

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE NUTRICIÓN

*Tesis para optar por el grado académico de
licenciatura en nutrición humana*

**RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS
ALIMENTARIOS Y EL ESTILO DE VIDA
CON LA MODALIDAD DE TRABAJO
(PRESENCIAL O TELETRABAJO) DE
ADULTOS QUE TRABAJAN TIEMPO
COMPLETO EN JORNADA DIURNA, EN
EL GRAN ÁREA METROPOLITANA
DURANTE EL II CUATRIMESTRE DEL
2022**

Daniela Fernández Martínez

Marzo, 2022

AGRADECIMIENTO

Agradezco a todos los participantes de esta investigación por ayudarme con su tiempo en la recolección de datos para mi tesis.

A toda mi familia por darme palabras de aliento durante todo este proceso, a mi esposo por su apoyo incondicional y a mi amiga Camila por ser mi mano derecha, darme motivación e impulsarme durante todo este último año de carrera.

Agradezco profundamente mi tutora MsC. Yorleny Chacón Sandí por su guía y toda la ayuda brindada, sin la cual la conclusión de mis estudios no hubiera sido posible.

Finalmente, agradezco a mi lectora Aurelia por su tiempo y correcciones en la elaboración del documento.

ÍNDICE DE CONTENIDO

AGRADECIMIENTO	2
RESUMEN	12
CAPITULO I	14
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	14
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	15
1.1 Antecedentes del problema.....	15
1.2 Delimitación del problema	18
1.3 Justificación	18
2. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	20
2.1 Objetivos de la investigación	20
3. ALCANCES Y LIMITACIONES	20
3.1 Alcance de la investigación.....	20
3.2 Limitaciones de la investigación	21
CAPITULO II.....	22
MARCO TEÓRICO	22
1. CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL.....	23
1.1 Variables y definiciones	23
CAPITULO III	34
MARCO METODOLÓGICO	34

1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN	35
2. TIPO DE INVESTIGACIÓN	35
3. UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO	35
3.1 Población	35
3.2 Área de estudio	35
3.3 Muestra	36
3.4 Criterios de inclusión y exclusión	36
4. INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	37
4.1 Validez del cuestionario	37
4.2 Confiabilidad del cuestionario.....	38
5. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	38
6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	39
7. PLAN PILOTO	42
8. PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCION DE DATOS	43
9. ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS	43
10. ANÁLISIS DE DATOS.....	44
CAPITULO IV	45
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	45
1. GENERALIDADES DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	46
1.1 Aspectos sociodemográficos de la muestra	46

1.2 Caracterización de los hábitos alimentarios de la muestra	48
1.3. Estilo de vida de la muestra.....	66
2. ANÁLISIS BIVARIADO	68
CAPITULO V	87
DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	87
1. DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	88
1.1 Aspectos sociodemográficos de la muestra	88
1.2. Caracterización de los hábitos alimentarios de la muestra	89
1.3. Estilo de vida de la muestra.....	93
1.4. Relación entre los hábitos de alimentación según la modalidad de trabajo	94
1.5. Relación entre el estilo de vida según la modalidad de trabajo.....	97
CAPITULO VI	100
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	100
CONCLUSIONES.....	101
RECOMENDACIONES	104
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	105
ANEXOS	113
Anexo 1. Carta del Tutor	114
Anexo 2. Declaración jurada	115
Anexo 3. Carta del lector.....	116

Anexo 4. Autorización de cesión de derechos para publicar en el repositorio institucional	117
Anexo 5. Instrumento de obtención de datos	119

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1. Distribución por modalidad de trabajo de los adultos que trabajan tiempo completo en el Gran Área Metropolitana durante el II cuatrimestre del 2022.</i>	<i>47</i>
<i>Figura 2. Cantidad de horas laborales diarias de los adultos que trabajan tiempo completo en el Gran Área Metropolitana durante el II cuatrimestre del 2022.</i>	<i>48</i>
<i>Figura 3. Tiempos de comida realizados al día por los adultos que trabajan tiempo completo en el Gran Área Metropolitana durante el II cuatrimestre del 2022.</i>	<i>49</i>
<i>Figura 4. Frecuencia de comidas fuera de casa realizadas por los adultos que trabajan tiempo completo en el Gran Área Metropolitana durante el II cuatrimestre del 2022.....</i>	<i>50</i>
<i>Figura 5. Tiempos de comida realizados fuera de casa por los adultos que trabajan tiempo completo en el Gran Área Metropolitana durante el II cuatrimestre del 2022.</i>	<i>51</i>
<i>Figura 6. Tipos de comida elegidos al comer fuera de casa por los adultos que trabajan tiempo completo en el Gran Área Metropolitana durante el II cuatrimestre del 2022.....</i>	<i>52</i>
<i>Figura 7. Endulzantes utilizados por los adultos que trabajan tiempo completo en el Gran Área Metropolitana durante el II cuatrimestre del 2022.</i>	<i>53</i>
<i>Figura 8. Consumo de agua diario por los adultos que trabajan tiempo completo en el Gran Área Metropolitana durante el II cuatrimestre del 2022</i>	<i>54</i>
<i>Figura 9. Tipos de grasa utilizados para cocinar en adultos que trabajan tiempo completo en el Gran Área Metropolitana durante el II cuatrimestre del 2022.</i>	<i>55</i>
<i>Figura 10. Frecuencia de actividad física semanal de los adultos que trabajan tiempo completo en el Gran Área Metropolitana durante el II cuatrimestre del 2022</i>	<i>66</i>
<i>Figura 11. Horas de sueño diarias de los adultos que trabajan tiempo completo en el Gran Área Metropolitana durante el II cuatrimestre del 2022.</i>	<i>67</i>

<i>Figura 12. Consumo de bebidas alcohólicas por los adultos que trabajan tiempo completo en el Gran Área Metropolitana durante el II cuatrimestre del 2022.</i>	<i>68</i>
<i>Figura 13. Tiempos de comida por la población en estudio, según la modalidad de trabajo</i>	<i>75</i>
<i>Figura 14. Alimentos consumidos fuera de casa por la población en estudio, según la modalidad de trabajo</i>	<i>76</i>
<i>Figura 15. Tipo de endulzante utilizado por la población en estudio, según la modalidad de trabajo</i>	<i>77</i>
<i>Figura 16. Consumo de agua promedio por la población en estudio, según la modalidad de trabajo</i>	<i>78</i>
<i>Figura 17. Método de cocción utilizado para harinas por la población en estudio, según la modalidad de trabajo</i>	<i>79</i>
<i>Figura 18. Método de cocción utilizado para pescado por la población en estudio, según la modalidad de trabajo</i>	<i>80</i>
<i>Figura 19. Tipos de grasa más utilizado para cocinar por la población en estudio, según la modalidad de trabajo</i>	<i>81</i>
<i>Figura 20. Frecuencia de consumo de leguminosas por la población en estudio, según la modalidad de trabajo</i>	<i>82</i>
<i>Figura 21. Frecuencia de consumo de carne de res por la población en estudio, según la modalidad de trabajo</i>	<i>83</i>
<i>Figura 22. Frecuencia de consumo de pollo por la población en estudio, según la modalidad de trabajo.....</i>	<i>84</i>
<i>Figura 23. Frecuencia de consumo de azúcar de mesa por la población en estudio, según la modalidad de trabajo</i>	<i>84</i>

Figura 24. Horas de sueño diarias de la población en estudio, según la modalidad de trabajo
..... 85

Figura 25. Horas de entretenimiento en televisión diarias para la población en estudio, según la modalidad de trabajo 86

ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1. Criterios de Inclusión y exclusión.....</i>	<i>36</i>
<i>Tabla 2. Operacionalización de las variables.....</i>	<i>39</i>
<i>Tabla 3. Tipos de cocción utilizados para en adultos que trabajan tiempo completo en el Gran Área Metropolitana durante el II cuatrimestre del 2022.....</i>	<i>56</i>
<i>Tabla 4. Frecuencia de consumo de harinas en adultos que trabajan tiempo completo en el Gran Área Metropolitana durante el II cuatrimestre del 2022.....</i>	<i>57</i>
<i>Tabla 5. Frecuencia de consumo de lácteos en adultos que trabajan tiempo completo en el Gran Área Metropolitana durante el II cuatrimestre del 2022.....</i>	<i>59</i>
<i>Tabla 6. Frecuencia de consumo de frutas y vegetales en adultos que trabajan tiempo completo en el Gran Área Metropolitana durante el II cuatrimestre del 2022.</i>	<i>60</i>
<i>Tabla 7. Frecuencia de consumo de carnes en adultos que trabajan tiempo completo en el Gran Área Metropolitana durante el II cuatrimestre del 2022.....</i>	<i>61</i>
<i>Tabla 8. Frecuencia de consumo de aceites en adultos que trabajan tiempo completo en el Gran Área Metropolitana durante el II cuatrimestre del 2022.....</i>	<i>62</i>
<i>Tabla 9. Frecuencia de consumo de bebidas en adultos que trabajan tiempo completo en el Gran Área Metropolitana durante el II cuatrimestre del 2022.....</i>	<i>63</i>
<i>Tabla 10. Frecuencia de consumo de dulces y azúcares en adultos que trabajan tiempo completo en el Gran Área Metropolitana durante el II cuatrimestre del 2022.</i>	<i>64</i>
<i>Tabla 11. Frecuencia de consumo de alimentos fuera de las categorías anteriores en adultos que trabajan tiempo completo en el Gran Área Metropolitana durante el II cuatrimestre del 2022.</i>	<i>65</i>

Tabla 12. Resultados de la prueba exacta de Fisher (Valores P) para la relación entre los hábitos de alimentación y la modalidad de trabajo (presencial o teletrabajo) 69

Tabla 13. Resultados de la prueba exacta de Fisher (Valores P) para la relación entre los hábitos de alimentación (frecuencias de consumo) y la modalidad de trabajo (presencial o teletrabajo) 71

Tabla 14. Resultados de la prueba exacta de Fisher (Valores P) para la relación entre los estilos de vida y la modalidad de trabajo..... 74

RESUMEN

Introducción: el desarrollo tecnológico de la comunicación y el paso de la pandemia COVID-19 ha generado la aparición de nuevas modalidades de trabajo que han tenido un impacto en el modo de vida del trabajador. Los hábitos de alimentación y estilo de vida en las diferentes modalidades de trabajo son determinantes en el estado de salud lo que puede tener consecuencias a nivel de productividad laboral. **Objetivo general:** Relacionar de los hábitos de alimentación y el estilo de vida con la modalidad de trabajo (presencial o teletrabajo) de adultos que trabajan tiempo completo en jornada diurna, en el Gran Área Metropolitana durante el II cuatrimestre del 2022 **Metodología:** se realiza un estudio cuantitativo de tipo correlación con una muestra de 96 adultos que laboran de forma presencial o que hacen teletrabajo. Se aplica una encuesta con el fin de recolectar datos sociodemográficos, hábitos alimentarios y estilo de vida de la población. **Resultados:** la mayoría de los individuos participantes en el estudio tenían entre los 18 y 40 años y pertenecían al sexo femenino. Se observó que 50% de la población se encontraba en modalidad de trabajo presencial y el 50% restante en modalidad de teletrabajo, de los cuales la mayoría de los teletrabajadores tenían más de dos años en esta modalidad de trabajo. Con respecto a la caracterización de los hábitos de alimentación, se observó que la población muestra un frecuente consumo de comidas fuera de casa, con un gran porcentaje que opta por comidas rápidas y comida tradicional como primera opción al comer afuera. Los tipos de alimentos más frecuentemente consumidos por la población fueron el arroz y las leguminosas. El alimento alto en proteína más consumido diariamente es el huevo, no obstante, también se observó un alto consumo de carnes rojas lo que podría asociarse con la alta prevalencia de cáncer colorrectal a nivel nacional. Los lácteos no son consumidos diariamente por parte de los participantes y se determinó un déficit de consumo de frutas y vegetales. Los métodos de cocción más usados por la población son hervidos y al vapor para las harinas y los vegetales no harinosos, y a la plancha para las carnes y los huevos. Se observó que la mayoría de la población practica actividad física más de 3 veces a la semana, sin embargo, la mayoría de los participantes tienen una jornada de trabajo de 8 horas. De manera general se encontró una relación negativa entre la modalidad de teletrabajo y los hábitos de alimentación, observando un aumento del consumo de comidas rápidas, una disminución de los tiempos de comida diarios, un menor consumo de agua diario, un aumento en el consumo de azúcar y un menor consumo de alimentos altos en proteína como el pollo y la carne de res. Por otro lado, en cuanto al estilo de vida, se observó que la cantidad de horas de sueño diarias y las horas de ver televisión aumentaron con respecto a los trabajadores en modalidad presencial. **Conclusión:** Los múltiples beneficios que tiene el teletrabajo a nivel de tiempo y comodidad debido a la ausencia de traslados hacia la oficina tuvieron una relación positiva en el aumento de cantidad de horas de sueño de la población teletrabajadora, sin embargo, no se observó que mejorara la práctica de actividad física ni los hábitos de alimentación. **Palabras claves:** teletrabajo, hábitos alimentarios, estilo de vida, enfermedades crónicas no transmisibles, COVID-19, riesgo cardiometabólico.

SUMMARY

Introduction: the technological development of communication and the COVID-19 pandemic have generated the appearance of new work modalities that have had an impact on the worker's way of life. Eating habits and lifestyle in the different work modalities are determinant in the state of health, which can have consequences at the level of labor productivity. **Overall objective:** Relate eating habits and lifestyle with the work modality of adults who work full time during the day, in the Gran Area Metropolitana during the second quarter of 2022 **Methodology:** correlation-type study with a sample of 96 adults who work in the office or telework. A survey is applied in order to collect sociodemographic data, eating habits and lifestyle of the population. **Results:** most of the individuals participating in the study were between the ages of 18 and 40 and were female. It was observed that 50% of the population worked in the office and the remaining 50% in telework modality, of which the majority of teleworkers had more than two years in this work modality. Regarding the characterization of eating habits, it was observed that the population shows a frequent consumption of meals outside home, with a large percentage opting for fast food and traditional food as the first option when eating out. The types of food most frequently consumed by the population were rice and legumes. Eggs are the most consumed high-protein food on a daily basis, however, a high consumption of red meat was also observed, which could be associated with the high prevalence of colorectal cancer nationwide. Dairy products are not consumed daily by the participants and a deficit in the consumption of fruits and vegetables was determined. The cooking methods most used by the population are boiled and steamed for carbs and vegetables, and grilled for meat and eggs. It was observed that the majority of the population practices physical activity more than 3 times a week, however, most of the participants have an 8-hour workday. In general, a negative relationship was found between the teleworking modality and eating habits, observing an increase in the consumption of fast foods, a decrease in daily meal times, a lower daily water consumption, an increase in the consumption of sugar and a lower consumption of foods high in protein such as chicken and beef. On the other hand, in terms of lifestyle, it was observed that the number of hours of sleep per day and the hours of watching television increased with respect to workers in face-to-face mode. **Conclusion:** The multiple benefits that teleworking has in terms of time due to the absence of transfers to the office had a positive relationship with the increase in the number of hours of sleep of the teleworking population, however, it was not observed that it improved the practice of physical activity or the overall eating habits. **Keywords:** teleworking, eating habits, lifestyle, chronic diseases, COVID-19, cardiometabolic risk.

CAPITULO I
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

En el presente capítulo, se describen los antecedentes del problema de la investigación, tanto en el ámbito nacional como internacional. Además, se describe la justificación y delimitación de la investigación.

1.1 Antecedentes del problema

1.1.1 Antecedentes del trabajo y su relación con los hábitos de alimentación y estilo de vida

Según distintos estudios, se ha observado que los entornos laborales han cambiado radicalmente en las últimas décadas, en su mayoría debido a la instauración global de las nuevas tecnologías. Este cambio en las dinámicas de trabajo que están influyendo de forma determinante en la salud de las personas trabajadoras. Hoy en día es habitual que muchas personas trabajadoras pasen muchas horas sentadas de forma continuada durante la jornada laboral, y a esto se añade la práctica insuficiente de actividad física tanto en el trabajo como en los desplazamientos y los tiempos de ocio.

A nivel de la población trabajadora, el sedentarismo y la inactividad física, sumado con hábitos alimentarios poco saludables, están teniendo como consecuencia un aumento en la prevalencia de sedentarismo y obesidad y el desarrollo precoz de enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión e insuficiencias respiratorias, entre otras patologías. Si se mantiene esta situación, tendremos en el futuro una extensa población de trabajadores vulnerables, con el coste que eso supone en pérdida de calidad de vida y en gasto sanitario (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, 2018).

Adicionalmente, se ha demostrado que la relación entre trabajo y el estado nutricional varía dependiendo de las condiciones de trabajo. En un meta-análisis hecho en Estados Unidos se encontró que los trabajadores por turnos tenían una mayor frecuencia de desarrollar obesidad abdominal que otros tipos de obesidad. Los trabajadores nocturnos permanentes demostraron un 29 % más de riesgo de obesidad y sobrepeso que los trabajadores de turnos rotativos (Sun et al., 2017).

Por otro lado, recientemente, distintos estudios han evidenciado una relación entre la productividad y los hábitos alimentarios, en los cuáles se ha podido observar que una conducta alimentaria inadecuada puede disminuir el rendimiento laboral lo que tendría consecuencias a nivel económico. Inclusive, una investigación realizada en Estados Unidos, mostró que la mala alimentación en el trabajo causa pérdidas de hasta 20% en la productividad y aumenta el costo anual de la obesidad para las empresas en relación con los seguros (OIT, 2017).

Actualmente, a nivel nacional, existen escasas intervenciones con el objetivo de mejorar hábitos alimentarios y de estilo de vida en los espacios laborales. Siendo el *Plan Nacional de Actividad física y Salud 2011- 2021* uno de los primeros, planteando cinco escenarios para el desarrollo de intervenciones sobre actividad física y recreación. Uno de los ejes de este plan es disminuir el sedentarismo en el ambiente de trabajo, mediante la inclusión de la actividad física en la jornada laboral de las instituciones públicas y privadas, uno de estos ejemplos sería la instauración de descansos activos (Ministerio de Salud y Ministerio de Deporte y Recreación, 2011).

1.1.2 Antecedentes del teletrabajo a nivel internacional y nacional

A partir de los avances científicos producidos en los ámbitos de la informática y las telecomunicaciones, como lo son la disponibilidad de los equipos como teléfonos inteligentes, tabletas, computadoras portátiles y otros dispositivos, se han generado nuevos esquemas laborales apoyados en el uso de estas tecnologías digitales (Ministerio de Salud, 2022).

Dentro de este marco surge la figura del Teletrabajo, el cuál propone múltiples beneficios como lo son el aumento en la productividad, la mejora en la calidad de los servicios, la reducción de costos, el equilibrio entre la vida laboral y personal de los trabajadores, entre otros (Ministerio de Salud, 2022).

En los últimos 20 años, la Unión Europea se ha ocupado en impulsar e teletrabajo, llegando a alcanzar en el año 2000 más de 10 millones de teletrabajadores. Por otro lado, en Estados Unidos, en el año 2010 el 20% de la fuerza laboral trabajaba mediante este sistema, con un aproximado de 34 millones de trabajadores (Club de Investigación Tecnológica, 2013).

En Costa Rica, según el *Primer Informe del Estado del Teletrabajo*, según un estudio realizado en el 2017 en 57 instituciones del sector público, un 60% contaba con programas de teletrabajo. Se determinó, además, que el mayor 53 % lo hace en puestos profesionales, mientras que las jefaturas lo realizan en menor medida (11%) (Nuñez y Quirós, 2017).

Con respecto al sector privado costarricense, los registros sobre teletrabajo son más limitados que en el sector público. Las referencias disponibles, según la fuente mencionada, señalan que donde más se aplica teletrabajo es en el sector de las TIC y en organizaciones medianas a grandes, lo cual puede estar influenciado por la visibilidad de estas empresas en los medios de comunicaciones, en vista del impacto que tienen sobre el empleo y economía del país.

Finalmente, en el año 2016 según la Unión Costarricense de Cámaras y Asociaciones del Sector Empresarial Privado se señala que, de 400 empresas entrevistadas, el 21% aplicaba teletrabajo (Nuñez y Quirós, 2017).

Adicionalmente, la pandemia COVID-19 generó muchos cambios en el convivir diario de las personas, esto debido principalmente a la orden sanitaria de aislamiento impuesta por los distintos gobiernos. Este aislamiento requería que las personas permanecieran en sus casas para no estar expuestos al contagio del virus COVID-19, por consecuencia, se dio un impacto dentro de la estructura laboral generando un aumento del teletrabajo. Por ejemplo, con anterioridad a la pandemia sólo tres millones de personas teletrabajaban en el Cono Sur de América Latina, cifra que al 2021 alcanzó al menos los 23 millones (OIT, 2022).

1.2 Delimitación del problema

La investigación se realiza en una muestra de 96 personas entre 18 a 60 años, de ambos sexos. El estudio se realiza durante los meses de junio a diciembre del año 2022. Asimismo, la población sujeta a estudio pertenece a la Gran Área Metropolitana, que incluye las provincias de San José, Alajuela, Cartago y Heredia de Costa Rica.

1.3 Justificación

En los últimos años, la pandemia mundial de COVID-19 ha obligado a la población a un distanciamiento físico generalizado con el fin de contener la propagación del virus. A nivel mundial, muchas empresas redujeron o cesaron completamente sus operaciones en el lugar de trabajo regular debido a los cierres ordenados por el gobierno. Es debido a esto que se tuvo que recurrir a la modalidad de trabajo a distancia o teletrabajo (Bick, Blandin y Mertens, 2020).

Esta transición epidemiológica ha cambiado el patrón alimentario de la población mundial. Distintos autores afirman como el cambio en el panorama laboral mundial ha ocasionado el incremento acelerado de enfermedades crónicas en especial de la obesidad (Bejarano y Díaz, 2012) y a su vez ha disminuido la capacidad productiva de los trabajadores (Santillán, 2020).

La Organización Mundial de la Salud (2011) afirma que la nutrición adecuada puede elevar la productividad de los empleados, ya que una persona bien alimentada tiene mejores oportunidades de lograr un mayor rendimiento laboral debido al aporte correcto de energía y nutrientes (OMS, 2011). Adicionalmente, el aumento exponencial del sobrepeso y obesidad a nivel mundial nos indica la importancia del estudio a profundidad de los hábitos alimentarios y de estilo de vida de la población con el fin de poder contrarrestar este crecimiento (OMS, 2021).

A nivel latinoamericano, empresas locales y multinacionales han tomado iniciativas sobre fomentar estrategias de promoción de salud a nivel laboral, buscando incidir positivamente en factores que afectan la calidad de vida de los individuos en los escenarios laborales, enfocándose en alimentación sana, consumo responsable de alcohol, el entrenamiento físico, la supresión del tabaco, y el control de las emociones (Bejarano y Díaz, 2012). Se desconoce los trabajadores en modalidad a distancia llevan su rutina en temas de estilos de vida y entornos de trabajo saludable, las consecuencias e incluso las pérdidas que puede traer a la organización (Naranjo y Pulido, 2019) es por lo que se hace necesario el estudio de la influencia del teletrabajo en los hábitos de alimentación y estilo de vida de los trabajadores.

2. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuál es la relación de los hábitos de alimentación y el estilo de vida con la modalidad de trabajo (presencial o teletrabajo) de adultos que trabajan tiempo completo en jornada diurna, en el Gran Área Metropolitana durante el II cuatrimestre del 2022?

2.1 Objetivos de la investigación

2.1.1 Objetivo general

- Relacionar los hábitos de alimentación y el estilo de vida con la modalidad de trabajo (presencial o teletrabajo) de adultos que trabajan tiempo completo en jornada diurna, en el Gran Área Metropolitana durante el II cuatrimestre del 2022

2.1.2 Objetivos específicos

- Caracterizar el perfil sociodemográfico de la población mediante un cuestionario.
- Describir los hábitos de alimentación de la población mediante la aplicación de un cuestionario de hábitos de alimentación y una frecuencia de consumo.
- Determinar el estilo de vida de la población mediante la aplicación de una encuesta.
- Analizar la relación existente entre los hábitos de alimentación y el estilo de vida con la modalidad de trabajo de la población en estudio.

3. ALCANCES Y LIMITACIONES

3.1 Alcance de la investigación

A continuación, se presentan los principales alcances de la población:

- Se logró generar datos actuales en el país sobre las características sociodemográficas, hábitos alimentarios y estilo de vida de la población compuesta por hombres y

mujeres de 18 a 60 años que laboran tiempo completo en modalidad presencial o teletrabajo.

- La investigación logró recopilar información de gran utilidad y beneficio para los profesionales en nutrición o en áreas afines al campo de la salud ya que se encontró que la modalidad de trabajo está relacionada con distintos aspectos que afectan el estado nutricional de las personas.
- Los datos recopilados y las relaciones encontradas permiten tomar decisiones en el área laboral y la creación de políticas públicas que mejoren la calidad de vida de la población en estudio.
- Es de gran importancia la evaluación de los cambios debidos a la pandemia Covid-19 y su impacto en la salud de las personas, como se mencionó en esta investigación uno de estos cambios se dio en el contexto laboral como lo fue el aumento del teletrabajo, por lo que los resultados obtenidos son de gran ayuda para próximos estudios postpandemia con intenciones comparativas.

3.2 Limitaciones de la investigación

No se presentaron limitaciones durante la investigación.

CAPITULO II
MARCO TEÓRICO

1. CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL

1.1 Variables y definiciones

1.1.1 Indicadores sociodemográficos

Según la Real Academia Española (RAE), la demografía es el estudio estadístico de una colectividad humana, ya sea en un determinado momento o a su evolución. Adicionalmente, la palabra socio, derivada de la palabra social, se puede definir como lo perteneciente o relativo a la sociedad (RAE, 2022).

Los indicadores sociodemográficos son entonces una serie de características que nos permiten describir a una determinada población en aspectos sociodemográficos. Entre estos indicadores tenemos:

- **Dinámica y estructura de la población:** este indicador está relacionado con el crecimiento poblacional, fecundidad, esperanza de vida, composición de la población, dinámica demográfica, entre otros.
- **Vivienda y saneamiento ambiental:** en este rubro se recopila toda la información relacionada con las condiciones de las viviendas y los servicios de saneamiento básico.
- **Salud:** este indicador refleja la situación del área de la salud y acceso a atención médica como lo es la mortalidad, natalidad, entre otros.
- **Educación:** esta categoría está vinculada con la asistencia escolar y el rendimiento, por lo que se pueden ver indicadores como analfabetismo, graduados universitarios, entre otros.
- **Trabajo:** este rubro dispone información sobre la población económicamente activa.

- Condiciones de vida: este grupo de indicador muestra la incidencia de la pobreza y situaciones de vulnerabilidad.
- Situación de la mujer: esta categoría proporciona información sobre la situación de las mujeres y las desigualdades de género.
- Grupos poblacionales: se enfoca en lo relativo a grupos específicos de la población como son los niños, niñas y adolescentes, jóvenes y adultos mayores.
- Cultura: categoría que se relaciona con aspectos culturales como literatura, cine, entretenimiento, entre otros.

Ciencia y tecnología: esta categoría se enfoca en la disponibilidad y utilización de Tecnologías de Información y Comunicaciones (Jara, 2015).

1.1.2 Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios se pueden definir como comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que permiten a los individuos escoger y consumir alimentos específicos. Estas escogencias en su mayoría responden a influencias sociales y culturales (Rivera, Briones, Espinosa, y Toledo, 2020).

Los hábitos alimentarios comienzan a establecerse desde los primeros años de vida, por ejemplo, desde el nacimiento, la lactancia materna favorece el crecimiento sano, y a largo plazo, puede reducir el riesgo de sobrepeso, obesidad y de padecimiento de enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida (OMS, 2018).

Según tal Locke, Schneiderhan, y Zick, (2018), la dieta es uno de los factores de riesgo más importantes para el padecimiento de enfermedades y la muerte prematura. El estrés, el

entorno laboral, la duración del sueño, las limitaciones económicas y otros aspectos relacionados con el estilo de vida forman parte de los factores que afectan los hábitos alimenticios (Rivera, Briones, Espinosa, y Toledo, 2020).

La mejora de los hábitos alimentarios por medio de guías y recomendaciones basadas en evidencia científica sólida que promueve el consumo de alimentos no procesados, frutas y verduras, grasas y proteínas de origen vegetal, legumbres, granos integrales y nueces, entre otros, generan beneficios que incluyen la prevención de enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes mellitus tipo 2 y obesidad en la población (Locke, Schneiderhan, y Zick, 2018).

1.1.3 Cuestionarios de Frecuencia de Consumo de Alimentos

Los antecedentes dietéticos son uno de los mecanismos más adecuados para la obtención de información relacionada con la ingesta dietética de los individuos, utilizando métodos como lo son la revisión de los patrones habituales de ingesta de alimentos (Krausse, 2016).

Existen distintos métodos para la determinación de patrones habituales de ingesta, estos pueden ser mediante la recolección de datos retrospectivos de la ingesta, como lo son el recordatorio 24h y el cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos, o mediante la recolección de datos prospectivos de la ingesta, como lo sería la realización de un diario de consumo de alimentos (Krausse, 2016).

Los cuestionarios de frecuencia de consumo de alimentos se caracterizan por estar formados por un formulario que permite obtener información sobre los patrones de alimentación a largo

plazo en poblaciones grandes, con el fin de poder identificar conductas de alto riesgo a nivel epidemiológico (Abarca, Méndez, Moreira y Vindas, 2018).

Los cuestionarios de frecuencia de consumo de alimentos tienen la particularidad que pueden ser auto-administrados, es decir que no requieren un entrevistador para ser completado por los participantes, por lo que los cuestionarios de frecuencia de consumo de alimentos son de gran utilidad en estudios poblacionales debido a su bajo costo de aplicación y practicidad (Abarca, Méndez, Moreira y Vindas, 2018).

A la hora de diseñar un formulario de frecuencia de consumo de alimentos es importante tener en cuenta los alimentos usualmente consumidos por la población, además de incluir los alimentos más relevantes para el estudio (Abarca, Méndez, Moreira y Vindas, 2018).

1.1.4 Alimentación en adulto sano

Los principios básicos de la dieta sana se basan en lograr una alimentación variada, equilibrada y saludable en todas las etapas de la vida (OMS, 2018).

Se define adulto joven de los 18 a los 40 años de edad y adulto maduro de los 40 a los 60 años donde se considera una etapa en la que el desarrollo está concluido (Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado, 2021).

Según la OMS (2018), una alimentación sana en un adulto debe estar compuesta de suficientes carnes bajas en grasa, frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales. Las recomendaciones generales de la Organización Mundial de la Salud para personas adultas son las siguientes:

- El consumo de frutas y verduras no harinosas debe de ser de un mínimo de 400g diarios.
- La ingesta de azúcares libres debe ser menos del 10% de la ingesta calórica total lo que equivale a unos 50g máximo aproximadamente para adultos que consuman una dieta de 2000kCal diarias.
- El consumo de grasas debe representar aproximadamente un 30% de la dieta preferiblemente procedente de grasas no saturadas como lo son las presentes en pescados, aguacates, frutos secos y en los aceites de girasol, soja, canola y oliva, evitando el consumo de grasas trans y saturadas como lo son las grasas provenientes de productos de origen animal.
- El consumo de sal debe de ser menos de 5 gramos o una cucharadita al día.

Adicionalmente, según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2022), el consumo de frutas y vegetales está relacionado con la prevención de enfermedades cardiovasculares y el riesgo de mortalidad, una menor prevalencia de sobrepeso y obesidad, y un menor riesgo de padecer diferentes cáncer y enfermedades crónicas no transmisibles.

Se recomienda disminuir el consumo de alimentos procesados, ya que se ha observado que el consumo elevado de carnes rojas procesadas ha sido relacionado con mayores probabilidades de infarto agudo de miocardio, un mayor nivel glucosa en ayunas y con el desarrollo de diversos tipos de cáncer. Además, se ha relacionado el consumo de alimentos preenvasados altos en grasas y azúcares con el exceso de peso y la obesidad (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2022).

1.1.5 Estilo de vida

Según la Secretaría de Salud del Gobierno Nacional de Honduras (2016), el estilo de vida se puede definir como una serie de comportamientos que una persona, grupo social o familia realizan de manera repetitiva. Esta serie de comportamientos es dependiente de sus conocimientos, necesidades, posibilidades económicas, entre otros (Secretaría de Salud del Gobierno Nacional de Honduras, 2016).

Actualmente existe evidencia contundente que relaciona el estilo de vida de un individuo con su estado de salud y se vincula con el padecimiento de múltiples las enfermedades crónicas no transmisibles actuales (Secretaría de Salud del Gobierno Nacional de Honduras, 2016).

Existe evidencia que indica que las elecciones que las personas hacen sobre otros factores del estilo de vida, como la dieta, el tabaquismo y el consumo de alcohol, tienen importantes efectos sobre el estado de salud y el padecimiento de enfermedades a largo plazo (U.S. Department of Health and Human Services, 2018).

1.1.6 Actividad física

La actividad física se puede definir como todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo (Secretaría de Salud del Gobierno Nacional de Honduras, 2016).

El concepto actividad física es muy amplio, puesto que engloba a el deporte, los juegos, baile y todas las prácticas que involucren el movimiento. Es por esto que el concepto de actividad física a nivel de ciencias de la salud se puede definir como cualquier movimiento corporal

producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado un gasto de energía (Universidad de Murcia, 2018).

La Organización Mundial de la Salud define que la actividad física hace referencia a todo movimiento, incluyendo los que se realizan para desplazarse a determinados lugares, o como parte del trabajo de una persona (OMS, 2022). Es decir, que ejemplos de actividad física pueden ser subir escaleras, practicar algún deporte, realizar tareas del hogar, etc.

La práctica de actividad física puede lograr múltiples beneficios, como lo son los beneficios inmediatos donde se puede observar la reducción de los sentimientos de ansiedad, reducción de la presión arterial y mejoras en el sueño y en la sensibilidad a la insulina. Adicionalmente, existen beneficios relacionados con la práctica sostenida de ejercicio como lo son el aumento de la resistencia cardiorrespiratoria, aumento de la fuerza muscular, disminución de los síntomas depresivos, reducción sostenida de la presión arterial, y el retraso de la progresión de enfermedades crónicas, como la hipertensión y la diabetes tipo 2 (U.S. Department of Health and Human Services, 2018).

1.1.7 Actividad física en adultos

Como recomendaciones generales, la población adulta debería realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos a la semana, actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos o una combinación de ambas (OMS, 2022).

También se recomienda limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, como lo es ver televisión, las cuales se pueden sustituir por actividades físicas de cualquier intensidad y representar un beneficio para salud (OMS, 2022).

La actividad física insuficiente se ha identificado como uno de los principales factores para la mortalidad global y se encuentra en aumento en muchos países (OMS, 2018).

1.1.8 Jornada laboral

Según el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social (2022), la jornada laboral se puede definir como el número de horas que se trabaja, ya sea por día o por semana. Adicional a esta definición, tenemos que el horario de trabajo es el período dentro del cual se distribuye la jornada, y se encuentra delimitado por la hora de entrada y de salida del centro de trabajo.

En Costa Rica, tenemos distintas jornadas laborales las cuales se definen como diurnas, nocturnas y mixtas, dependiendo de si se trabaja en el día, en la noche o una parte en el día y otra en la noche.

La jornada diurna es aquella en la cual se trabaja en el período comprendido entre las cinco de la mañana y las siete de la noche. Está compuesta por ocho horas por día y cuarenta y ocho horas por semana. Sin embargo, en trabajos que no sean peligrosos extenderse hasta de horas diarias (Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, 2022).

Por otro lado, la jornada nocturna es la que se realiza entre las siete de la noche y las cinco de la mañana del día siguiente. Además, tiene como característica que es de seis horas por día y treinta y seis horas semanales (Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, 2022).

Por último, la jornada nocturna es la que se realiza una parte durante el horario diurno y otra durante el horario nocturno, es de siete horas por día y cuarenta y dos horas semanales (Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, 2022).

1.1.8 Teletrabajo

Según el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social (2020), el continuo avance de las tecnologías digitales ha permitido implementar nuevas modalidades de trabajo como lo es el teletrabajo. Adicionalmente, la pandemia COVID-19 ha generado múltiples transformaciones en el mundo laboral, entre las cuales está el enorme impulso al teletrabajo (OIT, 2022).

El teletrabajo se puede definir como una modalidad de trabajo que se realiza fuera de las instalaciones de la persona empleadora, basándose en el uso de las tecnologías de la información y comunicación, y asegurando el normal desempeño de todos los puestos, de los procesos y de los servicios que se brindan por parte de la empresa o persona empleadora (Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, 2020).

Por otro lado, la OIT (2016), define las características del teletrabajo como las siguientes:

- La actividad laboral se realiza en un lugar distinto del establecimiento principal del empleador o de las plantas de producción, en donde el trabajador no mantiene contacto personal con los demás trabajadores.
- Se basa en el uso de tecnologías que faciliten la comunicación entre las partes.
- La actividad puede realizarse en línea, o fuera de línea.

- La actividad puede organizarse para realizarse tanto de forma individual como colectiva.

Actualmente, en Costa Rica, la Ley para regular el Teletrabajo es la Ley No. 9738.

1.1.9 Tipos de teletrabajo

Según el Centro Internacional para el Desarrollo del Teletrabajo (2017), en Costa Rica existen dos tipos de teletrabajo que se describen a continuación:

- Teletrabajo domiciliario: se da cuando las personas trabajadoras ejecutan sus actividades laborales desde su domicilio.
- Teletrabajo móvil: se da cuando las personas trabajadoras realizan sus funciones de manera itinerante, ya sea en el campo o con traslados constantes, con ayuda del uso de equipos móviles que sean fácilmente utilizables y transportables (Centro Internacional para el Desarrollo del Teletrabajo, 2017).

1.1.10 Alimentación en el lugar de trabajo

Según la Organización Internacional de Trabajo, una alimentación adecuada constituye un derecho humano básico, el cual ha sido ignorado en el contexto de los derechos del trabajo. Una alimentación sana es la base esencial de una fuerza de trabajo productiva y, sin embargo, no es una prioridad en el contexto de la mejora de la productividad y la competitividad empresarial (OIT, 2015).

Adicionalmente, otros factores relacionados con el trabajo afectan los hábitos de alimentación y estilo de vida. El estrés laboral puede alterar el apetito y el hambre, lo que podría tener como consecuencia la afectación de la correcta conducta alimentaria que

finalmente tendría un impacto en la productividad y rendimiento del trabajador. Por el contrario, también podría haber una asociación inversa en la cual, las malas conductas alimentarias o desórdenes dietéticos serían desencadenantes de un aumento del estrés laboral (Chinchilla y Sagot, 2018).

CAPITULO III
MARCO METODOLÓGICO

1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

El enfoque de la investigación es de tipo cuantitativo ya que se pretende conocer los hábitos de alimentación y estilo de vida de personas que laboran tiempo completo en jornada diurna en distintas modalidades de trabajo (modalidad presencial y teletrabajo).

2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación tiene un diseño correlacional ya que busca determinar, mediante un análisis estadístico, si existe una relación entre los hábitos de alimentación y estilo de vida de personas que laboran tiempo completo en jornada diurna con la modalidad de trabajo presencial o teletrabajo.

3. UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

3.1 Población

Adultos entre las edades de 18 y 60 años, que laboren tiempo completo en jornada diurna de forma presencial o no presencial, y que residan en el Gran Área Metropolitana en el II cuatrimestre del 2022.

3.2 Área de estudio

La investigación se llevará a cabo en la Gran Área Metropolitana, la cual abarca 31 cantones:

- San José: cantones de San José, Escazú, Desamparados, Aserrí, Mora, Goicoechea, Santa Ana, Alajuelita, Vásquez de Coronado, Tibás, Moravia, Montes de Oca y Curridabat.
- Alajuela: Alajuela, Poás y Atenas.
- Cartago: Cartago, Paraíso, La Unión, Alvarado, Oreamuno, El Guarco.

- Heredia: Heredia, Barva, Santo Domingo, Santa Bárbara, San Rafael, San Isidro, Belén, Flores y San Pablo.

3.3 Muestra

La muestra de esta investigación es no probabilística y se calcula mediante la siguiente fórmula ya que no se conoce el tamaño específico de la población en estudio.

$$n = \frac{Z^2 PQ}{d^2}$$

Donde:

$n =$ muestra

$Z = 1.96$ para un 95% de confianza

$P = 0,5$

$Q = 0,5$

$d = 10\%$

$$n = \frac{1,96^2 \times 0,5 \times 0,5}{0,1^2}$$

$$n = 96$$

La muestra está compuesta por 96 individuos, por lo que se dividen en 48 adultos que trabajan en modalidad presencial y 48 adultos que laboran en teletrabajo.

3.4 Criterios de inclusión y exclusión

Tabla 1. Criterios de Inclusión y exclusión

CRITERIOS DE INCLUSIÓN	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN
------------------------	------------------------

Hombres y mujeres adultas que trabajen tiempo completo jornada diurna modo presencial	Personas adultas desempleadas. Personas adultas que laboren en jornada mixta o nocturna,
Hombres y mujeres adultas que trabajen tiempo completo en teletrabajo jornada diurna	Personas adultas que laboren medio tiempo. Personas que residan fuera de la Gran Área Metropolitana Personas que tengan más de 1 trabajo

Fuente: elaboración propia, 2023.

4. INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

A continuación, se explican las características principales del instrumento diseñado para la recolección de datos el cual será aplicado de forma virtual por medio de un formulario en *Google Forms*.

4.1 Validez del cuestionario

La determinación de hábitos de alimentación y estilo de vida forman parte de la valoración nutricional. Su recolección se realiza mediante una anamnesis detallada que abarca una encuesta dietética y demás datos relevantes que puedan estar relacionados con el acceso, consumo y aprovechamiento biológico de alimentos. La encuesta dietética puede ser recolectada por distintos métodos como lo son un recordatorio de 24 horas, cuestionario de frecuencia de alimentos, registro de ingesta con pesada de alimentos durante varios días, entre otros (Krausse, 2016).

La validez es la cualidad del instrumento para medir las características que se pretenden medir (Sanguino y Vega, 2014). En esta investigación se utiliza un cuestionario como instrumento de recolección de datos. Este cuestionario fue diseñado específicamente para la población en estudio con el fin lograr determinar los hábitos de alimentación y de estilo de vida de la muestra. Este instrumento está compuesto de 3 partes: la primera parte consiste en la recolección de datos sociodemográficos, la segunda está enfocada en la determinación de los hábitos de alimentación y la aplicación de una frecuencia de consumo, y la tercera parte está enfocada en la recolección de datos sobre estilo de vida.

4.2 Confiabilidad del cuestionario

La confiabilidad corresponde al grado con que los datos recolectados mediante un instrumento se encuentran libres de error de medida. Esto significa que al repetir la aplicación del instrumento en condiciones constantes las medidas obtenidas deben ser similares (Santos, 2017). La validez y la confiabilidad del cuestionario se determinan mediante la aplicación del plan piloto en una muestra de individuos con características muy similares a la población en estudio.

5. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación es no experimental transversal ya que la recolección de datos se realiza sin realizar ninguna intervención sobre ninguna de las variables y en un marco establecido de tiempo.

6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Tabla 2. Operacionalización de las variables

Objetivo específico	VARIABLES	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Caracterizar el perfil sociodemográfico de la población mediante un cuestionario.	Perfil sociodemográfico	Estudio de las características sociales y demográficas de la población.	Encuesta para determinar características sociodemográficas generales de la población en estudio.	Edad	Años	Cuestionario
				Género	Masculino Femenino	
				Lugar de residencia	San José, Cartago, Heredia, Alajuela	
				Estado civil	Casado, soltero, divorciado, unión libre, viudo	
				Escolaridad	Primaria completa, Secundaria incompleta, Secundaria completa, Universitaria incompleta, Universidad completa, Posgrado	
				Modalidad de trabajo	Presencial, Teletrabajo	
				Tiempo que lleva en modalidad teletrabajo	Meses	
Horas laboradas diarias	Horas					
Días laborados por semana	Días					

*Continúa

Objetivo específico	VARIABLES	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento	
Describir los hábitos de alimentación de la población mediante la aplicación de un cuestionario de hábitos de alimentación y una frecuencia de consumo.	Hábitos alimentarios	Estudio de las acciones relacionadas con el consumo de alimentos y que son aprendidas desde la infancia	Encuesta para determinar características de los hábitos de alimentación y la frecuencia de consumo	Harinas, lácteos, frutas y vegetales, grasas, carnes, bebidas, azúcares y otros.	1 vez al día 2 o más veces al día 4-6 veces por semana 1-3 veces por semana 1-3 veces por mes Nunca/ casi nunca	Frecuencia de consumo	
				Horario de comidas establecido	Sí No		Cuestionario
				Tiempos de comida que realiza	Pre-desayuno Desayuno Almuerzo Cena Merienda Colación		
				Tiempos de comida que realiza fuera de casa	Pre-desayuno Desayuno Almuerzo Cena Merienda Colación		
				Comidas que come fuera de casa	Comida rápida Comida casera Snacks		
				Sal a comidas preparadas	Sí No		
				Endulzante de bebidas	Azúcar blanca, Edulcorante, Azúcar morena, Miel de abeja Ninguno		
				Vasos de agua consumidos por día	Vasos de 250ml		

Tipos de grasa que utiliza	Aceite, Aceite en spray, Margarina, Mantequilla, Manteca, Aceite de coco, Otro
----------------------------	--

Objetivo específico	Variables	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Determinar el estilo de vida de la población mediante la aplicación de una encuesta.	Estilo de vida	Estudio que se enfoca en determinar cómo se orientan los intereses, las opiniones, y los comportamientos y conductas de un individuo	Instrumento que evalúe el estilo de vida de la población	Actividad física por semana Horas de sueño al día Horas sentado al día Horas de televisión al día Fumado Consumo de drogas Frecuencia de consumo de alcohol	1 a 3 veces por semana 4 a 6 veces por semana Todos los días No realiza Horas Horas Horas Sí No Sí No 1 a 2 veces por semana 3 o más veces por semana 1 vez cada quince días o menos No consume	Cuestionario

**Continúa*

Objetivo específico	Variables	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Analizar la relación existente entre los hábitos de alimentación y el estilo de vida con la modalidad de trabajo de la población en estudio.	Relación existente entre los hábitos de alimentación y el estilo de vida con la modalidad de trabajo	Conexión, correspondencia de dos o más variables entre sí.	Análisis de los resultados obtenidos mediante el instrumento y su relación con la modalidad de trabajo de la población	No aplica	Indicadores estadísticos	No aplica

Fuente: elaboración propia, 2023.

