

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE NUTRICIÓN

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

**RELACIÓN DEL ACCESO A LOS
ALIMENTOS, LA DISPONIBILIDAD
ALIMENTARIA INTRADOMICILIAR CON
LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN DE
ADULTOS DE 18 A 64 AÑOS QUE RESIDEN
EN CONCEPCIÓN DE LA UNIÓN, 2024**

MICHELLE SOLÍS BENAVIDES

Noviembre, 2024.

TABLA DE CONTENIDO:

ÍNDICE DE TABLAS	5
ÍNDICE DE FIGURAS.....	7
DEDICATORIA	8
AGRADECIMIENTOS	9
RESUMEN	10
ABSTRACT	11
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	12
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
1.1.1 Antecedentes del problema	13
1.1.1.1 Antecedentes internacionales	13
1.1.1.2 Antecedentes nacionales.....	15
1.1.2 Delimitación del problema.....	18
1.1.3 Justificación.....	18
1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN ..	19
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	19
1.3.1 Objetivo general	20
1.3.2 Objetivos específicos.....	20
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES	20
1.4.1 Limitaciones de la investigación	21
1.4.2 Alcances de la investigación	21
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	22
2.1 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL	23
2.1.1 Acceso a los alimentos	23
2.1.2 Disponibilidad alimentaria intradomiliaria.....	25
2.1.3 Hábitos alimentarios.....	26
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	30
3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN.....	31
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN	31
3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO	31
3.3.1 Población.....	31

3.3.2 Muestra.....	32
3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión	32
3.4 INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	33
3.4.1 Validez del cuestionario	33
3.4.2 Confiabilidad del cuestionario.....	34
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	34
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	35
3.7 PLAN PILOTO	54
3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	55
3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS	56
3.10 ANÁLISIS DE DATOS	56
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	58
4.1 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS UNIVARIADOS.....	59
4.1.1 Datos sociodemográficos	59
4.1.2 Acceso a los alimentos	61
4.1.3 Disponibilidad alimentaria intradomiciliar	69
4.1.4 Hábitos alimentarios.....	71
4.1.4.1 Frecuencia de consumo de alimentos	75
4.2 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS BIVARIADOS.....	81
4.2.1 Relación del acceso alimentario con los hábitos de alimentación.....	82
4.2.2 Relación de la disponibilidad alimentaria intradomiciliar con los hábitos de alimentación	88
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	92
5.1 ANÁLISIS DE RESULTADOS UNIVARIADOS	93
5.1.1. Caracterización sociodemográfica	93
5.1.2 Acceso a los alimentos	94
5.1.3 Disponibilidad alimentaria intradomiciliar	97
5.1.4 Hábitos alimentarios.....	99
5.1.4.1 Frecuencia de consumo de alimentos	102
5.2 ANÁLISIS DE RESULTADOS BIVARIADOS	104
5.2.1 Relación del acceso alimentario con los hábitos de alimentación.....	104

5.2.2 Relación de la disponibilidad alimentaria intradomiciliar con los hábitos de alimentación	106
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	108
6.1 CONCLUSIONES	109
RECOMENDACIONES.....	111
REFERENCIAS.....	112
GLOSARIO Y ABREVIATURAS.....	122
ANEXOS	123
Anexo 1. Cuestionario para la recolección de datos.....	123
Anexo 2. Resultados de la prueba piloto.....	140
Anexo 3. Consentimiento informado.....	158
Anexo 4. Declaración jurada.....	160
Anexo 5. Carta de tutor.....	161
Anexo 6. Carta de lector.....	162
Anexo 7. Análisis Turnitin.....	163
Anexo 8. Autorización del CENIT.....	164

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	33
Tabla 2	35
Tabla 3	54
Tabla 4	59
Tabla 5	60
Tabla 6	61
Tabla 7	62
Tabla 8	62
Tabla 9	63
Tabla 10.....	64
Tabla 11.....	64
Tabla 12.....	65
Tabla 13.....	65
Tabla 14.....	66
Tabla 15.....	66
Tabla 16.....	67
Tabla 17.....	67
Tabla 18.....	68
Tabla 19.....	68
Tabla 20.....	69
Tabla 21.....	69
Tabla 22.....	70
Tabla 23.....	70
Tabla 24.....	71
Tabla 25.....	71
Tabla 26.....	73
Tabla 27.....	73
Tabla 28.....	74
Tabla 29.....	74
Tabla 30.....	74
Tabla 31.....	75
Tabla 32.....	75
Tabla 33.....	76
Tabla 34.....	76
Tabla 35.....	77
Tabla 36.....	77
Tabla 37.....	78

Tabla 38.....	78
Tabla 39.....	82
Tabla 40.....	85
Tabla 41.....	88
Tabla 42.....	89
Tabla 43.....	91

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	24
Figura 2	29
Figura 3	63
Figura 4	72
Figura 5	79
Figura 6	80
Figura 7	81

DEDICATORIA

A Dios, por darme la vida, la salud y la fortaleza para llevar este proceso de la mejor manera, por abrirme tantas puertas y permitirme vivir experiencias maravillosas con personas que nunca voy a olvidar.

A mi mamá, que me impulsó a siempre creer en mí. Gracias por darme palabras de aliento cuando tuve dificultades en el proceso, y por hacerme saber que no existe nada imposible, que los límites sólo están en mi mente, y que con esfuerzo y perseverancia soy capaz de lograr todo lo que me propongo. Gracias por ser parte del proceso todos los días, y por ser mi mayor motivación para llegar aquí.

A mi papá, que siempre me alivió la carga cuando la vida se sentía pesada. Gracias por sacarme a comer cuando me estresaba, por llenar este proceso de humor, y por quitarle seriedad a mis crisis existenciales, no sé qué habría hecho sin esos momentos tan necesarios y que atesoro por siempre. Gracias por la luz que representas en mi vida.

Este título es de mis papás, por nunca soltarme la mano y por cada esfuerzo que hicieron para que haya cumplido esta meta.

A mi hermana Tamara, por ser mi cómplice, y por entender el proceso.

A mis perros Luca y Pulgui, porque estar con ellos me daba paz cuando más la necesitaba.

A mis amigos de la U, especialmente a Vale porque estuvo conmigo en cada parte del proceso, y me acompañó y apoyó siempre, y a Pri, por la amistad tan linda que pudimos construir, por muchas fiestas de la alegría más.

AGRADECIMIENTOS

A todos los profesores durante el proceso, les agradezco por formarme como profesional y por darme lecciones que aplican más allá de la carrera.

RESUMEN

Introducción: Esta investigación analiza la relación entre el acceso y la disponibilidad de alimentos con los hábitos alimentarios en adultos de 18 a 64 años en Concepción de La Unión. Se consideran factores sociodemográficos y antecedentes nacionales e internacionales sobre las variables, identificando cómo influyen en la selección y el consumo de alimentos. **Objetivo general:** Relacionar el acceso a los alimentos, la disponibilidad alimentaria con los hábitos de alimentación de adultos de 18 a 64 años que residen en Concepción de La Unión, 2024. **Metodología:** La investigación se realiza mediante un cuestionario de elaboración propia con preguntas cerradas que se envía en línea, la población objetivo incluye adultos de 18 a 64 años residentes en Concepción de La Unión, se analizan los datos utilizando Chi cuadrado. **Resultados:** Respecto a los datos sociodemográficos la mayoría de la muestra son mujeres entre 41 a 50 años con universidad completa, una gran cantidad compra y prepara los alimentos, y utilizan vehículo propio para comprarlos. La mayoría realizan cinco comidas al día, el consumo de agua, frutas, vegetales y leguminosas es deficiente, pero de frituras y alimentos fuente de grasas saturada es frecuente. **Discusión:** Personas con mayor acceso tienen hábitos más saludables como un mayor consumo de meriendas, vegetales y proteínas y grasas de mejor calidad. La disponibilidad se relaciona con mejores hábitos de hidratación y una relación con el consumo de tortillas. **Conclusiones:** Se identificó que los hogares con mayor acceso económico presentan patrones de alimentación más estructurados y equilibrados, mientras que aquellos con menor acceso dependen más de alimentos básicos. Además, los hábitos alimentarios observados fueron mayormente inadecuados. **Palabras clave:** Acceso a los alimentos, disponibilidad alimentaria intradomiciliar, hábitos alimentarios, frecuencia de consumo.

ABSTRACT

Introduction: This research analyzes the relationship between access and availability of food with eating habits in adults aged 18 to 64 years in Concepción de La Unión. Sociodemographic factors and national and international antecedents on the variables are considered, identifying how they influence food selection and consumption. **General objective:** Relate food access and availability to the eating habits of adults aged 18 to 64 residing in Concepción de La Unión, 2024. **Methodology:** The research is carried out through a questionnaire with closed questions that is sent online, the target population includes adults from 18 to 64 years old residing in Concepción de La Unión, the data is analyzed using Chi-square. **Results:** Regarding the sociodemographic data, most of the sample are women aged 41 to 50 with a complete university education, a large number buy and prepare food and use their own vehicle to purchase it. Most have five meals a day; the consumption of water, fruits, vegetables, and legumes is deficient, but the consumption of fried foods and foods high in saturated fats is frequent. **Discussion:** People with greater access have healthier habits such as a higher consumption of snacks, vegetables, and better-quality proteins and fats. Availability is related to better hydration habits and a connection with the consumption of tortillas. **Conclusions:** It was identified that households with greater economic access have more structured and balanced eating patterns, while those with less access depend more on basic foods. In addition, the observed eating habits were mostly inadequate. **Keywords:** Access to food, intra-household food availability, eating habits, frequency of consumption.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En este capítulo, se presentan los antecedentes internacionales y nacionales del problema de la investigación, la delimitación del tema, y la justificación del problema. Además, se detallan los objetivos de la investigación.

1.1.1 Antecedentes del problema

A continuación, se presentan los antecedentes de cada una de las variables incluidas en la investigación, tanto internacionales como nacionales.

1.1.1.1 Antecedentes internacionales

Ruitón (2020) menciona que: "La alimentación es un aspecto de la vida que sirve, a nivel social, para crear relaciones del hombre con la sociedad, con sus dioses y la naturaleza. Es por ello por lo que cada civilización basada en su cultura va a definir lo que es o no válido para servir de alimento, condicionando así su uso más allá de su acceso y disponibilidad." (p. 20).

En un estudio realizado en Bolivia, en el cual se aplicó una encuesta a 102 familias que producen papa, por medio de un análisis de correlación de Kendall y pruebas inferenciales, se estableció la relación entre indicadores clave y su relación con el acceso y la disponibilidad del alimento. Como resultado, se mostró que, a mayor cantidad de papa producida, mayor es su consumo, lo cual es positivo en la disponibilidad de alimento de producción propia. (Azeñas & Benavides, 2021).

En Cuba, para medir la disponibilidad de alimentos, existe la Oficina Nacional de Estadísticas e Información, que mide la cantidad de nutrientes consumidos por persona al día y su relación con las recomendaciones a nivel nutricional en el país, por medio de los alimentos distribuidos,

comercio, alimentación pública, autoconsumo, mercados y tiendas. Contrario a la información planteada por Azeñas y Benavides, en este caso, se encontró que la producción doméstica de alimentos es ineficiente, y no colabora para mejorar el acceso. (Cruz, 2020).

Respecto al acceso de alimentos en Cuba, este es un asunto prioritario para la política pública. En este país se aplican dos modelos agrícolas, los cuales son: el convencional de gran escala (se basa en químicos para lograr mejores resultados) y el agroecológico de pequeña escala (utiliza la ciencia para producir). Cabe destacar que con ninguno de dichos modelos Cuba ha producido suficientes alimentos, por lo que tiene que importar para poder brindar disponibilidad de alimentos. Se concluye en la investigación realizada, que lo mejor es combinar los modelos para poder satisfacer las necesidades de la población, de forma sostenible con el ambiente y la economía. (Álvarez y Cruz, 2020).

En México, se busca llegar a tener una alimentación correcta, tomando en cuenta las áreas de cultura, ambiente y economía. Además, los hábitos alimentarios influyen en la elección de los alimentos, y se aprenden de la familia. En las guías alimentarias realizadas por el gobierno mexicano, se recomiendan alimentos con menor cantidad de grasa, azúcar y sal, además de mencionar alimentos que se recomiendan y alimentos que no se recomiendan.

Los hábitos alimentarios cambian debido a factores ambientales y sociales, incluyendo al incremento de producción, distribución y comercialización de los alimentos, así como la falta de educación alimentaria. (Martínez, Sandoval, & Juarros, 2021).

En una investigación realizada en Bogotá, Colombia, sobre las diferencias entre los hábitos alimentarios entre estudiantes de universidades privadas y universidades públicas, se demuestra que las diferencias no son significativas, ya que los hábitos alimentarios de las personas residentes

de Bogotá generalmente incluyen un bajo consumo de productos con fibra, carbohidratos complejos y lácteos, y un mayor consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de grasa y azúcar. (Parra, Morales y Medina, 2021).

Parra, Morales y Medina (2021), concuerdan con la información mencionada anteriormente por Martínez, Sandoval y Juarros, respecto a que el desarrollo de los hábitos alimentarios saludables depende de factores socioeconómicos, ambientales y culturales de las personas, y según sean clasificados como saludables o no saludables, brindan un efecto a la condición física y psicológica de las personas. (p.184).

El estudio en San Juan de Nicaragua, que se realizó con el fin de identificar la Seguridad Alimentaria y Nutricional de familias rurales pertenecientes a las etnias Mestizo, Rama Cay y Creole, en el cual se hicieron 101 entrevistas y se evaluó nutricionalmente a 130 niños y 58 madres, tuvo como resultados que la etnia Creole consume 25 alimentos, la etnia Rama Cay 22 alimentos y los Mestizos 25 alimentos. Asimismo, se encontró que hay un bajo consumo de frutas y vegetales, así como ingresos que únicamente cubren el 10% del costo de la canasta básica urbana y 15% de la canasta rural. (Téllez & Torres, 2021).

1.1.1.2 Antecedentes nacionales

La producción de alimentos en Costa Rica incluye la mayoría de los que son parte de la canasta básica alimentaria (CBA), la cual tiene un costo en la zona urbana de 66 112 colones y de 55 343 colones en la zona rural. (Instituto Nacional de Estadística y Censo, 2025).

A pesar de esto, el consumo de alimentos fuera de la canasta básica ha incrementado debido al aumento del consumo de comida rápida, ya que dos de cada cinco personas consumen de este

mínimo una vez a la semana. En general, la alimentación de los costarricenses se conforma por un 55% de carbohidratos, 32% de grasas y 13% de proteínas, por lo que la prevalencia de sobrepeso y obesidad ha incrementado. (Valenciano, Pagani, & Álvarez, 2020).

Se comparó la canasta básica con la encuesta nacional de ingresos y gastos de los hogares, con el fin de comparar el valor nutricional de la canasta básica con los requerimientos nutricionales de la encuesta nacional de ingresos y gastos de los hogares. La muestra es de adultos sanos entre 19 y 60 años, y se analizó por medio de un instrumento creado en Excel, un plan de alimentación que calculaba los productos de la canasta básica, y sus distintos macronutrientes y micronutrientes. Se demostró que el 46% de los alimentos en la canasta son fuente de los requerimientos, y es posible nutrir a la población satisfactoriamente con estos. (Peraza, 2022).

En el caso de los hábitos alimentarios de los costarricenses, estos son poco variados. Predomina el consumo de café, pan, arroz blanco y bebidas azucaradas. Respecto a los alimentos menos consumidos, se encuentran las leguminosas, frutas, vegetales no harinosos y el pescado. (Guevara, 2019).

En una investigación realizada con 677 costarricenses entre 20 a 65 años de ambos sexos, en la cual se encontró que existe una prevalencia de obesidad que ha aumentado desde la Encuesta Nacional de Nutrición 2008-2009. (Gómez, Quesada, & Monge, 2020).

Además, en un estudio realizado en Costa Rica, en el cual se reclutaron 798 personas de 15 a 65 años, con fin de evaluar su consumo de frutas y vegetales, por medio de dos recordatorios de 24 horas, se encontró que, debido a que el consumo diario recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) de frutas y vegetales en conjunto es de 400 gramos diarios por persona, y en promedio según lo investigado se consumen únicamente 220 gramos diarios por persona, se

concluye que la mayoría de los sujetos investigados no cumplen con dicha recomendación. (Gómez, Quesada & Chinnock, 2020).

En el caso de Coto Brus de la Región Brunca, se estudió la seguridad alimentaria y nutricional de las familias agricultoras, por medio de los pilares de disponibilidad, acceso, consumo y uso biológico. Los datos se obtuvieron de 34 familias por medio de entrevistas y observación, y los cuantitativos se analizaron con el uso de los programas SPSS y Excel. De las familias visitadas, el 68% se hallaba en situación de inseguridad alimentaria y nutricional, sin embargo, las familias con seguridad alimentaria y nutricional mostraron tener mejor economía y más personas con sobrepeso u obesidad. (Rodríguez, Fernández & Coelho-de-Souza, 2020).

Cabe destacar que, en una investigación en la sede Central de la Universidad Estatal a Distancia, la cual buscaba identificar los factores que influyen en el estilo de vida de los trabajadores por medio de una encuesta, se notó que la persona que estaba casada con mínimo un hijo realiza mayor cantidad de actividad física y tiene mejores hábitos alimentarios, lo cual demuestra que el apoyo familiar influye en los hábitos alimentarios de las personas. (Arce & Rojas, 2020).

En el cantón de La Unión, se investigó respecto a los lugares de ventas de alimentos y la prevalencia de obesidad infantil en dos escuelas de este cantón. Para esto, se evaluó los lugares de los ocho distritos de este cantón, así como las distancias que recorrieron los escolares de los distritos de San Juan y Concepción. Se demostró que, conforme menos distancia se deba recorrer, se aumenta el sobrepeso en esta población, lo que demuestra que el tener acceso físico tiene una correlación positiva con el aumento de peso ya que se asocia con una poca cantidad de actividad física. (Reyes & Fernández, 2020).

1.1.2 Delimitación del problema

El estudio se realiza con 96 personas adultas de ambos sexos con edades entre los 18 a 64 años, tomando en cuenta la relación entre el acceso a los alimentos, la disponibilidad de los alimentos y los hábitos alimentarios, durante diciembre del 2024, y enero del 2025. Respecto al espacio geográfico, se toman en cuenta personas que residen en Concepción de La Unión.

1.1.3 Justificación

Existen múltiples razones por las cuales la investigación sobre este tema es importante. Primeramente, los hábitos alimentarios influyen directamente en la prevención de enfermedades crónicas y en la mejora de la calidad de vida, lo cual lo convierte en un tema de Salud Pública. Durante los últimos años, se ha dado un aumento global de problemas de salud relacionados con la alimentación, por lo que comprender cómo las distintas condiciones de un lugar pueden impactar o no las elecciones de alimentos y de su consumo, es de vital importancia.

Debido a que el acceso y la disponibilidad de los alimentos varían entre las distintas comunidades, incluyendo a Concepción de La Unión, al estudiar estas variables se permite identificar las barreras al momento de tomar estas decisiones. Al investigar las relaciones entre estos temas, se puede implementar estrategias que promuevan hábitos alimentarios saludables, para seleccionar según la disponibilidad, las mejores opciones de alimentos. (Mamani, Estrada, Aguilar, Jara & Roque, 2023).

La presente investigación, es de utilidad y beneficio a los adultos de la zona, ya que se obtiene información sobre sus hábitos alimentarios, y con esto se genera conocimiento sobre sus opciones más beneficiosas a nivel de alimentación; así como a estudiantes o profesionales en nutrición y del

área de la salud, que se pueden basar en esta investigación para investigar más a fondo e incluso otras comunidades. Asimismo, se pueden diseñar estrategias nutricionales como políticas y programas a nivel local, específicas para dicha población, lo cual es una herramienta para tener cambios a nivel comunitario.

Cabe destacar que la disponibilidad y el acceso a los alimentos son aspectos que se ven afectados por múltiples factores, por lo que la educación es primordial a la hora de tomar decisiones. (Ramírez, Vargas & Cárdenas, 2020).

Finalmente, a través de investigaciones sobre alimentación y nutrición, se pueden modificar algunos hábitos alimentarios de las personas, a pesar de que tengan arraigados otros hábitos. (Paravano, Ortigoza & Dezar, 2019).

1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN

¿Cuál es la relación del acceso a los alimentos, la disponibilidad alimentaria intradomiciliaria con los hábitos de alimentación de adultos de 18 a 64 años que residen en Concepción de La Unión, 2024?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

A continuación, se presenta el objetivo general y los objetivos específicos del estudio, los cuales guían la investigación y con esto permiten una comprensión profunda de las variables.

1.3.1 Objetivo general

Relacionar el acceso a los alimentos, la disponibilidad alimentaria con los hábitos de alimentación de adultos de 18 a 64 años que residen en Concepción de La Unión, 2024.

1.3.2 Objetivos específicos

1. Caracterizar sociodemográficamente a los adultos de 18 a 64 años que residen en Concepción de La Unión, 2024 mediante una encuesta.
2. Conocer el acceso a los alimentos de la población de estudio mediante un cuestionario.
3. Medir la disponibilidad alimentaria intradomiciliaria de la población de estudio por medio de un cuestionario.
4. Identificar hábitos alimentarios de la población de estudio según una frecuencia de consumo.
5. Relacionar el acceso alimentario con los hábitos de alimentación de adultos de 18 a 64 años que residen en Concepción de La Unión, 2024
6. Relacionar la disponibilidad alimentaria con los hábitos de alimentación de adultos de 18 a 64 años que residen en Concepción de La Unión, 2024.

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

En este apartado, se encuentran las limitaciones y los alcances de la investigación.

1.4.1 Limitaciones de la investigación

No se presentan limitaciones en la presente investigación.

1.4.2 Alcances de la investigación

Los alcances de la investigación no trascienden los objetivos.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL

A continuación, se muestran las variables de la investigación, las cuales contienen información importante para una adecuada comprensión del tema.

2.1.1 Acceso a los alimentos

Con el fin de una mejor comprensión del acceso a los alimentos, se debe mencionar el término seguridad alimentaria. En 1996, la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), por medio de la Cumbre Mundial de la Alimentación, definió la seguridad alimentaria como cuando todas las personas, en todo momento, tienen acceso a la cantidad que necesiten de alimento que le nutra y sea seguro, que satisfagan sus necesidades alimenticias y sus preferencias, y le permitan llevar una vida activa y sana. (Valenciano, Pagani & Álvarez, 2020).

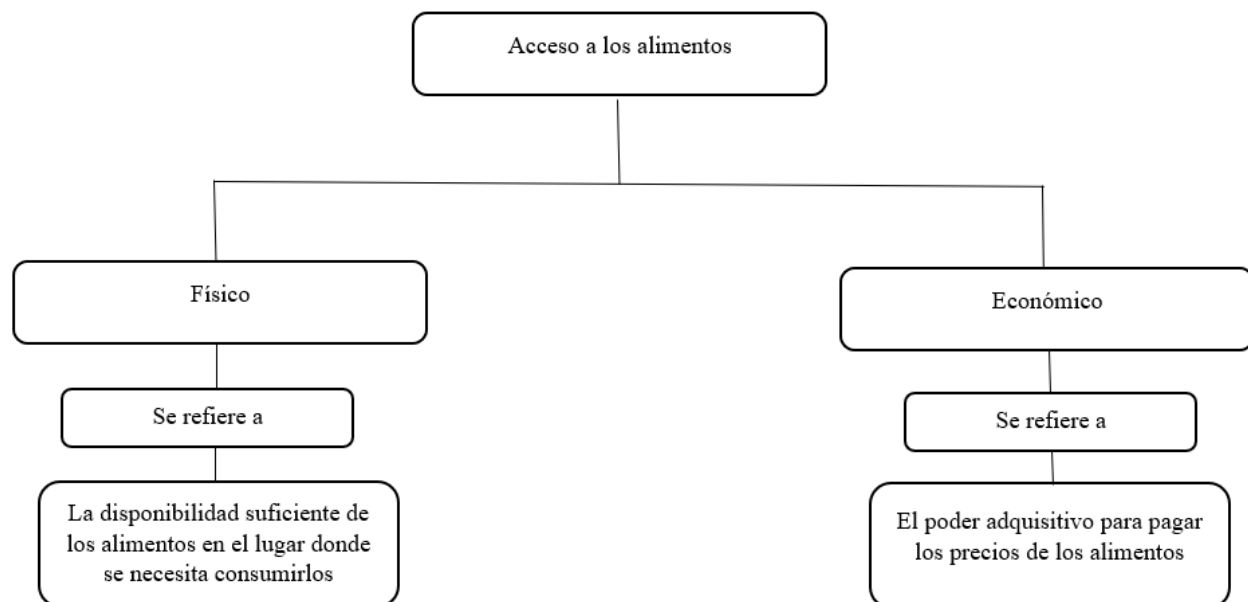
Existen cuatro pilares básicos que conforman la seguridad alimentaria, que se considera un derecho humano. Estos son: disponibilidad, acceso, estabilidad y utilización. (González & Rodríguez, 2022).

Respecto al acceso, se relaciona con la forma en que las personas pueden disponer de los alimentos, y es un factor que afecta los hábitos alimentarios de las personas. (Martínez, Sandoval & Juarros, 2021).

El acceso a los alimentos puede ser físico, económico o ambos. (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, 2024).

Figura 1

Diagrama acceso físico y económico.



Fuente: FAO, 2024.

Respecto al acceso físico, se ha demostrado que este se condiciona según factores como la época de producción, almacenamiento y procesamiento incorrectos, cambios en la importación de alimentos, entre otros. Por esta razón, no está garantizado que se cumpla con las demandas de alimentos en los mercados, y con esto se ve afectado el satisfacer las necesidades nutricionales de la población. En el caso del acceso económico, durante los últimos años, han aumentado los precios de los alimentos, lo cual contribuye a la dificultad de lograr los requerimientos nutricionales. Las personas más afectadas en esta parte son las personas que no tienen otra fuente de ingresos además que las que reciben beneficios por medio de pensiones y salarios. Se demuestra mayoritariamente en jefas de hogar y madres solteras que no reciben otro apoyo además de ayuda social o sus salarios. (Cruz, 2020).

