

## Original

1. Escuela de Nutrición, Universidad Hispanoamericana. San José, Costa Rica.
  - a. Licenciada en Nutrición

Recibido: 14/08/2024

Aprobado: 18/09/2024

## Correspondencia:

Angie Enríquez Cordero

Email:

[angie.enriquez@uhispano.ac.cr](mailto:angie.enriquez@uhispano.ac.cr)

ORCID: 0000-0002-0302-4425

## Citar como:

Enríquez-Cordero A, Blanco A. Comparación del estilo de vida, hábitos alimentarios y prácticas culturales entre adultos mayores de la Península de Nicoya y el Gran Área Metropolitana de Costa Rica, 2023. Rev Hisp Cienc Salud. 2024; 10(3):131-140. DOI 10.56239/rhcs.2024.103.811

# Comparación del estilo de vida, hábitos alimentarios y prácticas culturales entre adultos mayores de la Península de Nicoya y el Gran Área Metropolitana de Costa Rica, 2023

## *Comparison of Lifestyle, Dietary Habits, and Cultural Practices Among Older Adults in the Nicoya Peninsula and the Greater Metropolitan Area of Costa Rica, 2023*

Angie Enríquez-Cordero <sup>1a</sup>, Aurelia Blanco <sup>1a</sup>

### Resumen:

El envejecimiento está asociado a un aumento en la incidencia de enfermedades geriátricas como trastornos cognitivos, nutricionales, neurológicos y cardiovasculares, que afectan la calidad de vida y la morbilidad en los adultos mayores. Los hábitos alimentarios y el estilo de vida en esta etapa reflejan patrones adquiridos a lo largo de los años y son influenciados por el entorno cultural. Este estudio comparó el estilo de vida, consumo de alimentos y prácticas culturales entre adultos mayores de la Península de Nicoya y el Gran Área Metropolitana (GAM) de Costa Rica. La muestra incluyó 51 personas del GAM y 61 de Nicoya, de ambos sexos, predominando el género femenino. Más del 70% realiza actividad física y el 18.8% aún trabaja. Se identificó un elevado consumo de medicamentos en el GAM, donde el 61% de los encuestados toma más de cinco medicamentos, frente al menor consumo en Nicoya, donde el 86% reporta una alta ingesta de frijoles y una menor preferencia por productos lácteos. Además, el acceso a comidas rápidas es mayor en el GAM, mientras que en Nicoya se observa una mayor participación en actividades culturales comunitarias. Estos hallazgos reflejan diferencias estadísticamente significativas entre ambas zonas que permiten caracterizar sus patrones de vida, alimentación y cultura.

**Palabras Clave:** Adulto Mayor, Hábitos Alimentarios, Prácticas Culturales (Fuente: DECS-BIREME).

### Abstract:

Aging is associated with an increase in the prevalence of geriatric diseases such as cognitive, nutritional, neurological, and cardiovascular disorders, which affect the quality of life and morbidity in older adults. Dietary habits and lifestyle at this stage reflect patterns acquired over the years and are influenced by cultural factors. This study compared the lifestyle, dietary habits, and cultural practices of older adults in the Nicoya Peninsula and the Greater Metropolitan Area (GAM) of Costa Rica. The sample included 51 participants from GAM and 61 from Nicoya, of both sexes, with a predominance of women. Over 70% of the participants reported engaging in physical activity, and 18.8% were still employed. A high medication consumption was identified in GAM, with 61% of respondents taking more than five medications, compared to lower consumption in Nicoya, where 86% reported a high intake of beans and a lower preference for dairy products. Fast food access was greater in GAM, while Nicoya residents showed higher participation in community cultural activities. These findings highlight statistically significant differences between the two regions, characterizing their unique lifestyle, dietary, and cultural patterns.

**Keywords:** Aged, Dietary Habits, Cultural Practices (Source: NLM-MeSH).

1. Escuela de Nutrición, Universidad Hispanoamericana. San José, Costa Rica.
  - a. Licenciada en Nutrición

**Recibido:** 14/08/2024

**Aprobado:** 18/09/2024

**Correspondencia:**

Angie Enríquez Cordero

**Email:**

[angie.enriquez@uhispano.ac.cr](mailto:angie.enriquez@uhispano.ac.cr)

**ORCID:** 0000-0002-0302-4425

**Citar como:**

Enríquez-Cordero A, Blanco A. Comparación del estilo de vida, hábitos alimentarios y prácticas culturales entre adultos mayores de la Península de Nicoya y el Gran Área Metropolitana de Costa Rica, 2023. *Rev Hisp Cienc Salud.* 2024; 10(3):131-140. DOI 10.56239/rhcs.2024.103.811

## Introducción

El envejecimiento está asociado con un aumento en la prevalencia de enfermedades geriátricas, como trastornos cognitivos, nutricionales, neurológicos y cardíacos, que afectan significativamente la salud de las personas mayores, disminuyendo su calidad de vida y aumentando la incidencia de morbilidad. Estos desafíos se hacen aún más relevantes en el contexto de poblaciones que experimentan un envejecimiento demográfico acelerado.