7. PLAN PILOTO

Durante las fechas del 25 y 30 de agosto 2022, se realizó implementación del plan piloto con el fin aplicar y validar el instrumento diseñado para la investigación. El plan piloto se aplicó en una muestra de 10% de la población equivalente a 10 personas ya que la población de la investigación es de 96 individuos. Se seleccionaron individuos con características semejantes a la población en estudio, es decir hombres y mujeres de 18 a 60 años que trabajaran tiempo completo en jornada diurna, ya sea en modalidad presencial o teletrabajo y que residieran en el Gran Área Metropolitana.

El instrumento se realizó mediante la plataforma *Google Forms* por lo que se permitió su respuesta de manera virtual. Adicionalmente, este se envió por un hipervínculo mediante la aplicación digital *WhatsApp*. El tiempo promedio de respuesta de los participantes fue entre 10 y 15 minutos por persona.

El instrumento no tuvo modificaciones con respecto a la versión inicial ya que mediante la aplicación del plan piloto se comprueba su validez y confiabilidad. La versión definitiva se encuentra en el Anexo 1.

8. PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCION DE DATOS

Luego de la realización y revisión del instrumento por medio del Plan Piloto, se procedió a hacer un cuestionario digital en la plataforma *Google Forms* basado en el instrumento anteriormente mencionado. Seguidamente, este se divulgó por distintos medios digitales como *WhatsApp*, *Instagram*, y *Facebook* mediante un hipervínculo del cuestionario con el fin de lograr entrevistar a la población objetivo. La recolección de datos fue realizada el mes de octubre 2022.

Los requisitos de inclusión de la investigación se anunciaron antes de solicitar la participación en el cuestionario. Luego de la recolección de datos de parte de 96 adultos residentes de la Gran Área Metropolitana que trabajan tiempo completo en jornada diurna se procedió a cerrar el proceso de recolección de datos.

9. ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS

Una vez recolectados los datos, se procedió a descargar la hoja de cálculo de *Microsoft Excel* creada por el programa *Google Forms* donde se pueden ver todos los datos tabulados. Seguidamente, se organizó la tabla de resultados de la forma más conveniente para el análisis de datos.

10.ANALISIS DE DATOS

Para el análisis de datos se procedió a la realización de las gráficas respectivas mediante el programa *Microsoft Excel* y para el análisis estadístico se utilizó el programa es R en su versión 4.0.3. El análisis estadístico fue de tipo descriptivo bivariado, utilizando el método de la prueba Exacta de Fisher como prueba estadística, la cual permite estudiar si existe asociación entre dos variables cualitativas. Para ello además se utilizó un nivel de confianza del 90% y un valor crítico de referencia de 0.10 (10%). Finalmente, se analizan las relaciones encontradas mediante gráficas comparativas de los datos obtenidos para modalidad presencial y para modalidad de teletrabajo.

CAPITULO IV
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

1. GENERALIDADES DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

A continuación, se muestran los resultados obtenidos del análisis univariado de cada una de las variables del presente estudio, presentando primeramente los aspectos sociodemográficos de la muestra, continuado con la caracterización de los hábitos alimentarios de la muestra y finalizando con la descripción del estilo de vida de la muestra.

1.1 Aspectos sociodemográficos de la muestra

En esta sección se presentan los datos relacionados con las características sociodemográficas de la muestra, como lo son edad, sexo, modalidad de trabajo, jornada laboral, entre otros.

Según los resultados obtenidos, se pudo observar que el 36% (35) de la población se encuentra en un rango de edad entre los 18 y 30 años, 35% (34) de la población se encuentra entre 31 y 40 años, 15% (14) entre 51 y 60 años, y por último, 14% (13) entre los 41 y 50 años. La población estaba compuesta en su mayoría por mujeres, siendo un 71% (68) de la población del sexo femenino y 29% (28) del sexo masculino.

Adicionalmente, un 50% (48) de la población del estudio indicó como modalidad de trabajo el teletrabajo, y el 50% (48) restante indicó tener un trabajo presencial.

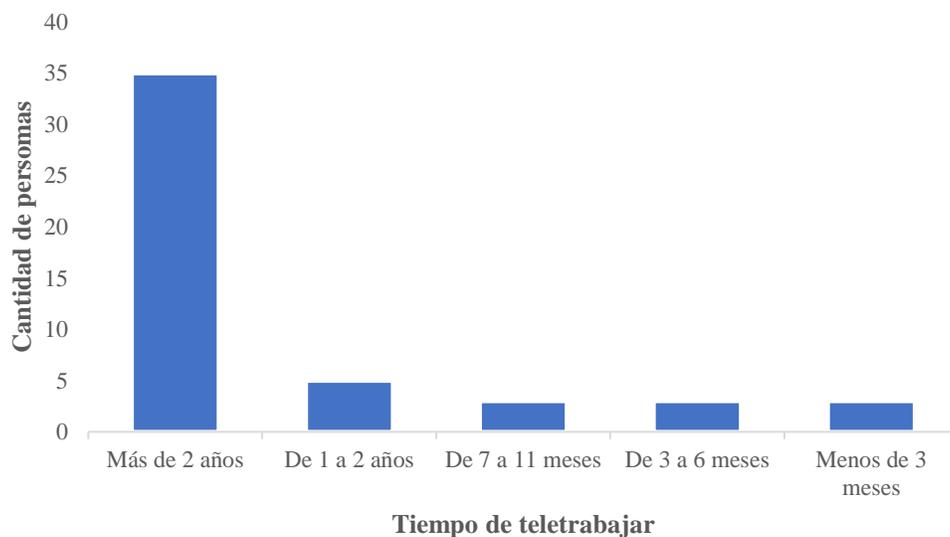


Figura 1. Tiempo de teletrabajar de los adultos que trabajan tiempo completo en el Gran Área Metropolitana durante el II cuatrimestre del 2022.

En la figura 1 se observa que la mayoría de los participantes que teletrabajan tienen más de 2 años de tener esta modalidad de trabajo, representando un 73% (35). Adicionalmente, se puede observar que el 18% (9) tiene 11 meses o menos de realizar teletrabajo.

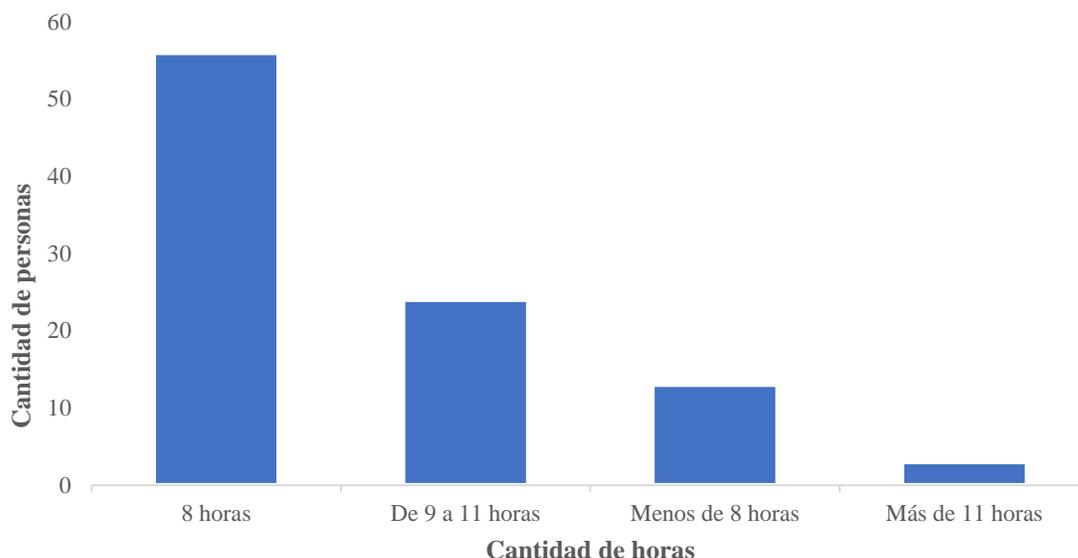


Figura 2. Cantidad de horas laborales diarias de los adultos que trabajan tiempo completo en el Gran Área Metropolitana durante el II cuatrimestre del 2022.

En la figura 2, se observa que un 58% (56) de la población en estudio indica laboral 8 horas diarias, seguido de un 25% (24) que indicaron trabajar de 9 a 11 horas diarias. Únicamente un 3% (3) de la población indicó laborar más de 11 horas diarias.

Finalmente, se observó que la mayoría de la población trabaja 5 días a la semana, representando un 86% (82) de la muestra y que solo 4% (4) de la población trabaja menos de 5 días a la semana.

1.2 Caracterización de los hábitos alimentarios de la muestra

A continuación, se muestran los resultados obtenidos en la caracterización de los hábitos alimentarios de la población en donde se evaluaron aspectos como tiempos de comida diarios, método de cocción de los alimentos, consumo de comidas fuera de casa, frecuencia de consumo de distintos alimentos, entre otras características.

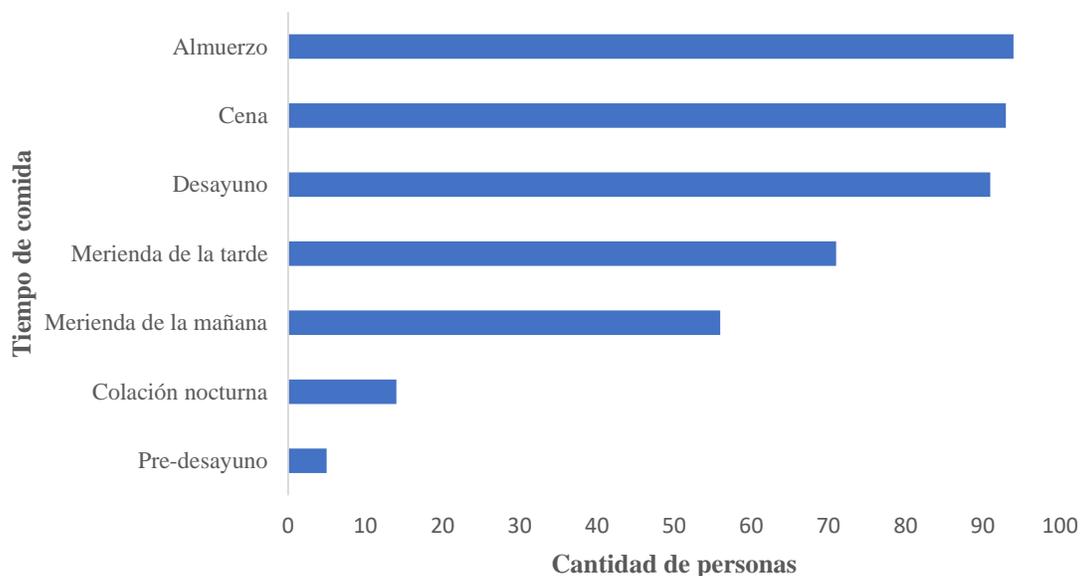


Figura 3. Tiempos de comida realizados al día por los adultos que trabajan tiempo completo en el Gran Área Metropolitana durante el II cuatrimestre del 2022.

En la figura 3 se muestran los tiempos de comida realizados diariamente por la población en estudio, como se puede observar, los tiempos de comida realizados por más de un 90% (93) de la población son el desayuno, el almuerzo y la cena, Seguidamente, los tiempos de comida más realizados por la población fueron la merienda de la tarde con un 74% (71) de los participantes y la merienda de la mañana con un 58% (56). La colación nocturna y el desayuno no son tiempos de comida predilectos por la población ya que menos de un 15% (14) indicaron realizarlos.

Adicionalmente, se observó que la mayoría indica cumplir con un horario definido comidas en su día a día con un 64% (61) de la población, por el contrario, un 36% (35) no lo mantienen.

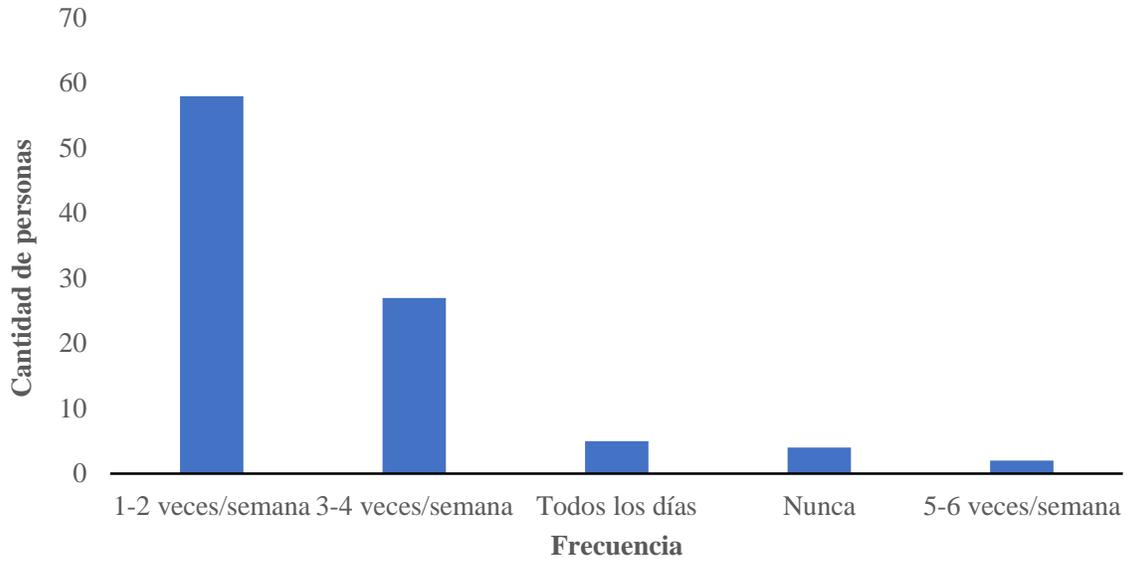


Figura 4. Frecuencia de comidas fuera de casa realizadas por los adultos que trabajan tiempo completo en el Gran Área Metropolitana durante el II cuatrimestre del 2022.

Se puede observar en la figura 4, que un 60% (58) de la población indica realizar de 1 a 2 comidas por semana fuera de casa y un 28% (27), de 3 a 4 veces por semana. Se puede constatar adicionalmente que solo 7% (7) indican consumir más de 5 veces a la semana comidas fuera de casa.

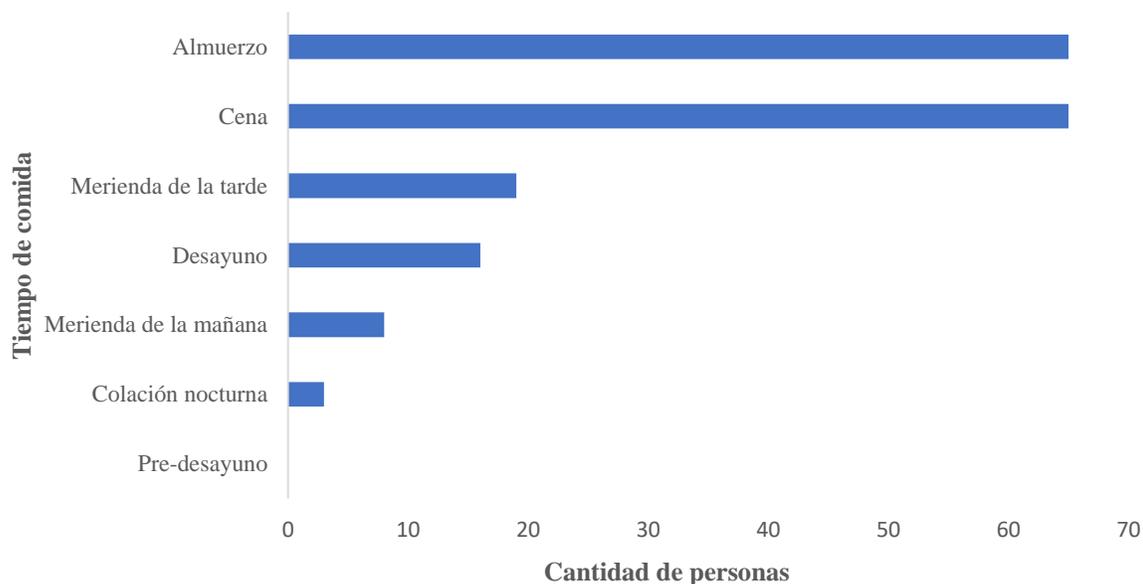


Figura 5. Tiempos de comida realizados fuera de casa por los adultos que trabajan tiempo completo en el Gran Área Metropolitana durante el II cuatrimestre del 2022.

En la figura 5, se muestran los tiempos de comida realizados fuera de casa, como se puede ver, el almuerzo y la cena son los tiempos que más se realizan fuera de casa con un 68% (65). Seguidamente, los tiempos de comida que se realizan más frecuentemente fuera de casa son la merienda de la tarde y el desayuno con un 17% (16) y un 8% (8) respectivamente. Los tiempos menos frecuentemente realizados fuera de casa fueron la merienda de la mañana, la colación nocturna y el pre-desayuno.

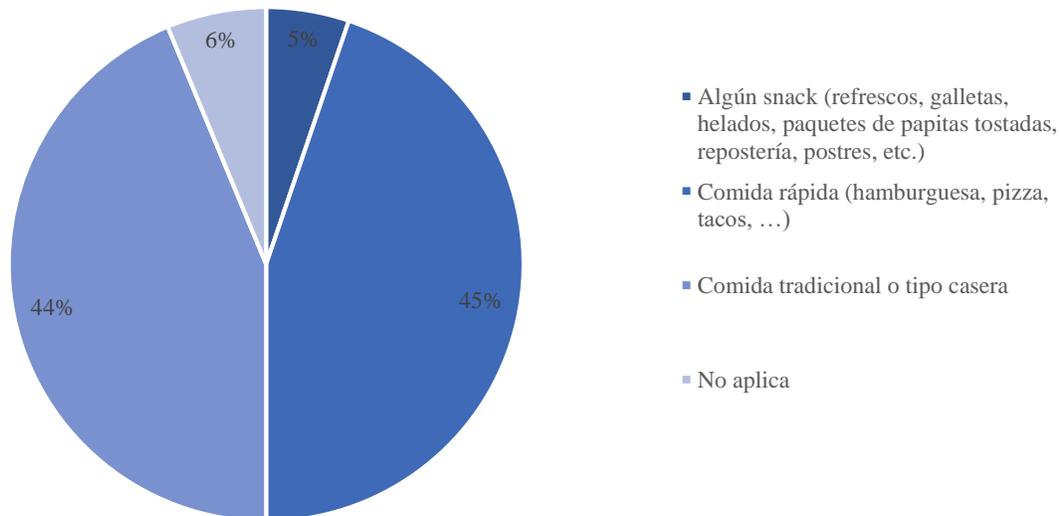


Figura 6. Tipos de comida elegidos al comer fuera de casa por los adultos que trabajan tiempo completo en el Gran Área Metropolitana durante el II cuatrimestre del 2022.

Según la figura 6, los tipos de comida elegidos al comer fuera de casa fueron, primeramente, comida rápida (hamburguesas, pizza, tacos, entre otros) con 45% (43) de los participantes y comida tradicional de tipo casera con un 44% (42) de los participantes. Los alimentos menos consumidos a la hora de comer fuera de casa fueron los snacks (refrescos, galletas, helados, repostería, entre otros).

Adicionalmente, según los resultados obtenidos mediante el instrumento, se pudo observar que un 92% (88) de los participantes indican no agregar sal a la comida ya preparada.

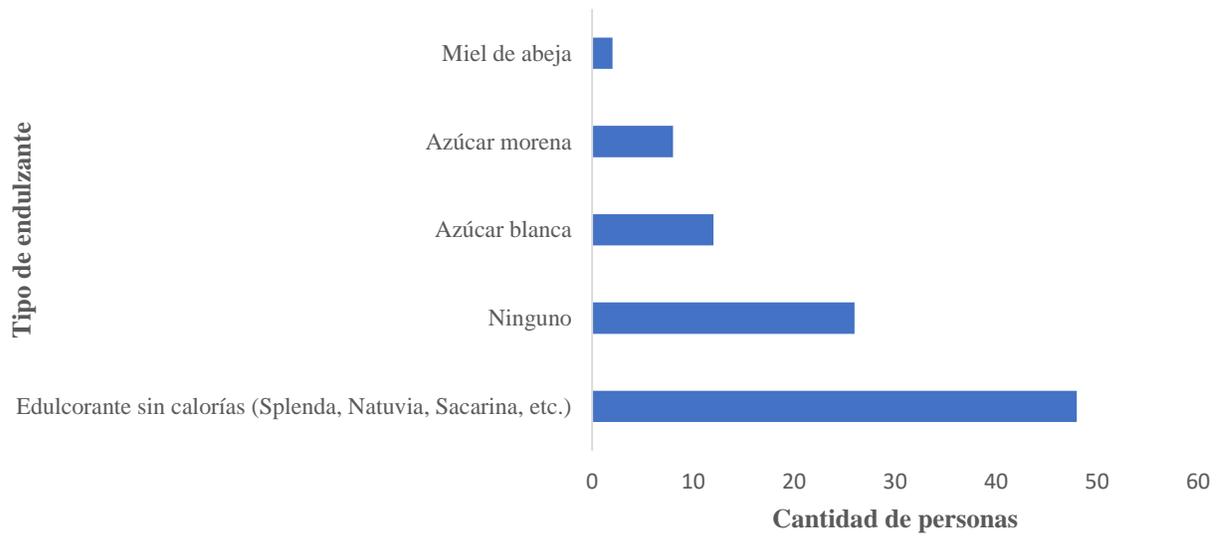


Figura 7. Endulzantes utilizados por los adultos que trabajan tiempo completo en el Gran Área Metropolitana durante el II cuatrimestre del 2022.

Según la figura 7, se puede observar que un 50% (48) de la población utiliza un edulcorante sin calorías como endulzante para sus alimentos y bebidas. Seguidamente, un 27% (26) indica no utilizar ningún endulzante en su día a día para endulzar sus alimentos y bebidas.