Asimismo, el acceso económico determina la cantidad de dinero que se designa a la compra de alimentos, ya que, cuantos más ingresos existan, la dieta sería de mayor aporte nutricional, y viceversa. (Torres & Vega, 2024).

Alrededor del mundo, ha incrementado la falta de acceso a alimentos nutritivos y suficientes. Con el fin de garantizar el derecho a la alimentación, se deben proponer estrategias como lo es recuperar y redistribuir alimentos. Esto se podría realizar por medio de organizaciones benéficas. (Tapia & López, 2020).

Es posible acceder a los alimentos por medio de la compra directa, al producir para autoconsumo, o mediante programas de asistencia. (Martínez, Sandoval & Juarros, 2021).

Un acceso deficiente a los alimentos podría llevar a carecer de buena alimentación. (Rodríguez, Yapias, Gutiérrez, Victorio & Goicoechea, 2019).

2.1.2 Disponibilidad alimentaria intradomiciliaria

El segundo pilar de la seguridad alimentaria en el que se enfoca la presente investigación es la disponibilidad. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), esta toma en consideración la producción (incluyendo pérdidas después de cosechar, así como los alimentos exportados), las importaciones, el almacenamiento y la ayuda de alimentos. (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, 2024).

La disponibilidad alimentaria es la producción, las importaciones y la ayuda alimentaria que recibe cada país. El acceso puede ser físico, el cual habla de que no exista un alimento determinado en el lugar donde se desea consumir, e incluye desde la infraestructura vial, hasta el transporte, o incluso

el almacenamiento o la distribución que se le dé al alimento. En el caso del acceso económico, este se refiere a los ingresos para la alimentación según el precio de un alimento. (Cruz, 2020).

Respecto a la producción de alimentos, esta actividad se encuentra en manos de pocas personas y se ha dado una demanda insatisfecha, lo cual ha generado carencia de alimentos y nutrientes necesarios para la población, así como sobrepeso por el tipo de alimento que se logra consumir. Debido a que no todos los países pueden producir todos los alimentos que se necesitan para una nutrición adecuada, se dividió en grupos de 6, 22 países de Sudamérica que cumplen con la disponibilidad de calorías. (Martínez, Mercado, Rivera & Méndez, 2020).

En el caso de Costa Rica, este se incluye en el grupo que presenta disponibilidad de arroz, frijol, aceite vegetal, frutas y azúcar. Lo cual indica que se importan alimentos de los otros grupos mayoritariamente, que incluyen trigo, hortalizas, proteína de origen animal, mandioca, maíz, aceite vegetal y huevos. De esta forma, se complementan los países para resolver la falta de abastecimiento y suplir las demandas de la población costarricense. (Martínez, et al., 2020).

La alimentación se ve afectada por la disponibilidad de los alimentos, que se relaciona con factores socioeconómicos, climáticos, entre otros. (Zambrano, Domínguez & Macías, 2019).

2.1.3 Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios son las conductas y comportamientos colectivos, así como los factores socioculturales, psicológicos, geográficos y socioeconómicos que afectan la elección, preparación y el consumo de alimentos que tiene un individuo. Estos procesos se dan según la disponibilidad que exista de los productos, además del conocimiento que posea cada persona a nivel nutricional. (Maza, Caneda, & Vivas, 2022).

Una dieta de calidad es posible al consumir diariamente 5 porciones entre frutas y vegetales, no exceder el consumo idealmente de 6 cucharaditas de azúcar y no más de 1 cucharadita de sal. (Organización Mundial de la Salud, 2018).

En el caso de la nutrición, esta incluye todos los procesos corporales que permiten que el organismo aproveche las sustancias químicas que se contienen en cada alimento. Una nutrición adecuada, satisface los requerimientos mínimos habitualmente, para alcanzar bienestar en la salud de las personas, tanto individualmente como socialmente. (Parra Morales y Medina, 2021).

En el caso de la nutrición de las personas adultas en Costa Rica, existen las guías alimentarias basadas en sistemas alimentarios, las cuales se basan en evidencia científica, y van desde la relación que tiene un alimento con otro, patrones de dieta y recomendaciones de salud adecuadas a la cultura costarricense, para que sea sostenible. La malnutrición se da cuando existe desnutrición, exceso de peso, y/o deficiencia de nutrientes. (Ministerio de Salud de Costa Rica, 2022).

Los hábitos alimentarios saludables, según las guías alimentarias para Costa Rica, se demostrarían de la siguiente manera: el consumo de macronutrientes recomendado en esta población es del 55-60% de carbohidratos respecto al valor energético total de cada persona, lo cual son aproximadamente 30 gramos. (Peraza, 2022).

Respecto a otras recomendaciones nutricionales, las guías alimentarias para Costa Rica, en el caso de las frutas y verduras, se recomiendan cinco porciones mínimo de frutas y vegetales, idealmente, de diferentes colores, lo cual equivale a 400 gramos en total. El consumo de leguminosas, por su alto contenido de fibra y bajo índice glicémico, son muy beneficiosos. Entre los cereales más

recomendados, se encuentran: yuca, camote, plátano verde, y papa, por tener bajos índices glicémicos y fibra. (Hidalgo et al., 2020).

En el caso de las proteínas, se recomienda del 15-20% del valor energético total, lo que corresponde entre 46-56 gramos aproximadamente. Por último, en el caso de las grasas, se recomienda del 25-30% del valor energético total de cada persona. (Peraza, 2022).

Las guías alimentarias para Costa Rica recomiendan máximo 30 gramos diarios de azúcar, de los cuales no debe sobrepasar el 10% del valor energético total de cada persona. Las recomendaciones de sal son de máximo una cucharadita al día, o 5 gramos, además de un consumo bajo de embutidos, de menos de 50 gramos por día. (Hidalgo et al., 2020).

Entre los hábitos alimentarios se encuentra: la frecuencia con la que se realicen las comidas, la omisión de uno o más tiempos de comida (se recomiendan cinco tiempos de comida idealmente), la cantidad de alimentos que la persona consume fuera de casa, el consumo de alimentos ultra procesados (productos fabricados a partir de sustancias de los alimentos, que usualmente contienen aditivos y menor cantidad de nutrientes), entre otros. Asimismo, se ven influenciados por factores como el sexo, la edad y el nivel socioeconómico de la población. (Maza, Caneda, & Vivas, 2022).

Además, si estos hábitos son adecuados, por medio de una dieta equilibrada, en la cual predomine el consumo de alimentos de origen vegetal, baja en grasas saturadas, sodio y azúcares simples, contribuyen a que el estado nutricional también lo sea, al reducir complicaciones en salud, lo cual mejora la calidad de vida de la persona. (Torres, Canchari, Lozano, Calizaya, Javier & Saintila, 2020).

Por otro lado, si los hábitos alimentarios no son saludables, por ejemplo, cuando existe una alta ingesta de azúcar, grasa y sodio, así como un bajo consumo de frutas, vegetales y cereales complejos, pueden incidir en el desarrollo de factores de riesgo, como enfermedades crónicas no transmisibles. (Maza, Caneda, & Vivas, 2022).

Figura 2

Rúbrica de hábitos alimentarios.

Hábitos alimentarios adecuados	Hábitos alimentarios inadecuados
Ingesta predominante de alimentos de origen vegetal como frutas y vegetales	Alta ingesta de azúcar
Baja en grasas saturadas	Alta ingesta de sodio
Baja en sodio	Alta ingesta de grasa
Baja en azúcares simples	Bajo consumo de frutas
	Bajo consumo de vegetales

Fuente: *Elaboración propia, 2025.*

En el caso de los hábitos alimentarios de los costarricenses, estos son poco variados. Predomina el consumo de café, pan, arroz blanco y bebidas azucaradas. Respecto a los alimentos menos consumidos, se encuentran las leguminosas, frutas, vegetales no harinosos y el pescado. (Guevara, 2019).

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

El enfoque en el cual se basa la investigación es de tipo cuantitativo, donde se busca relacionar las variables hábitos alimentarios con el acceso a los alimentos y la diversidad alimentaria, en personas adultas residentes de Concepción de La Unión.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

El estudio es de tipo descriptivo, pues se aspira a describir los hechos a cómo son observados; igualmente, es de tipo correlacional, ya que tiene como fin determinar el grado de relación que existe entre dos o más variables.

3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

La unidad de estudio para la investigación se basa en personas adultas entre los 18 y 64 años que residen en Concepción de La Unión.

3.3.1 Población

Concepción es uno de los ocho distritos del cantón de La Unión, en Cartago, Costa Rica. Considerando que la población estimada de Concepción es de 19 447 personas, esto representa el 16,8 % de la población total de La Unión para el año 2023. (Instituto Nacional de Estadística y Censo, 2023).

Sin embargo, se desconoce el total de la población para seleccionar la muestra.

3.3.2 Muestra

En relación con el tamaño de la muestra, esta fue determinada mediante la siguiente fórmula estadística. La fórmula empleada es para población desconocida, la cual da como resultado 96 personas.

$$n = Z^2 PQ / d^2$$

$$n = (0.5) (0.5) / (0.1)^2 = 96$$

n: desconocido, tamaño de la muestra

Z: factor de confiabilidad = 1,96

P: 0.5

Q: 1-P=0.5

3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión

A continuación, se exponen los criterios de inclusión y exclusión que se toman en consideración para dicho estudio.

Tabla 1*Criterios de inclusión y exclusión*

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Adultos con edades de 18 a 64 años. Residentes de Concepción de La Unión. Querer participar en la investigación libremente	Adultos que no accedan a aceptar el consentimiento informado. Adultos que no tengan acceso a internet. Adultos que no sepan utilizar dispositivos electrónicos. Adultos que no hablen español.

Fuente: Elaboración propia, 2025.

3.4 INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

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

3.4.1 Validez del cuestionario

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

En el primer apartado, se encuentra el consentimiento informado, en el cual se explica el propósito de la investigación, las implicaciones de participar, para informar a los encuestados.

En el segundo apartado, se consulta sobre los datos sociodemográficos, con el fin de caracterizar a la población de estudio, al indagar sobre la edad, el sexo, el distrito de residencia de La Unión, y el nivel educativo.

En el tercer apartado, se realiza por medio de una serie de preguntas de elaboración propias cerradas para conocer el acceso a los alimentos de la población en estudio.

En el cuarto apartado, se utilizan preguntas cerradas de elaboración propia que buscan conocer la disponibilidad alimentaria intradomiciliaria.

Finalmente, en el quinto apartado, para determinar los hábitos alimentarios de la población en estudio, se indaga por medio de preguntas cerradas de elaboración propia y una frecuencia de consumo.

3.4.2 Confiabilidad del cuestionario

Se obtiene la confiabilidad del instrumento mediante la implementación de un plan piloto a 10 personas, que equivale al 10% de la muestra, que comparten características similares a la población estudiada, pero con ubicación diferente, en este caso en el distrito Tres Ríos del cantón La Unión, lo cual posibilita realizar los cambios necesarios para el cuestionario definitivo, con el fin de que se demuestre que se puede evaluar en este cada una de las variables de la investigación de manera exitosa.

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación es cuantitativo y transversal, porque se recolectan datos por medio de una encuesta con preguntas cerradas, para que estos puedan ser analizados de forma estadística posteriormente, con el fin de medir las variables incluidas.

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

A continuación, se puede observar en la tabla 2 el cuadro de operacionalización de las variables de la investigación.

Tabla 2

Operacionalización de las variables de la investigación

Objetivo Específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicador	Instrumento 36
<p>Caracterizar sociodemográficamente a los adultos de 18 a 64 años que residen en Concepción de Tres Ríos, 2024 mediante una encuesta.</p>	<p>Perfil sociodemográfico</p>	<p>Se refiere a las características sociales y demográficas correspondientes a un grupo de personas en estudio.</p>	<p>Se aplica una encuesta, donde la población en estudio responde los datos solicitados.</p>	<p>Edad</p> <p>Sexo</p> <p>Nivel educativo</p>	<p>20 años o menos Entre 21 a 30 años Entre 31 a 40 años Entre 41 a 50 años Entre 51 a 60 años 61 años o más</p> <p>Masculino Femenino Prefiero no decirlo</p> <p>Primaria incompleta Primaria completa Secundaria incompleta Secundaria completa Técnico medio Universidad incompleta Universidad completa</p>	<p>Preguntas cerradas en el cuestionario</p>

				Cantidad de hijos	Ninguno 1 2 3 4 o más	
				Estado civil	Soltero/a Casado/a Separado/a Divorciado/a Viudo/a	
Conocer el acceso a los alimentos de la población de estudio mediante un cuestionario.	Acceso a los alimentos	Se refiere a la capacidad de las personas para obtener alimentos suficientes, seguros y nutritivos para satisfacer sus necesidades dietéticas.	Se aplica una encuesta, donde la población en estudio responde a preguntas cerradas sobre el acceso a los alimentos.	Persona encargada de hacer las compras de comida Medio de transporte que utiliza para movilizar los alimentos del lugar donde los compra	Entrevistado/a Padre/Madre Hijos/Hijas Otro Vehículo propio Taxi Transporte privado (Uber, Didi) Transporte público (bus, tren)	Preguntas cerradas en el cuestionario.

				<p>hasta su hogar</p> <p>Cómo considera el transporte a las localidades de compra de alimentos</p> <p>Estado en que se encuentran las calles y las aceras entre su hogar y los lugares donde compra sus alimentos</p> <p>Cantidad de personas que viven en su hogar</p>	<p>Caminar</p> <p>Fácil</p> <p>Normal</p> <p>Difícil</p> <p>Bueno</p> <p>Regular</p> <p>Malo</p> <p>1 persona</p> <p>2 personas</p> <p>3 personas</p> <p>4 personas</p> <p>5 o más personas</p>	
--	--	--	--	---	---	--

					Menor a 150 000 colones	
					150 000- 300 000 colones	
					300 000- 500 000 colones	
				Ingreso estimado mensual del hogar	500 000- 1 000 000 colones	
					De 1 000 000 colones-	
					1 500 000 colones	
					De 1 500 000 colones	
					a 2 000 000 colones	
					Mayor a 2 000 000 colones	
					Menor a 50 000 colones	
					50 000- 150 000 colones	

				<p>Cantidad de dinero al mes que destina a la compra de alimentos</p> <p>Considera que los ingresos le permiten comprar los alimentos necesarios para una dieta sana y suficiente</p> <p>Razón por la cual no compraría algún alimento</p>	<p>150 000-300 000 colones</p> <p>300 000-500 000 colones</p> <p>Mayor a 500 000 colones</p> <p>Sí</p> <p>No</p> <p>Alergia</p> <p>Intolerancia</p> <p>Creencias</p> <p>Religión</p> <p>Falta de dinero</p> <p>Ninguno</p>	
--	--	--	--	--	--	--

				<p>Tiene acceso a los siguientes alimentos: Leche fluida, queso</p>	<p>Siempre A veces Nunca</p>	
				<p>Tiene acceso a los siguientes alimentos: bistec de res, carne molida de res, posta y hueso de res, chuleta de cerdo, posta de cerdo, muslo de pollo, pechuga de pollo, pollo entero, mortadela, salchichón, chorizo, atún, huevo</p>	<p>Siempre A veces Nunca</p>	

				<p>Tiene acceso a los siguientes alimentos: frijoles negros, frijoles rojos, papa, plátano maduro, pan salado, pan dulce, galleta dulce, galleta salada, arroz, tortilla de maíz, espagueti, cereales, harina de maíz (masa)</p>	<p>Siempre A veces Nunca</p>	
				<p>Tiene acceso a los siguientes alimentos: tomate, cebolla, culantro</p>	<p>Siempre A veces</p>	

				<p>castilla, chile dulce o pimiento, chayote, repollo verde o morado, zanahoria, ajo</p> <p>Tiene acceso a los siguientes alimentos: banano, naranja dulce, limón ácido, papaya, manzana, piña</p> <p>Tiene acceso a los siguientes alimentos: aceite, manteca vegetal, margarina, natilla</p>	<p>Nunca</p> <p>Siempre A veces Nunca</p> <p>Siempre A veces Nunca</p>	
--	--	--	--	--	--	--

				Tiene acceso a los siguientes alimentos: condimentos, salsa, sal, café, bebidas naturales, azúcar	Siempre A veces Nunca	
Medir la disponibilidad alimentaria intradomiliar de la población de estudio por medio de un cuestionario.	Disponibilidad alimentaria intradomiliar	Se refiere a la cantidad y variedad de alimentos que están físicamente presentes en un área determinada y que pueden ser accedidos por la población.	Se aplica una encuesta, donde la población en estudio responde a preguntas cerradas sobre la disponibilidad alimentaria.	¿De qué forma consigue la mayoría de los alimentos que se consumen en su hogar? Autoproducción de proteína de origen animal	Compra Autoproducción (siembra, caza, pesca) Donación (CEN CINA, IMAS, familiares u otros) Huevos Leche Carne Ninguno	Preguntas cerradas en el cuestionario.

				<p>Cultivo para autoproducción</p> <p>Lugar del que recibe donación de alimentos</p>	<p>Sí, con olores</p> <p>Sí, con vegetales</p> <p>Sí, con frutas</p> <p>No tengo</p> <p>Institución del estado (IMAS, CEN CINA)</p> <p>Familiares o amigos</p> <p>ONG</p> <p>Iglesia</p> <p>Otro</p> <p>Ninguno</p>	
Identificar hábitos alimentarios de la población de estudio por medio de un cuestionario.	Hábitos alimentarios	Son patrones de comportamiento que las personas desarrollan en relación con la elección, preparación y consumo de alimentos.	Se aplica una encuesta, donde la población en estudio responde a preguntas cerradas sobre los hábitos	<p>Usualmente desayuna</p> <p>Usualmente realiza merienda de la mañana</p> <p>Usualmente almuerza</p>	<p>Sí</p> <p>No</p> <p>Sí</p> <p>No</p> <p>Sí</p> <p>No</p>	Preguntas cerradas en el cuestionario.

			alimentarios.	Usualmente realiza merienda de la tarde	Sí No	
				Usualmente cena	Sí No	
				Usualmente realiza merienda de la noche	Sí No	
				Consumo de agua pura diario	No consume Menos de 500 ml (2 vasos) Entre 500 ml y 1000 ml (2 a 4 vasos) Entre 1000 ml y 2000 ml (4 a 8 vasos) Más de 2000 ml (Más de 8 vasos)	

				<p>Método de cocción que más utiliza para preparar sus carnes (carne de res, pollo, carne de cerdo, pescado)</p> <p>Tipo de bebida que suele acompañar con sus comidas</p> <p>Persona que cocina usualmente</p>	<p>Fritura</p> <p>Asado</p> <p>Al vapor</p> <p>A la plancha</p> <p>Hervido</p> <p>Al horno</p> <p>Freidora de aire</p> <p>Refrescos gaseosos</p> <p>Agua</p> <p>Refrescos naturales</p> <p>azucarados</p> <p>Refrescos endulzados con sustituto de azúcar</p> <p>Otra</p> <p>Ninguna</p> <p>Entrevistad o/a</p> <p>Madre o padre</p>	
--	--	--	--	---	--	--

				los alimentos en su hogar	Pareja Hijos/as Otro	
				Tipo de grasa que utiliza para cocinar	Aceite Mantequilla Margarina Manteca Aceite en spray	
				Agrega sal a la comida ya preparada	Sí No	
				La mayoría de sus comidas son	Preparadas en casa Compradas fuera de casa (restaurantes, sodas)	
				Los alimentos que	Preparados en casa	

				<p>consume el fin de semana son</p> <p>Frecuencia con la que consume comida rápida</p> <p>Frecuencia de consumo:</p> <p>Para cada alimento marque la frecuencia con que usualmente consume carbohidratos como pastas, pan cuadrado, baguette, arroz, frijoles,</p>	<p>Comprados fuera de casa (restaurantes, sodas)</p> <p>Diariamente</p> <p>Algunas veces a la semana</p> <p>Ocasionalmente</p> <p>Nunca</p>	
--	--	--	--	--	---	--

				<p>lentejas garbanzos, cereales, tortillas, plátano maduro, avena, papa, yuca, tiquizque, ñampí</p>	<p>Diario Semanal Mensual Nunca</p>	
				<p>Para cada alimento marque la frecuencia con que usualmente consume frutas como banano, papaya, naranja, manzana, piña</p>	<p>Diario Semanal Mensual Nunca</p>	
				<p>Para cada alimento marque la frecuencia con que usualmente consume vegetales</p>		

				<p>como chayote, tomate, zanahoria, repollo, pepino</p>	<p>Diario Semanal Mensual Nunca</p>	
				<p>Para cada alimento marque la frecuencia con que usualmente consume carnes como huevo, queso, embutidos, carne de cerdo, atún, pescado, carne de res, mariscos, pollo</p>	<p>Diario Semanal Mensual Nunca</p>	
				<p>Para cada alimento marque la frecuencia con que usualmente consume</p>		

			<p>grasas como margarina, mantequilla, aguacate, semillas, queso crema, aceites vegetales, aderezos o salsas</p>	<p>Diario Semanal Mensual Nunca</p>	
			<p>Para cada alimento marque la frecuencia con que usualmente consume azúcares como jaleas, confites, repostería, azúcar, miel, tapa de dulce</p>	<p>Diario Semanal Mensual Nunca</p>	
			<p>Para cada alimento marque la frecuencia con que usualmente</p>		

				consume lácteos como leche (entera, semidescre mada, descremada), yogurts saborizados, yogurt natural leche en polvo	Diario Semanal Mensual Nunca	
--	--	--	--	---	---------------------------------------	--

Fuente: Elaboración propia, 2025.

3.7 PLAN PILOTO

Con el fin de verificar el instrumento, e identificar debilidades a corregir anterior a la aplicación de la muestra completa del estudio, se desarrolla un plan piloto en una muestra de 10 personas, por ser el 10% de la muestra, mayores de edad de ambos sexos en el distrito de La Unión distintos a Concepción, en este caso Tres Ríos, con el fin de que cumplan con las características similares a la población que se trabaja en la investigación. La selección de estas personas se hace a través de redes sociales. Los cambios realizados según los resultados del plan piloto se muestran en la tabla a continuación.

Tabla 3

Cambios realizados al instrumento final según la información recolectada en el plan piloto.

Encuesta inicial	Cambio realizado	Explicación del cambio
En la frecuencia de consumo, el orden de las opciones "Nunca, diario, semanal, mensual" estaba diferente en algunos grupos de alimentos.	Se coloca en todas las preguntas de la frecuencia de consumo el orden de las opciones "Nunca, diario, semanal, mensual", en el mismo orden.	Podría confundir a la persona, el proceso es más tardado.
En la pregunta "¿Cuál es el ingreso mensual del hogar?", el rango de dinero inicia en "menor a 150 000 colones" llega hasta "mayor a 1 000 000 de colones".	Se eleva el rango de la pregunta, se aumenta hasta 2 500 000 de colones en rangos de medio millón y se eliminan los rangos más bajos ya que ninguna persona los marcó.	En la prueba piloto, la mayoría de los encuestados marcaron la opción de "mayor a 1 000 000 de colones".
En la pregunta "¿Cuál es la cantidad de dinero al mes que destina a la compra de alimentos?", el rango de dinero inicia en "menor a 50 000 colones" y llega hasta "mayor a 500 000 colones".	Se cambia el rango en cantidades iguales, de 200 mil colones en 200 000 colones hasta llegar a 1 millón de colones.	Se cambia para tener rangos iguales, y en la prueba piloto el 30% indicaron que gastan más de 500 000 colones, por lo que se aumenta el rango para indagar cuánto más se gasta.

Sin pregunta.	Se añade la pregunta "¿Los alimentos que consume el fin de semana son comprados en casa o preparados fuera de casa?"	Se decide consultar esto ya que los días del fin de semana usualmente hay más actividades de ocio en las cuales la alimentación podría variar.
Sin pregunta.	Se agrega la pregunta "¿Realiza animales para consumo de algún cultivo para autoproducción?"	Se agrega la pregunta debido a que se consulta anteriormente sobre la autoproducción de proteínas, sin embargo, no se consultan cultivos.

Fuente: Elaboración propia, 2025.

3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Al diseñar el cuestionario de forma digital, la recolección de datos se realiza mediante un enlace. Este se compone al inicio por el consentimiento informado. A partir del primer apartado se inicia con los datos sociodemográficos, el segundo apartado se realiza por medio de preguntas cerradas de elaboración propia acerca del acceso a los alimentos; el tercer apartado es un cuestionario sobre disponibilidad alimentaria intradomiciliar y, por último, en el cuarto apartado se realizan preguntas cerradas acerca de los hábitos alimentarios de la población en estudio.

La selección de la muestra consiste en que las personas sean adultas residentes de Concepción de La Unión para poder participar en el estudio, por lo que los participantes deben llenar el cuestionario digital en la aplicación de Google Forms compartida por parte de la estudiante.

La recolección de datos se realiza por medio de un grupo de vecinos de Concepción de La Unión en Facebook, y otro en WhatsApp, ya que el enlace se distribuye por medio de los grupos mencionados. Se vigila que la cantidad de respuestas fueran acorde con la muestra al mantener

un monitoreo continuo respecto a la cantidad de respuestas que se iban obteniendo en la encuesta.

3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS

Los resultados obtenidos mediante la aplicación del cuestionario en Google Forms, se organizan en una base de datos creada en el programa Excel. En este, se codifica cada una de las variables para posteriormente realizar su respectivo análisis.