En Costa Rica, según datos del Programa Estado de la Nación basados en el último Censo Nacional de Población de 2011, el 7.2% de la población correspondía a personas mayores de 65 años. Para el año 2022, esta proporción aumentó al 9.6% de una población estimada de 5,011,555 habitantes, y se proyecta que para el año 2050 alcanzará el 20.2% de la población total. Este fenómeno refleja un envejecimiento poblacional importante, acompañado por una esperanza de vida de 78 años en hombres y 83 años en mujeres, posicionando al país como uno de los líderes en longevidad en la región<sup>1</sup>.

Dan Buettner, fundador del concepto "Zonas Azules," identificó cinco regiones en el mundo caracterizadas por una notable longevidad y un envejecimiento saludable de sus habitantes. Estas zonas incluyen Okinawa en Japón, Cerdeña en Italia, Ikaria en Grecia, Loma Linda en California, y la Península de Nicoya en Costa Rica<sup>2</sup>.

Las Zonas Azules se distinguen por ser

áreas geográficas limitadas donde una proporción significativa de sus habitantes vive más allá de los 80 años, manteniendo un envejecimiento saludable independiente de sus ingresos económicos. Estas regiones comparten características comunes: consumo de agua mineralizada, aislamiento geográfico, adopción de un estilo de vida tradicional con alta actividad física incluso en edades avanzadas, bajos niveles de estrés, fuertes lazos familiares y comunitarios, y una alimentación basada en productos locales y naturales<sup>3</sup>.

En este contexto, el objetivo de esta investigación es comparar el estilo de vida, los hábitos alimentarios y los aspectos culturales entre los adultos mayores de la Península de Nicoya, una reconocida Zona Azul, y el Gran Área Metropolitana (GAM) de Costa Rica durante el año 2023, con el fin de identificar las diferencias que podrían influir en la longevidad y calidad de vida en estas regiones.

## Metodología

Esta investigación, de enfoque cuantitativo y diseño correlacional, analiza la relación entre el estilo de vida, el consumo de alimentos y los aspectos culturales de una población de adultos mayores. La población de estudio está conformada por hombres y mujeres de 60 a 95 años, provenientes de la Península de Nicoya (zona rural y reconocida como zona azul) y del Gran Área Metropolitana (GAM, zona urbana).

Se utilizó un muestreo probabilístico aleatorio, seleccionando un total de 112

1. Escuela de Nutrición, Universidad Hispanoamericana. San José, Costa Rica.
  - a. Licenciada en Nutrición

**Recibido:** 14/08/2024

**Aprobado:** 18/09/2024

**Correspondencia:**

Angie Enríquez Cordero

**Email:**

[angie.enriquez@uhispano.ac.cr](mailto:angie.enriquez@uhispano.ac.cr)

**ORCID:** 0000-0002-0302-4425

**Citar como:**

Enríquez-Cordero A, Blanco A. Comparación del estilo de vida, hábitos alimentarios y prácticas culturales entre adultos mayores de la Península de Nicoya y el Gran Área Metropolitana de Costa Rica, 2023. *Rev Hisp Cienc Salud.* 2024; 10(3):131-140. DOI [10.56239/rhcs.2024.103.811](https://doi.org/10.56239/rhcs.2024.103.811)

sujetos. De ellos, 61 pertenecían a la Península de Nicoya y 51 al GAM. Este método permitió garantizar una representatividad adecuada de ambas regiones en el estudio.

**Instrumentos de recolección de datos:**

**Estilo de vida:** Se utilizaron preguntas seleccionadas del Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I)<sup>4</sup>, que evalúa factores relacionados con hábitos y conductas cotidianas.

**Consumo de alimentos:** Para recolectar datos sobre hábitos alimentarios, se empleó como guía el Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Grupo de Alimentos<sup>5</sup>, que clasifica y evalúa el consumo de diferentes grupos alimenticios.

**Aspectos culturales:** Se tomaron como referencia preguntas de la Encuesta Nacional de Cultura 2016 del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC)<sup>6</sup>, adaptadas para explorar prácticas y percepciones culturales relevantes en la población estudiada.

**Análisis estadístico:**

Los datos recolectados fueron analizados utilizando el software RStudio. Se aplicaron pruebas estadísticas de Fisher y Chi Cuadrado para evaluar la relación entre las variables de interés, con un nivel de confianza del 95%. Estos análisis permitieron identificar diferencias significativas entre los grupos de estudio en función de sus características de estilo de vida, consumo alimentario y aspectos culturales.

Esta metodología garantiza un enfoque riguroso y estructurado para comprender

las diferencias entre los adultos mayores de la Península de Nicoya y el GAM, considerando su contexto geográfico, social y cultural.

**Resultados**

**Datos sociodemográficos:**

En la investigación participaron 112 adultos mayores, 51 del Gran Área Metropolitana (GAM) y 61 de la Península de Nicoya. En ambas zonas predominó la participación de mujeres (71% en el GAM y 62% en Nicoya), con edades comprendidas entre 60 y 75 años.