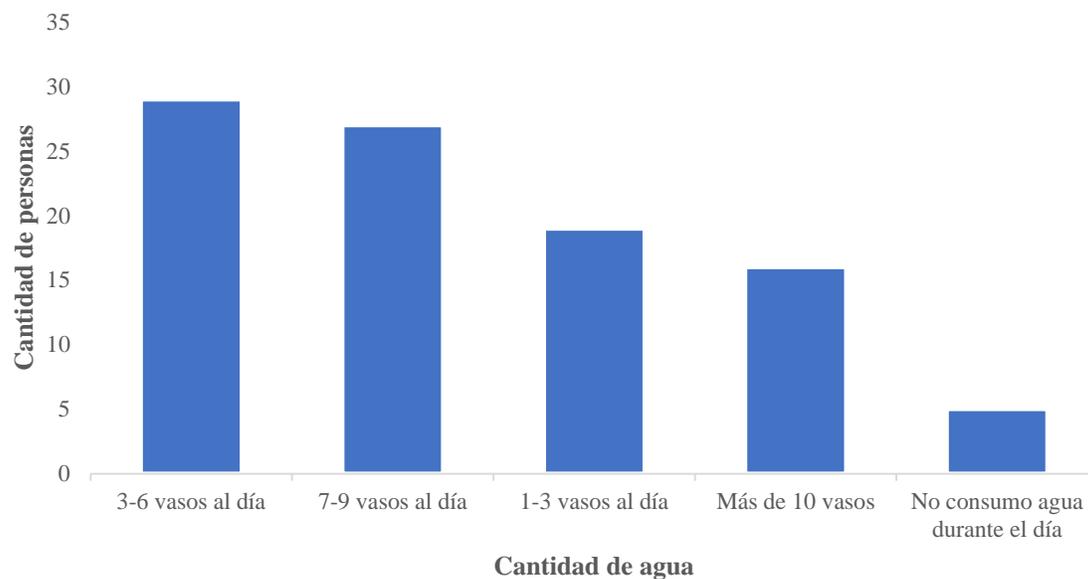


Figura 8. Consumo de agua diario por los adultos que trabajan tiempo completo en el Gran Área Metropolitana durante el II cuatrimestre del 2022

En su mayoría, la población indicó consumir de 3 a 6 vasos de agua diarios con un 30% (28) de los participantes. Sin embargo, un porcentaje significativo de la población indicó tomar menos de 3 vasos de agua al día, siendo este un consumo deficiente de agua diaria (ver figura 8).

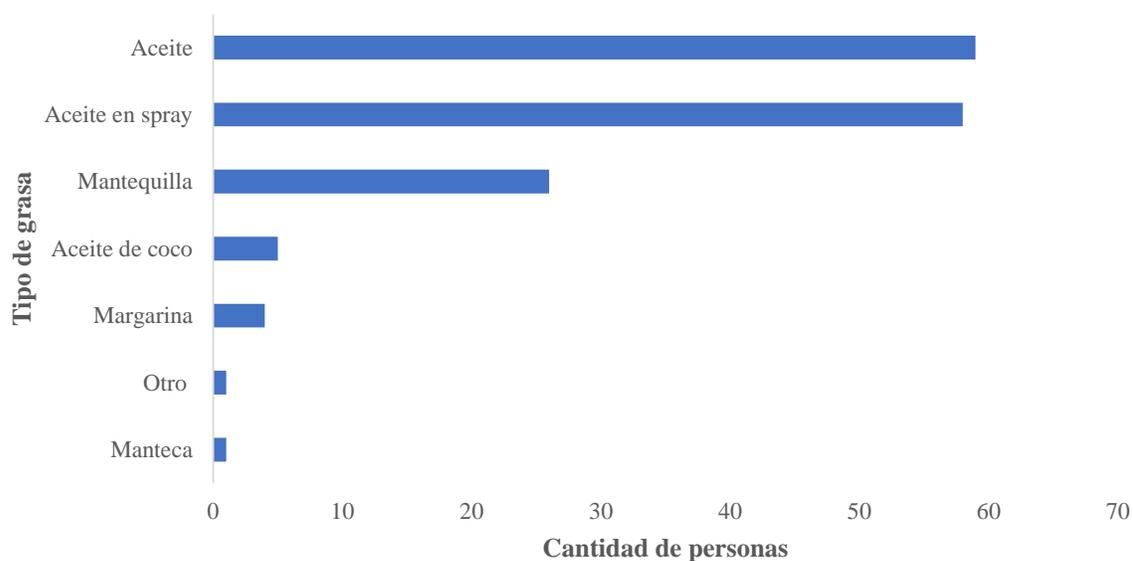


Figura 9. Tipos de grasa utilizados para cocinar en adultos que trabajan tiempo completo en el Gran Área Metropolitana durante el II cuatrimestre del 2022.

Según la figura 9, el tipo de grasa que más se utiliza para la cocción es el aceite en cualquiera de sus presentaciones, ya sea líquido o en spray, con un 60% (58) de los participantes aproximadamente para cada uno. Seguidamente estaría la mantequilla con un 28% (27) de los participantes que indican que la utilizan frecuentemente. Los tipos de grasa menos utilizados son el aceite de coco, la margarina y la manteca.

Tabla 3. Tipos de cocción utilizados para en adultos que trabajan tiempo completo en el Gran Área Metropolitana durante el II cuatrimestre del 2022

Grupo de alimentos	A la plancha		Al horno		Al vapor		Fritura		Hervido		Asado		Freidora de aire	
	Abs.	Porc.	Abs.	Porc.	Abs.	Porc.	Abs.	Porc.	Abs.	Porc.	Abs.	Porc.	Abs.	Porc.
Harinas	8	8%	7	7%	32	33%	1	1%	42	44%	2	2%	4	4%
Huevo	53	55%	2	2%	1	1%	35	36%	3	3%	1	1%	1	1%
Pescado y mariscos	58	60%	8	8%	1	1%	20	21%	0	0%	4	4%	5	5%
Carnes Rojas	58	60%	8	8%	3	3%	15	16%	1	1%	5	5%	6	6%
Pollo	57	59%	7	7%	3	3%	10	10%	6	6%	3	3%	10	10%
Vegetales no harinosos	15	16%	3	3%	45	47%	1	1%	28	29%	2	2%	2	2%

Fuente: elaboración propia, 2023.

Con respecto al método de cocción de los alimentos, según la tabla 3, se puede observar que, para la categoría de harinas, los métodos de hervido y al vapor son los preferidos por la población con un 44% (42) y 33% (32). Continuando con el huevo, se puede observar que los métodos de cocción más usados son a la plancha y la fritura con un 55% (53) y 36% (35) respectivamente. En la categoría de pescado y mariscos, se puede observar que los métodos de cocción elegidos mayoritariamente por la población son con un 60% (58) a la plancha y con un 21% (20) la fritura. Luego, para las carnes rojas, el comportamiento es similar, con

un 60% (58) de participantes que indicaron utilizar a la plancha como método de cocción de las carnes, seguido de la fritura con un 16% (15). Para la categoría de pollo y las aves, el método de cocción más usado es a la plancha con un 59% (57), y los dos métodos que se prefieren además de este fueron la freidora de aire y la fritura con un 10% (10) para cada uno. Finalmente, para la categoría de vegetales no harinosos, el comportamiento es distinto ya que los métodos más usados son al vapor y hervido con un 47% (45) y un 29% (28) respetivamente. De manera general, se puede observar que los métodos más utilizados son a la plancha, la fritura, al vapor y hervido, y los métodos menos utilizados son la freidora de aire y el horno.

Tabla 4. Frecuencia de consumo de harinas en adultos que trabajan tiempo completo en el Gran Área Metropolitana durante el II cuatrimestre del 2022.

<i>Alimento</i>	<i>Nunca o casi nunca</i>		<i>1 a 3 veces al mes</i>		<i>1 a 3 veces por semana</i>		<i>4-6 veces por semana</i>		<i>1 vez al día</i>		<i>2 o más veces al día</i>		<i>Total</i>	
	<i>Abs.</i>	<i>Porc.</i>	<i>Abs.</i>	<i>Porc.</i>	<i>Abs.</i>	<i>Porc.</i>	<i>Abs.</i>	<i>Porc.</i>	<i>Abs.</i>	<i>Porc.</i>	<i>Abs.</i>	<i>Porc.</i>	<i>Abs.</i>	<i>Porc.</i>
Arroz	8	8%	5	5%	19	20%	13	14%	22	23%	29	30%	96	100%
Avena	50	52%	9	9%	15	16%	6	6%	11	11%	5	5%	96	100%
Cereal azúcarado	67	70%	12	13%	9	9%	2	2%	3	3%	3	3%	96	100%
Galletas dulces o saladas	19	20%	22	23%	30	31%	10	10%	13	14%	2	2%	96	100%
Leguminosas	10	10%	9	9%	29	30%	17	18%	16	17%	15	16%	96	100%
Pan blanco	30	31%	21	22%	22	23%	6	6%	15	16%	2	2%	96	100%
Pan integral	32	33%	12	13%	22	23%	7	7%	18	19%	5	5%	96	100%
Pasta	7	7%	30	31%	50	52%	6	6%	2	2%	1	1%	96	100%
Repostería	21	22%	31	32%	35	36%	7	7%	1	1%	1	1%	96	100%
Tortillas	10	10%	11	11%	38	40%	20	21%	13	14%	4	4%	96	100%

Verduras harinosas (papa, camote,...)	5	5%	22	23%	37	39%	21	22%	9	9%	2	2%	96	100%
--	---	----	----	-----	----	-----	----	-----	---	----	---	----	----	------

Fuente: elaboración propia, 2023.

En la tabla 4, se puede observar la frecuencia de consumo de harinas de la población en estudio. Los resultados obtenidos indican que el arroz es la harina más frecuentemente consumida por la población con un 30% que la consume 2 veces por día y un 23% (22) que la consume 1 vez por día, es decir más del 50% (48) la consume diariamente. Seguidamente, el segundo grupo de harinas más consumidos por la población con un 16% que lo consume 2 veces por día y un 17% (16) que lo consume 1 vez al día son las leguminosas. La avena y los cereales azucarados son los alimentos menos frecuentemente consumidos por la población con un 52% (50) y un 70% (68) de la población que nunca o casi nunca los consumen, respetivamente. Alimentos como pan blanco, pan integral, repostería, galletas, tortillas y verduras harinosas indican ser de consumo ocasional o nulo.

Tabla 5. Frecuencia de consumo de lácteos en adultos que trabajan tiempo completo en el Gran Área Metropolitana durante el II cuatrimestre del 2022.

Alimento	Nunca o casi nunca		1 a 3 veces al mes		1 a 3 veces por semana		4-6 veces por semana		1 vez al día		2 o más veces al día		Total	
	Abs.	Porc.	Abs.	Porc.	Abs.	Porc.	Abs.	Porc.	Abs.	Porc.	Abs.	Porc.	Abs.	Porc.
Helados	31	32%	36	38%	19	20%	6	6%	1	1%	3	3%	96	100%
Leche entera	74	77%	10	10%	5	5%	3	3%	2	2%	2	2%	96	100%
Leche 2% grasa	56	58%	11	11%	9	9%	5	5%	8	8%	7	7%	96	100%
Leche descremada	50	52%	10	10%	7	7%	12	13%	10	10%	7	7%	96	100%
Yogurt	33	34%	14	15%	16	17%	15	16%	14	15%	4	4%	96	100%
Queso blanco	12	13%	5	5%	24	25%	26	27%	18	19%	11	11%	96	100%
Queso amarillo	59	61%	14	15%	12	13%	5	5%	4	4%	2	2%	96	100%

Fuente: elaboración propia, 2023.

En la tabla 5 de la frecuencia de consumo de lácteos en la población, se puede observar que de forma general los lácteos no son consumidos diariamente por parte de la población, siendo el queso blanco el de consumo más frecuente con un 57% (55) de personas que indican que lo consumen mínimo 4 veces por semana. Luego, el lácteo más consumido aparte del queso blanco, es el yogurt con un 35% (33) de la población que lo consume más de 4 veces por semana. Los lácteos de menor consumo son le leche entera y el queso amarillo.

Tabla 6. Frecuencia de consumo de frutas y vegetales en adultos que trabajan tiempo completo en el Gran Área Metropolitana durante el II cuatrimestre del 2022.

<i>Alimento</i>	<i>Nunca o casi nunca</i>		<i>1 a 3 veces al mes</i>		<i>1 a 3 veces por semana</i>		<i>4-6 veces por semana</i>		<i>1 vez al día</i>		<i>2 o más veces al día</i>		<i>Total</i>	
	<i>Abs.</i>	<i>Porc.</i>	<i>Abs.</i>	<i>Porc.</i>	<i>Abs.</i>	<i>Porc.</i>	<i>Abs.</i>	<i>Porc.</i>	<i>Abs.</i>	<i>Porc.</i>	<i>Abs.</i>	<i>Porc.</i>	<i>Abs.</i>	<i>Porc.</i>
Frutas	1	1%	6	6%	15	16%	19	20%	33	34%	22	23%	96	100%
Vegetales no harinosos	4	4%	8	8%	17	18%	22	23%	22	23%	23	24%	96	100%

Fuente: elaboración propia, 2023.

En la tabla 6, se observa la frecuencia de consumo de frutas y vegetales en la población en estudio. Con respecto al consumo de frutas se puede ver que un 57% (55) de la población indica consumirlas mínimo una vez al día. Igualmente, un 47% (45) de la población indica consumir vegetales no harinosos al menos una vez al día. 36% (34) de la población indica consumir frutas de 1 a 6 veces por semana y 41% (39) indican consumir vegetales no harinosos de 1 a 6 veces por semana.

Tabla 7. Frecuencia de consumo de carnes en adultos que trabajan tiempo completo en el Gran Área Metropolitana durante el II cuatrimestre del 2022.

Alimento	Nunca o casi nunca		1 a 3 veces al mes		1 a 3 veces por semana		4-6 veces por semana		1 vez al día		2 o más veces al día		Total	
	Abs.	Porc.	Abs.	Porc.	Abs.	Porc.	Abs.	Porc.	Abs.	Porc.	Abs.	Porc.	Abs.	Porc.
Carne de cerdo	27	28%	27	28%	26	27%	10	10%	3	3%	3	3%	96	100%
Carne de res	10	10%	12	13%	39	41%	20	21%	9	9%	6	6%	96	100%
Embutidos	31	32%	18	19%	30	31%	9	9%	5	5%	3	3%	96	100%
Huevos	2	2%	0	0%	13	14%	13	14%	41	43%	27	28%	96	100%
Pescado y mariscos	5	5%	19	20%	41	43%	18	19%	8	8%	5	5%	96	100%
Pollo	1	1%	5	5%	39	41%	31	32%	11	11%	9	9%	96	100%
Vísceras	79	82%	12	13%	2	2%	2	2%	1	1%	2	2%	96	100%

Fuente: elaboración propia, 2023.

En la tabla 7 se puede ver la frecuencia de consumo de carnes por parte de la población. Como se puede observar el huevo es la carne más frecuentemente consumida por la población, con 28% (27) de participantes que lo consume 2 veces al día y un 43% (41) de participantes lo consumen una vez al día. Con respecto a las otras carnes, 52% (50) de la población indica consumir pollo más de 4 veces por semana, 36% (34) indicó consumir carne de res más de 4 veces a la semana, y 32% (31) de la población consume pescado y mariscos más de 4 veces por semana. Las carnes menos consumidas son los embutidos y las vísceras con un 32% (31) y un 82% (79) de participantes que indican que nunca o casi nunca lo consumen, respectivamente.

Tabla 8. Frecuencia de consumo de aceites en adultos que trabajan tiempo completo en el Gran Área Metropolitana durante el II cuatrimestre del 2022.

Alimento	Nunca o casi nunca		1 a 3 veces al mes		1 a 3 veces por semana		4-6 veces por semana		1 vez al día		2 o más veces al día		Total	
	Abs.	Porc.	Abs.	Porc.	Abs.	Porc.	Abs.	Porc.	Abs.	Porc.	Abs.	Porc.	Abs.	Porc.
Aceites tipo soya, girasol, canola y maíz	34	35%	8	8%	5	5%	5	5%	18	19%	26	27%	96	100%
Aceite de oliva	23	24%	6	6%	11	11%	14	15%	25	26%	17	18%	96	100%
Aderezos	54	56%	15	16%	10	10%	8	8%	3	3%	6	6%	96	100%
Aguacate	15	16%	22	23%	35	36%	9	9%	11	11%	4	4%	96	100%
Mayonesa	46	48%	23	24%	17	18%	4	4%	2	2%	4	4%	96	100%
Manteca	83	86%	7	7%	0	0%	2	2%	1	1%	3	3%	96	100%
Margarina /mantequilla	83	86%	7	7%	0	0%	2	2%	1	1%	3	3%	96	100%
Queso crema	38	40%	27	28%	13	14%	10	10%	6	6%	2	2%	96	100%

Fuente: elaboración propia, 2023.

En la tabla 8 se puede observar la frecuencia de consumo de grasas en la población en estudio. El tipo de grasa más frecuentemente consumido por la población en estudio es el aceite en sus distintas presentaciones. Según la tabla 8, se puede ver que 46% (44) de la población consume aceite de soya, de maíz y de girasol al menos una vez al día y 44% (42) consume aceite de oliva al menos una vez al día. Otros tipos de grasa como los aderezos, aguacate, manteca, mantequillas y queso crema son de consumo ocasional, siendo la manteca, margarina y mantequilla las menos consumidas con un 86% (83) de la población que indica que nunca o casi nunca la consume para ambas.

Tabla 9. Frecuencia de consumo de bebidas en adultos que trabajan tiempo completo en el Gran Área Metropolitana durante el II cuatrimestre del 2022

Alimento	Nunca o casi nunca		1 a 3 veces al mes		1 a 3 veces por semana		4-6 veces por semana		1 vez al día		2 o más veces al día		Total	
	Abs.	Porc.	Abs.	Porc.	Abs.	Porc.	Abs.	Porc.	Abs.	Porc.	Abs.	Porc.	Abs.	Porc.
Café o té	8	8%	7	7%	3	3%	6	6%	19	20%	53	55%	96	100%
Bebidas azucaradas	53	55%	19	20%	8	8%	5	5%	8	8%	3	3%	96	100%
Bebidas alcohólicas	22	23%	35	36%	28	29%	6	6%	3	3%	2	2%	96	100%
Jugos naturales	31	32%	18	19%	22	23%	12	13%	10	10%	3	3%	96	100%
Gaseosas	29	30%	24	25%	19	20%	11	11%	5	5%	8	8%	96	100%

Fuente: elaboración propia, 2023.

Las bebidas más consumidas por la población son el café o el té, con un 55% (53) de la población que los consume 2 veces al día y un 20% (19) adicional que los consume una vez al día, como se puede ver en la tabla 9, sobre la frecuencia de consumo de bebidas en la población en estudio. Las bebidas azucaradas con las menos consumidas por la población con un 75% (72) de esta que las consume menos de 3 veces al mes. Las bebidas alcohólicas, los jugos naturales y las gaseosas con de consumo ocasional por parte de la población

Tabla 10. Frecuencia de consumo de dulces y azúcares en adultos que trabajan tiempo completo en el Gran Área Metropolitana durante el II cuatrimestre del 2022.

Alimento	Nunca o casi nunca		1 a 3 veces al mes		1 a 3 veces por semana		4-6 veces por semana		1 vez al día		2 o más veces al día		Total	
	Abs.	Porc.	Abs.	Porc.	Abs.	Porc.	Abs.	Porc.	Abs.	Porc.	Abs.	Porc.	Abs.	Porc.
Azúcar de mesa	67	70%	11	11%	6	6%	4	4%	5	5%	3	3%	96	100%
Chocolates, dulces y confites	18	19%	34	35%	32	33%	3	3%	6	6%	3	3%	96	100%
Jalea o mermelada	46	48%	24	25%	16	17%	3	3%	4	4%	3	3%	96	100%
Miel de abeja	46	48%	30	31%	11	11%	3	3%	2	2%	4	4%	96	100%
Sirope o almíbar	70	73%	20	21%	1	1%	2	2%	1	1%	2	2%	96	100%

Fuente: elaboración propia, 2023.

Con respecto a la frecuencia de consumo de dulces y azúcares (ver tabla 10), se puede observar que todos son de consumo ocasional, sin embargo, los más consumidos son los chocolates, dulces y confites con un 33% (32) de la población que la consume de 1 a 3 veces por semana y un 35% (34) que los consume 1 a 3 veces al mes. El azúcar y los siropes o almíbares son los menos consumidos por la población, con más de un 70% de participantes que indican que nunca o casi nunca los consume.

Tabla 11. Frecuencia de consumo de alimentos fuera de las categorías anteriores en adultos que trabajan tiempo completo en el Gran Área Metropolitana durante el II cuatrimestre del 2022.

<i>Alimento</i>	<i>Nunca o casi nunca</i>		<i>1 a 3 veces al mes</i>		<i>1 a 3 veces por semana</i>		<i>4-6 veces por semana</i>		<i>1 vez al día</i>		<i>2 o más veces al día</i>		Total	
	<i>Abs.</i>	<i>Porc.</i>	<i>Abs.</i>	<i>Porc.</i>	<i>Abs.</i>	<i>Porc.</i>	<i>Abs.</i>	<i>Porc.</i>	<i>Abs.</i>	<i>Porc.</i>	<i>Abs.</i>	<i>Porc.</i>	<i>Abs.</i>	<i>Porc.</i>
Comidas rápidas	10	10%	33	34%	34	35%	14	15%	3	3%	2	2%	96	100%
Postres o repostería	16	17%	34	35%	30	31%	12	13%	0	0%	4	4%	96	100%
Snacks en bolsa	18	19%	28	29%	35	36%	10	10%	3	3%	2	2%	96	100%

Fuente: elaboración propia, 2023.

En la tabla 11, se puede observar la frecuencia de consumo de distintos alimentos fuera de las categorías anteriormente mencionadas. Como se puede ver las comidas rápidas, postres y snacks de bolsa todos son de consumo semanal y ocasional por parte de los participantes.

1.3. Estilo de vida de la muestra

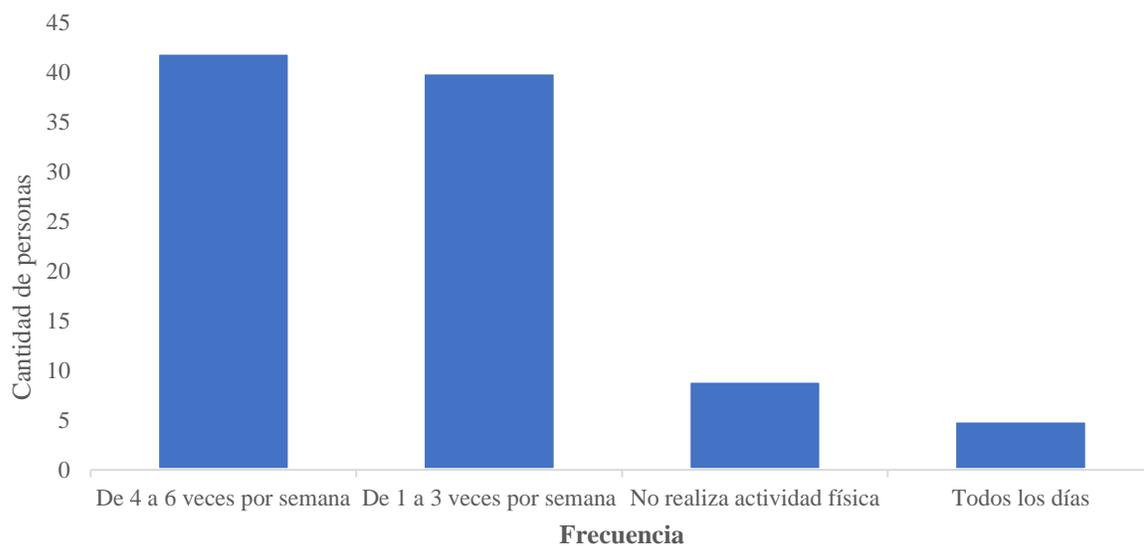


Figura 10. Frecuencia de actividad física semanal de los adultos que trabajan tiempo completo en el Gran Área Metropolitana durante el II cuatrimestre del 2022

Según la figura 10, la mayoría de la población indica realizar actividad física regularmente, con un 43% (42) que la realiza de 4 a 6 veces por semana y con un 41% (40) que lo hace de 1 a 3 veces por semana. Solo el 10% (9) restante indica no realizar actividad física del todo.