3.10 ANÁLISIS DE DATOS

Para cumplir con el objetivo principal de la investigación, se requiere realizar pruebas de hipótesis para analizar la independencia entre dos variables, es decir, lograr determinar si hay relación entre las categorías de una variable con respecto a la otra. En este caso, se emplean diversas pruebas no paramétricas, como la prueba chi cuadrado, la exacta de Fisher, así como otras técnicas menos comunes, como el coeficiente de contingencia y el coeficiente V de Cramer. La prueba utilizada específicamente en este estudio es la prueba Chi Cuadrado.

El procedimiento para llevar a cabo la prueba Chi Cuadrado es el siguiente: se plantean las hipótesis nula y alternativa. Luego, se establece un nivel de significancia, típicamente 0.10 o 0.05, que representa la probabilidad de cometer un error al rechazar la hipótesis nula cuando es cierta.

La decisión sobre la existencia de una relación significativa o no, se basa en el valor p, que es una probabilidad calculada durante el análisis. Si el valor p es menor que el nivel de significancia establecido (en este caso, 0.10), se concluye que existe una relación significativa

entre las variables. Por el contrario, si el valor p es mayor a 0.10, no hay suficiente evidencia para afirmar que existe una relación significativa entre las variables.

En resumen, las pruebas de independencia o relación, como la prueba Chi cuadrado, permiten determinar si existe una asociación estadísticamente significativa entre variables categóricas, proporcionando una base sólida para tomar decisiones fundamentadas en el análisis de datos.

Metodología:

La investigación se lleva a cabo por medio de un cuestionario de elaboración propia que, por medio de preguntas cerradas, colabore con la obtención de información sobre el perfil sociodemográfico, el acceso a los alimentos, la disponibilidad de los alimentos y los hábitos alimentarios. Se utiliza la media del rango a la hora del análisis de los resultados.

La población por utilizar serían adultos entre los 18 a 64 años, que residen en Concepción de La Unión.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS UNIVARIADOS

El presente capítulo muestra los resultados obtenidos por medio de la recolección de datos del instrumento, por medio de tablas y figuras. Dicha recolección se realiza en adultos de 18 a 64 años que residen en Concepción de La Unión, durante el mes de diciembre del 2024.

4.1.1 Datos sociodemográficos

A continuación, se presentan los datos sociodemográficos.

Tabla 4

A continuación, se presentan las características sociodemográficas de la población de adultos de 18 a 64 años que residen en Concepción de La Unión.

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según datos sociodemográficos recibidos, números relativos y absolutos, 2024, n= 96

Ítems	Opciones	Absoluto (n=96)	Relativos (%)
Edad	Entre 41 a 50 años	37	39%
	Entre 31 a 40 años	23	24%
	Entre 21 a 30 años	19	20%
	Entre 51 a 60 años	7	7%
	60 años o más	7	7%
Sexo	Femenino	69	72%
	Masculino	27	28%
Nivel educativo	Universidad completa	50	52%
	Universidad incompleta	26	27%
	Secundaria incompleta	6	7%
	Primaria completa	5	5%
	Secundaria completa	5	5%
	Técnico medio	4	4%
Cantidad de hijos	Ninguno	32	33%
	2	32	33%
	1	16	17%
	3	11	12%
	4 o más	5	5%

Estado civil	Casado/a	42	44%
	Soltero/a	30	31%
	Divorciado/a	14	15%
	Separado/a	7	7%
	Viudo/a	3	3%

Nota: Ningún participante seleccionó el sexo " Prefiero no decirlo", ni el nivel educativo "Primaria incompleta".

Fuente: Elaboración Propia, 2025.

Según la tabla referente a los datos sociodemográficos de la población encuestada, la mayoría con un 39% se encuentran en edades entre los 41 a los 50 años, seguido del 24% que está entre las edades de 31 a 40 años y el 20% entre los 21 a 30 años. Respecto al sexo, la mayoría con un 72% pertenece al sexo femenino. El nivel educativo seleccionado por el 52% de la población es universidad completa. Al preguntar sobre la cantidad de hijos, el 33% respondió que no tienen ninguno, al igual que otro 33% tiene 3 hijos, y después, el 17% que tiene 1 hijo. Finalmente, el estado civil de la mayoría, representado por el 44%, es casado, seguido del 31% que es soltero/a.

Tabla 5

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según persona que cocina usualmente los alimentos por la persona que usualmente los compra, números absolutos, 2024, n= 96

Persona que cocina en el hogar	Persona que encargada de hacer las compras de comida				
	Hijos/Hijas	Padre/Madre	Otro	Pareja	Entrevistado/a
Entrevistado/a	1	4	9	5	39
Hijos/Hijas	-	1	-	-	1
Padre/Madre	-	18	2	5	7
Otro	-	-	1	2	1
Total	1	23	12	12	48

Fuente: Elaboración propia, 2025.

La tabla 5 hace referencia a la persona que cocina usualmente los alimentos en el hogar y la persona encargada de hacer las compras de comida, y en esta se puede notar que casi la mitad de los entrevistados/as (n=39) son los que realizan las compras de comida y cocinan. En

segundo lugar, se encuentra que el padre o la madre de los entrevistados son los que se encargan de estos deberes (n= 18).

4.1.2 Acceso a los alimentos

A continuación, se muestran los resultados obtenidos de la variable acceso a los alimentos. En cuanto al acceso alimentario, se encuentra que la mayoría de los participantes compran su propia comida, y utilizan vehículo propio para dirigirse a realizar dichas compras. Los resultados se presentan en las figuras cinco y seis, respectivamente. Además, la mayoría de los encuestados consideran que sus ingresos les permiten comprar los alimentos necesarios para una dieta sana y suficiente, lo cual se muestra en la figura doce, y la mayoría tiene acceso a todos los distintos grupos de la canasta básica, como se presenta en las figuras de la catorce a la veinte.

Tabla 6

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según medio de transporte utilizado para movilizar los alimentos del lugar donde los compra hasta el hogar, números relativos y absolutos, 2024, n= 96

Medio de transporte	Absoluto (n)	Relativos (%)
Vehículo propio	71	74%
Transporte privado	16	17%
Transporte público	4	4%
Taxi	3	3%
Caminar	2	2%
Total	96	100%

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En la tabla 6, la cual se refiere al medio de transporte utilizado para movilizar los alimentos desde el lugar de compra hasta el hogar, se encontró que 74% (n=71) se movilizan por medio de vehículo propio, y 17% (n=16) mediante transporte privado.

Tabla 7

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según nivel de dificultad del transporte a las localidades de compra de alimentos, números relativos y absolutos, 2024, n= 96

Nivel de dificultad	Absoluto (n)	Relativos (%)
Normal	46	48%
Fácil	45	47%
Difícil	5	5%
Total	96	100%

Fuente: Elaboración propia, 2025.

Respecto al nivel de dificultad del transporte a las localidades de compra de alimentos, se puede ver en la tabla anterior que, en primer lugar, el 48% (n=46) seleccionaron que les resulta normal movilizarse, seguido del 47% (n=45) que mencionan que esto se les facilita.

Tabla 8

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según estado en que se encuentran las calles y las aceras entre el hogar y los lugares donde compra los alimentos, números relativos y absolutos, 2024, n= 96

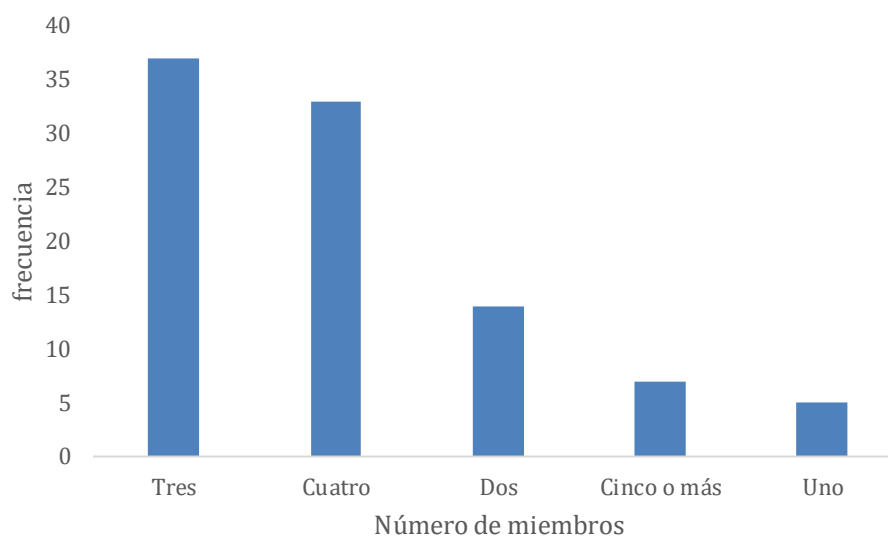
Estado de las calles	Absoluto (n)	Relativos (%)
Regular	54	56%
Bueno	24	25%
Malo	18	19%
Total	96	100%

Fuente: Elaboración propia, 2025.

La tabla 8, la cual presenta el estado en que se encuentran las calles y las aceras entre el hogar de los encuestados y los lugares donde compran sus alimentos, muestra que el 56% (n=54), representando a la mayoría de los encuestados, consideran que el estado de las calles y las aceras es regular. Después, 25% (n=24) selecciona que este es bueno, y únicamente el 19% (n=18) considera que su estado malo.

Figura 3

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según tamaño de la familia, números relativos y absolutos, 2024, n= 96



Fuente: Elaboración propia, 2025.

Respecto a la figura 4, la cual hace referencia a la cantidad de personas que viven en el hogar, se puede ver que 39% (n=37) seleccionaron que viven en una casa de 3 personas, 34% (n=33) de los encuestados viven en una casa de 4 personas. Se puede notar que la minoría, el 5% (n=5) vive solo/a.

Tabla 9

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según ingreso mensual del hogar en colones corrientes, números relativos y absolutos, 2024, n= 96

Ingreso mensual	Absoluto (n)	Relativos (%)
1 500 000- 2 000 000	23	24%
1 000 000- 1 500 000	19	20%
Mayor a 2 500 000	19	20%
500 000- 1 000 000	16	17%
Menor a 500 000	10	10%
2 000 000- 2 500 000	9	9%
Total	96	100%

Fuente: Elaboración propia, 2025.

Como se puede ver en tabla 9, la cual habla sobre el ingreso estimado mensual del hogar, se puede notar que 27% (n= 26) de los encuestados reportan recibir menos de un millón de colones, y 44% (n= 42) reciben un ingreso mayor a un millón de colones, pero menor a dos millones de colones. El restante, representado por 29% (n= 28), indica recibir más de dos millones de colones al mes.

Tabla 10

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según cantidad de dinero al mes que destina a la compra de alimentos en colones corrientes, números relativos y absolutos, 2024, n= 96

Cantidad de dinero para compra de alimentos	Absoluto (n)	Relativos (%)
200 000- 400 000	36	37%
Menor a 200 000	24	25%
400 000- 600 000	18	19%
600 000- 800 000	11	12%
800 000- 1 000 000	4	4%
Mayor a 1 000 000	3	3%
Total	96	100%

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En la tabla presentada, se puede notar que la cantidad de dinero al mes que los participantes destinan a la compra de alimentos es de 200 000- 400 000 colones para 37% (n=36) de ellos, seguidos del 25% (n=24) que destinan menos de 200 000 colones.

Tabla 11

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según ingresos permiten comprar alimentos para una dieta sana y suficiente, números relativos y absolutos, 2024, n= 96

Ingresos permiten tener una dieta sana y suficiente	Absoluto (n)	Relativos (%)
Sí	74	77%
No	22	23%
Total	96	100%

Fuente: Elaboración propia, 2025.

Según la tabla 11, se puede observar que la mayoría de los participantes, 77% (n=74), afirman que sus ingresos les permiten comprar alimentos para una dieta sana y suficiente, mientras que a 23% (n=22) no les permiten.

Tabla 12

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según razón por la cual no compraría un alimento, números relativos y absolutos, 2024, n= 96

Razón	Absoluto (n)	Relativos (%)
Ninguno	37	38%
Falta de dinero	27	28%
Intolerancia	18	19%
Alergia	14	15%
Total	96	100%

Nota: Las opciones de "Creencias" y "Religión" no fueron seleccionadas por ningún participante.

Fuente: Elaboración propia, 2025.

Según la tabla 12, la razón marcada por los encuestados por la cual no comprarían un alimento se observa que 38% (n=37), no tiene ninguna razón, 28% (n=27) por falta de dinero, 19% (n=18) por intolerancia y 15% (n=14) por alergia.

Tabla 13

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según acceso a lácteos^{1/}, números relativos y absolutos, 2024, n= 96

Acceso	Absoluto (n)	Relativos (%)
Siempre	80	83%
A veces	14	15%
Nunca	2	2%
Total	96	100%

^{1/} Leche fluida y queso

Fuente: Elaboración propia, 2025.

Respecto al acceso que tienen los participantes a la leche fluida y queso, 83% (n=80) de ellos seleccionaron siempre tener acceso a estos, 15% (n=14) a veces lo tiene, y 2% (n=2) nunca tiene acceso.

Tabla 14

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según acceso a proteína de origen animal^{1/}, números relativos y absolutos, 2024, n= 96

Acceso	Absoluto (n)	Relativos (%)
Siempre	81	84%
A veces	14	15%
Nunca	1	1%
Total	96	100%

^{1/} La proteína animal incluye alimentos como bistec de res, carne molida de res, posta y hueso de res, chuleta de cerdo, posta de cerdo, muslo de pollo, pechuga de pollo, pollo entero, mortadela, salchichón, chorizo, atún y huevo.

Fuente: Elaboración propia, 2025.

La tabla 14 hace referencia al acceso a las distintas carnes de la canasta básica, a la cual 84% (n=81) de los participantes seleccionaron siempre tener y 15% (n=14) a veces tiene acceso a estas, mientras que 1% (n=1) nunca lo tiene.

Tabla 15

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según acceso a carbohidratos^{1/}, números relativos y absolutos, 2024, n= 96

Acceso	Absoluto (n)	Relativos (%)
Siempre	89	93%
A veces	6	6%
Nunca	1	1%
Total	96	100%

^{1/} Los carbohidratos incluyen alimentos como frijoles negros, frijoles rojos, papa, plátano maduro, pan salado, pan dulce, galleta dulce, galleta salada, arroz, tortilla de maíz, espagueti, cereales y harina de maíz.

Fuente: Elaboración propia, 2025.

Respecto a los granos básicos y carbohidratos, la totalidad de los participantes de la prueba piloto, 93% (n=89), aseguraron siempre tener acceso a ellos, 6% (n=6) a veces lo tiene, y 1% (n=1) nunca lo tiene.

Tabla 16

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según acceso a vegetales^{1/}, números relativos y absolutos, 2024, n= 96

Acceso	Absoluto (n)	Relativos (%)
Siempre	86	90%
A veces	9	9%
Nunca	1	1%
Total	96	100%

^{1/} Los vegetales incluyen alimentos como tomate, cebolla, culantro castilla, chile dulce o pimienta, chayote, repollo verde o morado, zanahoria y ajo

Fuente: Elaboración propia, 2025.

Según las respuestas mostradas en la tabla 16, sobre el acceso a vegetales de la canasta básica, 90% (n=86) de los participantes siempre tienen acceso a estos, 9% (n=9) de los participantes a veces, y 1% (n=1) nunca lo tiene.

Tabla 17

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según acceso a frutas^{1/}, números relativos y absolutos, 2024, n= 96

Acceso	Absoluto (n)	Relativos (%)
Siempre	80	83%
A veces	14	15%
Nunca	2	2%
Total	96	100%

^{1/} Las frutas incluyen alimentos como banano, naranja dulce, limón ácido, papaya, manzana y piña.

Fuente: Elaboración propia, 2025.

La tabla 17 muestra el acceso a las frutas según la canasta básica, y 83% (n=80) de los participantes seleccionaron tener siempre acceso, mientras que 15% (n=14) a veces lo tiene, y 2% (n=2) nunca lo tiene.

Tabla 18

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según acceso a grasas^{1/}, números relativos y absolutos, 2024, n= 96

Acceso	Absoluto (n)	Relativos (%)
Siempre	86	90%
A veces	8	8%
Nunca	2	2%
Total	96	100%

^{1/}Las grasas incluyen aceite, manteca vegetal, margarina y natilla.

Fuente: Elaboración propia, 2025.

Se hace referencia en la tabla 18 al acceso a grasas según la canasta básica, y 90% (n=86), aseguran tener siempre acceso a estas, 8% (n=8) a veces lo tiene, y 2% (n=2) nunca lo tiene.

Tabla 19

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según acceso a otros alimentos^{1/}, números relativos y absolutos, 2024, n= 96

Acceso	Absoluto (n)	Relativos (%)
Siempre	87	91%
A veces	8	8%
Nunca	1	1%
Total	96	100%

^{1/}Otros alimentos incluyen condimentos, salsa, sal, café, bebidas naturales y azúcar.

Fuente: Elaboración propia, 2025.

Respecto al acceso a otros alimentos de la canasta básica, 91% (n=87) de los participantes siempre tiene acceso a estos, mientras que 8% (n=8) a veces lo tiene, y 1% (n=1) nunca lo tiene.

Tabla 20

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según tamaño de la familia por gasto en alimentos según cantidad de Canastas Básicas Alimentarias por persona, 2024, n= 96

Tamaño de la familia	Gasto en alimentos según CBA per cápita		
	-1	1	2 o más
5 o más	1	3	3
4	-	4	29
3	-	-	37
2	-	-	14
1	-	-	5
Total	1	7	88

Fuente: Elaboración propia, 2025.

La tabla indica que una familia tiene un gasto en alimentos menor a una CBA por persona y corresponde a una con cinco o más miembros en el hogar; siete familias tienen un gasto que les permite comprar el equivalente a una CBA y se concentra en familias numerosas de cuatro, cinco o más miembros, en tanto que las restantes ochenta y ocho familias reportan un gasto en alimentos igual o superior a dos CBA.

4.1.3 Disponibilidad alimentaria intradomiciliar

A continuación, se muestran los resultados obtenidos de la variable disponibilidad alimentaria intradomiciliaria.

Tabla 21

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según forma en la que consigue la mayoría de los alimentos que se consumen en el hogar, números relativos y absolutos, 2024, n= 96

Forma de conseguir alimentos	Absoluto (n)	Relativos (%)
Compra	94	98%
Donación	2	2%
Total	96	100%

Nota: Ningún participante indicó la opción de "Autoproducción".

Fuente: Elaboración propia, 2025.

La forma en la que el 98% (n=94) de los participantes consiguen la mayoría de los alimentos que se consumen en el hogar, es por medio de compra, y el 2% (n=2) recibe donación.

Tabla 22

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según autoproducción de proteína de origen animal, números relativos y absolutos, 2024, n= 96

Animales	Absoluto (n)	Relativos (%)
Ninguno	89	93%
Huevo	7	7%
Carne	6	6%
Leche	4	4%
Total	96	100%

Nota: En esta pregunta los encuestados podían seleccionar varias opciones, por lo que los datos de la tabla superan el 100%.

Fuente: Elaboración propia, 2025.

El 93% (n=89) de los encuestados de la investigación indica que no cría ningún animal para consumo de proteína, mientras que el 17% (n= 17) sí tiene crianza para consumo, divididos en 7% (n=7) cría para huevo, 6% (n=6) cría para carne, y 4% (n=4) cría para leche.

Tabla 23

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según cultivo para autoproducción, números relativos y absolutos, 2024, n= 96

Tiene una huerta	Absoluto (n)	Relativos (%)
No tengo	84	88%
Sí, con olores	11	11%
Sí, con frutas	1	1%
Total	96	100%

Nota: Ninguno de los encuestados seleccionó la opción "Sí, con vegetales".

Fuente: Elaboración propia, 2025.

La tabla 23, que habla sobre los encuestados que tienen cultivo para autoproducción, muestra que 88% (n=84) no tiene, 11% (n=11) tiene una con olores y 1% (n=1) tiene una con frutas.

Tabla 24

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según lugar del que recibe donación de alimentos, números relativos y absolutos, 2024, n= 96

Lugar de donación de alimentos	Absoluto (n)	Relativos (%)
Ninguno	92	96%
Instituciones del estado	1	1%
Familiares o amigos	1	1%
Iglesia	1	1%
Otro	1	1%
Total	96	100%

Nota: La opción de "ONG" no fue seleccionada por ningún participante.

Fuente: Elaboración propia, 2025.

El 96% (n=92) de los participantes no reciben donaciones de alimentos, sin embargo, 1% (n=1) seleccionó que obtiene donación de instituciones del estado, otro 1% (n=1) indicó que recibe donación de familiares o amigos, igualmente, 1% (n=1) indicó que obtiene donación de la iglesia, y, finalmente 1% (n=1) indica que sus donaciones provienen de otro lugar.

4.1.4 Hábitos alimentarios.

A continuación, se muestran los resultados obtenidos de los hábitos alimentarios de los participantes.

Tabla 25

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según participantes que usualmente realizan los tiempos de comida, números relativos y absolutos, 2024, n= 96

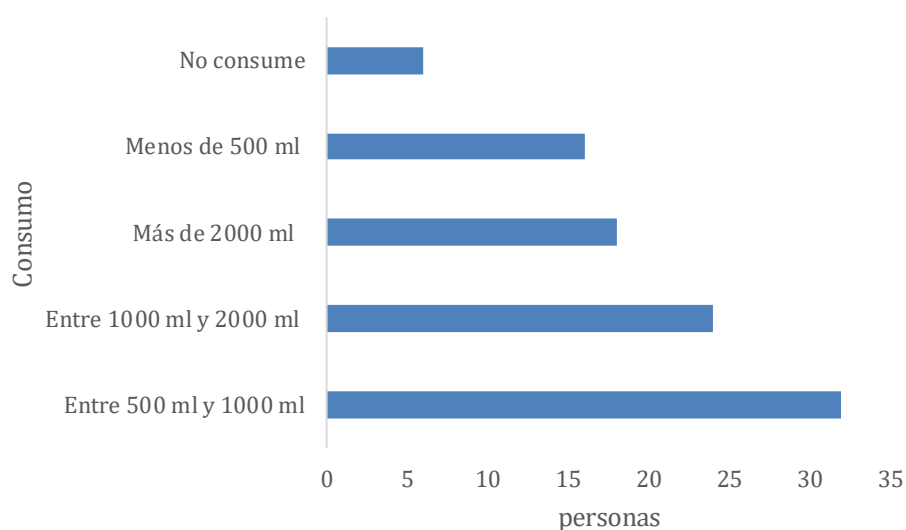
Tiempo de comida	Lo hace		No lo hace	
	Absolutos (n)	Relativos (%)	Absolutos (n)	Relativos (%)
Desayuno	85	89%	11	11%
Merienda de la mañana	50	52%	46	48%
Almuerzo	90	94%	6	6%
Merienda de la tarde	68	71%	28	29%
Cena	77	80%	19	20%
Merienda de la noche	86	90%	10	10%

Fuente: Elaboración Propia, 2025.

De los encuestados, el 89% (n=85), indican desayunar usualmente. Respecto a los participantes que usualmente realizan merienda de la mañana, 52% (n=50) de ellos sí la realiza. Se puede notar, además, que la cantidad de participantes que usualmente almuerzan es de 94% (n=90). La merienda de la tarde usualmente la realiza el 71% (n=68) de los encuestados. Usualmente, el 80% de los encuestados (n=77) cena. La merienda de la noche es realizada por el 90% (n=86) de los participantes.

Figura 4

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según consumo de agua pura diario, números relativos y absolutos, 2024, n= 96



Fuente: Elaboración propia, 2025.

En la figura 5 se puede observar que el 33% (n=32) de los encuestados consumen entre 500 ml y 1000 ml de agua pura a diario, mientras que el 25% (n=24) consume entre 1000 ml y 2000 ml. El 19% (n=18) consume más de 2000 ml y el 17% (n=16) menos de 500 ml.

Tabla 26

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según método de cocción que más utiliza para preparar carnes^{1/} números relativos y absolutos, 2024, n= 96

Método de cocción	Absoluto (n)	Relativos (%)
A la plancha	35	37%
Fritura	31	32%
Freidora de aire	18	19%
Asado	4	4%
Al horno	4	4%
Hervido	3	3%
Al vapor	1	1%
Total	96	100%

^{1/} Carne de res, pollo, carne de cerdo, pescado.

Fuente: Elaboración propia, 2025.

El método de cocción que más utilizan los encuestados para preparar carnes es a la plancha con un 37% (n=35) y fritura también con un 32% (n=31). Después, el 19% (n=18) utiliza la freidora de aire. Los métodos menos utilizados son hervidos y al vapor, seleccionados por 3% (n=3) y 1% (n=1), respectivamente.

Tabla 27

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según tipo de bebida suele acompañar sus comidas, números relativos y absolutos, 2024, n= 96

Tipo de bebida para acompañar las comidas	Absoluto (n)	Relativos (%)
Agua	46	48%
Refrescos endulzados con sustituto de azúcar	23	24%
Refrescos naturales azucarados	12	13%
Refrescos gaseosos	9	9%
Ninguna	4	4%
Otro	2	2%
Total	96	100%

Fuente: Elaboración propia, 2025.

Respecto al tipo de bebida con el que los encuestados suelen acompañar sus comidas, esto varió mucho, en primer lugar, con un 48% (n=46) seleccionó que bebe agua, mientras que 24% (n=23) acompaña sus comidas con refrescos endulzados con sustituto de azúcar.

Tabla 28

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según tipo de grasa que utiliza para cocinar, números relativos y absolutos, 2024, n= 96

Tipo de grasa que utiliza para cocinar	Absoluto (n)	Relativos (%)
Aceite	65	68%
Aceite en spray	23	24%
Mantequilla	4	4%
Margarina	3	3%
Manteca	1	1%
Total	96	100%

Fuente: Elaboración propia, 2025.

El tipo de grasa que utilizan los participantes para cocinar son en su mayoría con un 68% (n=65) aceite, seguido de aceite en spray con 24% (n=23).