En términos de escolaridad, en el GAM el 30% de los participantes completaron la primaria, mientras que en Nicoya el 35% no logró concluir este nivel educativo. En cuanto al estado civil, la mayoría de los encuestados en ambas regiones están casados (46%), seguidos por viudos (30.5%). La religión predominante en ambas zonas es el catolicismo, con un 80% de los participantes en el GAM y un 68% en Nicoya.

**Estilos de vida:**

En Nicoya, el 31% de los adultos mayores continúa trabajando, principalmente en actividades agrícolas y textiles, mientras que en el GAM esta proporción es menor. Más del 70% de los encuestados de ambas zonas realizan alguna actividad física regular, como caminar o practicar aeróbicos. El consumo de licor es más frecuente en el GAM (12%), principalmente en contextos sociales.

En cuanto a la hidratación, el 49% de los participantes del GAM consume de uno a tres vasos de agua al día, mientras que en

1. Escuela de Nutrición,  
Universidad  
Hispanoamericana. San  
José, Costa Rica.  
a. Licenciada en Nutrición

**Recibido:** 14/08/2024

**Aprobado:** 18/09/2024

**Correspondencia:**

Angie Enríquez Cordero

**Email:**

[angie.enriquez@uhispano.ac.cr](mailto:angie.enriquez@uhispano.ac.cr)

**ORCID:** 0000-0002-0302-4425

**Citar como:**

Enríquez-Cordero A, Blanco A. Comparación del estilo de vida, hábitos alimentarios y prácticas culturales entre adultos mayores de la Península de Nicoya y el Gran Área Metropolitana de Costa Rica, 2023. Rev Hisp Cienc Salud. 2024; 10(3):131-140. DOI 10.56239/rhcs.2024.103.811

Nicoya el 39% toma de cuatro a seis vasos. El consumo de café es similar en ambas regiones, con más del 80% reportando la ingesta de una a tres tazas diarias.

Respecto al uso de suplementos alimenticios, el 26% de los encuestados en Nicoya y el 31% en el GAM mencionaron consumir suplementos como *Ensure*. En el uso de medicamentos, se evidencian diferencias significativas: el 61% de los adultos mayores del GAM toma más de cinco medicamentos, en comparación con solo el 16% en Nicoya.

Los hábitos de sueño también varían entre las zonas: el 67% de los participantes en el GAM se levanta entre las 6:00 y las 8:00 am, mientras que en Nicoya el 57% se levanta antes de las 5:00 am.

En la percepción del estado de salud físico, mental y emocional, la mayoría de los encuestados en ambas zonas lo calificó como "bueno" (43% en el GAM y 48% en Nicoya). El 90% de los participantes en ambas regiones viven cerca de sus familiares, principalmente hijos, lo que refuerza los lazos comunitarios y familiares en estas poblaciones.

### Enfermedades diagnosticadas y limitaciones funcionales

En la Figura 1 se presentan las enfermedades más comunes diagnosticadas en los adultos mayores encuestados en las zonas rurales (Nicoya) y urbanas (GAM). La

hipertensión arterial (HTA) se identifica como la enfermedad más predominante, afectando a más del 60% de los encuestados en ambas regiones (65% en Nicoya y 66% en GAM).

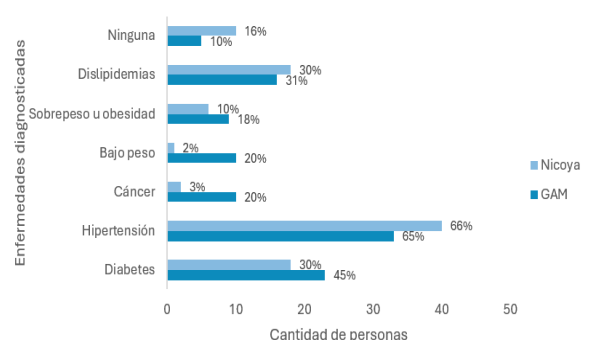
La diabetes mellitus (DM) ocupa el segundo lugar, afectando al 45% de los adultos mayores del GAM y al 30% en Nicoya. Las dislipidemias tienen una prevalencia similar en ambas regiones (31% en GAM y 30% en Nicoya).

En cuanto a otras enfermedades, en el GAM se observó una mayor incidencia de cáncer y bajo peso, ambos diagnosticados en el 20% de los participantes, mientras que en Nicoya estas condiciones fueron menos frecuentes (3% y 2%, respectivamente).

Además, en el GAM se reportaron mayores dificultades funcionales, como problemas de movilidad (31%) y dificultades para masticar alimentos (22%), en comparación con Nicoya.

Estos resultados reflejan diferencias significativas entre las dos regiones en términos de salud general y limitaciones funcionales, lo que podría estar asociado a factores ambientales, culturales y de acceso a servicios de salud.

**Figura 1.** Enfermedades diagnosticadas en las personas adultas mayores de 60 a 95 años encuestadas, de la zona rural y la zona urbana.



