

CARRERA DE NUTRICIÓN

Tesis para optar por el grado académico de

Licenciatura en Nutrición

**COMPARACIÓN ENTRE HÁBITOS DE
ALIMENTACIÓN, CALIDAD DE SUEÑO Y
FRECUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN
MUJERES AMAS DE CASA Y MUJERES QUE
TRABAJAN ENTRE 18 A 60 AÑOS EN LA ZONA
DE PALMARES, ALAJUELA COSTA RICA EN EL
AÑO 2023.**

JOHANNA HERNANDEZ JIMENEZ

AGOSTO 2023.

INDICE DE CONTENIDO

INDICE DE TABLAS	5
INDICE DE FIGURAS.....	9
AGRADECIMIENTO.....	10
RESUMEN	11
ABSTRACT.....	12
CAPÍTULO I	13
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	13
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	14
1.1.1 Antecedentes del problema.....	14
1.1.2 Delimitación del problema	20
1.1.3 Justificación.....	20
1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN .	22
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	23
1.3.1. Objetivo general	23
1.3.2. Objetivos específicos.....	23
1.4 Alcances y limitaciones.....	24
1.4.1 Alcances de la investigación.....	24
1.4.2. Limitaciones de la investigación.....	24
CAPÍTULO.....	25
II MARCO TEÓRICO-CONCEPTUAL.....	25
2.1 EL CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL	26
2.1.1. Características del adulto.....	26

	2
2.1.2. Salud.....	26
2.1.3. Características de Ama de casa.....	27
2.1.4. Características de mujer que labora	27
2.2. Hábitos alimentarios.....	27
2.3. Estilos de vida saludables.....	29
2.3.1. Sobrepeso	29
2.3.2. Obesidad.....	30
2.4. Actividad física	31
2.5. Calidad de sueño	32
CAPÍTULO III.....	34
MARCO METODOLÓGICO	34
3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN	35
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	35
3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETO DE ESTUDIO.....	35
3.3.1 Área de estudio.....	35
3.3.2 Población.....	35
3.3.3 Muestra.....	36
3.3.4 Criterios de inclusión y exclusión.....	36
3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	37
3.4.1 Validez del cuestionario	38
3.4.2 Confiabilidad.....	38
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	38
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	38

3.7 PLAN PILOTO	40
3.8 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS.....	40
3.9 ANÁLISIS DE DATOS	41
CAPITULO IV.....	42
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	42
4.1 RESULTADOS.....	43
4.1.1 Resultados Univariados	43
4.1.1.1 Datos sociodemográficos.....	43
4.1.2. Hábitos Alimentarios.....	48
4.1.1.3 Actividad Física.....	62
4.1.1.4 Calidad de sueño	64
4.1.1.5 <i>Comparación de los hábitos alimentarios con la calidad de sueño</i>	65
4.1.1.6 <i>Comparación de los hábitos alimentarios con el nivel de actividad física</i>	70
CAPÍTULO V.....	82
DISCUSIÓN DE RESULTADOS	82
5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	83
5.1.1. Características Sociodemográficas	83
5.1.2 Hábitos de alimentación	84
5.1.3. Actividad Física.....	89
5.1.4. Calidad de Sueño.....	89
CAPÍTULO VI.....	91
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	91
6.1 CONCLUSIONES	92

6.2 RECOMENDACIONES	95
Bibliografía	96
Anexos	103

INDICE DE TABLAS

Tabla N°1.....	37
Criterios de inclusión y exclusión	37
Tabla N°2.....	36
Operacionalización de variables en estudio.....	36
Tabla N° 3.....	44
Características sociodemográficas de mujeres que laboran y que son amas de casa de 18 a 60 años de la zona de Palmares, Alajuela, Costa Rica, 2023.	44
Tabla N°4.....	45
Características sociodemográficas (personas con las que vive en el hogar) de mujeres que laboran y que son amas de casa en la zona de Palmares, Alajuela, Costa Rica, 2023.	45
Tabla N°5.....	49
Métodos de cocción de preferencia para carnes de mujeres que laboran y que son amas de casa en la zona de Palmares, Alajuela, Costa Rica, 2023.....	49
Tabla N°6.....	50
Métodos de cocción de preferencia para vegetales de mujeres que laboran y que son amas de casa en la zona de Palmares, Alajuela, Costa Rica, 2023.	50
Tabla N°7.....	51
Tipo de grasa utilizada con mayor frecuencia para la preparación de alimentos en mujeres que laboran y que son amas de casa en la zona de Palmares, Alajuela, Costa Rica, 2023.....	51
Tabla N°8.....	52
Consumo de azúcar en mujeres que laboran y que son amas de casa en la zona de Palmares, Alajuela, Costa Rica, 2023.	52
Tabla N°9.....	52