Tabla 29

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según agrega sal a la comida ya preparada, números relativos y absolutos, 2024, n= 96

Agrega sal a comida ya preparada	Absoluto (n)	Relativos (%)
Sí	68	71%
No	28	29%
Total	96	100%

Fuente: Elaboración propia, 2025.

Como se puede ver en la tabla 29, el 71% (n=68) de los participantes sí le agrega sal a la comida ya preparada, mientras que el 29% (n=28) no lo hace.

Tabla 30

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según lugar de preparación de alimentos por entre semana o fin de semana, números relativos y absolutos, 2024, n= 96

Lugar de preparación de alimentos	Entre semana		Fines de semana	
	Absoluto (n)	Relativos (%)	Absoluto (n)	Relativos (%)
Preparados en casa	87	91%	50	52%
Compradas fuera de casa	9	9%	46	48%
Total	96	100%	96	100%

Fuente: Elaboración propia, 2025.

Respecto al lugar de preparación de alimentos entre semana, 91% (n=87) de los encuestados, seleccionó que los preparan en casa, y 9% (n=9) seleccionó que los compran fuera de casa.

Sin embargo, en los fines de semana, los números de los preparados en casa disminuyen a 52% (n=50) y los comprados fuera de casa aumentan considerablemente a 48% (n=46).

Tabla 31

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según frecuencia con la que consume comida rápida, números relativos y absolutos, 2024, n= 96

Frecuencia con la que consume comida rápida	Absoluto (n)	Relativos (%)
Ocasionalmente	67	70%
Algunas veces a la semana	27	28%
Nunca	2	2%
Total	96	100%

Fuente: Elaboración propia, 2025.

Según la tabla 31, se puede notar que el 70% (n=67) consume ocasionalmente, el 28% (n=27) consume algunas veces a la semana y solo 2% (n=2) nunca consume.

4.1.4.1 Frecuencia de consumo de alimentos

Tabla 32

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, por frecuencia de consumo en números relativos y absolutos según alimentos fuente de carbohidratos, 2024, n= 96

Alimento	Nunca		Diario		Semanal		Mensual	
	Absoluto (n)	Relativo (%)	Absoluto (n)	Relativo (%)	Absoluto (n)	Relativo (%)	Absoluto (n)	Relativo (%)
Pastas	4	4%	7	7%	62	65%	23	24%
Pan cuadrado, baguette	7	7%	31	33%	51	53%	7	7%
Arroz	2	2%	60	63%	33	34%	1	1%
Frijoles, lentejas, garbanzos	4	4%	38	40%	47	49%	7	7%
Cereales	20	21%	15	16%	38	39%	23	24%
Tortillas	8	8%	15	16%	54	56%	19	20%
Plátano maduro	6	6%	16	17%	55	57%	19	20%
Avena	30	32%	7	7%	33	34%	26	27%
Papa, yuca, tiquizque, ñampí	7	7%	8	8%	60	63%	21	22%

Fuente: Elaboración propia, 2025.

Según los datos obtenidos en la frecuencia de consumo de carbohidratos, se encontró la siguiente información: El alimento más consumido diariamente es el arroz, ya que 60 personas lo consumen a diario, seguido de las leguminosas como los frijoles, las lentejas y los garbanzos,

que son consumidas a diario por el 38 de los encuestados, después, sigue el pan cuadrado o baguette, seleccionado que se consume a diario por 31 personas.

Tabla 33

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, por frecuencia de consumo en números relativos y absolutos según frutas 2024, n= 96

Alimento	Nunca		Diario		Semanal		Mensual	
	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)
Banano	15	16%	18	19%	43	44%	20	21%
Papaya	21	22%	11	12%	40	41%	24	25%
Naranja	18	19%	8	8%	41	43%	29	30%
Manzana	12	13%	23	24%	39	40%	22	23%
Piña	10	11%	12	13%	41	42%	33	34%

Fuente: Elaboración propia, 2025.

Como se puede ver en la tabla 33, sobre la frecuencia de consumo de frutas, se encontró lo siguiente: entre las frutas más consumidas se encuentran la manzana y el banano, en ese orden respectivamente, con 23 y 18 personas cada uno.

Tabla 34

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según vegetales por frecuencia de consumo, números relativos y absolutos, 2024, n= 96

Alimento	Nunca		Diario		Semanal		Mensual	
	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)
Chayote	25	26%	9	9%	39	41%	23	24%
Tomate	6	6%	46	48%	38	40%	6	6%
Zanahoria	7	7%	32	33%	44	46%	13	14%
Repollo	19	20%	9	9%	38	40%	30	31%
Pepino	20	21%	23	24%	35	36%	18	19%

Fuente: Elaboración propia, 2025.

Según los datos obtenidos por la muestra en la frecuencia de consumo de vegetales se pudo notar que: los alimentos más consumidos por los encuestados el tomate, debido a que 46 personas lo consumen a diario, seguido por la zanahoria, que es consumida a diario por 32 personas. Finalmente, el pepino, que es consumido a diario por 23 personas.

Tabla 35

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según carnes por frecuencia de consumo, números relativos y absolutos, 2024, n= 96

Alimento	Nunca		Diario		Semanal		Mensual	
	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)
Huevo	3	3%	68	71%	22	23%	3	3%
Queso	4	4%	50	52%	35	37%	7	7%
Embutidos	16	17%	8	8%	51	53%	21	22%
Carne de cerdo	18	19%	9	9%	46	48%	23	24%
Atún	8	8%	13	14%	58	60%	17	18%
Pescado	11	12%	10	10%	58	60%	17	18%
Carne de res	8	8%	10	10%	68	72%	10	10%
Mariscos	27	29%	6	6%	34	35%	29	30%
Pollo	4	4%	28	29%	61	64%	3	3%

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En la frecuencia de consumo de carnes, se recopiló los siguientes datos: los alimentos más consumidos son el huevo, que es consumido a diario por 68 de los encuestados, seguido del queso, que este es consumido a diario por 50 de los encuestados, y el pollo, consumido a diario por 28 personas.

Tabla 36

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según grasas por frecuencia de consumo, números relativos y absolutos, 2024, n= 96

Alimento	Nunca		Diario		Semanal		Mensual	
	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)
Margarina	42	44%	11	11%	23	24%	20	21%
Mantequilla	17	18%	27	28%	37	38%	15	16%
Aguacate	6	6%	19	20%	50	52%	21	22%
Semillas	11	11%	14	15%	44	46%	27	28%
Queso crema	15	16%	11	11%	42	44%	28	29%
Aceites vegetales	18	19%	32	33%	31	32%	15	16%
Aderezos o salsas	23	24%	14	15%	34	35%	25	26%

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En los resultados de la frecuencia de consumo de grasas se encontró la siguiente información:

El alimento más consumido son los aceites vegetales, ya que 32 personas lo consumen a diario,

y la mantequilla, consumida a diario por 27 personas, y 19 personas consumen aguacate a diario.

Tabla 37

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según azúcares por frecuencia de consumo, números relativos y absolutos, 2024, n= 96

Alimento	Nunca		Diario		Semanal		Mensual	
	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)
Jaleas	31	32%	5	5%	35	37%	25	26%
Confites	26	27%	7	7%	34	36%	29	30%
Repostería	10	10%	6	6%	46	48%	34	36%
Azúcar	22	23%	36	38%	27	28%	11	11%
Miel	30	31%	10	10%	22	23%	34	36%
Tapa de dulce	50	52%	3	3%	15	16%	28	29%

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En la tabla anterior, referente a la frecuencia de consumo de azúcares, se puede ver que el alimento más consumido es el azúcar, consumido a diario por el 36 de los encuestados.

Tabla 38

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según lácteos por frecuencia de consumo, números relativos y absolutos, 2024, n= 96

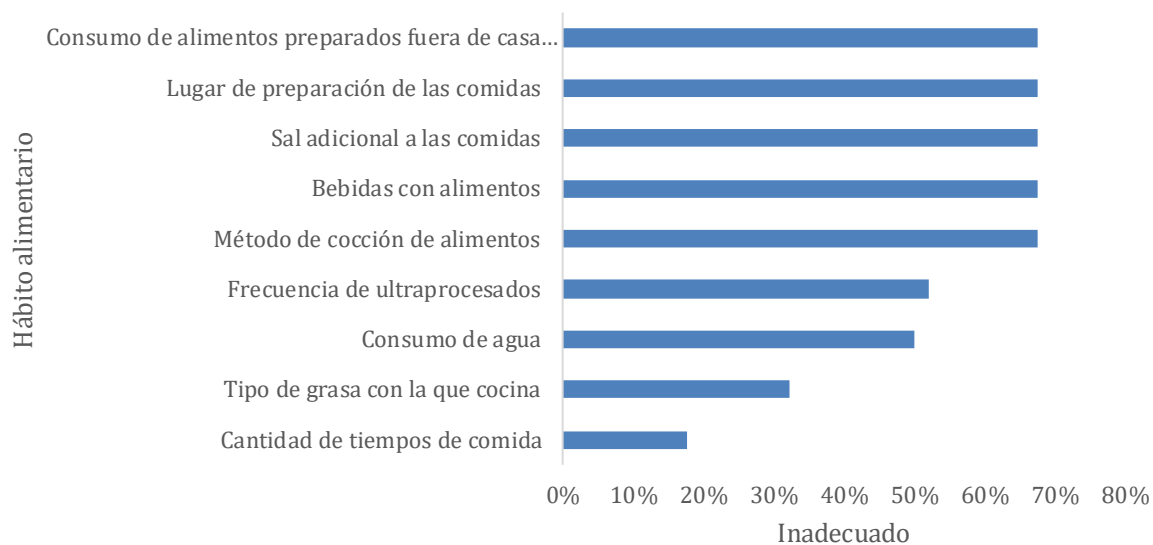
Alimento	Nunca		Diario		Semanal		Mensual	
	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)
Leche	14	15%	41	43%	30	31%	11	11%
Yogurt saborizado	33	34%	14	15%	32	33%	17	18%
Yogurt natural	45	47%	8	8%	29	30%	14	15%
Leche en polvo	55	57%	5	5%	17	18%	19	20%

Fuente: Elaboración propia, 2025.

La tabla 38, que muestra la frecuencia de consumo de lácteos, tuvo las siguientes respuestas de los participantes: se pudo notar que el alimento más consumido es la leche, que es consumida a diario por 41 personas.

Figura 5

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según hábitos de alimentación diarios inadecuados, números relativos, 2024. n=96

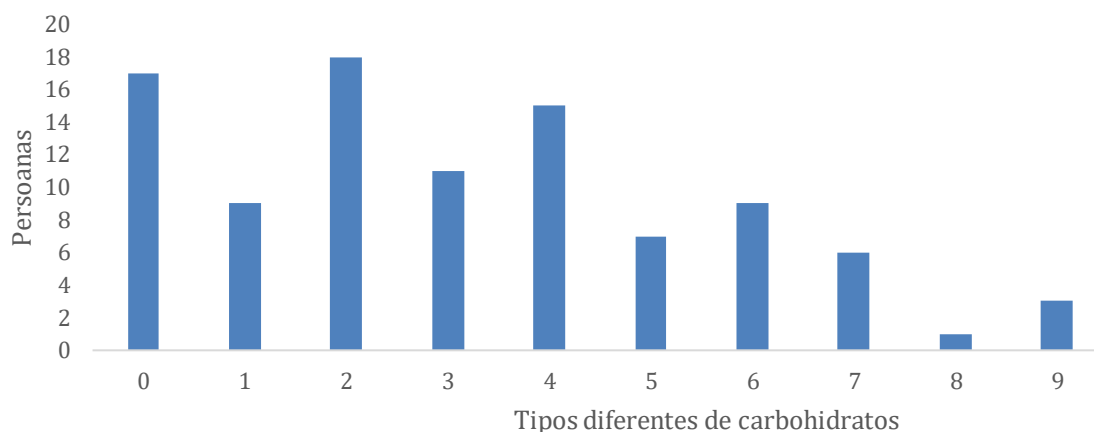


Fuente: Elaboración propia, 2025.

Como se puede ver en la figura 5, la mayor parte de los encuestados tienen hábitos alimentarios inadecuados, respecto al consumo de alimentos fuera de casa en fin de semana, lugar de preparación de las comidas, adición de sal a las comidas preparadas, consumo de bebidas con alimentos, método de cocción de alimentos, frecuencia de ultra procesados y consumo de agua. Los únicos puntos donde se puede ver que los hábitos son adecuados en su mayoría es el tipo de grasa con la que cocina la persona y la cantidad de tiempos de comida que realiza.

Figura 6

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según tipos de carbohidratos diferentes consumidos al día por persona, números relativos y absolutos, 2024, n= 96

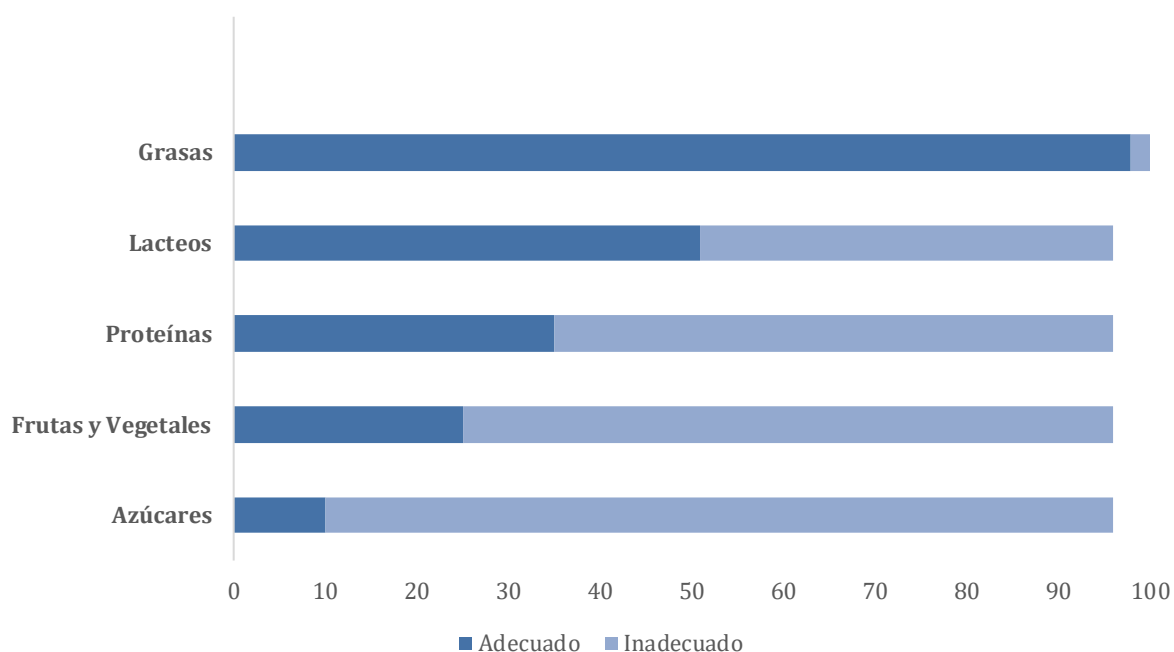


Fuente: Elaboración propia, 2025.

Respecto a los tipos de carbohidratos diferentes que consumen los encuestados, se encuentra que la mayoría de ellos (n= 18) indica consumir dos tipos diferentes de carbohidratos al día, lo que significa que no consumen mucha variedad, seguido de las personas que consumen cero tipos de carbohidratos (n= 17), lo cual es una dieta baja en carbohidratos, y después sigue el consumo de cuatro tipos de carbohidratos (n= 15), en la que sí hay mayor variedad. Los tipos de carbohidratos más consumidos a diario por los que mencionan consumir de uno a tres tipos son: arroz, frijoles y pan cuadrado o baguette.

Figura 7

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según consumo de grupos de alimentos por clasificación de la frecuencia de consumo, números relativos y absolutos, 2024, n= 96



Fuente: Elaboración propia, 2025.

Respecto al consumo de los distintos grupos de alimentos, el consumo de grasas fue adecuado, el consumo de lácteos fue adecuado por la mitad de la población e inadecuado por la otra mitad, y el consumo de proteínas, frutas, vegetales y azúcares fue inadecuado.

4.2 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS BIVARIADOS

Como parte de la presente investigación, se encuentra la determinación de si las variables de la investigación tienen o no alguna relación entre ellas. Esta se realizó por medio de la prueba Chi Cuadrado y los resultados se muestran en la presente sección.

4.2.1 Relación del acceso alimentario con los hábitos de alimentación

Con el fin de analizar el comportamiento de la interacción entre las variables de acceso alimentario y hábitos de alimentación que resultaron significativas, se presenta la siguiente tabla:

Tabla 39

Hábitos de alimentación según acceso alimentario de adultos de 18 a 64 años que residen en Concepción de La Unión, 2024

Hábitos alimentarios	Acceso alimentario			
	Acceso limitado	%	Acceso adecuado	%
¿Usualmente realiza merienda de la mañana?				
No	16	16,67%	30	31,25%
Sí	5	5,21%	45	46,88%
¿Usualmente realiza merienda de la tarde?				
No	11	11,46%	17	17,71%
Sí	10	10,42%	58	60,42%
Frecuencia de consumo de carbohidratos [Arroz]				
Diario	19	19,79%	41	42,71%
Mensual	0	0,00%	1	1,04%
Nunca	1	1,04%	1	1,04%
Semanal	1	1,04%	32	33,33%
Frecuencia de consumo de carbohidratos [Frijoles, lentejas, garbanzos]				
Diario	10	10,42%	28	29,17%
Mensual	2	2,08%	5	5,21%
Nunca	3	3,13%	1	1,04%
Semanal	6	6,25%	41	42,71%
Frecuencia de consumo de vegetales [Tomate]				
Diario	6	6,25%	40	41,67%
Mensual	1	1,04%	5	5,21%
Nunca	5	5,21%	1	1,04%
Semanal	9	9,38%	29	30,21%
Frecuencia de consumo de vegetales [Repollo]				
Diario	2	2,08%	7	7,29%
Mensual	5	5,21%	25	26,04%
Nunca	9	9,38%	10	10,42%
Semanal	5	5,21%	33	34,38%
Frecuencia de consumo de vegetales [Pepino]				
Diario	2	2,08%	21	21,88%
Mensual	3	3,13%	15	15,63%
Nunca	11	11,46%	9	9,38%

Semanal	5	5,21%	30	31,25%
Frecuencia de consumo de carnes [Pescado]				
Diario	2	2,08%	8	8,33%
Mensual	2	2,08%	15	15,63%
Nunca	6	6,25%	5	5,21%
Semanal	11	11,46%	47	48,96%
Frecuencia de consumo de carnes [Mariscos]				
Diario	0	0,00%	6	6,25%
Mensual	3	3,13%	26	27,08%
Nunca	12	12,50%	15	15,63%
Semanal	6	6,25%	28	29,17%
Frecuencia de consumo de grasas [Aguacate]				
Diario	1	1,04%	18	18,75%
Mensual	8	8,33%	13	13,54%
Nunca	3	3,13%	3	3,13%
Semanal	9	9,38%	41	42,71%
Frecuencia de consumo de grasas [Semillas]				
Diario	2	2,08%	12	12,50%
Mensual	11	11,46%	16	16,67%
Nunca	4	4,17%	7	7,29%
Semanal	4	4,17%	40	41,67%
Frecuencia de consumo de azúcares [Miel]				
Diario	1	1,04%	9	9,38%
Mensual	6	6,25%	28	29,17%
Nunca	13	13,54%	17	17,71%
Semanal	1	1,04%	21	21,88%

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En primer lugar, se destaca que las personas con acceso adecuado a los alimentos tienden a realizar con mayor frecuencia meriendas en la mañana y en la tarde. Mientras que en el grupo con acceso limitado solo 5 personas realizan una merienda matutina, en el grupo con acceso adecuado esta cifra se eleva a 45. Una tendencia similar se observa en la merienda de la tarde, donde la mayoría de quienes tienen acceso adecuado (58 personas) incluyen este hábito en su alimentación, en comparación con solo 10 personas del grupo con acceso limitado.

En cuanto al consumo de carbohidratos, se evidencia que el arroz es un alimento básico en la dieta de ambas poblaciones, aunque el grupo con acceso adecuado tiende a consumirlo con mayor frecuencia. En este grupo, 41 personas lo consumen a diario y 32 semanalmente,

mientras que, en el grupo con acceso limitado, estas cifras se reducen a 19 y 1, respectivamente. De manera similar, el consumo de frijoles, lentejas y garbanzos también es mayor entre quienes tienen acceso adecuado a los alimentos, con 28 personas que los consumen a diario y 41 semanalmente, en contraste con 10 y 6 en el grupo con acceso limitado.

El consumo de vegetales presenta diferencias importantes. Por ejemplo, el tomate es consumido diariamente por 40 personas con acceso adecuado y solo por 6 con acceso limitado. De manera similar, el pepino es consumido a diario por 21 personas del grupo con acceso adecuado, en comparación con solo 2 del grupo con acceso limitado. En contraste, el repollo muestra una distribución más equilibrada, con un mayor consumo mensual en ambos grupos, aunque sigue habiendo una tendencia a un consumo más frecuente en quienes tienen mejor acceso alimentario.

En el caso del consumo de proteínas de origen animal, se observa que tanto el pescado como los mariscos son más frecuentes en la dieta de quienes tienen acceso adecuado. Mientras que 47 personas con acceso adecuado consumen pescado semanalmente, solo 11 lo hacen en el grupo con acceso limitado. Asimismo, los mariscos tienen una presencia significativamente mayor en la dieta del grupo con acceso adecuado, con 28 personas que los consumen semanalmente y 26 mensualmente, frente a solo 6 y 3 en el grupo con acceso limitado.

En cuanto a las fuentes de grasas saludables, se evidencia que el aguacate y las semillas son consumidos con mayor frecuencia por quienes tienen acceso adecuado a los alimentos. Solo 1 persona del grupo con acceso limitado consume aguacate diariamente, frente a 18 personas en el grupo con acceso adecuado. Un patrón similar se observa en el consumo de semillas, donde el grupo con acceso adecuado presenta una mayor proporción de personas que las consumen semanalmente.

Finalmente, el consumo de miel también presenta una tendencia clara: en el grupo con acceso adecuado, 28 personas la consumen mensualmente y 21 semanalmente, mientras que en el grupo con acceso limitado estos valores son de solo 6 y 1, respectivamente. Esto podría deberse a que la miel es un producto más costoso en comparación con otros endulzantes.

Tabla 40

Relación entre el acceso alimentario y los hábitos de alimentación de adultos de 18 a 64 años que residen en Concepción de La Unión, 2024

Variable	Estadístico Chi Cuadrado	Valor P	Interpretación
¿Usualmente desayuna?	4,0418	0,0615	No hay relación
¿Usualmente realiza merienda de la mañana?	8,6102	0,0070	Hay relación
¿Usualmente almuerza?	2,9623	0,1169	No hay relación
¿Usualmente realiza merienda de la tarde?	7,0116	0,0130	Hay relación
¿Usualmente cena?	0,5133	0,5402	No hay relación
¿Usualmente realiza merienda de la noche?	0,4312	0,6832	No hay relación
Indique el consumo de agua pura diario	6,7251	0,1369	No hay relación
Indique el método de cocción que más utiliza para preparar sus carnes	12,4083	0,0540	No hay relación
¿Con qué tipo de bebida suele acompañar sus comidas?	5,8258	0,3138	No hay relación
¿Quién cocina usualmente los alimentos en su hogar?	1,6934	0,7811	No hay relación
¿Qué tipo de grasa utiliza para cocinar?	6,6356	0,1379	No hay relación
¿Agrega sal a la comida ya preparada?	0,3734	0,6082	No hay relación
La mayoría de sus comidas son:	2,7807	0,2014	No hay relación
Los alimentos que consume el fin de semana son:	2,2906	0,1559	No hay relación
¿Con qué frecuencia consume comida rápida?	0,8957	0,7456	No hay relación
Frecuencia de consumo de carbohidratos [Pastas]	7,7001	0,0505	No hay relación
Frecuencia de consumo de carbohidratos [Pan cuadrado, baguette]	3,4103	0,3338	No hay relación
Frecuencia de consumo de carbohidratos [Arroz]	11,4291	0,0095	Hay relación
Frecuencia de consumo de carbohidratos [Frijoles, lentejas, garbanzos]	9,5098	0,0255	Hay relación
Frecuencia de consumo de carbohidratos [Cereales]	4,5501	0,2019	No hay relación
Frecuencia de consumo de carbohidratos [Tortillas]	6,0237	0,1039	No hay relación
Frecuencia de consumo de carbohidratos [Plátano maduro]	0,6730	0,8941	No hay relación
Frecuencia de consumo de carbohidratos [Avena]	5,8562	0,1219	No hay relación
Frecuencia de consumo de carbohidratos [Papa, yuca, tiquizque, ñampí]	1,2696	0,7271	No hay relación
Frecuencia de consumo de frutas [Banano]	1,8086	0,6402	No hay relación
Frecuencia de consumo de frutas [Papaya]	2,4918	0,4978	No hay relación
Frecuencia de consumo de frutas [Naranja]	4,0121	0,2794	No hay relación
Frecuencia de consumo de frutas [Manzana]	1,7761	0,6382	No hay relación
Frecuencia de consumo de frutas [Piña]	2,3704	0,5352	No hay relación
Frecuencia de consumo de vegetales [Chayote]	2,5323	0,5037	No hay relación

Frecuencia de consumo de vegetales [Tomate]	15,5284	0,0040	Hay relación
Frecuencia de consumo de vegetales [Zanahoria]	6,7701	0,0855	No hay relación
Frecuencia de consumo de vegetales [Repollo]	9,3920	0,0275	Hay relación
Frecuencia de consumo de vegetales [Pepino]	16,6441	0,0010	Hay relación
Frecuencia de consumo de carnes [Huevo]	7,1699	0,0540	No hay relación
Frecuencia de consumo de carnes [Queso]	7,2338	0,0740	No hay relación
Frecuencia de consumo de carnes [Embutidos]	1,0567	0,8191	No hay relación
Frecuencia de consumo de carnes [Carne de cerdo]	1,7977	0,6227	No hay relación
Frecuencia de consumo de carnes [Atún]	2,1805	0,5712	No hay relación
Frecuencia de consumo de carnes [Pescado]	8,1948	0,0440	Hay relación
Frecuencia de consumo de carnes [Carne de res]	4,0465	0,2649	No hay relación
Frecuencia de consumo de carnes [Mariscos]	12,3392	0,0085	Hay relación
Frecuencia de consumo de carnes [Pollo]	2,3577	0,5197	No hay relación
Frecuencia de consumo de grasas [Margarina]	2,5708	0,4793	No hay relación
Frecuencia de consumo de grasas [Mantequilla]	1,9991	0,5812	No hay relación
Frecuencia de consumo de grasas [Aguacate]	9,5174	0,0215	Hay relación
Frecuencia de consumo de grasas [Semillas]	11,6539	0,0105	Hay relación
Frecuencia de consumo de grasas [Queso crema]	2,0668	0,5797	No hay relación
Frecuencia de consumo de grasas [Aceites vegetales]	1,5533	0,6767	No hay relación
Frecuencia de consumo de grasas [Aderezos o salsas]	1,0538	0,7806	No hay relación
Frecuencia de consumo de azúcares [Jaleas]	6,5945	0,0810	No hay relación
Frecuencia de consumo de azúcares [Confites]	5,4714	0,1334	No hay relación
Frecuencia de consumo de azúcares [Repostería]	0,1708	1,0000	No hay relación
Frecuencia de consumo de azúcares [Azúcar]	1,1753	0,8081	No hay relación
Frecuencia de consumo de azúcares [Miel]	13,1298	0,0045	Hay relación
Frecuencia de consumo de azúcares [Tapa de dulce]	6,3896	0,0845	No hay relación
Frecuencia de consumo de lácteos [Leche]	4,2397	0,2534	No hay relación
Frecuencia de consumo de lácteos [Yogurts saborizados]	0,6073	0,9005	No hay relación
Frecuencia de consumo de lácteos [Yogurt natural]	3,9013	0,2854	No hay relación
Frecuencia de consumo de lácteos [Leche en polvo]	4,6070	0,2109	No hay relación

Fuente: Elaboración propia, 2025.