1. Escuela de Nutrición,  
Universidad  
Hispanoamericana. San  
José, Costa Rica.  
a. Licenciada en Nutrición

**Recibido:** 14/08/2024

**Aprobado:** 18/09/2024

**Correspondencia:**

Angie Enríquez Cordero

Email:

[angie.enriquez@uhispano.ac.cr](mailto:angie.enriquez@uhispano.ac.cr)

ORCID: 0000-0002-0302-4425

**Citar como:**

Enríquez-Cordero A, Blanco A. Comparación del estilo de vida, hábitos alimentarios y prácticas culturales entre adultos mayores de la Península de Nicoya y el Gran Área Metropolitana de Costa Rica, 2023. Rev Hisp Cienc Salud. 2024; 10(3):131-140. DOI 10.56239/rhcs.2024.103.811

## Hábitos de alimentación

En cuanto a la preparación de alimentos, en el GAM el 51% de los encuestados reportaron que los alimentos son preparados por algún familiar, mientras que en Nicoya el 54% de los adultos mayores se encargan personalmente de la preparación.

## Consumo de alimentos:

- **Lácteos:** En ambas zonas, el consumo de productos lácteos es muy bajo entre los adultos mayores encuestados.
- **Huevos y carnes:** El consumo de huevos es mayor en Nicoya (49%). Las carnes magras son consumidas entre una y tres veces por semana tanto en Nicoya (52%) como en el GAM (47%), mientras que las carnes altas en grasa y los embutidos son casi nunca consumidos en ambas regiones.
- **Arroz:** Más del 80% de los encuestados indicaron que consumen arroz diariamente.
- **Semillas y grasas:** Las semillas tienen un consumo muy bajo en ambas zonas (45% en el GAM y 46% en Nicoya). Las grasas insaturadas, como aceites vegetales y aguacates, son consumidas diariamente en Nicoya (90%) y el GAM (84%), mientras que las grasas saturadas son casi nunca consumidas.
- **Cereales:** El consumo de cereales integrales es bajo en ambas zonas (14% en el GAM), siendo los principales productos integrales consumidos el pan, las tortillas y las galletas. Por otro lado, los cereales refinados son consumidos diariamente por el 43% de los

participantes en el GAM y el 38% en Nicoya. En el GAM, el principal alimento refinado es el pan blanco tipo baguette, mientras que en Nicoya predominan las tortillas de maíz.

- **Leguminosas:** El consumo diario de leguminosas, principalmente frijoles, es significativamente mayor en Nicoya (86%) en comparación con el GAM (47%).

## Métodos de preparación de alimentos:

En el GAM, el método de cocción más frecuente para las carnes es la fritura (45%), mientras que en Nicoya predomina la cocción hervida (76%). Además, el 59% de los encuestados en el GAM compra alimentos fuera del hogar de manera ocasional, mientras que en Nicoya el 69% reportó que nunca o casi nunca lo hacen.

## Sistemas de cocción:

El sistema de cocción también muestra diferencias notables: mientras que el 100% de los encuestados en el GAM utilizan cocinas de gas o eléctricas, en Nicoya el 44% todavía utilizan leña para preparar sus alimentos.

Estos resultados evidencian patrones alimentarios y de preparación de alimentos distintos entre las zonas rurales y urbanas, lo que podría estar relacionado con las diferencias culturales, de acceso y preferencias de los adultos mayores en ambas regiones.

## Aspectos Culturales

En ambos grupos, más del 70% de los adultos mayores encuestados asisten con regularidad a la iglesia, con una ligera mayor frecuencia en Nicoya (77%) comparado con el GAM (71%).

1. Escuela de Nutrición, Universidad Hispanoamericana. San José, Costa Rica.  
a. Licenciada en Nutrición

Recibido: 14/08/2024

Aprobado: 18/09/2024

**Correspondencia:**

Angie Enríquez Cordero

Email:

angie.enriquez@uhispano.ac.cr

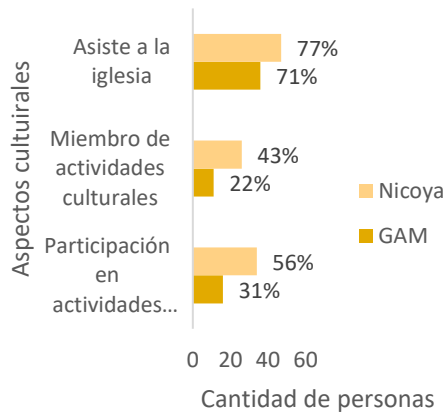
ORCID: 0000-0002-0302-4425

**Citar como:**

Enríquez-Cordero A, Blanco A. Comparación del estilo de vida, hábitos alimentarios y prácticas culturales entre adultos mayores de la Península de Nicoya y el Gran Área Metropolitana de Costa Rica, 2023. Rev Hisp Cienc Salud. 2024; 10(3):131-140. DOI 10.56239/rhcs.2024.103.811

En cuanto a la pertenencia a actividades culturales, Nicoya duplica al GAM, con un 43% de los encuestados formando parte de actividades organizadas, frente al 22% en el GAM. Además, la participación en actividades culturales comunitarias, como festivales y topes, es notablemente mayor en Nicoya (56%) en comparación con el GAM (31%) (Figura 2)

**Figura 2.** Aspectos culturales en las personas adultas mayores de 60 a 95 años encuestadas, de la zona rural y la zona urbana. Fuente: elaboración propia, 2023.