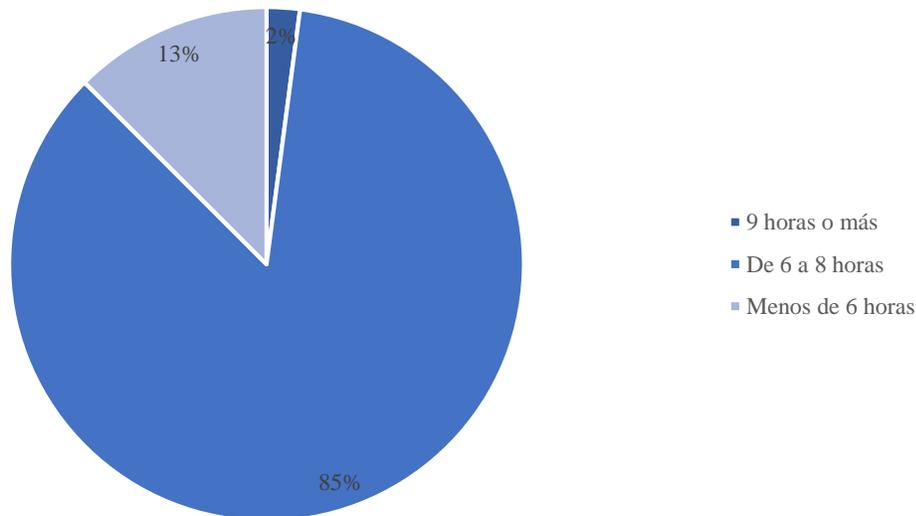


Figura 11. Horas de sueño diarias de los adultos que trabajan tiempo completo en el Gran Área Metropolitana durante el II cuatrimestre del 2022.

Con respecto a las horas de sueño, se puede observar en la figura 11 que la mayoría de los adultos indican dormir entre 6 a 8 horas diarias con un porcentaje de un 82% de los participantes. Seguidamente, un 13% (12) indica dormir menos de 6 horas diarias.

Luego, según los resultados obtenidos, se pudo observar en la población que un 61% (59) indica ver menos de 1 hora diaria de televisión, un 33% (32) indica ver de 2 a 3 horas y únicamente un 6% indican dedicar más de 3 horas a ver televisión.

Luego, se observó que 93% (89) de la población indica no consumir tabaco. Con respecto al consumo de drogas ilegales, se pudo observar que 92% (88) indican no consumirlas.

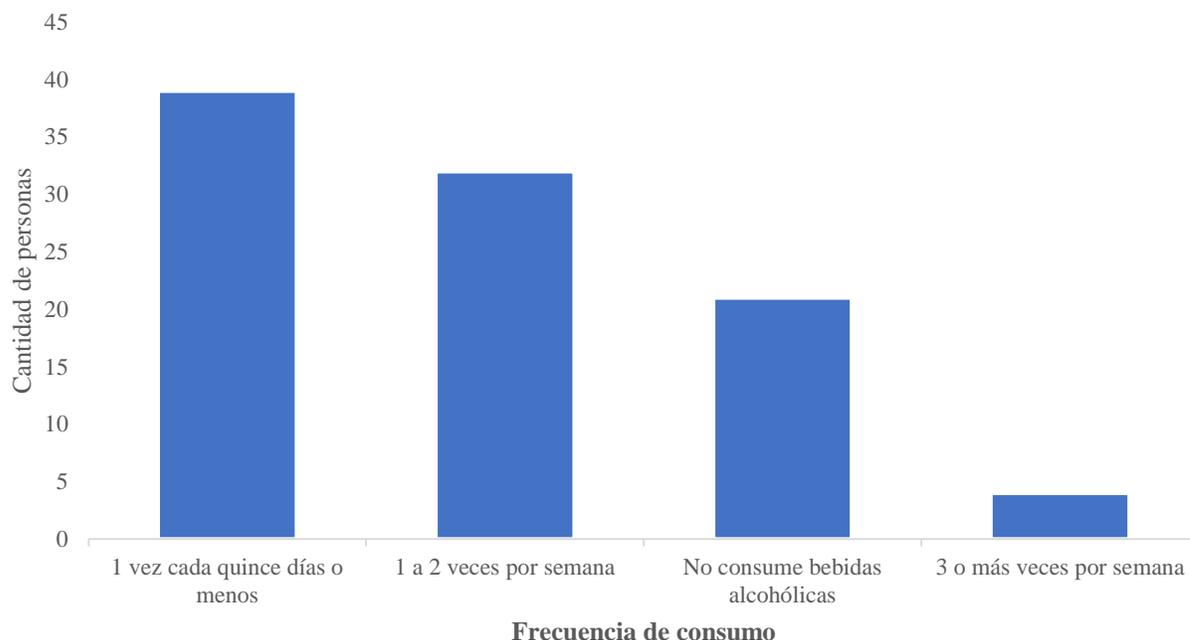


Figura 12. Consumo de bebidas alcohólicas por los adultos que trabajan tiempo completo en el Gran Área Metropolitana durante el II cuatrimestre del 2022.

Finalmente, con respecto al consumo de bebidas alcohólicas se puede observar que 41% (39) de los participantes indica consumir una bebida alcohólica cada quince días. Seguidamente, un 33% (32) indica consumir bebidas alcohólicas de 1 a 2 veces por semana. El 22% (21) de la población no consume bebidas alcohólicas (ver figura 12).

2. ANÁLISIS BIVARIADO

Con el fin de cumplir con el objetivo principal de la investigación, es necesario realizar pruebas de hipótesis para analizar si existe relación entre la modalidad de trabajo y los hábitos alimentarios y de estilo de vida de la población en estudio. Existen múltiples pruebas no paramétricas que permiten analizar la relación entre variables cualitativas o categóricas, dentro de ellas la prueba chi cuadrado, la prueba exacta de Fisher y otras técnicas no tan utilizadas como el coeficiente de contingencia y el coeficiente V de Cramer.

Para efectos de esta investigación se utiliza la prueba Exacta de Fisher con un nivel de significancia de 0,1 y se plantean las siguientes hipótesis:

- **Hipótesis nula:** no existe una relación significativa entre la modalidad de trabajo y los hábitos alimentarios y estilo de vida de adultos que trabajan tiempo completo en jornada diurna, en el Gran Área Metropolitana durante el II cuatrimestre del 2022
- **Hipótesis alternativa:** existe una relación significativa entre la modalidad de trabajo y los hábitos alimentarios y estilo de vida de adultos que trabajan tiempo completo en jornada diurna, en el Gran Área Metropolitana durante el II cuatrimestre del 2022

A continuación, se muestran los resultados obtenidos para el análisis bivariado.

Tabla 12. Resultados de la prueba exacta de Fisher (Valores P) para la relación entre los hábitos de alimentación y la modalidad de trabajo (presencial o teletrabajo)

Variable	Valor P según el tipo de horario
¿Cuáles tiempos de comida normalmente realiza al día?	0,015*
¿Cumple con un horario establecido para sus tiempos de comida?	0,672
¿Con qué frecuencia consume comidas preparadas fuera de casa?	0,278
¿Cuáles tiempos de comida realiza frecuentemente fuera de casa?	0,741
Cuándo come fuera de casa, ¿Cuáles son los alimentos que frecuentemente suele consumir?	0,089*
¿Agrega sal a las comidas ya preparadas?	0,714
¿Qué utiliza para endulzar?	0,080*
En promedio, ¿cuántos vasos (250 ml) con agua consume al día?	0,074*

Método de cocción [Harinas (arroz, papa, camote, leguminosas,...)]	0,043*
Método de cocción [Huevo]	0,832
Método de cocción [Pescado]	0,055*
Método de cocción [Carnes rojas]	0,975
Método de cocción [Pollo]	0,891
Método de cocción [Vegetales no harinosos (brócoli, coliflor, zanahoria, zucchini, tomate, chayote,...)]	0,390
Indique los tipos de grasas que más utiliza para la cocción.	0,063*

Nota: * Resulta significativo con un nivel de significancia del 10%.

Fuente: elaboración propia, 2023.

Luego de realizar la prueba estadística, con un nivel de significancia de 10% se puede decir que existe relación entre el tipo de horario y cuales tiempos de comida realiza normalmente, los alimentos que suele consumir fuera de casa, el tipo de endulzante que utiliza, el consumo de agua al día, el método de cocción de harinas y pescado y el tipo de grasas que más utiliza para cocción.

Tabla 13. Resultados de la prueba exacta de Fisher (Valores P) para la relación entre los hábitos de alimentación (frecuencias de consumo) y la modalidad de trabajo (presencial o teletrabajo)

Variable	Valor P según el tipo de horario
Frecuencia de consumo [Arroz]	0,489
Frecuencia de consumo [Avena]	0,798
Frecuencia de consumo [Cereal azucarado]	0,242
Frecuencia de consumo [Galletas dulces o saladas]	0,780
Frecuencia de consumo [Leguminosas]	0,081*
Frecuencia de consumo [Pan blanco]	0,768
Frecuencia de consumo [Pan integral]	0,530
Frecuencia de consumo [Pasta]	0,368
Frecuencia de consumo [Repostería]	0,700
Frecuencia de consumo [Tortillas]	0,229
Frecuencia de consumo [Verduras harinosas]	0,612
Frecuencia de consumo [Helados]	0,176
Frecuencia de consumo [Leche entera]	0,654
Frecuencia de consumo [Leche 2% grasa]	0,134
Frecuencia de consumo [Leche descremada]	0,238
Frecuencia de consumo [Yogurt]	0,487
Frecuencia de consumo [Queso blanco]	0,179
Frecuencia de consumo [Queso amarillo]	0,456
Frecuencia de consumo [Frutas]	0,663

Frecuencia de consumo [Vegetales no harinosos (brócoli, coliflor, etc)]	0,650
Frecuencia de consumo [Carne de cerdo]	0,654
Frecuencia de consumo [Carne de res]	0,010*
Frecuencia de consumo [Embutidos]	0,892
Frecuencia de consumo [Huevos]	0,651
Frecuencia de consumo [Pescado y mariscos]	0,899
Frecuencia de consumo [Pollo]	0,068*
Frecuencia de consumo [Vísceras]	0,798
Frecuencia de consumo [Aceites tipo soya, girasol, canola y maíz]	0,653
Frecuencia de consumo [Aceite de oliva]	0,127
Frecuencia de consumo [Aderezos]	0,776
Frecuencia de consumo [Aguacate]	0,454
Frecuencia de consumo [Mayonesa]	0,614
Frecuencia de consumo [Manteca]	0,375
Frecuencia de consumo [Margarina o mantequilla]	0,447
Frecuencia de consumo [Queso crema]	0,674
Frecuencia de consumo [Café o té]	0,645
Frecuencia de consumo [Frescos azucarados]	0,520
Frecuencia de consumo [Bebidas alcohólicas]	0,793
Frecuencia de consumo [Jugos naturales]	0,253
Frecuencia de consumo [Gaseosas]	0,770
Frecuencia de consumo [Azúcar de mesa]	0,063*
Frecuencia de consumo [Chocolates, dulces y confites]	0,300
Frecuencia de consumo [Jalea o mermelada]	0,522
Frecuencia de consumo [Miel de abeja]	0,287

Frecuencia de consumo [Sirope o almíbar]	1,000
Frecuencia de consumo [Comidas rápidas (papas fritas, hamburguesas, pizza, ...)]	0,315
Frecuencia de consumo [Postres o repostería]	0,243
Frecuencia de consumo [Snacks en bolsa (platanitos, papas tostadas, ...)]	0,124

Nota: * Resulta significativo con un nivel de significancia del 10%.

Fuente: elaboración propia, 2023.

Luego de realizar la prueba exacta de Fisher para analizar la relación entre las frecuencias de consumo y la modalidad de trabajo, existe suficiente evidencia para afirmar que hay una relación entre esta última y la frecuencia de consumo de leguminosas, carne de res, pollo y azúcar de mesa.

Tabla 14. Resultados de la prueba exacta de Fisher (Valores P) para la relación entre los estilos de vida y la modalidad de trabajo.

Variable	Valor P según el tipo de horario
¿Cuántos días a la semana realiza usted actividad física?	0,508
¿Cuántas horas duerme al día?	0,094*
¿Cuántas horas al día permanece sentado?	0,272
¿Cuántas horas al día ve televisión?	0,074*
¿Usted fuma?	1,000
¿Usted consume alguna droga ilegal?	0,714
¿Con qué frecuencia consume bebidas alcohólicas?	0,969

Nota: * Resulta significativo con un nivel de significancia del 10%.

Fuente: elaboración propia, 2023.

Luego de realizar la prueba exacta de Fisher para analizar la relación entre la modalidad de trabajo y el estilo de vida se encuentra que con un nivel de significancia del 10% existe suficiente evidencia para afirmar que hay una relación entre la modalidad de trabajo y las horas de sueño y las horas de visualización de televisión.

Debido a que se encontraron múltiples relaciones entre variables, se realizan las tablas cruzadas correspondientes que permitan describir el comportamiento de dichas relaciones.

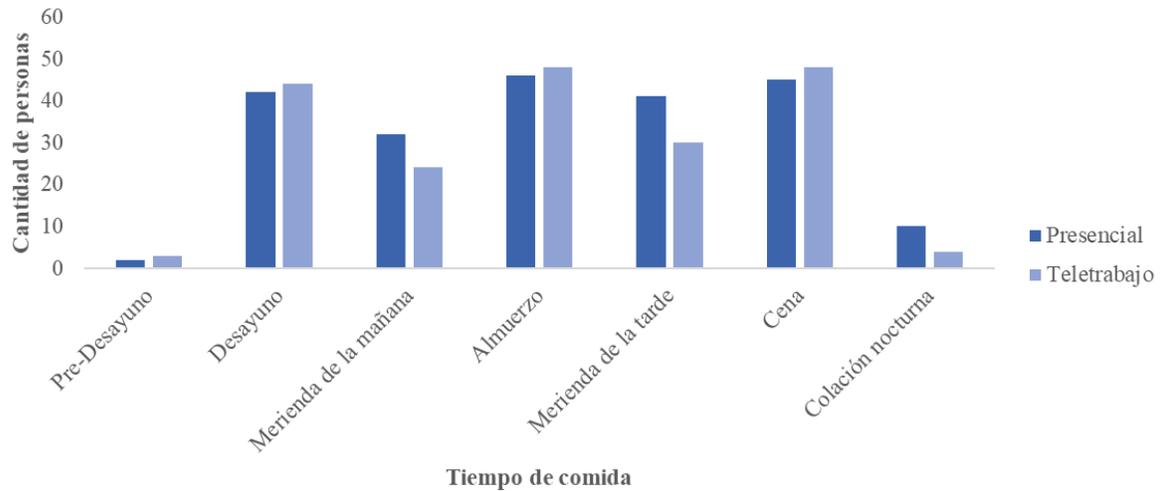


Figura 13. Tiempos de comida por la población en estudio, según la modalidad de trabajo

En esta figura 13 se puede observar como una proporción importante de los que practican teletrabajo tienen menos tiempos de comida que los que van de manera presencial. Siendo los tiempos merienda de la tarde y merienda de la mañana los tiempos más omitidos por este grupo. De manera contraria, los tiempos fuertes de comida son más frecuentemente omitidos por la población con trabajo presencial en comparación con los teletrabajadores.

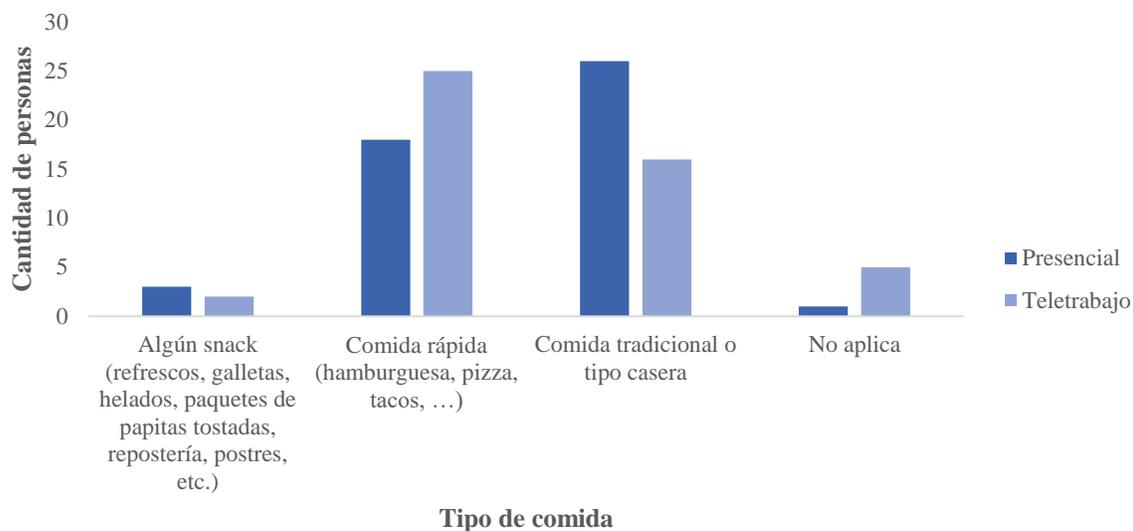


Figura 14. Alimentos consumidos fuera de casa por la población en estudio, según la modalidad de trabajo

Según la figura 14 sobre los alimentos consumidos fuera de casa por parte de la población, se encuentra una diferencia significativa que indica que la mayoría de los trabajadores que tienen modalidad presencial optan por comida tradicional mientras que los que están en teletrabajo optan más bien por comida rápida.

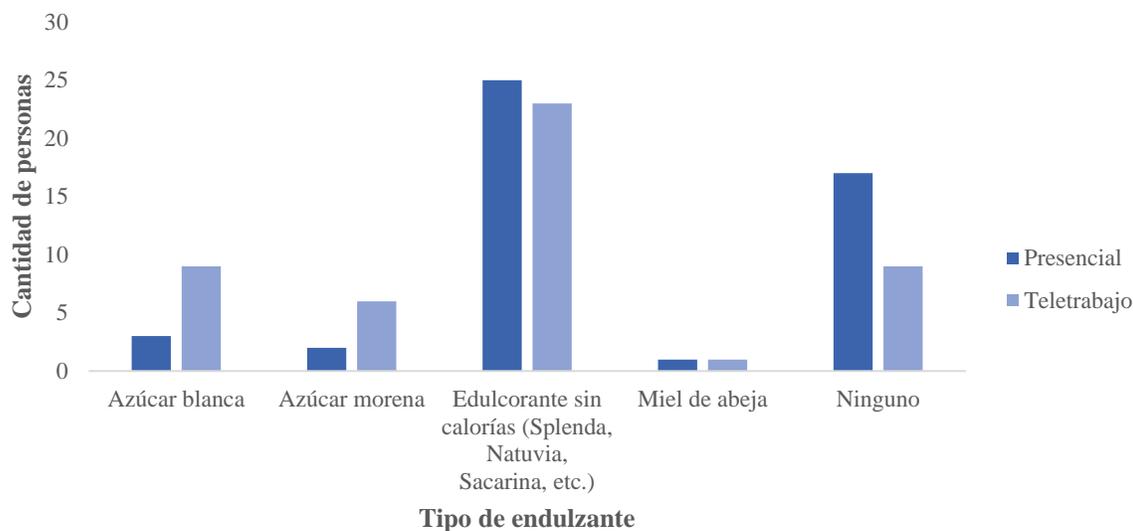


Figura 15. Tipo de endulzante utilizado por la población en estudio, según la modalidad de trabajo

Como se puede observar en la figura 15 sobre el tipo de endulzante preferido por la población, en ambos casos predomina el uso de edulcorantes sin calorías, no obstante, los trabajadores con modalidad de teletrabajo tienen un mayor consumo de azúcar blanca y azúcar morena en comparación con los de modalidad presencial.

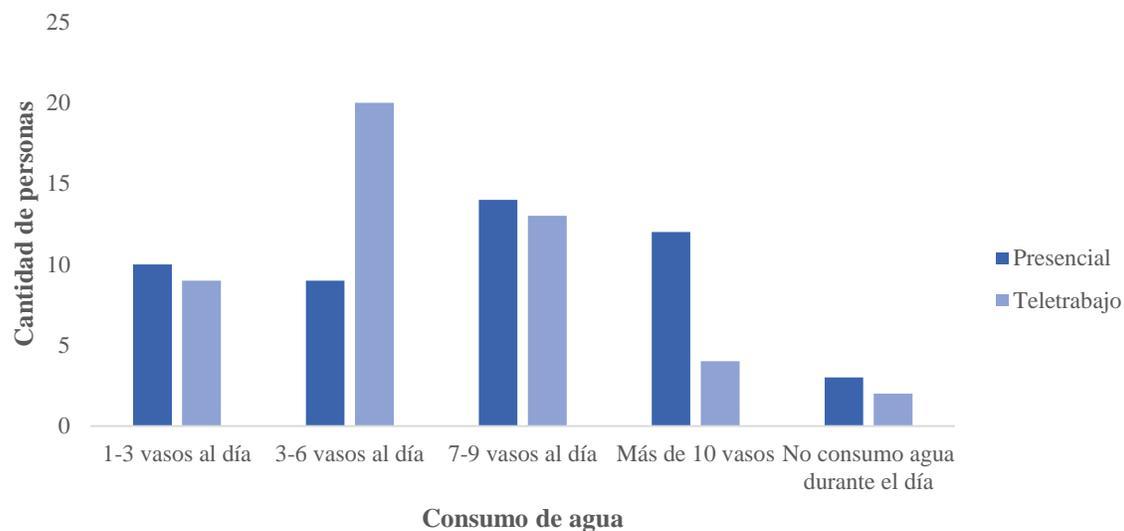


Figura 16. Consumo de agua promedio por la población en estudio, según la modalidad de trabajo

Como se puede observar en la figura 16 sobre el consumo de agua promedio por la población en estudio según la modalidad de trabajo, los trabajadores con modalidad presencial suelen consumir agua más frecuentemente que los de teletrabajo.