El análisis estadístico sobre la relación entre el acceso alimentario y los hábitos de alimentación de los adultos de 18 a 64 años en Concepción de La Unión en 2024 revela que ciertas variables presentan una relación significativa con el acceso alimentario, mientras que otras no. Utilizando un nivel de significancia del 5%, se identificó que algunos hábitos alimentarios y patrones de consumo de alimentos específicos están asociados con el acceso alimentario en esta población.

En cuanto a los hábitos de alimentación, se encontró una relación significativa entre el acceso alimentario y la realización de meriendas en la mañana y en la tarde, con valores p de 0,0070 y 0,0130, respectivamente.

Por otro lado, el consumo de ciertos grupos de alimentos también mostró una relación significativa con el acceso alimentario. En el grupo de carbohidratos, se evidenció que la frecuencia de consumo de arroz ($p = 0,0095$) y de legumbres como frijoles, lentejas y garbanzos ($p = 0,0255$) está asociada con el acceso alimentario.

Dentro del consumo de vegetales, se halló que la frecuencia de consumo de tomate ($p = 0,0040$), repollo ($p = 0,0275$) y pepino ($p = 0,0010$) está relacionada con el acceso alimentario.

En el caso del consumo de carnes, se encontró que tanto el pescado ($p = 0,0440$) como los mariscos ($p = 0,0085$) están significativamente relacionados con el acceso alimentario.

Respecto a las grasas, el acceso alimentario mostró una relación con el consumo de aguacate ($p = 0,0215$) y semillas ($p = 0,0105$).

Finalmente, en el grupo de azúcares, se identificó que el consumo de miel ($p = 0,0045$) está significativamente relacionado con el acceso alimentario, lo que podría estar vinculado a su precio y a su consideración como un producto menos esencial en comparación con otras fuentes de endulzantes más económicas.

En contraste, la mayoría de las demás variables analizadas, como la frecuencia de consumo de otras comidas principales (desayuno, almuerzo, cena) y la ingesta de otros tipos de alimentos (lácteos, diferentes tipos de carbohidratos, frutas y grasas), no mostraron una relación estadísticamente significativa con el acceso alimentario.

4.2.2 Relación de la disponibilidad alimentaria intradomiciliar con los hábitos de alimentación

Con el fin de analizar el comportamiento de la interacción entre las variables disponibilidad alimentaria y hábitos de alimentación que resultaron significativas, se presenta la siguiente tabla:

Tabla 41

Hábitos de alimentación según disponibilidad alimentaria de adultos de 18 a 64 años que residen en Concepción de La Unión, 2024

Hábitos alimentarios	Disponibilidad alimentaria					
	Disponibilidad baja	%	Disponibilidad media	%	Disponibilidad alta	%
¿Usualmente realiza merienda de la tarde?						
No	3	3,13%	23	23,96%	2	2,08%
Sí	1	1,04%	52	54,17%	15	15,63%
Indique el consumo de agua pura diario						
No consume	1	1,04%	3	3,13%	2	2,08%
Menos de 500 ml (2 vasos)	0	0,00%	13	13,54%	3	3,13%
Entre 500 ml y 1000 ml (2 a 4 vasos)	2	2,08%	29	30,21%	1	1,04%
Entre 1000 ml y 2000 ml (4 a 8 vasos)	0	0,00%	15	15,63%	9	9,38%
Más de 2000 ml (Más de 8 vasos)	1	1,04%	15	15,63%	2	2,08%
Frecuencia de consumo de tortillas						
Nunca	2	2,08%	3	3,13%	3	3,13%
Diario	0	0,00%	12	12,50%	3	3,13%
Semanal	2	2,08%	43	44,79%	9	9,38%
Mensual	0	0,00%	17	17,71%	2	2,08%

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En cuanto a la merienda de la tarde, se observa que la mayoría de las personas con una disponibilidad media o alta de alimentos la realizan, mientras que, en el grupo con baja disponibilidad, la tendencia es no hacerlo.

El consumo de agua pura también muestra diferencias significativas según la disponibilidad de alimentos. En la categoría de disponibilidad media, una gran proporción de personas consume entre 500 ml y 1000 ml al día, mientras que en la disponibilidad alta hay una mayor cantidad

de personas que ingieren entre 1000 ml y 2000 ml. En el grupo de baja disponibilidad, el consumo de agua tiende a ser más bajo en general.

Respecto a la frecuencia en el consumo de tortillas, se destaca que la mayoría de las personas prefieren un consumo semanal, especialmente en el grupo de disponibilidad media, donde esta frecuencia es predominante. El consumo diario es menos común en todos los grupos, y el consumo mensual se presenta con mayor frecuencia en la disponibilidad media.

Tabla 42

Relación entre la disponibilidad alimentaria intradomiciliar y los hábitos de alimentación de adultos de 18 a 64 años que residen en Concepción de La Unión, 2024

Variable	Estadístico Chi Cuadrado	Valor P	Interpretación
¿Usualmente desayuna?	6,4240	0,0710	No hay relación
¿Usualmente realiza merienda de la mañana?	4,5534	0,1139	No hay relación
¿Usualmente almuerza?	3,5556	0,2069	No hay relación
¿Usualmente realiza merienda de la tarde?	6,6408	0,0355	Hay relación
¿Usualmente cena?	0,1197	1,0000	No hay relación
¿Usualmente realiza merienda de la noche?	1,0391	0,7901	No hay relación
Indique el consumo de agua pura diario	16,8447	0,0370	Hay relación
Indique el método de cocción que más utiliza para preparar sus carnes	17,7859	0,1329	No hay relación
¿Con qué tipo de bebida suele acompañar sus comidas?	11,4019	0,2909	No hay relación
¿Quién cocina usualmente los alimentos en su hogar?	8,2781	0,3663	No hay relación
¿Qué tipo de grasa utiliza para cocinar?	3,3307	0,7956	No hay relación
¿Agrega sal a la comida ya preparada?	1,9570	0,4243	No hay relación
La mayoría de sus comidas son:	0,5282	1,0000	No hay relación
Los alimentos que consume el fin de semana son:	1,3195	0,5622	No hay relación
¿Con qué frecuencia consume comida rápida?	3,3762	0,3988	No hay relación
Frecuencia de consumo de carbohidratos [Pastas]	5,8198	0,4188	No hay relación
Frecuencia de consumo de carbohidratos [Pan cuadrado, baguette]	5,3332	0,5062	No hay relación
Frecuencia de consumo de carbohidratos [Arroz]	11,1419	0,1519	No hay relación
Frecuencia de consumo de carbohidratos [Frijoles, lentejas, garbanzos]	8,9485	0,1734	No hay relación
Frecuencia de consumo de carbohidratos [Cereales]	4,8128	0,5982	No hay relación
Frecuencia de consumo de carbohidratos [Tortillas]	14,2040	0,0305	Hay relación
Frecuencia de consumo de carbohidratos [Plátano maduro]	8,5790	0,1784	No hay relación
Frecuencia de consumo de carbohidratos [Avena]	2,0324	0,9315	No hay relación
Frecuencia de consumo de carbohidratos [Papa, yuca, tiquizque, ñampí]	6,3622	0,3603	No hay relación
Frecuencia de consumo de frutas [Banano]	2,5795	0,8876	No hay relación
Frecuencia de consumo de frutas [Papaya]	4,5654	0,5832	No hay relación

Frecuencia de consumo de frutas [Naranja]	4,1089	0,6997	No hay relación
Frecuencia de consumo de frutas [Manzana]	4,5737	0,6067	No hay relación
Frecuencia de consumo de frutas [Piña]	3,9077	0,7201	No hay relación
Frecuencia de consumo de vegetales [Chayote]	11,2550	0,0805	No hay relación
Frecuencia de consumo de vegetales [Tomate]	8,8696	0,1544	No hay relación
Frecuencia de consumo de vegetales [Zanahoria]	6,8522	0,3193	No hay relación
Frecuencia de consumo de vegetales [Repollo]	2,3710	0,9205	No hay relación
Frecuencia de consumo de vegetales [Pepino]	2,1708	0,9345	No hay relación
Frecuencia de consumo de carnes [Huevo]	10,6951	0,1169	No hay relación
Frecuencia de consumo de carnes [Queso]	10,9993	0,1034	No hay relación
Frecuencia de consumo de carnes [Embutidos]	7,5949	0,2564	No hay relación
Frecuencia de consumo de carnes [Carne de cerdo]	5,8546	0,4358	No hay relación
Frecuencia de consumo de carnes [Atún]	3,0336	0,8506	No hay relación
Frecuencia de consumo de carnes [Pescado]	10,2097	0,1179	No hay relación
Frecuencia de consumo de carnes [Carne de res]	3,9467	0,6782	No hay relación
Frecuencia de consumo de carnes [Mariscos]	5,2804	0,5337	No hay relación
Frecuencia de consumo de carnes [Pollo]	11,5208	0,0880	No hay relación
Frecuencia de consumo de grasas [Margarina]	4,0237	0,6862	No hay relación
Frecuencia de consumo de grasas [Mantequilla]	2,2228	0,9190	No hay relación
Frecuencia de consumo de grasas [Aguacate]	8,0651	0,2124	No hay relación
Frecuencia de consumo de grasas [Semillas]	3,1926	0,7891	No hay relación
Frecuencia de consumo de grasas [Queso crema]	4,8564	0,5707	No hay relación
Frecuencia de consumo de grasas [Aceites vegetales]	10,8224	0,0865	No hay relación
Frecuencia de consumo de grasas [Aderezos o salsas]	7,0720	0,3103	No hay relación
Frecuencia de consumo de azúcares [Jaleas]	3,4714	0,7656	No hay relación
Frecuencia de consumo de azúcares [Confites]	4,1862	0,6827	No hay relación
Frecuencia de consumo de azúcares [Repostería]	4,6597	0,5757	No hay relación
Frecuencia de consumo de azúcares [Azúcar]	7,5322	0,2869	No hay relación
Frecuencia de consumo de azúcares [Miel]	1,4638	0,9745	No hay relación
Frecuencia de consumo de azúcares [Tapa de dulce]	1,0357	0,9980	No hay relación
Frecuencia de consumo de lácteos [Leche]	11,0962	0,0695	No hay relación
Frecuencia de consumo de lácteos [Yogurts saborizados]	4,5591	0,6402	No hay relación
Frecuencia de consumo de lácteos [Yogurt natural]	1,9168	0,9700	No hay relación
Frecuencia de consumo de lácteos [Leche en polvo]	5,3933	0,4843	No hay relación

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En primer lugar, se identificó una relación significativa entre la disponibilidad alimentaria y la costumbre de realizar la merienda de la tarde ($\chi^2 = 6,6408$, $p = 0,0355$).

Asimismo, se encontró que el consumo diario de agua pura está significativamente relacionado con la disponibilidad alimentaria ($\chi^2 = 16,8447$, $p = 0,0370$).

Por último, la frecuencia de consumo de tortillas mostró una relación significativa con la disponibilidad alimentaria ($\chi^2 = 14,2040$, $p = 0,0305$).

Por otro lado, el resto de las variables analizadas, incluyendo los horarios de comida principales (desayuno, almuerzo y cena), el tipo de bebidas consumidas con los alimentos, los métodos de cocción, la frecuencia de consumo de diversos grupos de alimentos (carbohidratos, frutas, vegetales, carnes, grasas, azúcares y lácteos), entre otros factores, no mostraron una relación estadísticamente significativa con la disponibilidad alimentaria.

Tabla 43

Datos que muestran relación entre la disponibilidad alimentaria intradomiciliar y los hábitos de alimentación de adultos de 18 a 64 años que residen en Concepción de La Unión, 2024

Variable	Estadístico Chi Cuadrado	Valor P	Interpretación
¿Usualmente realiza merienda de la tarde?	6,6408	0,0355	Hay relación
Indique el consumo de agua pura diario	16,8447	0,0370	Hay relación
Frecuencia de consumo de carbohidratos [Tortillas]	14,2040	0,0305	Hay relación

Fuente: Elaboración propia, 2025.

El consumo de agua pura y la frecuencia de consumo de tortillas sí mostraron relación entre la disponibilidad y los hábitos alimentarios en la población encuestada.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Este capítulo incluye el análisis a profundidad de la información recolectada a la muestra de la investigación en el capítulo cuatro, con el fin de comprender su relación con cada una de las variables.

5.1 ANÁLISIS DE RESULTADOS UNIVARIADOS

A continuación, se presentan los datos más relevantes encontrados en los resultados univariados.

5.1.1. Caracterización sociodemográfica

De acuerdo con los datos obtenidos en esta investigación, se encuentra que la población que participó en su mayoría, siendo 72% del total de la muestra del estudio, son mujeres. Según el Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC), el distrito de Concepción está conformado por 9787 hombres y 9660 mujeres. Además, se determina que la mayoría de la muestra está representada por personas entre 41 a 50 años, seguido del grupo etario de 31 a 40 años. Dicho dato coincide con los datos encontrados, ya que la mayoría de las personas en este cantón se encuentran en los rangos de 30 a 39 años. (INEC, 2023).

Respecto al nivel educativo, más de la mitad de los encuestados tiene la universidad completa. Según la información recopilada por INEC (2011), en el Censo de Características Sociales y Demográficas, en el cantón de La Unión el porcentaje de población con secundaria y más es de 64,9%.

Asimismo, un aspecto relevante es que la mayoría de las personas de la muestra, o seleccionaron tener dos hijos, o cero hijos. Ambas opciones fueron seleccionadas por 33% respectivamente. Por otra parte, la mayoría de los encuestados están casados, siendo un 44%

del total, seguido de 31% que están solteros. La evidencia sugiere que entre los factores que determinan la decisión de tener hijos y la cantidad, se encuentra el estado civil, debido a que muchos hijos se dan dentro del matrimonio, por lo que este se considera como un indicador de riesgo de embarazo. (Muñoz & Mideros, 2017).

Cabe destacar que casi la mitad de los entrevistados/as son los que realizan las compras de comida y también cocinan, lo cual demuestra que forman parte activamente de las decisiones alimentarias que se realizan en sus hogares.

En resumen, el análisis sociodemográfico revela que la mayoría de las participantes son mujeres con edad predominante entre 41 a 50 años, con nivel educativo universitario, y son responsables de las compras y la preparación de alimentos en sus hogares, lo que significa que tienen participación en la alimentación del hogar. Además, un porcentaje importante tiene hijos. Estos factores se relacionan ya que las personas con mayor nivel educativo tienden a tener mejor acceso y a tomar decisiones alimentarias más saludables.

5.1.2 Acceso a los alimentos

Entre los aspectos de mayor relevancia encontrados sobre el acceso a los alimentos, se puede notar que la mayor parte de los encuestados utilizan vehículo propio para movilizarse a comprar alimentos; el hecho de tener mínimo uno en el hogar, indica que, en muchos hogares de esta región, existe una mayor capacidad económica que en hogares en condición de pobreza. Cabe destacar que, la mayor parte de ellos considera normal la dificultad de traslado. Por ende, 56% de la población total califica el estado de las carreteras entre sus hogares y los lugares donde compran su comida como regular.

Los datos presentados en la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares muestran que el 48,8% de los hogares a nivel nacional tienen un vehículo de uso exclusivo en el hogar,

y, en contraste con los resultados obtenidos en la presente investigación, 74% de los participantes se movilizan por medio de vehículo propio. (INEC, 2018). Al ser una población con mayor porcentaje de vehículo propio se deduce que el nivel de vida corresponde a estratos de mejor ingreso, lo que corresponde a una base económica de mayor acceso que la población en general.

Cabe destacar que, respecto al ingreso estimado mensual del hogar, se encontró que la categoría con mayor cantidad de respuestas, siendo 44% de la muestra, reciben un ingreso mayor a un millón de colones, pero menor a dos millones de colones. Según los datos obtenidos por la Encuesta Nacional de Hogares (ENAH), realizada por el Instituto Nacional de Estadística y Censos (2024), el ingreso promedio por hogar es de 1 119 660 colones al mes. Lo cual demuestra concordancia con los resultados obtenidos en la investigación.

Se menciona, además, que el ingreso per cápita nacional es de 440 221 colones mensuales, el ingreso per cápita en la muestra estudiada es en un 52% menor al ingreso promedio nacional o sea menor a 440.221 en tanto el 35% de la población estudiada muestra ingresos per cápita medio respecto al promedio nacional (de 440.222 a 900.000 colones) y el restante 9% refiere ingresos per cápita altos superiores a los 900.001 colones mensuales. Los ingresos más altos corresponden a familias unipersonales con ingresos superiores a los 2.500.000 colones mensuales, en tanto los participantes de menores ingresos corresponde a familia con cinco miembros ingreso per cápita de 99.000 colones por mes, jefatura femenina con educación universitaria completa.

Lo anterior, es relevante ya que, al analizar la cantidad de personas que residen en el hogar, la mayoría de la muestra seleccionó que vive en un hogar de tres personas. Dicha opción fue seleccionada por 38% de los encuestados. En las estimaciones más recientes de población y vivienda, realizados por el INEC (2022), se indica que, en la provincia de Cartago, el promedio

de habitantes por hogar es de tres personas. Esto quiere que, los resultados obtenidos coinciden con este dato.

Además, al medir el gasto en alimentos respecto a la cantidad de CBA que se pueden comprar por persona, se encontró que entre los hogares que pueden adquirir dos o más canastas básicas por persona, la mayoría son los hogares conformados por tres personas, y los hogares que tienen de cuatro a cinco o más miembros, es donde se empieza a notar la dificultad a la hora del número de canastas básicas por persona. Esto significa que las familias con mayor cantidad de miembros muestran menor gasto por persona en alimentos.

Aunado a esto, la cantidad de dinero al mes que los participantes destinan a la compra de alimentos es de 200 000- 400 000 colones para 37% (n=36) de ellos, seguidos del 25% (n=24) que destinan menos de 200 000 colones. Esto quiere decir que, los datos son similares a los obtenidos en la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares, que indica que el gasto de cada hogar en alimentos y bebidas no alcohólicas al mes es, en promedio, de 138 098 colones, representando el mayor porcentaje de gasto de consumo, con 23,8%. También es de relevancia destacar que la mayoría de los encuestados consideran que los ingresos le permiten comprar los alimentos necesarios para una dieta sana y suficiente, y concuerdan en que no habría razón para no comprar algún alimento. (INEC, 2018). En el caso de los alimentos básicos, se demuestra que están influenciados por la disponibilidad económica y el acceso físico a los productos.

La Ley de Engel es un aspecto clave en este tema, ya que trata de que cuanto mayor sea el ingreso en un hogar, menor es la proporción de dinero que se gasta en la compra de alimentos, y viceversa. (Gil, Melgar, Álvarez & Estrada, 2017). Aunado a esto, en la presente investigación se sugiere que los productos que suelen tener un costo más elevado pueden estar más presentes en la dieta de quienes cuentan con un mayor acceso a recursos alimentarios, y

las personas con menor acceso alimentario podrían tener restricciones económicas que limitan el consumo de los productos que suelen ser más costosos.

Según lo analizado respecto al acceso, se evidencia que este depende de múltiples factores que determinan la facilidad con la cual los participantes pueden adquirir los alimentos, como lo son la movilidad, los ingresos y la cantidad de miembros del hogar. Para garantizar un mayor acceso a los alimentos, se deben de promover estrategias que mejoren la infraestructura vial, así como el transporte para que la movilidad se vea facilitada, y la promoción de políticas de apoyo a hogares que tienen menor capacidad adquisitiva. El acceso a alimentos debe verse desde una perspectiva integral, ya que la alimentación saludable es un derecho y una necesidad para garantizar el bienestar y el desarrollo de las comunidades.

5.1.3 Disponibilidad alimentaria intradomiciliar

La disponibilidad alimentaria es la cantidad de alimentos que están físicamente disponibles para el consumo en una región; desde la producción o importaciones e importaciones, hasta el almacenamiento y la distribución de los alimentos. Si no hay suficiente disponibilidad alimentaria, el acceso a los alimentos se ve comprometido.

El primer aspecto de relevancia sobre la disponibilidad alimentaria intradomiciliaria es que se encontró que el 98% de la totalidad de la muestra obtiene sus alimentos a través de la compra. El distrito de Concepción se encuentra en la posición número 23 del Índice de Desarrollo Social a nivel de distritos, con un valor de 88,09, lo que demuestra que es un distrito desarrollado que cuenta con múltiples establecimientos de compra de comida, entre ellas supermercados, pulperías, queserías, verdulerías, y restaurantes. (Ministerio de Planificación Nacional y Política Económica, 2023). Es importante destacar que, aunque haya disponibilidad de

alimentos, el acceso a estos no está garantizado, y depende de múltiples factores socioeconómicos.

Los supermercados, al tener mayor variedad de productos, son valorados por los consumidores, al tener precios competitivos y según sea la cercanía y atención. (Espinel, Monterrosa & Pérez, 2019).

Una característica de la disponibilidad es la producción de los alimentos, que depende del clima, los insumos que se necesiten, e incluye cultivos, ganadería y otras formas de producir alimentos. El dato anterior podría ser una de las razones por las cuales actualmente la mayoría de los encuestados no cría ningún animal para consumo, ni tiene huerta en su casa. Sin embargo, 11% indicó tener huertas con olores. De igual forma, esto podría estar vinculado con la disponibilidad y el costo de estos vegetales en la zona, ya que son alimentos comunes en la dieta costarricense y pueden ser más accesibles dependiendo de la estabilidad económica del hogar.

Respecto a la donación de alimentos, 96% de la muestra indicó no recibir ninguna. Esto indica que la mayor parte de los encuestados costean el 100% de sus alimentos con sus propios ingresos. Cabe destacar que, anteriormente se menciona que la mayoría de los encuestados considera que tiene acceso económico a los alimentos para tener una dieta sana y suficiente.

La implementación de la autoproducción de alimentos es una opción que evita la pérdida de estos, ya que la demanda suele ser sobreestimada, por lo que usualmente hay excedentes, y estos se desperdician, así como cuando se vencen los alimentos. Aunado a lo anterior, la compra de alimentos genera pérdidas de estos ya que usualmente hay competencia y bajos precios en los supermercados, mientras que la mano de obra requiere de una inversión más costosa. (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2021). Otra

característica clave de la disponibilidad de alimentos es la estabilidad de la producción, que significa que esta debe ser constante y no estar sujeta a cambios drásticos que dependen de factores externos, para lograr esto, a veces es necesario tener una reserva de alimentos.

Para garantizar la seguridad alimentaria en la población, la disponibilidad alimentaria es clave, debido a que, si no hay suficientes alimentos, podría haber menos disponibilidad de nutrientes y con esto llegar a una problemática de desnutrición.

5.1.4 Hábitos alimentarios

Al analizar los hábitos alimentarios obtenidos por los encuestados, se encontró que la mayoría de ellos realizan los siguientes cinco tiempos de comida: desayuno, merienda de la mañana, almuerzo, merienda de la tarde, y cena. Sin embargo, la merienda de la noche no la realiza 90% de los encuestados, lo que podría deberse a que las personas no necesitan refrigerio nocturno si cenan tarde, sienten menos hambre después de la cena, o si es un hábito familiar.

Esta información concuerda con investigaciones previas que mencionan que los costarricenses consumen usualmente cinco tiempos de comida, que coincidentemente son los mismos tiempos de comida más consumidos en esta investigación. (Guevara, Céspedes, Flores, Úbeda, Chinnock, & Gómez, 2019). Lo anterior significa que existe un patrón estructurado de alimentación, que coincide con estudios sobre hábitos alimentarios de los costarricenses, por lo que hay una cultura alimentaria definida en la región, que podría estar relacionada con factores culturales y de acceso a los alimentos. Esto es beneficioso ya que consumir alimentos frecuentemente podría evitar un consumo excesivo en las siguientes comidas. Sin embargo, cabe destacar que la calidad de los alimentos también tiene un impacto en la salud.