Estos resultados reflejan una mayor integración y participación cultural en la comunidad rural de Nicoya, lo que podría estar relacionado con las características sociales y tradiciones propias de esta región, reconocida como una zona azul.

**Comparación de las variables**

Para evaluar las diferencias en las variables de estilo de vida, consumo de alimentos y aspectos culturales entre las zonas rurales (Nicoya) y urbanas (GAM), se aplicaron las pruebas estadísticas de Fisher y Chi Cuadrado. Los resultados mostraron diferencias estadísticamente significativas en varias variables, como se detalla en la Tabla 1.

**Tabla 1.** Resultados estadísticamente significativos en la comparación de las variables entre las poblaciones adultas mayores de la zona rural y urbana, mediante las pruebas de Fisher y Chi cuadrado. n=112.

Variables	Valor p
Trabaja	0.0005
Vasos de agua al día	0.0001
Toma más de 5 medicamentos	0.0001
Hora que suelen levantarse	0.0102
Ayuda para movilizarse	0.0345
Tipo de cocción para las carnes	0.0001
Compra de alimentos fuera de casa	0.0028
Cocina a la leña	0.0001
Lácteos descremados	0.0036
Carnes magras	0.0085
Cereales integrales	0.0007
Leguminosas	0.0001
Participación en actividades culturales	0.0352
Miembro de alguna actividad cultural	0.0309

Estos resultados reflejan diferencias significativas en los hábitos y estilos de vida, así como en los aspectos culturales, entre las poblaciones de Nicoya y el GAM. En Nicoya, destaca una mayor participación en actividades culturales, un menor consumo de medicamentos, y el uso de métodos tradicionales como la cocina a leña y la cocción hervida para las carnes. Por otro lado, en el GAM se observó una mayor compra de alimentos fuera del hogar y una mayor dependencia de métodos modernos de preparación. Estas diferencias podrían estar relacionadas con factores socioculturales, económicos y ambientales específicos de cada región.

**Discusión**

En este estudio se observó una mayor participación de mujeres, consistente con los datos del INEC en 2022<sup>7</sup>, que reportaron una predominancia femenina en la población mayor de 60 años en Costa Rica. En cuanto al rango de edad,

1. Escuela de Nutrición, Universidad Hispanoamericana. San José, Costa Rica.
  - a. Licenciada en Nutrición

**Recibido:** 14/08/2024

**Aprobado:** 18/09/2024

**Correspondencia:**

Angie Enríquez Cordero

**Email:**

[angie.enriquez@uhispano.ac.cr](mailto:angie.enriquez@uhispano.ac.cr)

**ORCID:** 0000-0002-0302-4425

**Citar como:**

Enríquez-Cordero A, Blanco A. Comparación del estilo de vida, hábitos alimentarios y prácticas culturales entre adultos mayores de la Península de Nicoya y el Gran Área Metropolitana de Costa Rica, 2023. *Rev Hisp Cienc Salud.* 2024; 10(3):131-140. DOI 10.56239/rhcs.2024.103.811

la mayoría de los encuestados tenía entre 60 y 75 años, coincidiendo con las proyecciones de Mideplan<sup>8</sup>, donde este grupo representa el 11.28% del total nacional. La educación primaria incompleta fue el nivel predominante, un hallazgo que refleja las limitaciones educativas en las décadas de los 50, como lo indica el informe sobre la situación de la persona adulta mayor en Costa Rica<sup>9</sup>.

El estado civil más frecuente fue el de casados, seguido por los viudos, lo que coincide con la Encuesta Nacional de Hogares del INEC en 2018<sup>10</sup>. Además, la religión mayoritaria fue el catolicismo, similar a lo reportado por IDESPO<sup>11</sup>, que encontró una amplia adhesión a esta religión en la población costarricense mayor de 60 años.

En relación con la actividad física, más del 70% de los encuestados afirmaron realizar ejercicio regularmente, lo que concuerda con estudios que asocian la actividad física con beneficios significativos para la salud en esta etapa de la vida, incluyendo mayor longevidad e independencia funcional<sup>12,13</sup>. El trabajo es más común entre los adultos mayores de Nicoya, donde la mayoría se dedican a actividades agrícolas, alineándose con la Encuesta Nacional de Hogares<sup>10</sup>, que destaca una alta tasa de ocupación en esta región rural.

El consumo de agua fue significativamente mayor en Nicoya, probablemente debido a las altas temperaturas que requieren una mayor hidratación para prevenir la

deshidratación<sup>14</sup>. Por otro lado, el consumo de café es elevado en ambas zonas, con un 80% tomando entre una y tres tazas al día. Estudios han vinculado el consumo moderado de café con un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares y coronarias<sup>15</sup>.