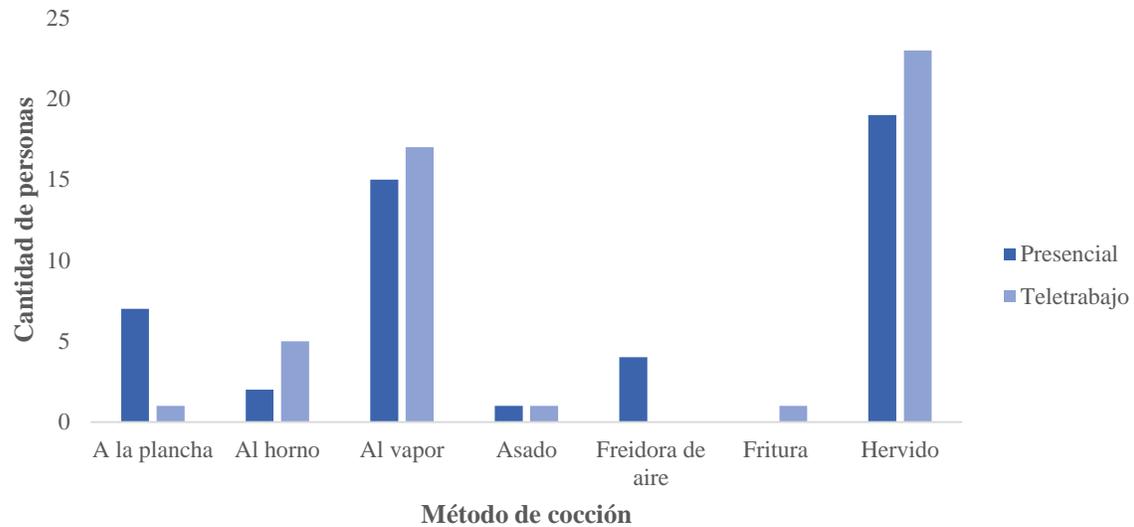


Figura 17. Método de cocción utilizado para harinas por la población en estudio, según la modalidad de trabajo

Según la figura 17, método de cocción utilizado para harinas por la población en estudio, según la modalidad de trabajo, se puede observar que el método más utilizado en ambos casos es hervido o al vapor, no obstante, los trabajadores en modalidad presencial indican adicionalmente, utilizar más frecuentemente el método a la plancha, mientras que los de teletrabajo prefieren al horno.

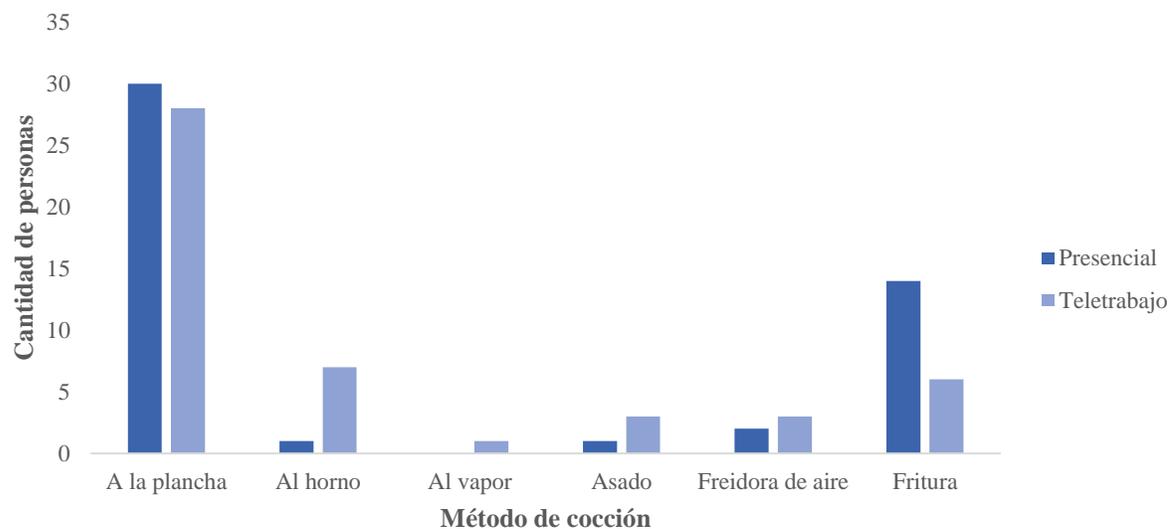


Figura 18. Método de cocción utilizado para pescado por la población en estudio, según la modalidad de trabajo

Luego, con respecto al método de cocción del pescado y los mariscos, se puede observar en la figura 18 que los trabajadores en modalidad presencial suelen preferir como segunda opción fritura mientras que los trabajadores en modalidad teletrabajo lo prefieren al horno.

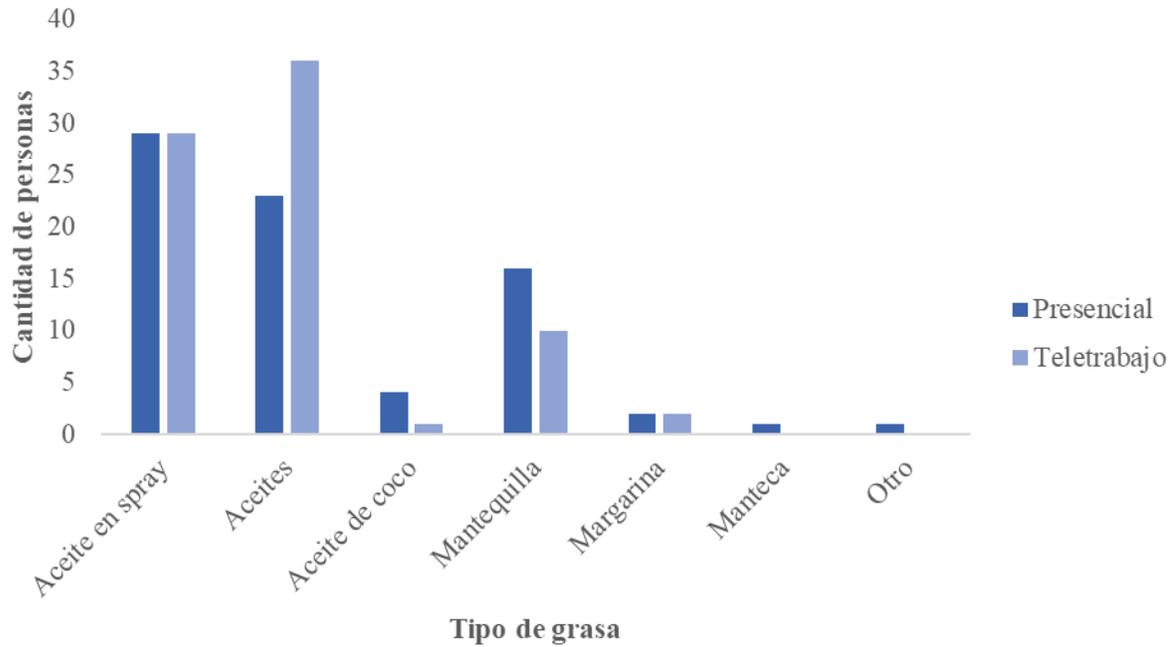


Figura 19. Tipos de grasa más utilizado para cocinar por la población en estudio, según la modalidad de trabajo

Según la figura 19 sobre los tipos de grasas preferidos por la población, se puede observar que ambos grupos como primera opción utilizan el aceite en spray, no obstante, los que tienen jornadas con modalidad de teletrabajo también prefieren utilizar aceites en presentación líquida. Con respecto al consumo de mantequilla, hay una mayor frecuencia en los trabajadores en modalidad presencial que en modalidad teletrabajo.

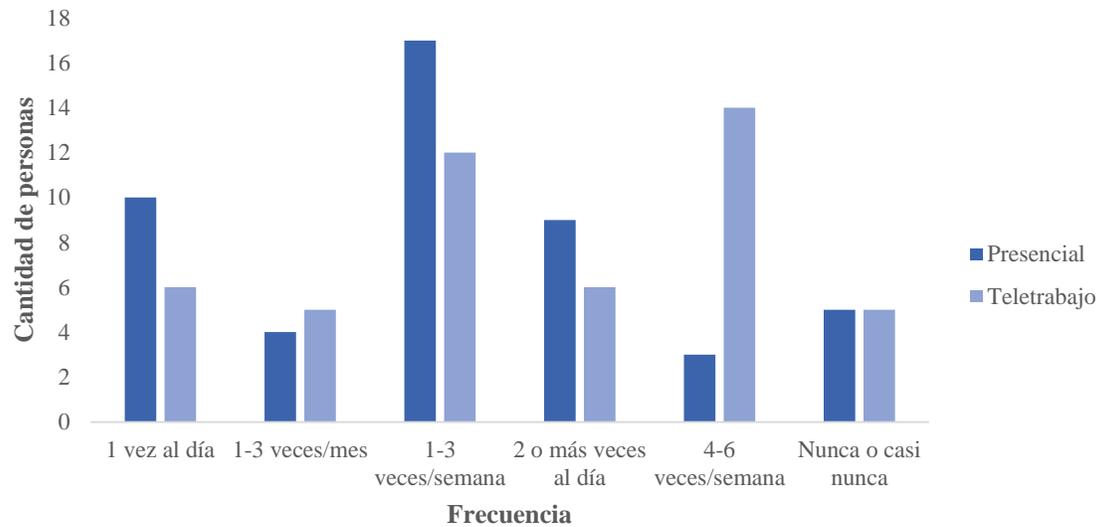


Figura 20. Frecuencia de consumo de leguminosas por la población en estudio, según la modalidad de trabajo

Según la figura 20 sobre la frecuencia de consumo de leguminosas por parte de la población, se puede observar que los trabajadores con modalidad teletrabajo tienden a consumir más frecuentemente este tipo de alimentos que los que tienen modalidad presencial.

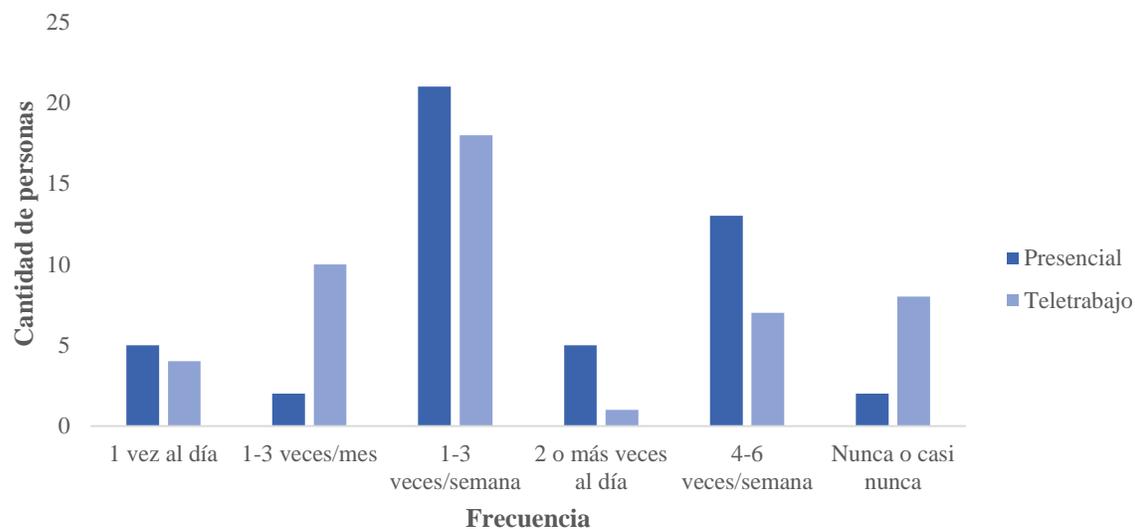


Figura 21. Frecuencia de consumo de carne de res por la población en estudio, según la modalidad de trabajo

Como se puede ver en la figura 21, sobre la frecuencia de consumo de carne de res por parte de la población en estudio, los trabajadores con modalidad teletrabajo tienden a consumir menos frecuentemente este tipo de alimentos que los que tienen modalidad presencial.

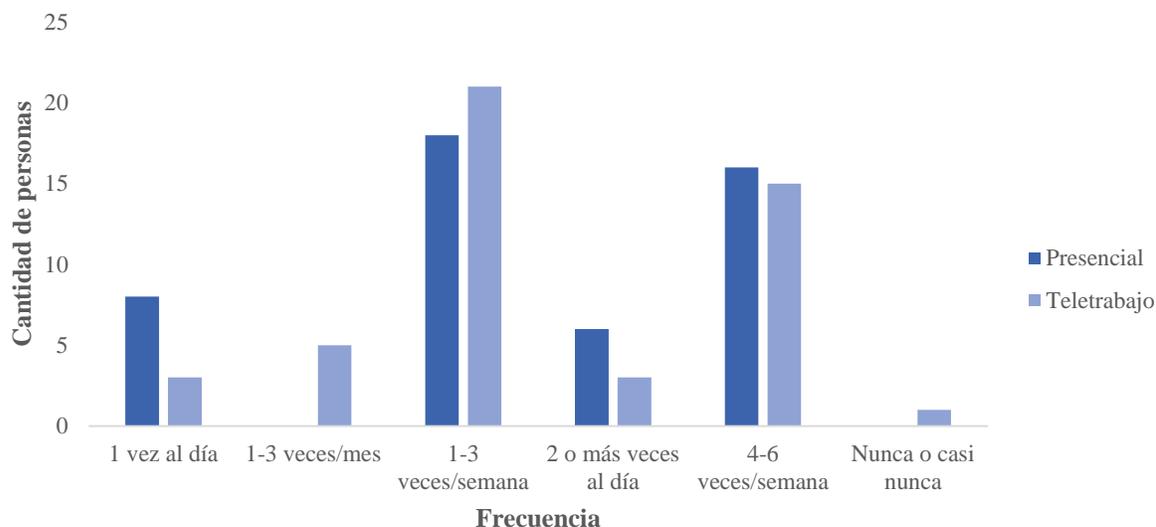


Figura 22. Frecuencia de consumo de pollo por la población en estudio, según la modalidad de trabajo

Como se puede ver en la figura 22, sobre la frecuencia de consumo de pollo por parte de la población en estudio, los trabajadores con modalidad teletrabajo tienden a consumir menos frecuentemente este tipo de alimentos que los que tienen modalidad presencial.

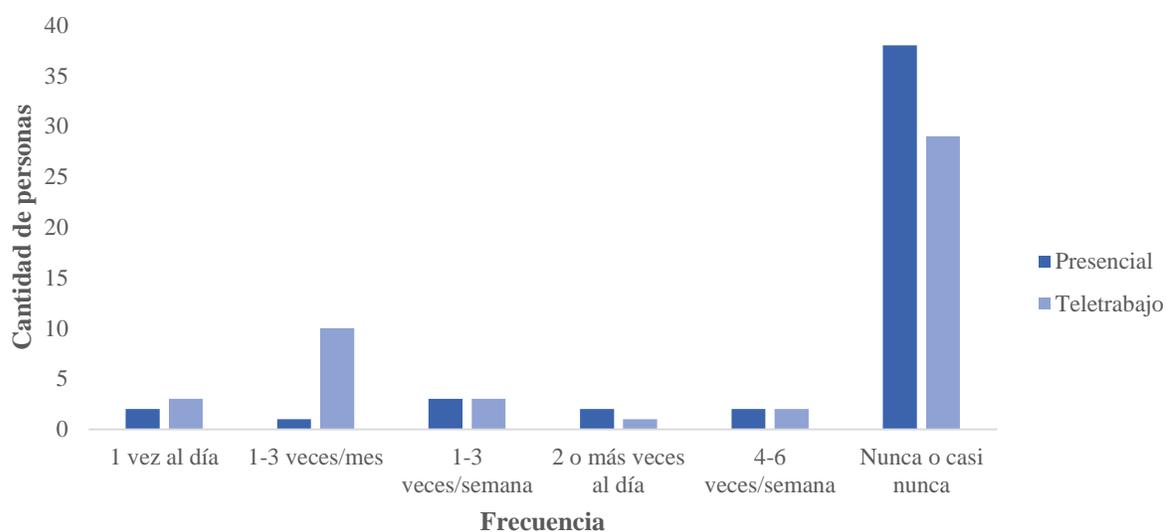


Figura 23. Frecuencia de consumo de azúcar de mesa por la población en estudio, según la modalidad de trabajo

Como se puede ver en la figura 32, sobre la frecuencia de consumo de azúcar de mesa por parte de la población en estudio, el consumo de azúcar en ambos grupos es muy similar pero los que tienen modalidad de teletrabajo tienden a consumir menos frecuentemente este tipo de alimento.

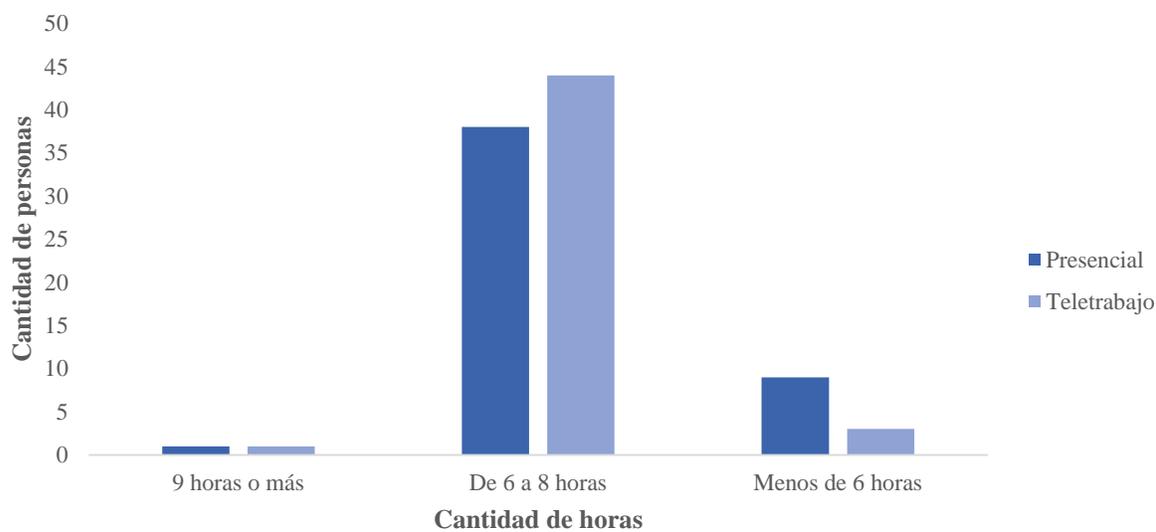


Figura 24. Horas de sueño diarias de la población en estudio, según la modalidad de trabajo

Según la figura 24 las horas de sueño por parte de la población, en general, los de modalidad presencial tienden a dormir menos que los de modalidad teletrabajo.

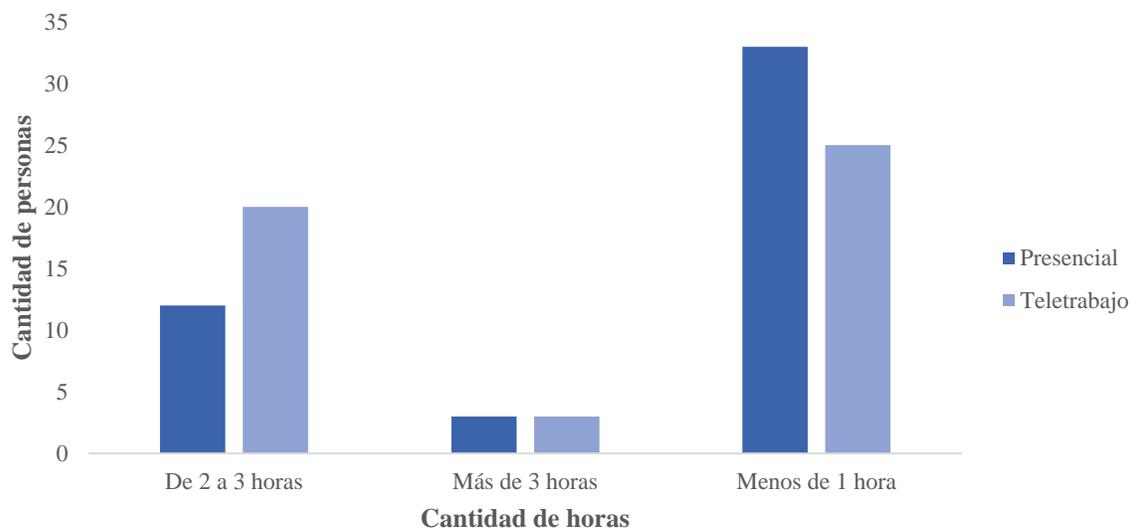


Figura 25. Horas de entretenimiento en televisión diarias para la población en estudio, según la modalidad de trabajo

Según la figura 25 sobre las horas de entretenimiento en televisión diarias para la población en estudio, según la modalidad de trabajo, en general los de modalidad presencial tienden a consumir menos horas de entretenimiento en la televisión que los que tienen modalidad teletrabajo.

CAPITULO V

DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

1. DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

A continuación, se presenta el análisis de resultados de la presente investigación.

1.1 Aspectos sociodemográficos de la muestra

Con respecto a las características sociodemográficas de la población, como se puede observar en el capítulo sobre resultados, se determinó que la mayoría de los individuos participantes se encuentra entre los 18 y 40 años (71%) y pertenecen al sexo femenino (71%). Según el Censo Nacional 2011 del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) se puede observar que muestran que para el año 2011, la cantidad de mujeres entre los 20 y los 60 años fue de 961.812 lo que representa un 50,2% de los individuos entre 20 y 60 años, por lo que se puede observar que difiere de la proporción encontrada en esta investigación, donde hay una evidente predominancia del sexo femenino. Sin embargo, según el Censo 2011, 1.224.008 de personas en Costa Rica se encuentran entre los 20 y 40 años, representando un 65% de toda la población entre los 20 y 60 años, lo cual concuerda con los resultados obtenidos en este estudio.

Con respecto a la modalidad de trabajo, se observó que según esta investigación la población que teletrabaja representa la mitad de la población trabajadora, lo que muestra un aumento en comparación con los últimos datos obtenidos donde en el sector privado, en el año 2013, se observa una tendencia fuerte hacia la práctica de teletrabajo con porcentajes de aplicación de 21% (Nuñez y Quirós, 2017). Una tendencia que se puede explicar debido al enorme aumento que presentó la modalidad de teletrabajo debido la pandemia COVID-19 (OIT, 2022).

La mayoría de los teletrabajadores tienen más de 2 años en esta modalidad de trabajo (73%) lo que concuerda con la instauración de las medidas sanitarias por la pandemia COVID-19 (OIT, 2022).

Como se puede ver en los resultados, la mayoría de la población de la investigación muestra un horario que respeta la jornada laboral diurna dispuesta por el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, únicamente 3% de la población trabaja horas extras diariamente (MTSS, 2022).

1.2. Caracterización de los hábitos alimentarios de la muestra

Según los resultados obtenidos en la caracterización de los hábitos de alimentación de la población, un 35% de la población indica realizar más de 2 comidas fuera de casa por semana, y de los tiempos realizados fuera de casa el almuerzo y la cena son los más consumidos. Adicionalmente, se observó que la mayoría de la población opta por comida rápida a la hora de consumir comidas fuera de casa. Según un estudio realizado en España, un 25,9% de los participantes consumen más de 2 comidas fuera de casa. Además, se encontró que el consumo de comidas fuera de casa está asociado con un mayor consumo de energía, bebidas altas en carbohidratos, cereales refinados, alcohol, pescado, comida rápida y alcohol. Por el contrario, no comer fuera nunca o casi nunca se asoció a una mayor calidad nutricional de la dieta, con un mayor consumo de fibra, proteínas, frutas, legumbres, lácteos y aceite de oliva (Villacis et al, 2015).