Según la información obtenida, las personas con mayor acceso alimentario podrían tener más oportunidades para consumir meriendas a lo largo del día, mientras que aquellas con menor

acceso podrían verse limitadas en su frecuencia de consumo de tiempos de comida, y los omiten con más frecuencia. Esto sugiere que la merienda podría estar relacionada con una mayor disponibilidad alimentaria.

A nivel nutricional, al tener horarios de comidas, se contribuye a la homeostasis hormonal, por lo que se recomienda en los casos donde sea aplicable. (Concha, González, Piñuñuri, & Valenzuela, 2019).

Respecto al consumo de agua pura diario, se determinó que la tercera parte de los encuestados, representados por 33% de los encuestados consumen de 500 a 1000 mililitros de agua al día. Este consumo es deficiente, ya que la cantidad de agua recomendable a consumir al día es de 2 litros para mujeres y 2,5 litros para hombres. (Salas, Maraver, Rodríguez, Sáenz, Vitoria, & Moreno, 2020).

Como se puede inferir con los resultados estadísticos, las personas con una mayor disponibilidad de alimentos tienden a mantener hábitos más regulares en cuanto a meriendas e hidratación, posiblemente debido a una mayor conciencia sobre la importancia del agua en la dieta o a la facilidad de acceso a fuentes seguras de agua potable. En el grupo de baja disponibilidad, el consumo de agua tiende a ser más bajo en general, lo que podría estar relacionado con el acceso limitado a recursos.

No obstante, al preguntar sobre el tipo de comida utilizado para acompañar las comidas, la mayoría de los participantes seleccionó agua. Según Guevara et al (2019), un hábito común es acompañar las comidas con bebidas distintas al agua, lo cual es un aspecto positivo que destacar en este caso.

En cuanto al método de cocción más utilizado, se encontró que el más utilizado es a la plancha, y el segundo más utilizado es la fritura. Además, al preguntar sobre el tipo de grasa utilizada

para cocinar, se determinó que para el 68% es aceite. Este es un aspecto por destacar, ya que los alimentos en fritura pierden agua y absorben grasas que podrían aumentar el colesterol y los triglicéridos en la sangre, y esto aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. (Sun et al., 2019).

En lo que respecta a la persona que cocina los alimentos en el hogar, la mayoría del total de la muestra cocina ellos mismos. Al tener los alimentos preparados, afortunadamente 71% de ellos no agrega sal a la comida preparada, lo cual es positivo debido a que el consumo de sal en los adultos de Costa Rica suele ser mayor al doble de la recomendación que brinda la Organización Mundial de la Salud, y se obtiene principalmente de la sal que se agrega a los alimentos durante la preparación o listos para consumir. (Lizano, Madrigal, Ortega, Piñar, Rivera & López, 2024).

El consumo de comida rápida también es un punto importante y positivo en la investigación, ya que más de la mitad de los encuestados, seleccionó que la mayoría de sus comidas son preparadas en casa, inclusive los días de fin de semana, y el consumo de comida rápida es mayoritariamente ocasional. Actualmente, es común el consumo de comida rápida, porque se dedica mucho tiempo a trabajo. Consumir alimentos preparados en otros establecimientos requiere menos horas de preparación, así que brinda facilidad, sobre todo para padres de familia. (Álvarez, Cordero, Vásquez, Altamirano & Gualpa, 2017).

Es de importancia mencionar que la última Encuesta Nacional de Nutrición se realizó en 1996, por el Ministerio de Salud. En 2009 también se realizó esta encuesta, sin embargo, únicamente incluía datos antropométricos. Es esencial investigar a fondo los hábitos alimentarios de los costarricenses, para actualizar esta información y crear planes y políticas acorde a las necesidades que se encuentren. (Guevara et al., 2019).

5.1.4.1 Frecuencia de consumo de alimentos

Como primer punto importante se encuentra que los carbohidratos fue el grupo para el cual más cantidad de personas consumen a diario, y el alimento más consumido fue el arroz. Es común que en Costa Rica este sea el grupo en el cual se basa la alimentación. (Guevara et al., 2019).

Los carbohidratos son la principal fuente de energía en la alimentación, son esenciales para funciones cerebrales y musculares, sin embargo, el arroz, al ser un carbohidrato simple, no tiene suficiente fibra, lo que podría favorecer al desarrollo de resistencia a la insulina por sí solo al elevar la glucosa en sangre, si no se acompaña de fuentes de fibra, proteína o grasa. Es más recomendable el consumo de carbohidratos complejos como alimentos integrales, granos o leguminosas, que aportan fibra.

Las guías alimentarias de Costa Rica indican que se deben consumir de 6-8 porciones de cereales o vegetales harinosos, 2 porciones de leguminosas, 5 porciones entre frutas y vegetales no harinosos, 4 a 5 porciones de alimentos de origen animal y 5 porciones de grasas. (Ministerio de Salud, 2022). Una de las limitaciones de esta investigación es que no se consultó acerca de las porciones consumidas durante el día, por lo que se pudo tipificar los alimentos, mas no evaluar la cantidad consumida.

Según los datos brindados anteriormente, los grupos de alimentos de frutas, leguminosas y vegetales fueron seleccionadas a diario por menos de la mitad de los encuestados, por lo que se incumplen las guías alimentarias, y los resultados concuerdan con los obtenidos por Guevara et al (2019), que mencionan un consumo insuficiente de leguminosas, frutas y vegetales no harinosos. Esto podría explicar por qué en los hogares costarricenses, es común la ingesta inadecuada de micronutrientes como vitamina E, calcio y vitamina D, en mayor prevalencia en

mujeres y personas mayores de 50 años; y de niacina, tiamina, folatos, hierro y selenio, en menor prevalencia. (Gómez et al., 2020).

Las frutas y los vegetales aportan micronutrientes necesarios para la salud digestiva e inmunológica, y si hay una baja ingesta podrían existir deficiencias de los nutrientes mencionados anteriormente, que podrían provocar enfermedades como osteoporosis, anemia y otros problemas metabólicos y enfermedades crónicas.

Respecto a los alimentos de origen animal, las carnes más consumidas fueron: huevo, queso y pollo. Estos resultados concuerdan con los descritos por Sainz (2019), realizada en estudiantes de una universidad de Venezuela, donde se menciona que hubo un consumo frecuente de queso, huevo y pollo. El pollo y el huevo son proteínas de alto valor biológico, ayudan a la producción de hormonas y a nivel muscular. Respecto al queso, si hay un consumo excesivo de algunos tipos de quesos que brindan mayor cantidad de grasa saturada, este es un aspecto que habría que cuidar debido al aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Además, el lácteo más consumido fue la leche, al igual que en investigación realizada por Forbes, Betancourt, Bilbao, Céspedes, & Pérez (2021), en la cual igualmente se menciona que su consumo es mucho mayor dentro del grupo de los lácteos, en comparación con los demás alimentos. Además, se menciona que es un alimento con calidad antioxidante, por lo que su consumo sería de gran beneficio, y es importante en la salud ósea.

Además, las grasas más consumidas fueron los aceites vegetales y la mantequilla. Cabe destacar que ambos son alimentos costosos, y a pesar de que están en la canasta básica costarricense, se recomiendan grasas más saludables. (Hidalgo et al., 2020).

Por ejemplo, el aguacate y las semillas suelen tener precios elevados en comparación con otras fuentes de grasa, y es posible que su consumo dependa en gran medida del nivel de acceso a

recursos económicos. Las grasas son necesarias para la absorción de vitaminas liposolubles y producción de hormonas, sin embargo, se debe moderar el consumo de grasas saturadas como la mantequilla, por el aumento en los niveles de colesterol. Es de mayor beneficio sustituir estas por grasas insaturadas.

Entre los azúcares, el azúcar de mesa es la más consumida, y en exceso, puede causar obesidad, diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, hígado graso no alcohólico, aumento en triglicéridos y colesterol LDL, caries y cáncer. (Jiménez & Ordóñez, 2021). Una ingesta en exceso de azúcares simples favorece al almacenamiento de grasa, lo que también se relaciona con el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles.

Las personas que tienen un nivel socioeconómico mayor suelen acercarse a las recomendaciones alimentarias, y consumen más vegetales, frutas, proteínas animales, fibra y menos grasas. Las personas que tienen un nivel socioeconómico menor consumen más grasas, embutidos, café y refrescos azucarados. (Benazizi, 2019). La educación nutricional y las estrategias para mejorar la accesibilidad a los alimentos saludables debe ser primordial para evitar el consumo de alimentos ultra procesados y altos en azúcares y grasas.

5.2 ANÁLISIS DE RESULTADOS BIVARIADOS

A continuación, se analizan los resultados bivariados obtenidos, así como las relaciones estadísticas encontradas.

5.2.1 Relación del acceso alimentario con los hábitos de alimentación

Los datos muestran que la población realiza los tres principales tiempos de comida y que la diferencia es que las personas con mayor acceso mejoran su consumo adicionando las dos

meriendas recomendadas nutricionalmente porque las meriendas pueden contribuir a un mejor control del apetito, a mantener el equilibrio en los niveles de glucosa en sangre y a una alimentación más equilibrada durante el día. (Visser, 2021).

El estudio encuentra que la frecuencia de consumo de ciertos grupos de alimentos, como los carbohidratos, vegetales, proteínas de origen animal, grasas y azúcares, está relacionada con el acceso alimentario, como se muestra a continuación:

El consumo de vegetales es menor en grupos con acceso alimentario limitado, lo cual se relaciona con alteraciones metabólicas.

En el caso de los carbohidratos, el arroz y las legumbres como los frijoles, lentejas y garbanzos son alimentos de consumo básico en la dieta costarricense. La diferencia es que las personas del grupo de mayor acceso adicionan vegetales como el tomate, repollo y pepino, lo que podría deberse a factores económicos y de disponibilidad local. (Gómez et al., 2020). En este grupo se presenta mayor diversidad y mejores hábitos.

El consumo de proteínas de origen animal, particularmente el pescado y los mariscos, se asocia con el consumo más frecuente en personas con mayor acceso alimentario debido al costo. Estas proteínas particularmente aportan hierro y ácidos grasos esenciales, y las personas con recursos más limitados no obtienen los beneficios de estos alimentos, y utilizan otro tipo de proteínas como carnes rojas o embutidos que podrían aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares si se consumen en exceso.

De manera similar, las grasas saludables, como el aguacate y las semillas, también presentan una mayor frecuencia de consumo en los grupos con mejor acceso alimentario, lo que indica que su precio influye en su consumo regular. Estas fuentes de grasa brindan beneficios a nivel cardiovascular y tienen propiedades antiinflamatorias, por lo que su consumo es recomendable.

En cuanto a los azúcares, la miel se identificó como un producto cuyo consumo varía en función del acceso alimentario, posiblemente debido a su costo en comparación con otras opciones más accesibles. (Hidalgo et al., 2020). Los azúcares refinados representan un riesgo para la salud metabólica, su consumo debería ser controlado.

Las personas con mayor acceso presentaron mejores hábitos como la realización de meriendas, mayor consumo de vegetales, y de proteínas y grasas de mejor calidad, mientras que la falta de acceso puede limitar el consumo de estos, lo cual podría afectar ya que se eligen opciones de alimentos con menos beneficios para la salud.

5.2.2 Relación de la disponibilidad alimentaria intradomiciliar con los hábitos de alimentación

El análisis de la disponibilidad alimentaria revela el consumo de agua pura y la frecuencia de consumo de tortillas presentan una relación significativa con este factor.

Se evidencia que las personas con mayor disponibilidad de alimentos tienden a tener mejores hábitos de hidratación, lo que podría estar relacionado con el nivel educativo, o con un mejor acceso a fuentes seguras de agua potable. En cuanto a las tortillas, su consumo varía dependiendo de la disponibilidad alimentaria en los hogares, lo que resalta su papel como un alimento fundamental en la dieta de la población estudiada. (Salas, 2020).

La tortilla, a pesar de que es un alimento básico los costarricenses, no es accesible en todos los hogares. Su consumo varía dependiendo de la estabilidad y disponibilidad de los alimentos en cada hogar. Aunque el consumo de tortillas es común, parece estar moderado, con una preferencia por la ingesta semanal en la mayoría de los casos. Es común el consumo de tortilla en hogares de disponibilidad más baja.

A pesar de estas asociaciones significativas, no todas las variables analizadas mostraron una relación estadísticamente relevante con el acceso y la disponibilidad alimentaria.

La frecuencia de consumo de otros tipos de alimentos, como lácteos (mayoritariamente leche), frutas y diferentes tipos de carbohidratos y grasas, así como los horarios de comida principales (desayuno, almuerzo y cena), no presentaron diferencias significativas en función de la disponibilidad alimentaria, dado que corresponden a comportamientos generalizados en la población de estudio.

Esto sugiere que algunos hábitos alimenticios pueden mantenerse constantes independientemente de la disponibilidad de alimentos, posiblemente debido a factores culturales, preferencias individuales o hábitos arraigados en la comunidad. (Guevara et al., 2019).

El término anterior hace referencia a la elasticidad de consumo, la cual mide económicamente la respuesta al cambio de una variable. (Espinoza, Gutiérrez, Ocaña, Romero & Velásquez, 2019). La información anterior indica que, usualmente los costarricenses no cambian sus hábitos alimentarios respecto a los alimentos básicos, a pesar de que el precio del alimento sí varíe, porque es parte esencial de su cultura alimentaria.

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

- Con un 95% de confianza y un margen de error del 10% se concluye que se evidencia la relación entre el acceso y la disponibilidad alimentaria con los hábitos de alimentación en la población estudiada. Se identificaron patrones de consumo influenciados por la estabilidad alimentaria del hogar y se destacó la importancia de garantizar una adecuada disponibilidad de alimentos para fomentar hábitos saludables.
- Respecto a las características sociodemográficamente a los participantes, se determinó que la mayor parte de las personas encuestadas tienen un papel activo en la alimentación de sus hogares, son de sexo femenino y su grado de escolaridad es universidad completa. Las condiciones socioeconómicas de los hogares marcaron diferencias en el acceso y la disponibilidad de alimentos, demostrando que los hogares con mayor acceso económico eran de tres o menos miembros.
- Respecto al acceso a los alimentos, los resultados obtenidos permiten establecer que algunos patrones alimenticios están condicionados por el nivel de acceso a los alimentos, mientras que otros hábitos se mantienen relativamente constantes independientemente de la disponibilidad alimentaria. Se determinó que las personas con mayor acceso a alimentos tienen hábitos de alimentación más estructurados y equilibrados. Además, se identificó que un hogar no tenía acceso a la canasta básica alimentaria, y esto limita su capacidad para mantener una dieta saludable y suficiente.
- Al medir la disponibilidad alimentaria intradomiciliar se concluye que el mayor peso es de la compra de alimentos, no autoproducen ningún alimento ni reciben donaciones de estos.

- Se concluye que la mayor parte de la población estudiada tiene un bajo consumo de frutas y vegetales, y un alto consumo de grasas saturadas, sodio y azúcares simples, lo cual son hábitos alimentarios inadecuados.
- Al relacionar el acceso alimentario con los hábitos alimentarios con un 95% de confianza y un margen de error del 10% se concluye hay una asociación entre un mejor acceso económico y una mayor frecuencia en el consumo de meriendas. Esto sugiere que, estas personas pueden distribuir mejor sus ingestas a lo largo del día. Además, hay una relación directa entre este acceso y la elección de los alimentos como vegetales, proteínas de origen animal y grasas saludables. Hay una tendencia a que las personas con mejor acceso económico los consuman con mayor regularidad, lo que indica pueden incorporar opciones más nutritivas y variadas en su dieta,
- Al relacionar la disponibilidad alimentaria con los hábitos alimentarios con un 95% de confianza y un margen de error del 10% se concluye que la disponibilidad influye en la hidratación y en la frecuencia de consumo de alimentos como tortillas, lo que sugiere que las personas con menor disponibilidad alimentaria tienden a depender más de ciertos alimentos básicos. Sin embargo, no se encontró una relación estadísticamente significativa entre el acceso alimentario y la estructura de las comidas principales como desayuno, almuerzo y cena, que son un hábito consolidado en la población estudiada por lo que no es un factor de diferenciación.
- Los hallazgos de este estudio permiten comprender cómo el acceso y la disponibilidad alimentaria influyen en los hábitos de alimentación de la población adulta en Concepción de La Unión. Se deben de considerar estos factores al diseñar estrategias de intervención nutricional y políticas públicas orientadas a mejorar la seguridad alimentaria en la comunidad.

RECOMENDACIONES

A continuación, se presentan las recomendaciones, que buscan corregir las causas de las deficiencias o los vacíos hallados al analizar los resultados.

- Preguntar en futuras investigaciones la cantidad de porciones de alimentos consumidas por los encuestados, con el fin de que el análisis de los resultados sea más integral, y permita distinguir no únicamente la calidad de cada alimento, sino la cantidad de este.
- Añadir en futuras investigaciones una sección dirigida a la seguridad alimentaria, para observar el comportamiento de sus cuatro pilares como variables, los cuales son, además de acceso a los alimentos y disponibilidad alimentaria intradomiciliar, la utilización y la estabilidad.
- Realizar más investigaciones acerca de acceso a los alimentos, disponibilidad alimentaria intradomiciliar y hábitos alimentarios en el distrito de Concepción, así como en otros distritos del cantón de La Unión, para comparar las diferencias a nivel de alimentación entre distritos de un mismo cantón.
- Fomentar periódicamente la realización de estudios a nivel nacional respecto a nutrición, con el fin de tener información actualizada como fuente confiable para futuras investigaciones.
- Indagar las variables estudiadas en la presente investigación con personas de distintos grupos de edad, como niños, adolescentes y adultos mayores, con el fin de encontrar las similitudes y diferencias según grupo etario.

REFERENCIAS

- Álvarez, A. G., & Cruz, B. A. (2020). El modelo agropecuario y su vínculo con el acceso a los alimentos: la experiencia cubana (1959–2019) - The Agricultural Model and Food Access: The Cuban Experience (1959–2019). *International Journal of Cuban Studies*, 12(1), 76–96. <https://doi.org/10.13169/intejcubastud.12.1.0076>
- Álvarez, R.; Cordero, G.R.; Vásquez, M.A.; Altamirano, L. & Gualpa, M.C. (2017). Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. *Revista Ciencias Médicas de Pinar del Río*. 21(6); 852 – 859. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942017000600011
- Arce Espinoza, Lourdes, & Rojas Sáurez, Karla. (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. *Cuadernos de Investigación UNED*, 12(2), 400-408. <https://dx.doi.org/10.22458/urj.v12i2.3151>
- Azeñas Mallea, V., & Benavides López, J. P. (2021). Acceso y disponibilidad en la cadena alimentaria de la papa. Estudio de caso en comunidades rurales del municipio Batallas-departamento de La Paz (Bolivia). *Revista Latinoamericana De Desarrollo Económico*, 19, 121–153. <https://doi.org/10.35319/lajed.20210462>
- Benazizi, I. (2019). *Aculturación, factores socioeconómicos y hábitos dietéticos en inmigrantes residentes en España* (Doctoral dissertation, Universitat d'Alacant-Universidad de Alicante).

Concha, Cristina, González, Gabriela, Piñuñuri, Raúl, & Valenzuela, Carina. (2019). Relación entre tiempos de alimentación, composición nutricional del desayuno y estado nutricional en estudiantes universitarios de Valparaíso, Chile. *Revista chilena de nutrición*, 46(4), 400-408. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182019000400400>

Cruz, Betsy Anaya. (2020). Acceso a los alimentos en Cuba: prioridad, dificultades y reservas para mejorar. *Economía y Desarrollo*, 164(2). Epub 26 de julio de 2020. Recuperado en 08 de octubre de 2024, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0252-85842020000200004&lng=es&tlng=es.

Espinel, B., Monterrosa I. & Pérez, A. (2019). Factores que influyen en el comportamiento del consumidor de los negocios al detalle y supermercados en el Caribe colombiano. *REVISTA LASALLISTA DE INVESTIGACIÓN*–Vol. 16 No 2. DOI: 10.22507/rli.v16n2a1

Espinoza-Leon, B., Gutiérrez-Díaz, C., Ocaña-García, C., Romero-Perez, E., Velásquez-Mendoza, V. (2019). Las implicancias potenciales en las compañías productoras de alimentos industrializados por la implementación del sistema de advertencias al consumidor basado en octógonos (trabajo de fin de curso). Universidad de Lima, Carrera de Administración

Forbes-Hernández, T. Y., Betancourt, G., Bilbao, T., Céspedes, D. R., & Pérez, M. A. G. (2021). Estimación de la calidad antioxidante de la dieta de estudiantes universitarios mexicanos. *QhaliKay. Revista de Ciencias de la Salud* ISSN: 2588-0608, 5(2), 30-41.

- Gamboa-Gamboa, Tatiana, Madriz, Karol, de-Beausset, Sasha, Guzmán, Ana, Ramirez-Zea, Manuel, & Fort, Meredith. (2021). Programas de alimentación escolar en Costa Rica y Guatemala: Percepciones de la comunidad escolar acerca de su funcionamiento en escuelas urbanas públicas. *Revista chilena de nutrición*, 48(4), 518-533. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182021000400518>
- Guevara-Villalobos, Daniela, Céspedes-Vindas, Carolina, Flores-Soto, Natalia, Úbeda-Carrasquilla, Luanna, Chinnock, Anne, & Gómez, Georgina. (2019). Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense. *Acta Médica Costarricense*, 61(4), 152-159. Retrieved January 29, 2025, from http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-60022019000400152&lng=en&tlng=es.
- Gil-Gil, Beatriz Elena, Melgar-Quinonez, Hugo, Álvarez-Uribe, Martha Cecilia, & Estrada-Restrepo, Alejandro. (2017). Diferencias en el gasto alimentario según características socioeconómicas y de seguridad alimentaria y nutricional en hogares de Medellín. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 19(1), 15-25. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v19n1a02>
- Gómez Salas, G., Quesada Quesada, D., & Monge Rojas, R. (2020). Perfil antropométrico y prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población urbana de Costa Rica entre los 20 y 65 años agrupados por sexo: resultados del Estudio Latino Americano de Nutrición y Salud. *Nutrición hospitalaria*, 37(3), 534-542.
- Gómez Salas, Georgina, Quesada, Dayana, & Chinnock, Anne. (2020). Consumo de frutas

y vegetales en la población urbana costarricense: Resultados del Estudio Latino Americano de Nutrición y Salud (ELANS)-Costa Rica. *Población y Salud en Mesoamérica*, 18(1), 450-470. <https://dx.doi.org/10.15517/psm.v18i1.42383>

Gómez Salas, G., Ramírez Sanabria, A., Sheik Oreamuno, A., Chinnock, A., Nogueira

Previdelli, A., Hermes Sales, C., & Quesada Quesada, D. (2020). Prevalencia de ingesta inadecuada de micronutrientes en la población urbana de Costa Rica. *Archivos Latinoamericanos De Nutrición (ALAN)*, 69(4), 221–232. Recuperado a partir de http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_alan/article/view/19273

González-Catalán, M., & Rodríguez-Orozco, A. (2022). Seguridad alimentaria: Pilares y

formas de medición. *IBN SINA*, 13(2), 1-12. <https://doi.org/10.48777/ibnsina.v13i2.1030>

Guevara. (2019). Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense.

<https://kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/81351/2019%20ELANS-CR%20H%c3%a1bitos%20de%20alimentaci%c3%b3n%20CR.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hidalgo Víquez, Cindy, Andrade Pérez, Laura, Rodríguez González, Shirley, Dumani Echandi,

Marcela, Alvarado Molina, Nadia, Cerdas Núñez, Milena, & Quirós Blanco, Grettel. (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://dx.doi.org/10.15517/psm.v18i1.40822>

Instituto Nacional de Estadística y Censo. (2025). CBA. Costo per cápita mensual por zona, según subgrupo en colones corrientes. Enero 2025.

Instituto Nacional de Estadística y Censo. (2011). Características Sociales y Demográficas.

Recuperado de: https://admin.inec.cr/sites/default/files/media/repoblaccenso2011-11_2.pdf

Instituto Nacional de Estadística y Censo. (2018). Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos en

los Hogares. Resultados generales. Recuperado de: https://admin.inec.cr/sites/default/files/media/reenigh2018v2_2.pdf

Instituto Nacional de Estadística y Censo. (2024). Encuesta Nacional de Hogares. Recuperado

de: <https://online.fliphtml5.com/mweex/pasi/#p=1>

Instituto Nacional de Estadística y Censo. (2022). Estimación de Población y Vivienda 2022.

Recuperado de: <https://inec.cr/promedio-habitantes-vivienda>

Instituto Nacional de Estadística y Censo. (2023). Población Distrital de Concepción de La

Unión. Recuperado de: <http://services.inec.go.cr/proyeccionpoblacion/frmproyec.aspx>

Jiménez-León, M., & Ordoñez Araque, M. R. . (2021). Consumo de azúcares libres y sus

efectos negativos en la salud. *Revista Qualitas* , 22(22), 073 - 089.