La polifarmacia es más prevalente en el GAM, mientras que en Nicoya se observa un mayor uso de plantas medicinales, según lo descrito por Rosero-Bixby et al<sup>16</sup>. El uso de suplementos alimenticios fue similar en ambas zonas, lo cual es consistente con investigaciones que demuestran su utilidad para prevenir carencias nutricionales en los adultos mayores<sup>17</sup>.

En cuanto a los hábitos alimentarios, se encontraron diferencias significativas en el tipo y frecuencia de consumo de alimentos. En Nicoya, el consumo diario de leguminosas como los frijoles es alto (86%), mientras que en el GAM alcanza solo el 47%. Esto coincide con estudios que relacionan el alto consumo de frijoles con un envejecimiento biológico más lento (30). Por otro lado, los cereales refinados son consumidos con mayor frecuencia en el GAM, siendo el pan blanco tipo baguette el alimento más popular, mientras que en Nicoya predominan las tortillas de maíz, un alimento rico en fibra y antioxidantes<sup>18-29</sup>.

Los métodos de cocción también reflejan diferencias culturales y de salud: en Nicoya predomina la cocción hervida, mientras que en el GAM es más frecuente la fritura. La cocción hervida tiene ventajas sobre la fritura, que se asocia

1. Escuela de Nutrición, Universidad Hispanoamericana. San José, Costa Rica.
  - a. Licenciada en Nutrición

**Recibido:** 14/08/2024

**Aprobado:** 18/09/2024

#### Correspondencia:

Angie Enríquez Cordero

Email:

[angie.enriquez@uhsalud.com](mailto:angie.enriquez@uhsalud.com)

ORCID: 0000-0002-0302-4425

#### Citar como:

Enríquez-Cordero A, Blanco A. Comparación del estilo de vida, hábitos alimentarios y prácticas culturales entre adultos mayores de la Península de Nicoya y el Gran Área Metropolitana de Costa Rica, 2023. Rev Hisp Cienc Salud. 2024; 10(3):131-140. DOI 10.56239/rhcs.2024.103.811

con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares<sup>25</sup>. Sin embargo, el uso de leña para cocinar en Nicoya plantea riesgos para la salud respiratoria y cardiovascular, como señala la OMS<sup>26</sup>.

En el ámbito cultural, los adultos mayores de Nicoya tienen una mayor participación en actividades culturales comunitarias, como festivales y bailes folclóricos, lo que refleja una conexión más fuerte con la comunidad y promueve el bienestar social y emocional. Estas actividades culturales están alineadas con los principios de las Naciones Unidas sobre independencia y participación de los adultos mayores, y han demostrado tener un impacto positivo en la salud y la dieta<sup>30</sup>.

Este estudio identificó importantes diferencias entre los adultos mayores de Nicoya y el GAM en términos de estilo de vida, consumo alimentario y aspectos culturales. Las principales enfermedades diagnosticadas fueron hipertensión arterial (65.5%), diabetes mellitus (37.5%) y dislipidemias (30.5%), relacionadas con el sobrepeso y la obesidad, especialmente en el GAM. En Nicoya destaca una mayor ingesta de frijoles y una menor prevalencia de polifarmacia, mientras que el GAM reporta un mayor consumo de cereales refinados y compras ocasionales de comida rápida.

En Nicoya, los adultos mayores participan más en actividades culturales y se muestran más autosuficientes en la preparación de alimentos, lo que contrasta con el GAM, donde los familiares suelen encargarse de cocinar. Sin embargo, el uso de leña en Nicoya plantea riesgos de salud que deben ser

abordados.

#### Recomendaciones:

- Ampliar la muestra en futuros estudios e incluir mediciones antropométricas y evaluaciones nutricionales, como el *Mini Nutritional Assessment*.
- Analizar los ingresos económicos para entender su impacto en la dieta y la seguridad alimentaria.
- Promover intervenciones educativas sobre métodos de cocción saludables y minimizar los riesgos asociados al uso de leña.
- Fomentar programas comunitarios y culturales que fortalezcan la participación activa de los adultos mayores, especialmente en el GAM.
- Evaluar la disponibilidad de alimentos básicos en ambas regiones para abordar posibles disparidades en la accesibilidad nutricional.

#### Financiamiento

Autofinanciado

#### Conflictos de interés

Las autoras niegan tener conflictos de interés.

#### Referencias Bibliográficas

1. Programa Estado de la Nación. Envejecimiento poblacional: Un logro en desarrollo humano con importantes retos [Internet]. 2023 [citado en septiembre 2023]. Disponible en: <https://estadonacion.or.cr/envejecimiento-poblacional-un-logro-en-desarrollo-humano-con-importantes-retos/>
2. Blue Zones. History of Blue Zones [Internet]. 2023 [citado en septiembre 2023]. Disponible en: <https://www.bluezones.com/about/history/>
3. Yáñez-Yáñez R, Mc Ardle Dragucevic N. Zonas azules: Longevidad poblacional, un

1. Escuela de Nutrición, Universidad Hispanoamericana. San José, Costa Rica.  
a. Licenciada en Nutrición

**Recibido:** 14/08/2024

**Aprobado:** 18/09/2024

**Correspondencia:**

Angie Enríquez Cordero

**Email:**

[angie.enriquez@uhsalud.com](mailto:angie.enriquez@uhsalud.com)