Los resultados descritos anteriormente se pueden deber en cierto grado al incremento del tamaño de las raciones cuando se come fuera de casa y a consumir alimentos de alta densidad energética, pero de baja densidad nutricional. Los restaurantes de comida rápida se

caracterizan por ofrecer una menor oferta de frutas, verduras, legumbres y cereales integrales y estos como se puede ver en esta investigación y en estudios internacionales son la primera escogencia a la hora de consumir comidas fuera de casa (Villacis et al, 2015).

Las harinas más frecuentemente consumidas son el arroz y las leguminosas que son consumidas diariamente por parte de la mayoría de la población. Esto concuerda con la recomendación de las Guías Alimentarias de Costa Rica donde se indica que la base de la alimentación diaria debe estar constituida por cereales, leguminosas y verduras harinosas. Este tipo de alimentos fuentes de carbohidratos proporcionan a la población energía por lo que son de suma importancia para el rendimiento diario y a nivel laboral (CIGA, 2011). El método de cocción de este grupo de alimentos más frecuentemente utilizado por parte de la población fue al vapor o hervido, lo que evita la adición de alto contenido de grasas a las preparaciones. El método al vapor adicionalmente permite garantizar un mayor contenido de nutrientes, reduciendo la posible pérdida de estos durante la cocción.

Además, a nivel latinoamericano una alimentación a base de cereales, leguminosas y verduras harinosas es común. Tomando en cuenta a la Encuesta Nacional de Situación Nutricional de Colombia (2015) en prácticas de alimentación de adultos colombianos de 18 a 64 años, se observó una prevalencia de consumo de arroz o pasta de 99,2 %, pan de 88,2 %, y arepa de 85,3 %. La prevalencia de consumo de verduras no harinosas fue de 97,8 %. Es decir que, en población colombiana, al igual que la población costarricense, existe un alto consumo de este tipo de alimentos, sin embargo, se observó que estos se prepararon en la mayoría con un método de cocción o presentación poco saludable, como lo fue en frituras y comidas rápidas (Torres, 2021).

De los alimentos altos en proteína, el más consumido de forma diaria es el huevo, lo que es un resultado positivo debido a su alto valor nutricional y aporte de proteína de alto valor biológico, hierro, vitamina A, entre otros (CIGA, 2011). Un 36% de la población indica consumir carne de res más de 4 veces por semana, lo que podría indicar un alto consumo de este tipo de alimento por parte de la población. El Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (CIIC), e ha evaluado la carcinogenicidad del consumo de carne roja y de carne procesada y clasificó el consumo de carne roja como probablemente carcinógeno para los humanos. Esta asociación se observó principalmente con el cáncer colorrectal, pero también se han visto asociaciones con el cáncer de páncreas y el cáncer de próstata (CIIC, 2015). Este consumo frecuente de carne roja encontrado en la población trabajadora sería un dato importante a analizar debido a prevelecia de cáncer colorrectal en Costa Rica, donde para el año 2013 tiene una incidencia en hombres de 9,49% por cada 100 000 habitantes, convirtiéndolo en el cuarto tumor más frecuente en el país, mientras que en las mujeres ocupa el sexto lugar en incidencia con un 9,22% (Young, 2013).

Como se pudo observar en los resultados los lácteos no son consumidos diariamente por parte de la población, únicamente un 19% indica consumir yogurt de forma diaria, y solo 17% leche. Las Guías Alimentarias de Costa Rica, indican que el consumo de leche y derivados debe de ser diario con el fin de aprovechar todos sus beneficios como ser una gran fuente de calcio, fortalecer los huesos y los dientes, y aportar proteína, vitaminas y minerales (Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias, 2011).

Esta deficiencia en el consumo de lácteos en los costarricenses se diferencia del consumo en otros países de Latinoamérica. Por ejemplo, en un estudio realizado en Venezuela, se observó que el consumo de leche y derivados, en el personal del área de la salud es de 1 a 2 veces al

día en un 80% de los participantes, o que indica un consumo más adecuado de este grupo de alimentos por parte de la población venezolana (Mesa y Tellez, 2021).

Con respecto al consumo de frutas y vegetales en la población en estudio, se puede observar un consumo deficiente donde un 43% de la población indica consumirlas no consumirlas diariamente. Igualmente, con los vegetales donde un 53% de la población indica no consumir vegetales ni una vez al día. Es decir que gran parte de la población está lejos de cumplir con la recomendación de la Organización Mundial de Salud, de consumir al menos 400 g, o cinco porciones de frutas y verduras al día con el fin de reducir el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles y a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética (OMS, 2018).

En Colombia, una investigación realizada por el Observatorio de Salud Pública de Santander, en el 2015, en personas entre 18 y 64 años, y se encontró que el 94.9% de los participantes no cumplen las recomendaciones sobre el consumo diario de al menos cinco porciones de frutas o verduras. Del mismo modo, inclusive en un estudio realizado en trabajadores de una institución prestadora de servicios de salud los resultados mostraron un bajo consumo de frutas y verduras comparado con las recomendaciones actuales para prevención de enfermedades cardiovasculares. (Rangel-Caballero, Gamboa-Delgado, y Rojas-Sánchez, 2017).

Por otro lado, la mayoría de la población no consume bebidas azucaradas. Sin embargo, existe un consumo semanal de gaseosas y jugos naturales. Adicionalmente, se observa que la mayoría de la población consume comida rápida, postres, repostería, dulces, chocolates y snacks en bolsa al menos una vez a la semana. Lo que coincide con los resultados de

múltiples estudios, por ejemplo, en una empresa petrolera se pudo observar que los hombres presentan una dieta desequilibrada, ya que no consumen todos los grupos de alimentos y más del 50% consumen grandes cantidades de bebidas carbonatadas y/o azucaradas, repostería comercial y comida rápida, (Torres-Zapata et al., 2017).

1.3. Estilo de vida de la muestra

Con respecto al estilo de vida de población en estudio, se pudo observar que en términos de actividad física, la mayoría de la población practica actividad física más de 3 veces a la semana, sin embargo, como se pudo ver en los horarios de trabajo, la mayoría de los participantes tienen una jornada de trabajo de 8 horas o más por lo que el nivel de actividad física diario no necesariamente evita que la población sea sedentaria. Según un estudio realizado en Chile, al calcular los terciles del sedentarismo se logró estratificar a la población en tres niveles de sedentarismo asociados a la cantidad de horas diarias sedentarias sin contar las horas de sueño. Estas tres categorías fueron bajo (menos de 8 h/día), medio (8-9,5 h/día) o alto nivel de sedentarismo (más de 9,5 h/día). Es decir que, a pesar de que una persona realice actividad física diaria, si tiene un trabajo de más de 8 horas diarias en el que no se realiza movimiento corporal, igualmente esta persona clasifica como sedentaria (Leiva, et al., 2017).

Adicionalmente, se encontró que los sujetos altamente sedentarios presentaron mayor peso corporal, mayor prevalencia de sobrepeso/obesidad, masa grasa corporal, perímetro de cintura, cardiorrespiratorio que el grupo menos sedentario (menos de 8 h/ día) (Leiva, et al., 2017).

Es decir que los resultados de la investigación concuerdan con los estudios internacionales que indican que el efecto perjudicial de las conductas sedentarias sobre el estado nutricional y hábitos alimentarios es independiente de los niveles de actividad física semanal. Por lo tanto, se debe buscar reducir el tiempo de sedentarismo en la población, sin focalizarse únicamente en el incremento de la actividad física semanal.

El consumo de tabaco en la población se determinó en un 7% lo que muestra un valor menor en la población que las estadísticas nacionales e internacionales. En el año 2015, la Encuesta de Tabaquismo en Adultos mostró que la prevalencia del consumo de tabaco fue de 10,5%, mostrando una reducción del 3% en comparación con los datos del 2010 (Ministerio de Salud, 2022). Estos resultados podrían indicar un impacto positivo de la Ley General de Control de Tabaco, que cumplió 10 años de vigencia en el año 2022.

En el contexto internacional, recientemente se estimó que la prevalencia mundial de tabaquismo fue de 22%. Adicionalmente, otros países como Colombia, distintos estudios muestran que la prevalencia del consumo de tabaco en distintas regiones del país es de 12,1% para el año 2017, por lo que, se puede evidenciar que el tabaquismo a nivel nacional es menor que a nivel internacional (Rangel-Caballero, Gamboa-Delgado, y Rojas-Sánchez, 2017).

1.4. Relación entre los hábitos de alimentación según la modalidad de trabajo

Según el análisis bivariado sobre la relación de los hábitos alimentarios y la modalidad de trabajo, se encontró primeramente que la población en modalidad de trabajo presencial tiende a realizar una mayor cantidad de tiempos de comidas, priorizando en comparación con los teletrabajadores, el consumo de meriendas tanto la de la mañana, como la de la tarde. Este resultado puede estar relacionado con el horario más establecido presente en los trabajos

presenciales, donde los tiempos de descanso y comida están asignados durante la jornada laboral, a diferencia de los teletrabajadores que pueden olvidar frecuentemente hacer las pausas de meriendas durante su jornada laboral.

Un estudio llevado a cabo con trabajadores entre las edades de 18 y 65 años, que trabajaban 8 horas al día o más, se detectó que 43% omitía al menos una comida: donde lo más frecuentemente era la no realización de meriendas con un 30% de la población (Suárez, Echegoyen, Cerdeña, Perrone y Petronio, 2011). Adicionalmente, según la Organización Internacional del trabajo omitir tiempos de comida puede generar molestias físicas y psicológicas (fatiga, dolor de cabeza, desconcentración, irritabilidad, entre otros) que afectan la productividad laboral (Organización Internacional del Trabajo, 2012) por lo que se podría indicar que el rendimiento laboral estaría siendo perjudicado en la modalidad de teletrabajo donde es más habitual la omisión de tiempos de comida.

Se observó, en la población en modalidad de teletrabajo, que a la hora de realizar comidas fuera de casa, se elige más frecuentemente la opción de comida rápida (hamburguesas, pizzas, entre otros) que la comida casera, que es más frecuentemente elegida por la población presencial. Adicionalmente, en la frecuencia de consumo se observó un mayor consumo de azúcar blanco y azúcar moreno, menor consumo de agua al día, menor consumo de alimentos altos en proteína como pollo y carne de res, y un mayor consumo de leguminosas. De manera general, se puede ver una tendencia en los trabajadores en modalidad de teletrabajo de tener hábitos alimentarios menos adecuados y saludables que los trabajadores en modalidad presencial.

Estos resultados muestran una incongruencia con lo esperado ya que como se mencionó anteriormente, los hábitos de alimentación no mejoran en teletrabajadores con respecto a los trabajadores presenciales, a pesar de que, se ha observado que los teletrabajadores tienden a flexibilizar las horas de trabajo, lo que les permite aprovechar las horas de menor actividad laboral para hacer otras actividades como lo es ir al supermercado, adicional a esto, se ahorran tiempo por no tener que desplazarse de la casa al lugar de trabajo (Tavares, 2015) lo que significaría un mayor tiempo en casa para la cocción y preparación de alimentos. Sin embargo, en un estudio de 34 teletrabajadores, también se evidenció la falta de consumo de agua en la población, donde el 41% de los encuestados consumía únicamente entre 4 y 8 vasos de agua al día, por lo que la deficiencia de consumo de agua podría estar relacionada con la falta de pausas establecidas durante la jornada laboral (Naranjo y Pulido, 2019).

Otros estudios difieren con los resultados obtenidos en la población en estudio, como por ejemplo un estudio con trabajadores de 18 a 64 años que mostró que las personas que no realizaban teletrabajo tenían un mayor porcentaje de mala nutrición, inactividad física y consumo de tabaco, en comparación con quienes sí hacían teletrabajo (Henke et al, 2016). En el caso del consumo de trabajo, y la práctica de actividad física, en el caso de esta investigación, no se encontró una relación significativa con la modalidad de trabajo.

Un estudio realizado a nivel nacional, por el contrario, indica que, en los trabajadores en modalidad de teletrabajo, hay un fenómeno que se caracteriza por la accesibilidad a la comida en cualquier hora de la jornada laboral, lo cual conlleva al consumo de un exceso de nutrientes innecesarios y desequilibrio en el balance energético. Generalmente se accede a alimentos muy calóricos y poco nutritivos, junto con la interacción del sedentarismo y el no

gasto de energía, podría conducir al aumento del sobrepeso y la obesidad (Arce y Rojas, 2020).

Los resultados obtenidos tendrían consecuencias significativas a nivel laboral, ya que se ha evidenciado que los estilos de vida saludables en el ámbito laboral se traducen en mayor productividad, menor ausentismo y una mayor satisfacción laboral (Paredes, Ruiz y González, 2018).

1.5. Relación entre el estilo de vida según la modalidad de trabajo

Con respecto al estilo de vida de la población en estudio, se pudo observar mediante el análisis bivariado, que en general, los trabajadores en modalidad presencial tienden a dormir menos que los de modalidad teletrabajo. Más específicamente, se observó que los trabajadores presenciales que duermen menos de 6 horas diarias triplican la cantidad de trabajadores en modalidad de teletrabajo que duermen esta misma cantidad de horas. Este resultado podría explicarse por el tiempo ahorrado en traslados por parte de la población teletrabajadora, lo cual en este caso sí resulta beneficioso para los trabajadores. Múltiples estudios identifican una relación entre la corta duración del sueño, la prevalencia de la obesidad y sobrepeso. La prevalencia de la disminución de las horas de sueño de forma crónica ha ido aumentando en los últimos años, y se ha observado su relación inversa con el Índice de Masa Corporal. Esta relación puede explicarse por un desbalance de los patrones neuroendócrinos que regulan el apetito y el balance energético. Se ha demostrado que la reducción del sueño a menos de 5 horas aumenta los valores plasmáticos de orexina y ghrelina, lo que se relaciona con el aumento del apetito. Inclusive, estudios realizados en adolescentes y adultos han encontrado un aumento en el riesgo de obesidad a tres veces cuando se duerme menos de 5 horas diarias (Paredes, Ruiz, y González, 2018).

Por otro lado, con respecto a la cantidad de horas de televisión diarias se observó que los teletrabajadores dedican más tiempo a esta actividad que los trabajadores en modalidad presencial, donde se observa que 21% indicó ver de dos a tres horas diarias de televisión.

Este resultado indicaría que la modalidad de teletrabajo y su relación con las horas de televisión son un factor de riesgo para el aumento de peso ya que distintos estudios muestran una asociación significativa entre el exceso de peso y más horas de televisión. Por ejemplo, en un estudio realizado en España en 1135 participantes de 17 a 35 años de edad se mostró que los que veían televisión menos de una hora al día, tenía una menor prevalencia de sobrepeso y obesidad que los que la veían más de dos horas al día (Moya et al., 2014).

Por otro lado, como se pudo observar en el análisis bivariado, la cantidad de actividad física semanal no muestra una diferencia significativa según la modalidad de trabajo de los participantes, es decir que no hay un aumento de actividad física en el modo teletrabajo, a pesar de haber una disminución en la cantidad de tiempo de traslados.

Finalmente, con respecto a la frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas en la población, se encontró que en la mayoría de los participantes su consumo es cada 15 días, lo que indicaría que no es un consumo muy frecuente. Adicionalmente, no hubo una relación significativa entre la modalidad de trabajo y el consumo del alcohol, por lo que se evidencia que para esta población el consumo de alcohol es independiente de la modalidad de trabajo.

Por el contrario, según un meta-análisis realizado a nivel mundial, si se observa que el contexto laboral se relaciona con el consumo de alcohol, en cantidad y frecuencia. Por ejemplo, varios de estos refieren que los empleados no profesionales tienen mayor probabilidad de consumir alcohol de forma excesiva en comparación con los profesionales,

y se señala que la prevalencia de consumo de alcohol problemático depende del sexo y del tamaño de la empresa. Por otra parte, investigaciones más recientes señalan que las largas jornadas de trabajo y estrés laboral se asocian con mayor probabilidad de consumo de alcohol de alto riesgo, relacionando significativamente al estrés laboral con el consumo de alcohol (Rangel-Caballero, Gamboa-Delgado, y Rojas-Sánchez, 2017), por lo que habría que evaluar si hay una relación entre la modalidad de trabajo y el estrés laboral.

CAPITULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

De acuerdo con los resultados obtenidos en esta investigación se concluye que la mayoría de los individuos participantes en el estudio tenían entre los 18 y 40 años y pertenecían al sexo femenino. Con respecto a las características laborales, se observó que 50% de la población se encontraba en modalidad de trabajo presencial y el 50% restante en modalidad de teletrabajo, lo que representa un alto porcentaje de personas en modalidad de teletrabajo que podría explicarse por el auge de las tecnologías de la comunicación y el paso de la pandemia COVID-19. Adicionalmente, la mayoría de los teletrabajadores tenían más de dos años en esta modalidad de trabajo.

Con respecto a la caracterización de los hábitos de alimentación de la muestra, se observó que la población muestra un frecuente consumo de comidas fuera de casa, con un gran porcentaje que opta por comidas rápidas y comida tradicional como primera opción al comer afuera. La frecuencia de consumo de comidas rápidas por parte de la población podría relacionarse con un alto consumo de comidas de alta densidad energética y baja densidad nutricional.

Por otro lado, con respecto a los tipos de alimentos más frecuentemente consumidos por la población, se observó que, para el grupo de harinas, el arroz y las leguminosas encabezan la lista y son consumidas de forma diaria por la mayoría de la población. El alimento alto en proteína más frecuentemente consumido es el huevo, el cual se caracteriza por ser un alimento de alto valor nutricional. No obstante, también se observó un alto consumo de carnes rojas lo que podría asociarse con la alta prevalencia de cáncer colorrectal que existe a nivel nacional. Los lácteos no son consumidos diariamente por parte de los participantes lo

que podría tener como consecuencia un deficiente consumo de calcio en la dieta de la población.

Otro aspecto negativo observado en los hábitos de alimentación de la población es el déficit de consumo de frutas y vegetales, los cuales no cumplen las recomendaciones indicadas por la Organización Mundial de la Salud para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles.

Los métodos de cocción más usados por la población son hervidos y al vapor para las harinas y los vegetales no harinosos, y a la plancha para las carnes y los huevos.

Con respecto al estilo de vida de población, se observó que la mayoría de la población practica actividad física más de 3 veces a la semana, sin embargo, la mayoría de los participantes tienen una jornada de trabajo de 8 horas. A pesar de la prevalencia de actividad física frecuente, el efecto perjudicial de las conductas sedentarias sobre los rasgos cardiometabólicos e IMC es independiente de los niveles de actividad física según distintos estudios. por lo que la población se beneficiaría de reducir el sedentarismo a nivel laboral más que de aumentar la cantidad de actividad física diaria.

Con respecto al análisis bivariado, de manera general se encontró una relación negativa entre la modalidad de teletrabajo y los hábitos de alimentación, observando un aumento del consumo de comidas rápidas, una disminución de los tiempos de comida diarios, un menor consumo de agua diario, un aumento en el consumo de azúcar y un menor consumo de alimentos altos en proteína como el pollo y la carne de res. Este resultado podría estar relacionado a mediano y largo plazo, con una disminución en la productividad laboral y a un detrimento de la salud general de esta población.

Por último, en relación con el estilo de vida y la modalidad de trabajo, se pudo observar que la cantidad de horas de sueño diarias aumentaron con respecto a los trabajadores en modalidad presencial, lo que podría estar relacionado con la reducción de tiempo debido a la ausencia de traslados en modalidad de trabajo, sin embargo, esta reducción de tiempo no tuvo un impacto en el aumento de actividad física ni en el mejoramiento de los hábitos de alimentación, como se mencionó anteriormente.

RECOMENDACIONES

De acuerdo con los resultados obtenidos de esta investigación, se recomienda para futuras investigaciones los siguientes aspectos:

- Incluir en la investigación la evaluación de la composición corporal de los trabajadores mediante la aplicación de mediciones presenciales con el fin de lograr un análisis más integral del estado nutricional y la relación del sobrepeso y obesidad con la modalidad de trabajo.
- Profundizar la caracterización de los hábitos de alimentación de la población agregando al instrumento de recolección de datos un consumo usual de alimentos con el fin de poder evaluar aspectos como cantidad de energía, macronutrientes y micronutrientes consumidos por día.
- Cambiar los requisitos de inclusión de la población al seleccionar únicamente personas que llevan teletrabajando más de un año con el fin de que ya tengan patrones de consumo de alimentos más establecidos y habituados a su modalidad de trabajo.
- Clasificar mediante el análisis de macro y micronutrientes los hábitos alimentos en saludables, medianamente saludables y poco saludables con el objetivo de facilitar la interpretación y análisis de los datos obtenidos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abarca, A., Méndez, M., Moreira, A., Vindas, K. (2018). Validación de un formulario de frecuencia de consumo de alimentos para adolescentes costarricenses. Consultado el 8 de noviembre de 2022 en: <http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/bitstream/123456789/6231/1/43287.pdf>
- Arce, G. y Rojas, J. (2020). Actividad física y tiempos de comida en teletrabajadores y trabajadores presenciales de una universidad estatal de Costa Rica. Consultado el 10 de noviembre de 2022 en: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/cinn/v12n2/1659-4266-cinn-12-02-556.pdf>
- Caja Costarricense del Seguro Social (2014). Vigilancia de los factores de riesgo cardiovascular. Consultado el 8 de noviembre de 2022 en: <https://www.binasss.sa.cr/informesdegestion/encuesta2014.pdf>
- Centro Internacional para el Desarrollo del Teletrabajo. (2017). Informe sobre el estado del teletrabajo en Costa Rica, Un análisis sobre el estado del teletrabajo en Costa Rica, Consultado el 8 de noviembre de 2022 en: <https://cidtt.org/wp-content/uploads/2018/03/PrimerInformeTeletrabajo-2.pdf>
- CIIC (2015). El Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer evalúa el consumo de la carne roja y de la carne procesada. Comunicado de prensa del Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer, consultado el 8 de enero 2023 en: <https://apps.who.int/mediacentre/news/releases/2015/cancer-red-meat/es/index.html>

- Chinchilla Barrantes, N., y Sagot Carvajal, P. (2018). *Atención y educación nutricional para los funcionarios de la Universidad Estatal a Distancia, Costa Rica*. Revista Costarricense de Salud Pública, 27(1), 42-55. Consultado el 19 de enero 2023 en: http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14292018000100042&lng=en&tlng=es.
- FAO. (s.f.). Evaluación nutricional. Consultado el 9 de junio del 2022 en: <https://www.fao.org/nutrition/evaluacion-nutricional/es/#:~:text=La%20evaluaci%C3%B3n%20nutricional%20proporciona%20informaci%C3%B3n,la%20carga%20de%20la%20malnutrici%C3%B3n>
- Jara, L. (2015). *Indicadores Sociodemográficos*. Observatorio Económico Social UNR. Consultado el 9 de junio del 2022 en: <https://observatorio.unr.edu.ar/indicadores-sociodemograficos/>
- Henke, R., Benevent, R., Schulte, P., Rinehart, C., Crighton, K., y Corcoran, M. (2016). The effects of telecommuting intensity on employee health. *American Journal of Health Promotion*, 30(8), 604-612
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (2016). *Censo 2011: Población de 12 años y más por zona y sexo, según provincia, estado conyugal y grupos de edad*. Consultado el 5 de enero 2021 consultado en: <https://inec.cr/estadisticas-fuentes/censos/censo-2011?documentTypes=results>
- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (2018). La prevención de los efectos sobre la salud derivados del trabajo sedentario en jóvenes asociado a las nuevas tecnologías. Consultado el 8 de noviembre de 2022 en: <https://www.insst.es/documents/94886/538970/Sedentarismo+jovenes.pdf/c82d00c7-5fcf-4f73-bcc5-0e78bca969fd?t=1551570549476>

Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (2021).