<https://doi.org/10.55867/qual22.06>

Lizano Vega, M., Madrigal Rodríguez , M. L., Ortega Quirós , N., Piñar Arnáez , B., Rivera

- Espinoza , P., & López Vega , N. (2024). Hábitos alimentarios y el conocimiento de lectura de etiquetado nutricional en adultos mayores con y sin patologías cardiovasculares en Costa Rica. *Sapiencia Revista Científica Y Académica* , 4(1), 16–35. <https://doi.org/10.61598/s.r.c.a.v4i1.71>
- Mamani-Roque, M., Estrada-Araoz, E. G., Mamani-Roque, M. R., Aguilar-Velasquez, R. A., Jara-Rodríguez, F., & Roque-Guizada, C. E. (2023). Physical activity and dietary habits in university students: A correlational study. *Salud, Ciencia Y Tecnología*, 3, 627. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2023627>
- Martínez-Valdés, Martin Gerardo, Mercado-Mancera, Gustavo, Rivera-Custodio, Elías, & Méndez, Víctor Hugo Virgilio. (2020). Aspectos que influyen en el desarrollo de la seguridad alimentaria en el sector social. *Población y Desarrollo*, 26(51), 51-70. Epub December 00, 2020. <https://doi.org/10.18004/pdfce/2076-054x/2020.026.51.051>
- Martínez-Hernández, V. R., Sandoval-Copado, J. R., & Juarros, M. A. (2021). Acceso a los alimentos y hábitos alimentarios de jóvenes universitarios, Estado de México. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 20(3), 36-45.
- Maza-Ávila, Francisco Javier, Caneda-Bermejo, María Carolina, & Vivas-Castillo, Angie Cecilia. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 110-140. Epub May 01, 2022. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- Ministerio de Planificación Nacional y Política Económica. (2023). Índice de Desarrollo Social. Recuperado de: <https://www.mideplan.go.cr/node/3424>

Ministerio de Salud de Costa Rica. (2022). Guías alimentarias basadas en sistemas

alimentarios para la población adolescente y adulta en Costa Rica. Recuperado de:
www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/gabsa/index.html

Muñoz, P., & Mideros, A. (2017). Ecuador: La economía política en torno a los nuevos

sistemas de protección social. En C. E. Caribe, Pactos sociales para una protección social más inclusiva: Experiencias, obstáculos y posibilidades en América Latina y Europa. Santiago de Chile, Chile: Comisión Económica para América Latina y el Caribe.

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. (2021). Donación

de alimentos: una oportunidad contra el desperdicio. Recuperado de:
<https://www.fao.org/costarica/noticias/detail-events/es/c/1416896/>

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. (2024).

Programa Especial para la Seguridad Alimentaria (PESA) Centroamérica. Tomado de:
<https://www.fao.org/in-action/pesa-centroamerica/temas/conceptos-basicos/es/>

Organización Mundial de la Salud. (2018). Alimentación sana.

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

Paravano, María Antonella, Ortigoza, Liliana Del Valle, & Dezar, Gimena Valeria. (2019).

Hábitos alimentarios en jóvenes - adultos antes y después de una intervención educativa. *Diaeta*, 37(169), 27-33. Recuperado en 22 de marzo de 2024, de

[http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372019000400004&lng=es&tlng=.](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372019000400004&lng=es&tlng=)

Parra-Castillo, Aleyda, Morales-Canedo, Liliana, & Medina-Valencia, Melisa. (2021).

Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de la localidad de Chapinero, Bogotá. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 23(2), 183-195. Epub December 03, 2021. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v23n2a05>

Peraza Garita, Katalina. (2022). Alimentos incluidos en la canasta básica tributaria de Costa

Rica y su capacidad para suplir los requerimientos nutricionales en el caso de la población con menos ingresos. *Población y Salud en Mesoamérica*, 19(2), 184-203. <https://dx.doi.org/10.15517/psm.v0i19.43258>

Ramírez, R., Vargas, P. L., & Cardenas, O. (2020). La seguridad alimentaria: una revisión

sistemática con análisis no convencional. *Espacios*, 41(45), 319-328.

Rivera de Ramones, E. M. (2019). Estilos de vida saludable: práctica social de hábitos

alimentarios. *Revista Digital De Postgrado*, 8(2), e164. Recuperado a partir de http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_dp/article/view/16487

Reyes Chaves, Jonnathan, & Fernández Rojas, Xinia. (2020). Asociación entre la

distribución espacial de puntos de adquisición de alimentos y la prevalencia de obesidad infantil en el cantón La Unión, Costa Rica. *Población y Salud en Mesoamérica*, 18(1), 378-396. <https://dx.doi.org/10.15517/psm.v18i1.40818>

Rodríguez-González, S., Fernández-Rojas, X. E., & Coelho-de-Souza, G. (2020).

Multidimensionalidad de la seguridad alimentaria y nutricional en el espacio rural de Costa Rica. *Agroalimentaria Journal-Revista Agroalimentaria*, 26(51), 17-38.

Rodríguez, P. C., Yapias, R. J. M., Gutiérrez, E. R. T., Victorio, J. P. E., & Goicochea, R. C.

C. (2019). La seguridad alimentaria nutricional en el Perú: disponibilidad agroalimentaria. *Puriq*, 153-163.

Ruiton Ricra, J. G. (2020). Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un

colegio público de Lima Metropolitana.

Sainz-Borgo, C. (2019). Encuesta de hábitos alimentarios de estudiantes de la licenciatura de

biología, Universidad Simón Bolívar, Caracas, Venezuela. *Saber*, 31, 66-81.

Salas-Salvadó, Jordi, Maraver, Francisco, Rodríguez-Mañas, Leocadio, Sáenz de Pipaon,

Miguel, Vitoria, Isidro, & Moreno, Luis A. (2020). Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: situación actual. *Nutrición Hospitalaria*, 37(5), 1072-1086. Epub 04 de enero de 2021. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03160>

Sun Y, Liu B, Snetselaar L G, Robinson J G, Wallace R B, Peterson L L. et al. (2019).

Association of fried food consumption with all cause, cardiovascular, and cancer mortality: prospective cohort study. *BMJ*;364:k5420
doi:<https://doi.org/10.1136/bmj.k5420>

Tapia, M. S., & López, S. E. (2020). Bancos de alimentos. Un modelo que funciona

mundialmente en la lucha contra el hambre. *Agroalimentaria Journal-Revista Agroalimentaria*, 26(50), 167-182.

Torres Lucero, M., Canchari Aquino, A., Lozano López, T., Calizaya Milla, Y., Javier Aliaga, D., & Saintila, J. (2020). Hábitos alimentarios, estado nutricional y perfil lipídico en un grupo de pacientes con diabetes tipo 2. *Nutrición Clínica Y Dietética Hospitalaria*, 40(2), 135–142. <https://doi.org/10.12873/402saintila>

Torres Quesada, A., & Vega Merceditas, L. (2024). Comparación de la seguridad alimentaria, la calidad de la alimentación y la diversidad alimentaria en personas sanas y con Diabetes tipo II en Costa Rica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(2), 802-814. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.10529

Téllez Álvarez, D. A., & Torres Lazo, N. F. (2021). *Estado actual de la seguridad alimentaria y nutricional en el municipio de San Juan de Nicaragua, departamento Río San Juan, Nicaragua 2019-2020* (Doctoral dissertation, Universidad Nacional Agraria).

Valenciano, J., Pagani, L., & Álvarez, N. (2020). Seguridad y soberanía alimentaria en Costa Rica Colección Nuestra Historia: Nueva Década Escuela de Historia, UNA.

Visser, R. (2021). Hábitos alimentarios en la Cuenca del Caribe y las regiones centro- y suramericana. *Revista Cubana de Alimentación y Nutrición*, 17(2), 12. Recuperado de <https://revalnutricion.sld.cu/index.php/rcan/article/view/1165>

Zambrano Santos, R. O., Domínguez Ramírez, J. L., & Macías Alvia, A. M. (2019). Hábitos

alimenticios en estudiantes de la carrera de enfermería. *Revista Vive*, 2(5), 92–98.

<https://doi.org/10.33996/revistavive.v2i5.29>

GLOSARIO Y ABREVIATURAS

Glosario:

Acceso a los alimentos: Se relaciona con la forma en que las personas pueden disponer de los alimentos, puede ser físico, el cual habla de que no exista un alimento determinado en el lugar donde se desea consumir, o económico, que se refiere a los ingresos para la alimentación según el precio de un alimento.

Disponibilidad alimentaria: La disponibilidad alimentaria es la producción, las importaciones y la ayuda alimentaria que recibe cada país.

Hábitos alimentarios: Los hábitos alimentarios son las conductas y comportamientos colectivos, así como los factores socioculturales, psicológicos, geográficos y socioeconómicos que afectan la elección, preparación y el consumo de alimentos que tiene un individuo.

Abreviaturas:

CBA: Canasta básica alimentaria

ENAH: Encuesta Nacional de Hogares

FAO: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación

INEC: Instituto Nacional de Estadística y Censo

OMS: Organización Mundial de la Salud

ANEXOS

Anexo 1. Cuestionario para la recolección de datos.

En este anexo se encuentra el cuestionario utilizado para recopilar información clave relacionada con los objetivos del estudio.

Sección 1.

Cuestionario sobre relación del acceso a los alimentos, la disponibilidad alimentaria intradomiciliar con los hábitos de alimentación de adultos de 18 a 64 años que residen en Concepción de La Unión, 2024

El propósito de la presente encuesta es la recolección de datos con el fin de realizar un trabajo de investigación en formato de tesis, para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición Humana en la Universidad Hispanoamericana. Completar el formulario le tomará aproximadamente 10 minutos.

1. Lea cuidadosamente cada pregunta antes de contestarla.
2. Complete el cuestionario de manera individual.
3. Responda según su conocimiento, sin ninguna influencia.
4. Conteste de forma honesta las preguntas.

Consentimiento informado:

Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho de negarse a participar o a interrumpir su participación en cualquier momento. Asimismo, 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. Además, no perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

¿Acepta participar como sujeto de estudio en esta investigación?

Sí acepto

No acepto

Sección 2. Perfil sociodemográfico.

A continuación, se presentan una serie de preguntas referentes al perfil sociodemográfico.

¿En qué rango de edad se encuentra?

20 años o menos

Entre 21 a 30 años

Entre 31 a 40 años

Entre 41 a 50 años

Entre 51 a 60 años

61 años o más

¿Cuál es su sexo?

Masculino

Femenino

Prefiero no decirlo

¿Cuál es su nivel educativo?

Primaria incompleta

Primaria completa

Secundaria completa

Secundaria incompleta

Universidad completa

Universidad incompleta

Técnico medio

¿Cuántos hijos tiene?

Ninguno

1

2

3

4 o más

¿Cuál es su estado civil?

Soltero/a

Casado/a

Separado/a

Divorciado/a

Viudo/a

Sección 3. Acceso a los alimentos.

Las siguientes preguntas son respecto al acceso a los alimentos.

En su hogar, ¿quién se encarga de hacer las compras de comida?

Usted

Padre/Madre

Hijos/Hijas

Otro

¿Qué medio de transporte utiliza para movilizar los alimentos del lugar donde los compra hasta su hogar?

Vehículo propio

Taxi

Transporte privado (Uber, Didi)

Transporte público (bus, tren)

Caminar

¿Cómo considera que es transportarse a las localidades de compra de alimentos?

Fácil

Normal

Difícil

¿En qué estado se encuentran las calles y las aceras entre su hogar y los lugares donde compra sus alimentos?

Bueno

Regular

Malo

¿Cuántas personas viven en su hogar?

1 persona

2 personas

3 personas

4 personas

Más de 5 personas

¿Cuál es el ingreso estimado mensual del hogar?

Menor a 500 000 colones

500 000- 1 000 000 colones

1 000 000 colones- 1 500 000 colones

1 500 000 colones- 2 000 000 colones

2 000 000 colones- 2 500 000 colones

Mayor a 2 500 000 colones

¿Cuál es la cantidad de dinero al mes que destina a la compra de alimentos?

Menor a 200 000 colones

200 000- 400 000 colones

400 000- 600 000 colones

600 000- 800 000 colones

800 000- 1 000 000 colones

Mayor a 1 000 000 colones

¿Considera que los ingresos le permiten comprar los alimentos necesarios para una dieta sana y suficiente?

Sí

No

La razón por la cual no compraría un alimento sería

Alergia

Intolerancia

Creencias

Religión

Falta de dinero

Ninguno

¿Tiene acceso a los siguientes alimentos?

Leche fluida, queso

Siempre

A veces

Nunca

¿Tiene acceso a los siguientes alimentos?

Bistec de res, carne molida de res, posta y hueso de res, chuleta de cerdo, posta de cerdo, muslo de pollo, pechuga de pollo, pollo entero, mortadela, salchichón, chorizo, atún, huevo

Siempre

A veces

Nunca

¿Tiene acceso a los siguientes alimentos?

Frijoles negros, frijoles rojos, papa, plátano maduro, pan salado, pan dulce, galleta dulce, galleta salada, arroz, tortilla de maíz, espagueti, cereales, harina de maíz (masa)

Siempre

A veces

Nunca

¿Tiene acceso a los siguientes alimentos?

Tomate, cebolla, culantro castilla, chile dulce o pimiento, chayote, repollo verde o morado, zanahoria, ajo

Siempre

A veces

Nunca

¿Tiene acceso a los siguientes alimentos?

Banano, naranja dulce, limón ácido, papaya, manzana, piña

Siempre

A veces

Nunca

¿Tiene acceso a los siguientes alimentos?

Aceite, manteca vegetal, margarina, natilla

Siempre

A veces

Nunca

¿Tiene acceso a los siguientes alimentos?

Condimentos, salsa, sal, café, bebidas naturales, azúcar

Siempre

A veces

Nunca

Sección 4. Disponibilidad alimentaria intradomiciliaria.

A continuación, se presentan las preguntas referentes a la disponibilidad alimentaria.

¿De qué forma consigue la mayoría de los alimentos que se consumen en su hogar?

Compra

Autoproducción (Siembra, caza, pesca)

Donación (CEN CINAI, IMAS, familiares u otros)

¿Cuál(es) animal(es) cría para consumo? (Puede marcar más de una opción)

Huevos

Leche

Carne

Ninguno

¿Usted tiene una huerta?

Sí, con olores

Sí, con vegetales

Sí, con frutas

No tengo

¿De qué lugar recibe donación de alimentos?

Instituciones del estado (IMAS, CEN CINAI)

Familiares o amigos

ONG

Iglesia

Otro

Ninguno

Sección 5. Hábitos alimentarios.

A continuación, se presentan las preguntas relacionadas a los hábitos de alimentación.

¿Usualmente desayuna?

Sí

No

¿Usualmente realiza merienda de la mañana?

Sí

No

¿Usualmente almuerza?

Sí

No

¿Usualmente realiza merienda de la tarde?

Sí

No

¿Usualmente cena?

Sí

No

¿Usualmente realiza merienda de la noche?

Sí

No

Indique el consumo de agua pura diario

No consume

Menos de 500 ml (2 vasos)

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

Entre 1000 ml y 2000 ml (4 a 8 vasos)

Más de 2000 ml (Más de 8 vasos)

Indique el método de cocción que más utiliza para preparar sus carnes (carne de res, pollo, carne de cerdo, pescado)

Fritura

Asado

Al vapor

A la plancha

Hervido

Al horno

Freidora de aire

¿Con qué tipo de bebida suele acompañar sus comidas?

Refrescos gaseosos

Agua

Refrescos naturales azucarados

Refrescos endulzados con sustituto de azúcar

Otro

Ninguna

¿Quién cocina usualmente los alimentos en su hogar?

Usted

Madre o padre

Pareja

Hijos/as

Otro

¿Qué tipo de grasa utiliza para cocinar?

Aceite

Mantequilla

Margarina

Manteca

Aceite en spray

¿Agrega sal a la comida ya preparada?

Sí

No

La mayoría de sus comidas son:

Preparadas en casa

Compradas fuera de casa (restaurantes, sodas)

Los alimentos que consume en el fin de semana son:

Preparados en casa

Comprados fuera de casa (restaurantes, sodas)

¿Con qué frecuencia consume comida rápida?

Algunas veces a la semana

Ocasionalmente

Nunca

Frecuencia de consumo.

A continuación, se le presenta una tabla con una lista de alimentos, en la cual debe marcar con qué frecuencia consume los siguientes alimentos.

Para cada alimento marque la frecuencia con que usualmente consume ccarbohidratos

	Nunca	Diario	Semanal	Mensual
Pastas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pan cuadrado, baguette	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arroz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frijoles, lentejas, garbanzos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cereales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tortillas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Plátano maduro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Papa, yuca, tiquizque, ñampí () () () ()

Para cada alimento marque la frecuencia con que usualmente consume frutas

	Nunca	Diario	Semanal	Mensual
Banano	()	()	()	()
Papaya	()	()	()	()
Naranja	()	()	()	()
Manzana	()	()	()	()
Piña	()	()	()	()

Para cada alimento marque la frecuencia con que usualmente consume vegetales

	Nunca	Diario	Semanal	Mensual
Chayote	()	()	()	()
Tomate	()	()	()	()
Zanahoria	()	()	()	()
Repollo	()	()	()	()
Pepino	()	()	()	()

Para cada alimento marque la frecuencia con que usualmente consume carnes

	Nunca	Diario	Semanal	Mensual
Huevos	()	()	()	()

Queso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Embutidos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carne de cerdo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atún	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pescado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carne de res	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mariscos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pollo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Para cada alimento marque la frecuencia con que usualmente consume grasas

	Nunca	Diario	Semanal	Mensual
Margarina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mantequilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aguacate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Semillas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Queso crema	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aceites vegetales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aderezos o salsas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Para cada alimento marque la frecuencia con que usualmente consume azúcares

	Nunca	Diario	Semanal	Mensual
Jaleas	()	()	()	()
Confites	()	()	()	()
Repostería	()	()	()	()
Azúcar	()	()	()	()
Miel	()	()	()	()

Para cada alimento marque la frecuencia con que usualmente consume lácteos

	Nunca	Diario	Semanal	Mensual
Leche	()	()	()	()
Yogurts saborizados	()	()	()	()
Yogurt natural	()	()	()	()
Leche en polvo	()	()	()	()

Anexo 2. Resultados de la prueba piloto.

En este apartado se presentan los resultados obtenidos tras la implementación de la prueba piloto.

Tabla 43.

Características sociodemográficas de la población en la prueba piloto

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según datos sociodemográficos recibidos, números relativos y absolutos, 2024, n= 10

Ítems	Opciones	Absoluto (n)	Relativos (%)
Edad	Entre 21 a 30 años	4	40%
	20 años o menos	2	20%
	Entre 31 a 40 años	2	20%
	Entre 41 a 50 años	2	20%
Sexo	Masculino	7	70%
	Femenino	3	30%
Nivel educativo	Universidad incompleta	4	40%
	Secundaria completa	2	20%
	Universidad completa	2	20%
	Secundaria incompleta	1	10%
	Primaria incompleta	1	10%
Cantidad de hijos	Ninguno	6	60%
	2	2	20%
	3	2	20%
Estado civil	Soltero/a	6	60%
	Casado/a	2	20%
	Divorciado/a	2	20%

Nota: Ningún participante seleccionó las edades "Entre 51 a 60 años" ni "60 años o más", tampoco el sexo " Prefiero no decirlo", ni el nivel educativo "Primaria completa" o " Técnico medio", en la cantidad de hijos nadie indicó "1" o "4 o más", y en el estado civil no se seleccionó "Separado/a" o "Viudo/a".

Fuente: Elaboración Propia, 2024.

Según la tabla referente a los datos sociodemográficos de la población encuestada para la prueba piloto, se observa que el 20% de la población tiene 20 años o menos, mientras que el 40% tiene entre 21 a 30 años, el 20% tiene entre 31 a 40 años, el 20% tiene entre 41 a 50 años, y un 0% tiene entre 51 a 60 años y 60 años o más, respectivamente. Respecto al sexo, el 30% pertenece al sexo femenino, mientras que el 7% es del sexo masculino, por otra parte, el 0% prefiere no decirlo. El nivel educativo seleccionado por la población es de primaria incompleta para el 10%, 0% para primaria completa, 20% para la secundaria completa, 10% para secundaria incompleta, 20% para universidad completa, 40% para universidad incompleta y 0% para técnico medio. Al preguntar sobre la cantidad de hijos, el 6% respondió que no tienen ninguno, el 20% tiene 2 hijos, otro 20% tiene 3 hijos y finalmente 0% tienen 1 hijo y 4 o más, respectivamente. Finalmente, el estado civil del 60% es soltero, el 20% está casado, 0% se encuentran separados, 20% se encuentran divorciados y 0% se encuentran en viudez.

Acceso a los alimentos

A continuación, se muestran los resultados obtenidos de la prueba piloto de la variable acceso a los alimentos.

Tabla 44.

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según persona encargada de hacer las compras de comida, números relativos y absolutos, 2024, n= 10

Persona encargada de comprar comida	Absoluto (n)	Relativos (%)
Padre/Madre	6	60%
Usted	4	40%
Total	10	100%

Nota: Ningún participante seleccionó la opción "Hijos/hijas" u "Otro".

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la tabla 44 se muestra la persona encargada de hacer las compras de comida en el hogar, de la cual 60% (n=6) seleccionaron que el padre o la madre las realizan, y 40% (n=4) compran

ellos mismos. Respecto a la opción de hijos/hijas u otro, ninguno de los participantes seleccionó dichas opciones.

Tabla 45.

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según medio de transporte utilizado para movilizar los alimentos del lugar donde los compra hasta el hogar, números relativos y absolutos, 2024, n= 10

Medio de transporte utilizado	Absoluto (n)	Relativos (%)
Vehículo propio	7	70%
Transporte privado	3	30%
Total	10	100%

Nota: Ningún participante seleccionó la opción "Transporte público", "Taxi", ni "Caminar".

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la tabla 45, la cual se refiere al medio de transporte utilizado para movilizar los alimentos desde el lugar de compra hasta el hogar, se encontró que 70% (n=7) se movilizan por medio de vehículo propio, y 30% (n=3) mediante transporte privado (Uber, Didi). Ningún encuestado seleccionó que se moviliza por medio de taxi, transporte público, ni camina a los lugares.

Tabla 46.

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según nivel de dificultad del transporte a las localidades de compra de alimentos, números relativos y absolutos, 2024, n= 10

Nivel de dificultad	Absoluto (n)	Relativos (%)
Fácil	5	50%
Normal	4	40%
Difícil	1	10%
Total	10	100%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Respecto al nivel de dificultad del transporte a las localidades de compra de alimentos, se puede ver en la tabla anterior que 50% (n=5) seleccionaron que se les facilita movilizarse, mientras que 40% (n=4) mencionan que les parece dificultad normal. Únicamente un 10% (n=1) seleccionó la opción difícil.

Tabla 47.

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según estado en que se encuentran las calles y las aceras entre el hogar y los lugares donde compra los alimentos, números relativos y absolutos, 2024, n= 10

Estado de las calles	Absoluto (n)	Relativos (%)
Regular	9	90%
Bueno	1	10%
Total	10	100%

Nota: Ningún participante seleccionó la opción "Malo".

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Como se puede ver en la tabla 47, el estado en que se encuentran las calles según 90% (n=9) de los encuestados es regular, mientras que 10% (n=1) menciona que el estado es bueno.

Tabla 48.

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según cantidad de personas que viven en el hogar, números relativos y absolutos, 2024, n= 10

Cantidad de personas en el hogar	Absoluto (n)	Relativos (%)
3 personas	5	50%
4 personas	2	20%
2 personas	1	10%
Más de 5 personas	1	10%
Total	10	100%

Nota: Ningún participante seleccionó la opción "1 persona".

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Respecto a la tabla 48, la cual hace referencia a la cantidad de personas que viven en el hogar, se puede ver que 50% (n=5) seleccionaron que viven en una casa de 3 personas, 20% (n=2) de los encuestados viven en una casa de 4 personas, 10% (n=1) vive en una casa de más de 5 personas, y 10% (n=1) vive en una casa de 2 personas. Ninguno de los encuestados vive solo.

Tabla 49.

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según ingreso estimado mensual del hogar, números relativos y absolutos, 2024, n= 10

Ingreso estimado mensual del hogar	Absoluto (n)	Relativos (%)
Mayor a 1 000 000 colones	6	60%
300 000- 500 000 colones	3	30%
500 000- 1 000 000 colones	1	10%
Total	10	100%

Nota: Ningún participante seleccionó la opción "Menor a 150 000 colones" ni "150 000-300 000 colones".

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Como se puede ver en tabla 49, la cual habla sobre el ingreso estimado mensual del hogar, se puede notar que 60% (n=6) reciben un ingreso mayor a 1 000 000 de colones, mientras que 30% (n=3) reciben entre 300 000 a 500 000 colones, y, finalmente, 10% (n=1) recibe entre 500 000 y 1 000 000 de colones. Ninguno de los encuestados recibe menos de 150 000 colones ni entre 150 000 a 300 000 colones.

Tabla 50.

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según cantidad de dinero al mes que destina a la compra de alimentos, números relativos y absolutos, 2024, n= 10

Cantidad de dinero para compra de alimentos	Absoluto (n)	Relativos (%)
150 000- 300 000 colones	5	50%
Mayor a 500 000 colones	3	30%
50 000- 150 000 colones	2	20%
Total	10	100%

Nota: Ningún participante seleccionó la opción "Menor a 50 000 colones" ni "300 000- 500 000 colones".

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la tabla presentada, se puede notar que la cantidad de dinero al mes que los participantes destinan a la compra de alimentos es de 150 000-300 000 colones para 50% (n=5) de ellos, mayor a 500 000 colones para 30% (n=3), y de 50 000 a 150 000 colones para 20% (n=2) de los participantes.

Tabla 51.

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según ingresos permiten comprar alimentos para una dieta sana y suficiente, números relativos y absolutos, 2024, n= 10

Ingresos permiten tener una dieta sana y suficiente	Absoluto (n)	Relativos (%)
Sí	8	80%
No	2	20%
Total	10	100%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Según la tabla 51, se puede observar que la mayoría de los participantes, 80% (n=8), afirman que sus ingresos les permiten comprar alimentos para una dieta sana y suficiente, mientras que a 20% (n=2) no se les permite.

Tabla 52.