**ORCID:** 0000-0002-0302-4425

**Citar como:**

Enríquez-Cordero A, Blanco A. Comparación del estilo de vida, hábitos alimentarios y prácticas culturales entre adultos mayores de la Península de Nicoya y el Gran Área Metropolitana de Costa Rica, 2023. *Rev Hisp Cienc Salud.* 2024; 10(3):131-140. DOI 10.56239/rhcs.2024.103.811

- anhelo de la sociedad. *Rev Méd Chile.* 2021;149(1):154-5.  
<https://doi.org/10.4067/S0034-98872021000100154>
4. Pender N. Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I). Colecciones digitales UDLAP; 1996.
5. Goni Mateos L, Aray Miranda M, Martínez H A, Cuervo Zapatel M. Validación de un cuestionario de frecuencia de consumo de grupos de alimentos basado en un sistema de intercambios. *Nutr Hosp.* 2016;33(6):1391-9.  
<https://doi.org/10.20960/nh.800>
6. Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. Encuesta Nacional de Cultura 2016 [Internet]. 2016 [citado en mayo 2023]. Disponible en: <https://inec.cr/estadisticas-fuentes/encuestas/encuesta-nacional-cultura>
7. Instituto Nacional de Estadística y Censos. Una mirada a nuestras personas adultas mayores [Internet]. 2022 [citado en agosto 2023]. Disponible en: [https://admin.inec.cr/sites/default/files/2022-09/Infograf%C3%ADa\\_AdultoMayor\\_2022.pdf](https://admin.inec.cr/sites/default/files/2022-09/Infograf%C3%ADa_AdultoMayor_2022.pdf)
8. Mideplan. Demográficamente población costarricense se encuentra en proceso de envejecimiento [Internet]. 2021 [citado en agosto 2023]. Disponible en: <https://www.mideplan.go.cr/demograficamente-poblacion-costarricense-se-encuentra-en-proceso-de-envejecimiento>
9. Robles A, Rodríguez M. I Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica: ¿Quiénes son y dónde están los adultos mayores? [Internet]. Centro Centroamericano de Población, Universidad de Costa Rica; 2008. Disponible en: [https://ccp.ucr.ac.cr/espam/descargas/ES-PAM\\_cap2web.pdf](https://ccp.ucr.ac.cr/espam/descargas/ES-PAM_cap2web.pdf)
10. Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. Encuesta Nacional de Hogares 2018 [Internet]. 2018 [citado en mayo 2023]. Disponible en: <https://inec.cr/estadisticas-fuentes/encuestas/>
11. Instituto de Estudios Sociales en Población. Ticos se declaran creyentes [Internet]. Universidad Nacional; 2019 [citado en mayo 2023]. Disponible en: [http://www.campus.una.ac.cr/ediciones/2019/setiembre/2019setiembre\\_pag07.html](http://www.campus.una.ac.cr/ediciones/2019/setiembre/2019setiembre_pag07.html)
12. Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. VI Encuesta Nacional de Consumo de Drogas en Costa Rica [Internet]. 2015 [citado en mayo 2023]. Disponible en: <https://www.iafa.go.cr/wp-content/uploads/2022/05/Encuesta-Nacional-de-Drogas-2015.pdf>
13. Rodríguez-Méndez D, Solano-Mora L, Corrales-Araya MA, Murillo-Campos E, Cortés-Gómez B. Interrelaciones entre el sentido de la vida, la actividad física, la red de apoyo social, la edad y el género en adultos mayores. *Pobl Salud Mesoam.* 2021;19(1):39-60.
14. Popkin BM, D'Anci KE, Rosenberg IH. Water, Hydration and Health. *Nutr Rev.* 2010;68(8):439-58.  
<https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2010.00304.x>
15. Gutiérrez V, Peñaloza M, Ibarra A, Castillo JS, Badoui N, Alba LH. Consumo habitual de café y riesgo de enfermedad cardiovascular: Una evaluación crítica de la literatura. *Rev Colomb Cardiol.* 2020;27(6):607-15.  
<https://doi.org/10.1016/j.rccar.2020.01.006>
16. Rosero-Bixby L, Dow WH, Rehkopf DH. The Nicoya region of Costa Rica: A high longevity island for elderly males. *Vienna Yearb Popul Res.* 2013;11:109-36.
17. Li M, Zhao S, Wu S, Yang X, Feng H. Effectiveness of Oral Nutritional Supplements on Older People with Anorexia: A Systematic Review and Meta-

1. Escuela de Nutrición, Universidad Hispanoamericana. San José, Costa Rica.  
a. Licenciada en Nutrición

**Recibido:** 14/08/2024

**Aprobado:** 18/09/2024

**Correspondencia:**

Angie Enríquez Cordero

**Email:**

[angie.enriquez@uhsalud.com](mailto:angie.enriquez@uhsalud.com)