Alimentación en las diferentes etapas de tu vida. Consultado el 8 de noviembre de 2022 en: <https://www.gob.mx/issste/articulos/alimentacion-en-las-diferentes-etapas-de-tu-vida?idiom=es#:~:text=La%20alimentaci%C3%B3n%20complementaria%20tiene%20diversos,como%20estimular%20el%20desarrollo%20psicosocial.>

Krause A, Kathleen L, Mahan M. (2016). Nutrición y Dietoterapia. 14va edición. Pennsylvania, USA: Ed. Interamericana Mc Graw Hill.

Leiva, et al., (2017). El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física. Revista Médica de Chile;145: 458-467.

Locke, A., Schneiderhan, J., Zick, S. (2018). Diets for Health: Goals and Guidelines. Am Fam Physician.

Marinakis, A. (2021). Teletrabajo y jornada laboral en los países del Cono Sur de América Latina. Consultado el 17 de diciembre del 2022 en: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/---sro-santiago/documents/publication/wcms_817973.pdf

Mesa, B. y Tellez, C. (2021). Influencia del horario laboral sobre los hábitos alimentarios del personal que trabaja por turnos en el área de la salud de la Ciudad De Cartagena De Indias, Colombia. Consultado el 5 de agosto 2022 en: <http://repositorio.unisinucartagena.edu.co:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/246/INFLUENCIA%20DEL%20HORARIO%20LABORAL%20SOBRE%20LOS%20H%C3%81BITOS%20ALIMENTARIOS%20DEL%20PERSONAL%20QUE%20TRABAJA%20POR%20TURNOS%20EN%20EL%20%C3%81REA%20D>

E%20LA%20SALUD%20DE%20LA%20CIUDAD%20DE%20CARTAGENA%
20DE%20INDIAS%2c%20COLOMBIA..pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ministerio de Salud de Costa Rica (2019). Análisis de la situación de salud en Costa Rica.

Consultado el 9 de diciembre del 2022 en:

<https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fwww.ministeriodesalud.go.cr%2Findex.php%2Fbiblioteca-de-archivos-left%2Fdocumentos-ministerio-de-salud%2Fvigilancia-de-la-salud%2Fanalisis-de-situacion-salud%2F3600-analisis-de-situacion-salud-2018-1%2Ffile&wdOrigin=BROWSELINK>

Ministerio de Trabajo y Seguridad Social (2022). Análisis de la modalidad de teletrabajo en

el MTSS. Consultado el 9 de diciembre del 2022 en:

https://www.mtss.go.cr/elministerio/despacho/teletrabajo/informe_teletrabajo_MTSS.pdf

Ministerio de Trabajo y Seguridad Social (2022). Teletrabajo. Consultado el 12 de diciembre

del 2022 en:

<https://www.mtss.go.cr/elministerio/despacho/teletrabajo.html#:~:text=El%20continuo%20avance%20de%20las,calidad%20de%20vida%2C%20entre%20otros.>

Ministerio de Trabajo y Seguridad Social (2022). Temas laborales: Jornada laboral.

Consultado el 10 de noviembre del 2022 en: https://www.mtss.go.cr/temas-laborales/06_jornadas_trabajo.pdf

Moya, et al. (2014). Asociación entre horas de televisión, actividad física, horas de sueño y

exceso de peso en población adulta joven Association between hours of television watched, physical activity, sleep and excess weight among young adults. Gaceta Sanitaria. 28(3), 203-208.

Naranjo, A. P., y Pulido, A. L. (2019). Diseño de un programa de estilos de vida y entornos de trabajo saludables para teletrabajadores, (trabajo de grado). Universidad Militar Nueva Granada, Bogotá Colombia. Consultado el 2 de noviembre del 2022 en: <https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/21207/PulidoCastroAngieLorena2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Núñez, N. y Quirós, A. (2017). El Teletrabajo en Costa Rica un estudio exploratorio sobre su implementación en el Gran Área Metropolitana. Consultado el 18 de diciembre del 2022 en: http://www.prosic.ucr.ac.cr/sites/default/files/recursos/c6_dig2017.pdf

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2022). Documento Técnico de las Guías Alimentarias Basadas en Sistemas de Alimentación para la población mayor de 2 años en Costa Rica. Consultado el 8 de noviembre del 2022 en: <https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/gabsa/pageflips/guia.html#book/>

Organización Internacional del Trabajo (2016). *Las dificultades oportunidades del teletrabajo para los trabajadores y empleadores en los sectores de servicios de tecnología de la información las comunicaciones (TIC) y financieros*. Ginebra: Oficina Internacional del Trabajo, Departamento de Actividades Sectoriales.

Organización Internacional del Trabajo (2015). *Un enfoque integral para mejorar la alimentación y nutrición en el trabajo: Estudio en empresas chilenas y recomendaciones adaptadas*. Primera edición. Chile, Santiago.

Organización Internacional del Trabajo. (2012). *Un enfoque integral para mejorar la alimentación y nutrición en el trabajo: Estudio en empresas chilenas y recomendaciones adaptadas*. Santiago, Chile. Consultado el 8 de noviembre del

2022

en:

https://www.oitinterfor.org/sites/default/files/file_publicacion/alimentacion.pdf

Organización Internacional del Trabajo (2022). Teletrabajo. Consultado el 10 de agosto del

2022 en: <https://www.ilo.org/santiago/temas/teletrabajo/lang--es/index.htm>

Organización Mundial de la Salud (2022). Alimentación sana. Consultado el 8 de noviembre

del 2022 en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Organización Panamericana de la Salud (2021). Enfermedades crónicas no transmisibles.

Consultado el 2 de enero del 2023 en:

<https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>

Organización Panamericana de la Salud (2020). Obesidad y sobrepeso. Consultado el 2 de

enero del 2023 en: [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=%2Fm2).-,Adultos,igual%20o%20superior%20a%2030.)

[and-overweight#:~:text=%2Fm2\).-,Adultos,igual%20o%20superior%20a%2030.](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=%2Fm2).-,Adultos,igual%20o%20superior%20a%2030.)

Paredes, F., Ruiz, L y Gonzales, D. (2018). Hábitos saludables y estado nutricional en el

entorno laboral. *Revista Chilena de Nutrici*; 45(2): 119-127.

Rangel-Caballero, L., Gamboa-Delgado, E. y Rojas-Sánchez, L., (2017). Estilo de vida en

trabajadores de Bucaramanga y su área metropolitana y su asociación con el exceso

de peso. Consultado el 10 de enero 2023 en:

<http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v65n1/0120-0011-rfmun-65-01-00031.pdf>

Real Academia Española (2022). Diccionario de la lengua española: Demografía. Consultado

el 8 de noviembre del 2022 en: <https://dle.rae.es/demograf%C3%ADa>

Real Academia Española (2022). Diccionario de la lengua española: Social. Consultado el 8

de noviembre del 2022 en: <https://dle.rae.es/social?m=form>

Rivera, C., Briones, M., Espinosa, A., y Toledo, A. (2020). Eating Habits Associated with

Nutrition-Related Knowledge among University Students Enrolled in Academic

- Programs Related to Nutrition and Culinary Arts in Puerto Rico. Consultado el 8 de noviembre del 2022 en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7285020/#B1-nutrients-12-01408>
- Sanguino, L., Vega, E (2004). Validez y confiabilidad de la prueba piloto. Consultado el 18 de junio del 2022 en: <https://1library.co/article/validez-y-confiabilidad-de-la-prueba-piloto.y4j4xpky>
- Santos, G. (2017). Validez y confiabilidad del cuestionario de calidad de vida SF-36 en mujeres con LUPUS, Puebla. Benemerita Universidad Autónoma De Puebla. Consultado el 18 de junio del 2022 en: <https://www.fcfm.buap.mx/assets/docs/docencia/tesis/ma/GuadalupeSantosSanchez.pdf>
- Suárez, C., Echegoyen, A., Cerdeña, M., Perrone, V., y Petronio, I. (2011). Alimentación de los trabajadores dependientes residentes en Montevideo y ciudades cercanas. *Revista chilena de nutrición*, 38(1), 60-68. Consultado el 15 de enero del 2023: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v38n1/art07.pdf>
- Sun, W. Feng, F. Wang, P. Li, Z. Li, M. Li, G. Tse, J. Vlaanderen, R. Vermeulen, L. (2017). Meta-analysis on shift work and risks of specific obesity types. Consultado el 19 de noviembre del 2022 en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/obr.12621>
- Tavares, A. I. (2015). Telework and health effects review, and a research framework proposal. University Library of Munich, Germany. 1-28. Consultado el 4 de enero del 2023 en: <https://mpira.ub.uni-muenchen.de/71648>
- Torres-Zapata, Angel Esteban, Solis-Cardouwer, Olga Chalim, Rodríguez-Rosas, Cristina, Moguel-Ceballos, Juan Eduardo, y Zapata-Gerónimo, Degrai. (2017). Hábitos

alimentarios y estado nutricional en trabajadores de la industria petrolera. *Horizonte sanitario*, 16(3), 183-190. <https://doi.org/10.19136/hs.a16n3.1788>

Trust for America's Health (2022). *The State of Obesity Report 2022*. Consultado el 18 de diciembre del 2022 en: https://www.tfah.org/wp-content/uploads/2022/09/2022ObesityReport_FINAL3923.pdf

Universidad de Murcia (2018). *Conceptos de actividad física y salud*. Consultado el 18 de agosto del 2022 en: (https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/contenidos/conceptos_de_actividad_fisica_y_salud.html)

U.S. Department of Health and Human Services (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Consultado el 18 de junio del 2022 en: <https://health.gov/healthypeople/tools-action/browse-evidence-based-resources/physical-activity-guidelines-americans-2nd-edition>

Villacís, et al. (2015). Frecuencia de comidas fuera de casa y calidad de hidratos de carbono y de grasas en el Proyecto SUN. *Nutrición Hospitalaria*. 2015;31:466-474

Young, L. (2013). Tumores en Costa Rica: énfasis en cáncer colorrectal. *Revista Médica de la Universidad de Costa Rica*. Consultado el 18 de diciembre del 2022 en: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/medica/article/view/9999/940>

ANEXOS

Anexo 1. Carta del Tutor

CARTA DEL TUTOR

15 de febrero de 2023

Sres.
Departamento de Registro
Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

La estudiante Daniela Fernández Martínez, documento de identidad número 1 1518 0258 me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de Tesis “Relación entre los Hábitos Alimentarios y el Estilo de Vida con la Modalidad de Trabajo (Presencial o Teletrabajo) de Adultos que Trabajan Tiempo Completo en Jornada Diurna, en el Gran Área Metropolitana Durante el Segundo Cuatrimestre del 2022”, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura.

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

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

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

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

Atentamente,



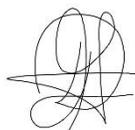
MBA Yorlany Chacón Sandí
1-1087-0860
Código Colegio Profesional 251-10

Anexo 2. Declaración jurada

DECLARACIÓN JURADA

Yo, Daniela Fernández Martínez, mayor, portadora de la cédula de identidad número 115180258 en mi condición de egresada de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de este acto, debidamente apercibidas y entendidas las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes constituyen el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de Licenciatura en Nutrición, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado:

RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL ESTILO DE VIDA CON LA MODALIDAD DE TRABAJO (PRESENCIAL O TELETRABAJO) DE ADULTOS QUE TRABAJAN TIEMPO COMPLETO EN JORNADA DIURNA, EN EL GRAN ÁREA METROPOLITANA DURANTE EL II CUATRIMESTRE DEL 2022, es una obra original y para su realización he respetado todo lo preceptuado por las leyes penales así como de derechos de autor y derechos conexos número 6683 del 14 de octubre de 1982, especial numeral 70 de dicha ley que se establece “es permitido citar a un autor, transcribiendo pasajes pertinentes siempre que estos no sean tantos y seguidos, que pueda considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjurio de la obra original”, asimismo, que conozco y acepto que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar el documento ante un Notario Público. Firmo en fe de lo anterior, en la ciudad de San José, el día 10 febrero del año 2023.



Daniela Fernández Martínez

Anexo 3. Carta del lector

CARTA DEL LECTOR

San José, 26 de mayo del 2023.

Carrera de Nutrición
Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

La estudiante **DANIELA FERNÁNDEZ MARTÍNEZ**, cédula de identidad **1-1518-0258**, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado: **“RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL ESTILO DE VIDA CON LA MODALIDAD DE TRABAJO (PRESENCIAL O TELETRABAJO) DE ADULTOS QUE TRABAJAN TIEMPO COMPLETO EN JORNADA DIURNA, EN EL GRAN ÁREA METROPOLITANA DURANTE EL II CUATRIMESTRE DEL 2022 ”**, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

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

Por consiguiente, se avala el traslado al siguiente proceso que corresponda

Atentamente,



Dra. Aurelia Blanco Lobo
Cédula identidad 6-0379-0947
Carné Colegio Profesional CPN 2491-18

**Anexo 4. Autorización de cesión de derechos para publicar en el repositorio
institucional**

**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, Curridabat

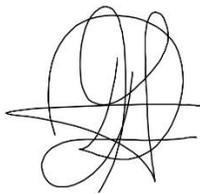
Señores:
Universidad Hispanoamericana
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

La suscrita Daniela Fernández Martínez con número de identificación 115180258 autora del trabajo de graduación titulado RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL ESTILO DE VIDA CON LA MODALIDAD DE TRABAJO (PRESENCIAL O TELETRABAJO) DE ADULTOS QUE TRABAJAN TIEMPO COMPLETO EN JORNADA DIURNA, EN EL GRAN ÁREA METROPOLITANA DURANTE EL II CUATRIMESTRE DEL 2022 presentado y aprobado en el año 202 como requisito para optar por el título de Licenciatura en Nutrición; Si 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,



115180258

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.

Anexo 5. Instrumento de obtención de datos

Es una obra original que Universidad Hispanoamericana

Facultado de Nutrición

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la Investigación: **RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL ESTILO DE VIDA CON LA MODALIDAD DE TRABAJO (PRESENCIAL O TELETRABAJO) DE ADULTOS QUE TRABAJAN TIEMPO COMPLETO EN JORNADA DIURNA, EN EL GRAN ÁREA METROPOLITANA DURANTE EL II CUATRIMESTRE DEL 2022.**

Nombre del Investigador (a) Principal: Daniela Fernández Martínez

A. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN

Dicha investigación es realizada por Daniela Fernández Martínez, número de identificación 1-1518-0258. El propósito principal del estudio es obtener información sobre hábitos de alimentación y estilo de vida en adultos que trabajen tiempo completo en modalidad presencial o en teletrabajo, para optar por el título de licenciatura en Nutrición, dicha investigación se realizará durante el presente año.

B. ¿QUÉ SE HARÁ?

1. Para comparar las variables del tema de investigación, únicamente se le solicita completar la encuesta brindada y aceptar por su propia voluntad que desea ser parte de la investigación y responder cada una de las preguntas con datos reales.
2. Los requisitos que se necesitan para poder ser evaluado son:
 - a) Trabajar tiempo completo de forma presencial o en teletrabajo.
 - b) Tener solo 1 trabajo

- c) Tener horario diurno
- d) Tener entre 18 y 60 años de edad.

C. RIESGOS

La participación en este estudio no presenta ningún riesgo, la información proporcionada a través del formulario será totalmente confidencial.

D. BENEFICIOS. Como resultado de su participación en este estudio, no obtendrá ningún beneficio directo, sin embargo, ayudara a que la investigadora obtenga conocimiento sobre este tema en específico y este conocimiento beneficiará a otras personas que deseen información sobre el tema a tratar.

E. Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber hablado con la investigadora Daniela Fernández Martínez, quien debió haber contestado de forma satisfactoria todas sus preguntas. Si quisiera mayor información más adelante, puede obtenerla llamando a la investigadora a cargo, al teléfono 8855-4246 en el horario de lunes a viernes de 8:00 am a 4:00 pm. Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana al teléfono 2241-9090, de lunes a viernes en el horario de 8 am a 5 pm.

F. Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho de negarse a participar o a interrumpir su participación en cualquier momento.

G. 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.

H. No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

CONSENTIMIENTO

He leído o se me ha leído, toda la información descrita en esta fórmula, antes de 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.

Nombre, cédula y firma del testigo

Nombre, cédula y firma del Investigador

Instrumento 1

Evaluación de datos sociodemográficos, dietéticos y de estilo de vida de la población

Parte I: Datos personales e información sociodemográfica

1. Edad

- 18-30 años
- 31-40 años
- 41-50 años
- 51-60 años

2. Sexo

- Femenino
- Masculino

3. Lugar de residencia

- San José
- Cartago
- Heredia
- Alajuela

4. Estado Civil

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

5. Indique el grado de escolaridad

- Primaria completa
- Secundaria incompleta

- Secundaria completa
- Universidad incompleta
- Universidad completa
- Posgrado
- Otro

7. Modalidad de trabajo

- Presencial
- Teletrabajo

8. Si respondió “Teletrabajo” a la pregunta anterior, indique cuando tiempo que lleva en esta modalidad.

- Menos de 3 meses
- De 3 a 6 meses
- De 7 meses a 11 meses
- De 1 año a 2 años
- Más de 2 años

9. Número de horas laboradas al día

- Menos de 8 horas
- 8 horas
- De 9 a 11 horas
- Más de 11 horas

10. Días que labora a la semana

- Menos de 5 días
- 5 días
- 6 días
- Más de 6 días

Parte II: Datos dietéticos

Evaluación de los hábitos alimentarios

1. ¿Cuáles tiempos de comida normalmente realiza al día? (Puede marcar múltiples opciones)

- Pre-desayuno
- Desayuno
- Merienda de la mañana
- Almuerzo
- Merienda de la tarde
- Cena
- Colación de noche (comida posterior a la cena)

3. ¿Cumple con un horario establecido para sus tiempos de comida?

- Sí
- No

3 ¿Con qué frecuencia consume comidas preparadas fuera de casa?

- Nunca
- 1-2 veces/semana
- 3-4 veces/semana
- 5-6 veces/semana
- Todos los días

4 ¿Cuáles tiempos de comida realiza normalmente fuera de casa? (Puede marcar múltiples opciones)

- Pre-desayuno
- Desayuno
- Merienda de la mañana
- Almuerzo
- Merienda de la tarde
- Cena
- Colación de noche
- Ninguna

5. Cuándo come fuera de casa, ¿cuáles son los alimentos que frecuentemente suele consumir?

- Comida rápida (hamburguesa, pizza, tacos, ...)
- Comida tradicional o tipo casera
- Algún snack (refrescos, galletas, helados, paquetes de papitas tostadas, repostería, postres, etc.)
- No aplica

6. ¿Agrega sal a las comidas ya preparadas?

- Sí
- No

7. ¿Qué utiliza para endulzar?

- Azúcar blanca
- Edulcorante (Splenda, Natuvia, Sacarina, etc.)
- Azúcar morena
- Miel de abeja
- Ninguno

8. En promedio, ¿cuántos vasos (250 ml) con agua consume al día?

- 1-3 vasos al día
- 3-6 vasos al día
- De 7 a 9 vasos al día
- Más de 10 vasos
- No consumo agua durante el día

10. Para los siguientes tipos de alimentos, indique el principal método de cocción que utiliza para su preparación.

Tipo de alimento	Métodos de cocción						
	A la plancha	Al horno	Al vapor	Fritura	Hervido	Asado	Freidora de aire
Harinas (arroz, papa, camote, leguminosas,...)							
Huevo							
Pescado y mariscos							
Carnes Rojas							
Pollo							
Vegetales no harinosos (brócoli, coliflor, zanahoria, zucchini, tomate, chayote, hojas verdes como lechuga, espinacas, repollo, etc.)							

11. Indique los tipos de grasas que más utiliza para la cocción.

- Aceite
- Aceite en spray
- Margarina
- Mantequilla
- Manteca
- Aceite de coco
- Otro: _____

Frecuencia de consumo de alimentos

Instrucciones

A continuación, se le presenta una lista de alimentos de consumo habitual. Marque la casilla que indique la frecuencia con que usted consume cada uno de estos alimentos.

Alimento	2 o más veces al día	1 vez al día	4-6 veces por semana	1 a 3 veces por semana	1 a 3 veces al mes	Nunca o casi nunca
Harinas						
Arroz						
Avena						
Cereal azucarado						
Galletas dulces						
Galletas saladas						
Leguminosas						

Pan blanco						
Pan integral						
Pasta						
Repostería						
Tortillas						
Verduras harinosas (papa, camote, ...)						
Lácteos						
Helados						
Leche entera						
Leche 2% grasa						
Leche descremada						
Yogurt						
Queso blanco						
Queso amarillo						
Frutas y vegetales						
Frutas						
Vegetales no harinosos (brócoli, coliflor, zapallo, lechuga, ...)						
Carnes						
Carne de cerdo						
Carne de res						
Embutidos						
Huevos						
Pescado y mariscos						
Pollo						
Vísceras						
Grasas						
Aceites tipo soya, girasol, canola y maíz						
Aceite de oliva						
Aderezos						
Aguacate						
Mayonesa						
Manteca						
Margarina o mantequilla						
Queso crema						
Bebidas						
Café o té						
Frescos azucarados						
Bebidas alcohólicas						

Jugos naturales						
Gaseosas						
Dulces y azúcares						
Azúcar de mesa						
Chocolates, dulces y confites						
Jalea o mermelada						
Miel de abeja						
Sirope o almíbar						
Adicionales						
Comidas rápidas (papas fritas, hamburguesas, pizza, ...)						
Postres o repostería						
Snacks en bolsa (platanitos, papas tostadas, ...)						

Parte III: Datos de estilo de vida

1. ¿Cuántos días a la semana realiza usted actividad física?
 - De 1 a 3 veces por semana
 - De 4 a 6 veces por semana
 - Todos los días
 - No realiza actividad física

2. ¿Cuántas horas duerme al día?
 - Menos de 6 horas
 - De 6 a 8 horas
 - 9 horas o más

3. ¿Cuántas horas al día permanece sentado?
 - Menos de 4 horas
 - De 5 a 6 horas
 - De 7 a 9 horas
 - Más de 10 horas

4. ¿Cuántas horas al día ve televisión?
 - Menos de 1 hora
 - De 2 a 3 horas
 - Más de 3 horas

5. ¿Usted fuma?
 - Sí

- No
- 6. ¿Usted consume alguna droga ilegal?
 - Sí
 - No
- 7. ¿Con qué frecuencia consume bebidas alcohólicas?
 - 1 a 2 veces por semana
 - 3 a o más veces por semana
 - 1 vez cada quince días o menos
 - No consume bebidas alcohólicas