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según acceso a lácteos^{1/}, números relativos y absolutos, 2024, n= 10

Acceso	Absoluto (n)	Relativos (%)
Siempre	9	90%
Nunca	1	10%
Total	10	100%

^{1/} Lácteos como leche fluida y queso.

Nota: Ningún participante seleccionó la opción "A veces".

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Respecto al acceso que tienen los participantes a la leche fluida y queso, 90% (n=9) de ellos seleccionaron siempre tener acceso a estos y 10% (n=1) nunca tiene acceso.

Tabla 53.

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según acceso a proteínas de origen animal^{1/}, números relativos y absolutos, 2024, n= 10

Acceso	Absoluto (n)	Relativos (%)
Siempre	9	90%
A veces	1	10%
Total	10	100%

^{1/} Proteína de origen animal como bistec de res, carne molida de res, posta y hueso de res, chuleta de cerdo, posta de cerdo, muslo de pollo, pechuga de pollo, pollo entero, mortadela, salchichón, chorizo, atún y huevo.

Nota: Ningún participante seleccionó la opción "Nunca".

Fuente: Elaboración propia, 2024.

La tabla 53 hace referencia al acceso a las distintas carnes de la canasta básica, a la cual 90% (n=9) de los participantes seleccionaron siempre tener y 10% (n=1) a veces tiene acceso a estas.

Tabla 54.

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según acceso a carbohidratos^{1/}, números relativos y absolutos, 2024, n= 10

Acceso	Absoluto (n)	Relativos (%)
Siempre	10	100%
Total	10	100%

^{1/} Carbohidratos como frijoles negros, frijoles rojos, papa, plátano maduro, pan salado, pan dulce, galleta dulce, galleta salada, arroz, tortilla de maíz, espagueti, cereales y harina de maíz.

Nota: Ningún participante seleccionó la opción "A veces" ni "Nunca".

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Respecto a los granos básicos y carbohidratos, la totalidad de los participantes de la prueba piloto, 100% (n=10), aseguraron siempre tener acceso a ellos.

Tabla 55.

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según acceso a vegetales^{1/}, números relativos y absolutos, 2024, n= 10

Acceso	Absoluto (n)	Relativos (%)
Siempre	9	90%
A veces	1	10%
Total	10	100%

^{1/} Vegetales como tomate, cebolla, culantro castilla, chile dulce o pimiento, chayote, repollo verde o morado, zanahoria y ajo.

Nota: Ningún participante seleccionó la opción "Nunca".

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Según las respuestas mostradas en la tabla 55, sobre el acceso a vegetales de la canasta básica, 90% (n=9) de los participantes siempre tienen acceso a estos y 10% (n=1) de los participantes a veces.

Tabla 56.

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según acceso a frutas^{1/}, números relativos y absolutos, 2024, n= 10

Acceso	Absoluto (n)	Relativos (%)
Siempre	9	90%
A veces	1	10%
Total	10	100%

^{1/} Frutas como banano, naranja dulce, limón ácido, papaya, manzana y piña.

Nota: Ningún participante seleccionó la opción "Nunca".

Fuente: Elaboración propia, 2024.

La tabla 56 muestra el acceso a las frutas según la canasta básica, y 90% (n=9) de los participantes seleccionaron tener siempre acceso, mientras que 10% (n=1) a veces lo tiene.

Tabla 57.

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según acceso a grasas^{1/}, números relativos y absolutos, 2024, n= 10

Acceso	Absoluto (n)	Relativos (%)
Siempre	10	100%
Total	10	100%

^{1/} Grasas como aceite, manteca vegetal, margarina y natilla.

Nota: Ningún participante seleccionó la opción "A veces" ni "Nunca".

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Se hace referencia en la tabla 57 al acceso a grasas según la canasta básica, y todos los encuestados, siendo 100% (n=10), aseguran tener siempre acceso a estas.

Tabla 58.

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según acceso a otros alimentos^{1/}, números relativos y absolutos, 2024, n= 10

Acceso	Absoluto (n)	Relativos (%)
Siempre	9	90%
A veces	1	10%
Total	10	100%

^{1/} Otros alimentos como condimentos, salsa, sal, café, bebidas naturales y azúcar.

Nota: Ningún participante seleccionó la opción "Nunca".

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Respecto al acceso a otros alimentos de la canasta básica, 90% (n=9) de los participantes siempre tiene acceso a estos, mientras que 10% (n=1) a veces lo tiene.

Disponibilidad alimentaria intradomiciliaria

A continuación, se muestran los resultados obtenidos de la prueba piloto de la variable disponibilidad alimentaria intradomiciliaria.

Tabla 59.

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según forma en la que consigue la mayoría de los alimentos que se consumen en el hogar, números relativos y absolutos, 2024, n= 10

Forma de conseguir alimentos	Absoluto (n)	Relativos (%)
Compra	9	90%
Donación	1	10%
Total	10	100%

Nota: Ningún participante seleccionó la opción "Autoproducción".

Fuente: Elaboración propia, 2024.

La forma en la que el 90% (n=9) de los participantes consiguen la mayoría de los alimentos que se consumen en el hogar, es por medio de compra, y el 10% (n=1) recibe donación.

Tabla 60.

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según autoproducción de proteína de origen animal, números relativos y absolutos, 2024, n= 10

Animales	Absoluto (n)	Relativos (%)
Ninguno	10	100%
Total	10	100%

Nota: Ningún participante seleccionó la opción "Gallinas", "Terneros", "Vacas", "Cabras", "Gallinas" u "Otro".

Fuente: Elaboración propia, 2024.

El 100% (n=10) de los encuestados de la prueba piloto indica que no cría ningún animal para consumo de proteína.

Tabla 61.

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según lugar del que recibe donación de alimentos, números relativos y absolutos, 2024, n= 1

Lugar de donación de alimentos	Absoluto (n)	Relativos (%)
Ninguno	9	90%
Instituciones del estado	1	10%
Total	10	100%

Nota: Ningún participante seleccionó la opción "ONG", "Iglesia" u "Otro".

Fuente: Elaboración propia, 2024.

El 90% (n=9) de los participantes no reciben donaciones de alimentos, mientras que el 10% (n=1) recibe de instituciones del estado.

Hábitos alimentarios.

A continuación, se muestran los resultados obtenidos de la prueba piloto de los hábitos alimentarios de los participantes.

Tabla 62.

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según participantes que usualmente realizan los tiempos de comida, números relativos y absolutos, 2024, n= 10

Tiempo de comida	Lo hace		No lo hace	
	Absolutos (n)	Relativos (%)	Absolutos (n)	Relativos (%)
Desayuno	10	100%	-	-
Merienda de la mañana	4	40%	6	60%
Almuerzo	9	90%	1	10%
Merienda de la tarde	8	80%	2	20%
Cena	7	70%	3	30%
Merienda de la noche	6	60%	4	40%

Nota: Ningún participante seleccionó la opción "No desayuno".

Fuente: Elaboración Propia, 2024.

De los encuestados, el 100% (n=10), indican desayunar usualmente. Respecto a los participantes que usualmente realizan merienda de la mañana, 40% (n=4) de ellos sí la realiza, mientras de 60% (n=6) no la realiza. Se puede notar, además, que la cantidad de participantes

que usualmente almuerzan es de 90% (n=9), mientras que un 10% (n=1), no realiza este tiempo de comida. La merienda de la tarde usualmente la realiza el 80% (n=8) de los encuestados, mientras que no la realiza un 20% (n=2). Usualmente, el 70% de los encuestados (n=7) cena, mientras que el 30% (n=3) no lo hace. La merienda de la noche es realizada por el 60% (n=6) de los participantes, y el 40% (n=4) no merienda en este tiempo.

Tabla 63.

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según consumo de agua pura diario, números relativos y absolutos, 2024, n= 10

Consumo de agua pura diario	Absoluto (n)	Relativos (%)
Entre 500 ml y 1000 ml	4	40%
Entre 1000 ml y 2000 ml	3	30%
Más de 2000 ml	2	20%
Menos de 500 ml	1	10%
Total	10	100%

Nota: Ningún participante seleccionó la opción "No consume".

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la tabla 63 se puede observar que el 40% (n=4) de los encuestados consumen entre 500 ml y 1000 ml de agua pura a diario, mientras que el 30% (n=3) consume entre 1000 ml y 2000 ml. El 20% (n=2) consume más de 2000 ml y el 10% (n=1) menos de 500 ml. Ningún participante seleccionó que no consume agua pura a diario.

Tabla 64.

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según método de cocción que más utiliza para preparar carnes^{1/}, números relativos y absolutos, 2024, n= 10

Método de cocción	Absoluto (n)	Relativos (%)
Fritura	3	30%
A la plancha	3	30%
Freidora de aire	2	20%
Al horno	1	10%
Asado	1	10%
Total	10	100%

^{1/} Carne de res, pollo, carne de cerdo, pescado.

Nota: Ningún participante seleccionó la opción "Al vapor" ni "Hervido".

Fuente: Elaboración propia, 2024.

El método de cocción que más utilizan los encuestados para preparar carnes es fritura con un 30% (n=3) y a la plancha también con un 30% (n=3). Después el 20% (n=2) utiliza la freidora de aire y el 10% (n=1) utiliza al horno, así como asado igualmente con un 10% (n=1). Ningún encuestado utiliza los métodos al vapor o hervido.

Tabla 65.

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según tipo de bebida suele acompañar sus comidas, números relativos y absolutos, 2024, n= 10

Tipo de bebida para acompañar las comidas	Absoluto (n)	Relativos (%)
Agua	5	50%
Refrescos gaseosos	2	20%
Refrescos naturales azucarados	1	10%
Refrescos endulzados con sustituto de azúcar	1	10%
Otro	1	10%
Total	10	100%

Nota: Ningún participante seleccionó la opción "Ninguna".

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Respecto al tipo de bebida con el que los encuestados suelen acompañar sus comidas, esto varió mucho, en primer lugar, con un 50% (n=5) se seleccionó que beben agua, mientras que 20% (n=2) acompaña sus comidas con refrescos gaseosos, un 10% (n=1) con refrescos naturales azucarados, así como otro 10% (n=1) con refrescos endulzados con sustituto de azúcar, y, finalmente, el 10% (n=1) restante bebe otro tipo de bebida.

Tabla 66.

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según persona que cocina usualmente los alimentos en el hogar, números relativos y absolutos, 2024, n= 10

Persona que cocina en el hogar	Absoluto (n)	Relativos (%)
Usted	3	30%
Madre o padre	3	30%
Pareja	2	20%
Otro	2	20%
Total	10	100%

Nota: Ningún participante seleccionó la opción "Hijos/as".

Fuente: Elaboración propia, 2024.

La tabla 66 hace referencia a la persona que cocina usualmente los alimentos en el hogar, el 30% (n=3) de los encuestados realizan sus comidas ellos mismos, otro 30% (n=3) de ellos seleccionó que cocina el padre o la madre, el 20% (n=2) seleccionó que cocina la pareja, y el 20% (n=2) marcó la opción otro.

Tabla 67.

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según tipo de grasa que utiliza para cocinar, números relativos y absolutos, 2024, n= 10

Tipo de grasa que utiliza para cocinar	Absoluto (n)	Relativos (%)
Aceite	6	60%
Aceite en spray	3	30%
Mantequilla	1	10%
Total	10	100%

Nota: Ningún participante seleccionó la opción "Margarina" ni "Manteca".

Fuente: Elaboración propia, 2024.

El tipo de grasa que utilizan los participantes para cocinar son en su mayoría con un 60% (n=6) aceite, seguido de aceite en spray con 30% (n=3), y finalmente el 10% (n=1) utiliza mantequilla. Nadie seleccionó que utiliza margarina o manteca.

Tabla 68.

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según agrega sal a la comida ya preparada, números relativos y absolutos, 2024, n= 10

Agrega sal a comida ya preparada	Absoluto (n)	Relativos (%)
No	6	60%
Sí	4	40%
Total	10	100%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Como se puede ver en la tabla 68, el 60% (n=6) de los participantes no le agrega sal a la comida ya preparada, mientras que el 40% (n=4) sí lo hace.

Tabla 69.

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según lugar de preparación de comidas, números relativos y absolutos, 2024, n= 10

Lugar de preparación de comidas	Absoluto (n)	Relativos (%)
Preparadas en casa	8	80%
Compradas fuera de casa (restaurantes, sodas)	2	20%
Total	10	100%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Respecto al lugar donde los encuestados preparan las comidas, el 80% (n=8) seleccionó que las preparan en casa, y el 20% (n=2) las compra fuera de casa.

Tabla 70.

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según frecuencia con la que consume comida rápida, números relativos y absolutos, 2024, n= 10

Frecuencia con la que consume comida rápida	Absoluto (n)	Relativos (%)
Ocasionalmente	6	60%
Algunas veces a la semana	3	30%
Nunca	1	10%
Total	10	100%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Según la tabla 70, se puede notar que el 60% (n=6) consume ocasionalmente, el 30% (n=3) consume algunas veces a la semana y solo el 10% (n=1) nunca consume.

Tabla 71.

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según carbohidratos por frecuencia de consumo, números relativos y absolutos, 2024, n= 10

Alimento	Nunca		Diario		Semanal		Mensual	
	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)
Pastas	-	-	3	3%	5	5%	2	2%
Pan cuadrado, baguette	1	1%	2	2%	5	5%	2	2%
Arroz	-	-	8	8%	2	2%	-	-
Frijoles, lentejas, garbanzos	-	-	5	5%	5	5%	-	-
Cereales	1	1%	4	4%	3	3%	2	2%
Tortillas	2	2%	2	2%	5	5%	1	1%
Plátano maduro	-	-	1	1%	5	5%	4	4%
Avena	-	-	-	-	5	5%	5	5%
Papa, yuca, tiquizque, ñampí	-	-	3	3%	4	4%	3	3%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Según los datos obtenidos en la frecuencia de consumo de carbohidratos, se encontró la siguiente información: El alimento más consumido diariamente es el arroz, ya que 8 encuestados lo consumen a diario, seguido de las leguminosas como los frijoles, las lentejas y los garbanzos, que son consumidas a diario por 5 de los encuestados, después, siguen los cereales, al ser consumidos a diario por 4 de ellos.

Tabla 72.

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según frutas por frecuencia de consumo, números relativos y absolutos, 2024, n= 10

Alimento	Nunca		Diario		Semanal		Mensual	
	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)
Banano	-	-	2	2%	5	5%	3	3%
Papaya	2	2%	-	-	6	6%	2	2%
Naranja	2	2%	1	1%	5	5%	2	2%
Manzana	-	-	2	2%	6	6%	2	2%
Piña	-	-	2	2%	4	4%	4	4%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Como se puede ver en la tabla 72, sobre la frecuencia de consumo de frutas, se encontró lo siguiente: entre las frutas más consumidas se encuentran el banano y la piña, que el banano es consumido a diario por el 2 de los encuestados, al igual que la piña.

Tabla 73.

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según vegetales por frecuencia de consumo, números relativos y absolutos, 2024, n= 10

Alimento	Nunca		Diario		Semanal		Mensual	
	Absoluto (n)	Relativo (%)	Absoluto (n)	Relativo (%)	Absoluto (n)	Relativo (%)	Absoluto (n)	Relativo (%)
Chayote	3	3%	2	2%	3	3%	2	2%
Tomate	1	1%	5	5%	4	4%	-	-
Zanahoria	-	-	5	5%	3	3%	2	2%
Repollo	3	3%	1	1%	6	6%	-	-
Pepino	-	-	5	5%	4	4%	1	1%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Según los datos obtenidos por la muestra en la frecuencia de consumo de vegetales se pudo notar que: los alimentos más consumidos por los encuestados el tomate, debido a que el 5 lo consumen a diario, la zanahoria, que es consumida a diario 5 participantes, y el pepino, que es consumido a diario por 5 personas.

Tabla 74.

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según carnes por frecuencia de consumo, números relativos y absolutos, 2024, n= 10

Alimento	Nunca		Diario		Semanal		Mensual	
	Absoluto (n)	Relativo (%)	Absoluto (n)	Relativo (%)	Absoluto (n)	Relativo (%)	Absoluto (n)	Relativo (%)
Huevo	-	-	5	5%	3	3%	2	2%
Queso	-	-	3	3%	6	6%	1	1%
Embutidos	4	4%	2	2%	4	4%	-	-
Carne de cerdo	3	3%	1	1%	6	6%	-	-
Atún	-	-	2	2%	8	8%	-	-
Pescado	-	-	1	1%	8	8%	1	1%
Carne de res	-	-	1	1%	9	9%	-	-
Mariscos	6	6%	-	-	4	4%	-	-
Pollo	-	-	1	1%	8	8%	1	1%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la frecuencia de consumo de carnes, se recopiló los siguientes datos: los alimentos más consumidos son el huevo, que es consumido a diario por 5 de los encuestados, seguido del queso, que este es consumido a diario por 3 de los encuestados.

Tabla 75.

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según grasas por frecuencia de consumo, números relativos y absolutos, 2024, n= 10

Alimento	Nunca		Diario		Semanal		Mensual	
	Absoluto (n)	Relativo (%)	Absoluto (n)	Relativo (%)	Absoluto (n)	Relativo (%)	Absoluto (n)	Relativo (%)
Margarina	5	5%	1	1%	3	3%	1	1%
Mantequilla	1	1%	3	3%	5	5%	1	1%
Aguacate	-	-	2	2%	5	5%	3	3%
Semillas	2	2%	-	-	6	6%	2	2%
Queso crema	4	4%	2	2%	4	4%	-	-
Aceites vegetales	-	-	2	2%	8	8%	-	-
Aderezos o salsas	2	2%	2	2%	3	3%	3	3%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En los resultados de la frecuencia de consumo de grasas se encontró la siguiente información:

El alimento más consumido es la mantequilla, ya que 3 personas lo consumen a diario.

Tabla 76.

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según azúcares por frecuencia de consumo, números relativos y absolutos, 2024, n= 10

Alimento	Nunca		Diario		Semanal		Mensual	
	Absoluto (n)	Relativo (%)	Absoluto (n)	Relativo (%)	Absoluto (n)	Relativo (%)	Absoluto (n)	Relativo (%)
Jaleas	3	3%	3	3%	2	2%	2	2%
Confites	5	5%	1	1%	3	3%	1	1%
Repostería	2	2%	3	3%	3	3%	2	2%
Azúcar	4	4%	3	3%	2	2%	1	1%
Miel	5	5%	2	2%	3	3%	-	-
Tapa de dulce	5	5%	-	-	3	3%	2	2%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la tabla 76, referente a la frecuencia de consumo de azúcares, se puede ver que: los alimentos más consumidos son las jaleas, consumidas a diario por 3 personas de la muestra, la repostería

que se consume a diario por el 3 encuestados, y el azúcar que es consumida a diario por 3 personas igualmente.

Tabla 77.

Distribución de personas de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, según lácteos por frecuencia de consumo, números relativos y absolutos, 2024, n= 10

Alimento	Nunca		Diario		Semanal		Mensual	
	Absoluto (n)	Relativo (%)	Absoluto (n)	Relativo (%)	Absoluto (n)	Relativo (%)	Absoluto (n)	Relativo (%)
Leche	4	4%	4	4%	1	1%	1	1%
Yogurt saborizado	2	2%	3	3%	5	5%	-	-
Yogurt natural	3	3%	3	3%	3	3%	1	1%
Leche en polvo	3	3%	1	1%	3	3%	3	3%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

La tabla 77, que muestra la frecuencia de consumo de lácteos, tuvo las siguientes respuestas de los participantes: se pudo notar que el alimento más consumido es la leche, que es consumida a diario por 5 personas.

Anexo 3. Consentimiento informado.

Universidad Hispanoamericana

Michelle Solís Benavides

A. Propósito de la investigación:

El propósito de la presente encuesta es la recolección de datos con el fin de realizar un trabajo de investigación en formato de tesis, para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición Humana en la Universidad Hispanoamericana. Completar el formulario le tomará aproximadamente 10 minutos.

B. ¿Qué se hará?:

El cuestionario cuenta con 5 secciones, las cuales buscan obtener información sobre las variables acceso a los alimentos, disponibilidad alimentaria intradomiciliar y hábitos alimentarios, y sus resultados posteriormente serán analizados con fines educativos.

C. Riesgos:

Su participación en este estudio no representará ningún riesgo.

D. Beneficios:

Como resultado de su participación en este estudio, no obtendrá ningún beneficio directo, sin embargo, será posible que los investigadores aprendan más acerca de temas de nutrición importantes y este conocimiento beneficiará a otras personas en el futuro.

E. Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber hablado con la investigadora Michelle Solís Benavides quien debió haber contestado de forma satisfactoria

todas sus preguntas. Si quisiera mayor información más adelante, puede obtenerla llamando al investigador a cargo al teléfono 84061602. Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana al teléfono de la Coordinación de Investigación de nutrición 2106 3290 en el horario de jueves 8 am a 4 pm o al correo electrónico pablo.poveda@uh.ac.cr

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.

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


¿Acepta participar como sujeto de estudio en esta investigación?

Sí acepto

No acepto

Anexo 4. Declaración jurada.

Yo Michelle Solís Benavides, cédula de identidad número 1-1796-0379, en condición de egresado de la carrera de Nutrición Humana de la Universidad Hispanoamericana, y advertido de las penas con las que la ley castiga el falso testimonio y el perjurio, declaro bajo la fe del juramento que dejo rendido en este acto, que mi trabajo de graduación, para optar por el título de Licenciatura en Nutrición titulado “Relación del acceso a los alimentos, la disponibilidad alimentaria intradomiciliar con los hábitos de alimentación de adultos de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, 2024” es una obra original y para su realización he respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derechos de Autor y Derecho Conexos, número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; especialmente el numeral 70 de dicha ley en el que se establece: “Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original”. Asimismo, que conozco y acepto que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. Firmo, en fe de lo anterior, en la ciudad de Aranjuez, el 25 de febrero del 2025



MICHELLE SOLÍS BENAVIDES

Anexo 5. Carta de tutor.

CARTA DEL TUTOR

San José, 28 de febrero de 2025

Carrera de Nutrición
Universidad Hispanoamericana

Estimado señor:

El estudiante Michele Solís Benavides, cédula de identidad número 1-1796-0379, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado Relación del acceso a los alimentos, la disponibilidad alimentaria intradomiciliar con los hábitos de alimentación de adultos de 18 a 64 años que residen en Concepción de la Unión, 2024 el cual ha elaborado para optar por el grado académico de licenciatura

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

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

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

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

Atentamente,

Merceditas Lizano Vega
Firmado digitalmente por
Merceditas Lizano Vega
Fecha: 2025.02.28 18:48:57
-06'00'

MSc Merceditas Lizano Vega
Docente Catedrática
Cédula 105930648
Carné Profesional 1563

Anexo 6. Carta de lector.**CARTA DEL LECTOR**

01 de abril de 2025

Sres.
Departamento de Registro
Universidad Hispanoamericana

Estimado señores:

La estudiante MICHELLE SOLIS BENAVIDES, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de Tesis **"RELACIÓN DEL ACCESO A LOS ALIMENTOS, LA DISPONIBILIDAD ALIMENTARIA INTRADOMICILIAR CON LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN DE ADULTOS DE 18 A 64 AÑOS QUE RESIDEN EN CONCEPCIÓN DE LA UNIÓN, 2024."**, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura.

En mi calidad de lector, 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.

Por lo tanto se avala el traslado al siguiente proceso.

Atentamente,

**ROCIO VIVIANA
BARQUERO
BADILLA**




Firmado digitalmente por
ROCIO VIVIANA BARQUERO
BADILLA
Fecha: 2025.04.01 12:23:50
-06'00'

Nombre Viviana Barquero Badilla
Cédula 304160247
Código de incorporación al Colegio 2086-16

Anexo 7. Análisis Turnitin.

Michelle Solís Benavides

Tesis

-  Quick Submit
-  Quick Submit
-  Facultad Nutrición

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trnoid::1:3168043849

Fecha de entrega
27 feb 2025, 11:44 a.m. GMT-6

Fecha de descarga
28 feb 2025, 6:23 p.m. GMT-6

Nombre de archivo
Sol_s_Benavides_Michelle_documento_completo_27_de_febrero.docx

Tamaño de archivo
415.9 KB

163 Páginas

30,919 Palabras

157,621 Caracteres

Anexo 8. Autorización del CENIT.

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

San José, 1 de abril del 2025

Señores:

Universidad Hispanoamericana

Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

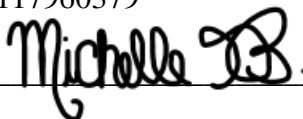
El suscrito (a) Michelle Solís Benavides con número de identificación 117960379 autor (a) del trabajo de graduación titulado Relación del acceso a los alimentos, la disponibilidad alimentaria intradomiciliar con los hábitos de alimentación de adultos de 18 a 64 años que residen en Concepción de La Unión, 2024 presentado y aprobado en el año 2025 como requisito para optar por el título de Licenciatura en Nutrición; sí autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

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

Cordialmente,

Michelle Solís Benavides

117960379



Firma y Documento de Identidad

ANEXO 1 (Versión en línea dentro del Repositorio)**LICENCIA Y AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA PUBLICAR Y
PERMITIR LA CONSULTA Y USO****Parte 1. Términos de la licencia general para publicación de obras en el repositorio
institucional**

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

- a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, el autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito.
- b) Autoriza al Centro de Información Tecnológico (CENIT) a publicar la obra en digital, los usuarios puedan consultar el contenido de su Trabajo Final de Graduación en la página Web de la Biblioteca Digital de la Universidad Hispanoamericana
- c) Los autores aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.
- d) Los autores manifiestan que se trata de una obra original sobre la que tienen los derechos que autorizan y que son ellos quienes asumen total responsabilidad por el contenido de su obra ante el Centro de Información Tecnológico (CENIT) y ante terceros. En todo caso el Centro de Información Tecnológico (CENIT) se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.
- e) Autorizo al Centro de Información Tecnológica (CENIT) para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

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

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

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