**ORCID:** 0000-0002-0302-4425

**Citar como:**

Enríquez-Cordero A, Blanco A. Comparación del estilo de vida, hábitos alimentarios y prácticas culturales entre adultos mayores de la Península de Nicoya y el Gran Área Metropolitana de Costa Rica, 2023. *Rev Hisp Cienc Salud.* 2024; 10(3):131-140. DOI 10.56239/rhcs.2024.103.811

- Analysis of Randomized Controlled Trials. *Nutrients.* 2021;13(3):835. <https://doi.org/10.3390/nu13030835>
18. Alves É dos S, Pavarini SCI, Luchesi BM, Ottaviani AC, Cardoso J de FZ, Inouye K. Duration of night sleep and cognitive performance of community older adults. *Rev Latino-Am Enfermagem.* 2021;29:e3439. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.4269.3439>
19. Ministerio de Salud. Costa Rica revelará el Secreto de su Zona Azul [Internet]. 2017. Disponible en: <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/prensa/46-noticias-2017/952-en-encuentro-mundial-costa-rica-revelara-los-secretos-de-su-zona-azul>
20. Vargas J, Salazar X. Estado de Salud del Adulto Mayor en Costa Rica: Salud Auto Percibida y Condiciones de Vida [Internet]. Centro Centroamericano de Población, Universidad de Costa Rica; 2015 [citado en mayo 2023]. Disponible en: [https://ccp.ucr.ac.cr/sites/default/files/2023-04/Estado\\_Salud\\_Adulto\\_Mayor\\_Costa%20Rica.pdf](https://ccp.ucr.ac.cr/sites/default/files/2023-04/Estado_Salud_Adulto_Mayor_Costa%20Rica.pdf)
21. Björnwall A, Mattsson Sydner Y, Koochek A, Neuman N. Eating Alone or Together among Community-Living Older People—A Scoping Review. *Int J Environ Res Public Health.* 2021;18(7):3495. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073495>
22. Universidad de Costa Rica. Costa Rica a un paso de estar más enferma [Internet]. 2017. Disponible en: <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2017/06/07/costa-rica-a-un-paso-de-estar-mas-enferma.html>
23. Kim S, Kwon YS, Hong KH. What Is the Relationship between the Chewing Ability and Nutritional Status of the Elderly in Korea? *Nutrients.* 2023;15(9):2042. <https://doi.org/10.3390/nu15092042>
24. Whitelock E, Ensaff H. On Your Own: Older Adults' Food Choice and Dietary Habits. *Nutrients.* 2018;10(4):413. <https://doi.org/10.3390/nu10040413>
25. Gadiraju TV, Patel Y, Gaziano JM, Djoussé L. Fried Food Consumption and Cardiovascular Health: A Review of Current Evidence. *Nutrients.* 2015;7(10):8424-30. <https://doi.org/10.3390/nu7105404>
26. Siddique R, Zahoor AF, Ahmad H, Zahid FM, Karrar E. Impact of different cooking methods on polycyclic aromatic hydrocarbons in rabbit meat. *Food Sci Nutr.* 2021;9(6):3219-27. <https://doi.org/10.1002/fsn3.2284>
27. Hidaka BH, Hester CM, Bridges KM, Daley CM, Greiner KA. Fast food consumption is associated with higher education in women, but not men, among older adults in urban safety-net clinics: A cross-sectional survey. *Prev Med Rep.* 2018;12:148-51. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.09.005>
28. Lee GJ, Oda K, Morton KR, Orlich M, Sabate J. Egg intake moderates the rate of memory decline in healthy older adults. *J Nutr Sci.* 2021;10:e79. <https://doi.org/10.1017/jns.2021.76>
29. Leal C, Mignano A, Estrela M, Fardilha M, Figueiras A, Roque F, Herdeiro MT. The Effect of Nutrition on Aging—A Systematic Review Focusing on Aging-Related Biomarkers. *Nutrients.* 2022;14(3):554. <https://doi.org/10.3390/nu14030554>
30. Yu S, Baylin A, Ruiz-Narváez EA. Micro- and Macronutrient Intake in Elderly Costa Ricans: The Costa Rican Longevity and Healthy Aging Study (CRELES). *Nutrients.* 2023;15(6):1446. <https://doi.org/10.3390/nu15061446>



1. Escuela de Nutrición,  
Universidad  
Hispanoamericana. San  
José, Costa Rica.
- a. Licenciada en Nutrición

**Recibido:** 14/08/2024

**Aprobado:** 18/09/2024

**Correspondencia:**

Angie Enríquez Cordero

**Email:**

[angie.enriquez@uhispano.ac.cr](mailto:angie.enriquez@uhispano.ac.cr)

**ORCID:** [0000-0002-0302-4425](https://orcid.org/0000-0002-0302-4425)

**Citar como:**

Enríquez-Cordero A, Blanco A. Comparación del estilo de vida, hábitos alimentarios y prácticas culturales entre adultos mayores de la Península de Nicoya y el Gran Área Metropolitana de Costa Rica, 2023. Rev Hisp Cienc Salud. 2024; 10(3):131-140. DOI [10.56239/rhcs.2024.103.811](https://doi.org/10.56239/rhcs.2024.103.811)