Tipos de azúcar consumidos en mujeres que laboran y que son amas de casa en la zona de Palmares, Alajuela, Costa Rica, 2023.....	52
Tabla N°10.....	53
Consumo de edulcorantes en mujeres que laboran y que son amas de casa en la zona de Palmares, Alajuela, Costa Rica, 2023.....	53
Tabla N°11.....	53
Adición de sal a comidas ya preparadas en mujeres que laboran y que son amas de casa en la zona de Palmares, Alajuela, Costa Rica, 2023.....	53
Tabla N°12.....	54
Consumo de agua en mujeres que laboran y que son amas de casa en la zona de Palmares, Alajuela, Costa Rica, 2023.....	54
Tabla N°13.....	54
Cantidad de agua consumida en mujeres que laboran y que son amas de casa en la zona de Palmares, Alajuela, Costa Rica, 2023.....	54
Tabla N°14.....	55
Frecuencia de consumo de lácteos en mujeres amas de casa y Mujeres que laboran fuera del hogar.	55
Tabla N°15.....	56
Frecuencia de consumo de harinas, almidones y vegetales harinosos en mujeres amas de casa y mujeres que laboran fuera del hogar, Palmares, Alajuela, Costa Rica.....	56
Tabla N°16.....	57
Frecuencia de consumo de frutas y Vegetales en mujeres amas de casa y mujeres que laboran fuera del hogar, Palmares, Alajuela, Costa Rica.....	57
Tabla N° 17.....	58

Frecuencia de consumo de proteína en mujeres amas de casa y mujeres que laboran fuera del hogar, Palmares, Alajuela, Costa Rica.....	58
Tabla N°18.....	59
Frecuencia de consumo de grasas en mujeres amas de casa y mujeres que laboran fuera del hogar, Palmares, Alajuela, Costa Rica.....	59
Tabla N°19.....	60
Frecuencia de consumo de snacks y otros en mujeres amas de casa y mujeres que laboran fuera del hogar, Palmares, Alajuela, Costa Rica.....	60
Tabla N°20.....	62
Actividad física, tipos, frecuencia y duración de la actividad física en mujeres amas de casa y mujeres que laboran fuera del hogar, Palmares, Alajuela, Costa Rica.....	62
Tabla N°21.....	65
Comparación de los hábitos alimentarios con la clasificación del índice de Pittsburgh para la calidad de sueño de las mujeres amas de casa y mujeres que laboran, Palmares, Alajuela, Costa Rica, 2023.....	65
Tabla N°22.....	66
Tipo de endulzante utilizado según la calidad de sueño de las mujeres amas de casa, Palmares, Alajuela, Costa Rica, 2023.....	66
Tabla N°23.....	67
Comparación de los hábitos alimentarios con la calidad de sueño de las mujeres amas de casa y mujeres que laboran, Palmares, Alajuela, Costa Rica, 2023.....	67
Tabla N°24.....	69
Frecuencia de consumo de cereales de desayuno y vísceras, según la calidad de sueño de las mujeres amas de casa, Palmares, Alajuela, Costa Rica, 2023.....	69
Tabla N°25.....	70

Comparación de los hábitos alimentarios con el nivel de actividad física de las mujeres amas de casa y mujeres que laboran, Palmares, Alajuela, Costa Rica, 2023	70
Tabla N°26.....	72
Tipo de azúcares consumidas y uso de sal en alimentos preparados, según el nivel de actividad física de las mujeres amas de casa, Palmares, Alajuela, Costa Rica, 2023	72
Tabla N°27.....	73
Lugar designado para consumo de alimentos y cantidad de agua consumida, según el nivel de actividad física de las mujeres con empleo, Palmares, Alajuela, Costa Rica, 2023	73
Tabla N°28.....	74
Comparación de los hábitos alimentarios con el nivel de actividad física de las mujeres amas de casa y mujeres que laboran, Palmares, Alajuela, Costa Rica, 2023	74
Tabla N°29.....	76
Frecuencia de consumo de distintos alimentos, según el nivel de actividad física de las mujeres amas de casa, Palmares, Alajuela, Costa Rica, 2023	76
Tabla N°30.....	79
Frecuencia de consumo de distintos alimentos, según el nivel de actividad física de las mujeres amas de casa, Palmares, Alajuela, Costa Rica, 2023	79

INDICE DE FIGURAS

Figura N ° 1. Distrito de residencia de la población participante, Palmares, Alajuela, Costa Rica, 2023.	43
Figura N ° 2. Situación laboral de la población de estudio, Palmares, Alajuela, Costa Rica, 2023. 46	
Figura N ° 3. Tipo de jornada Laboral	47
Figura N ° 4. Tiempos de alimentación en amas de casa.	48
Figura N ° 5. Tiempos de alimentación en mujeres que laboran.....	49
Figura N ° 6. Lugar donde consumen con mayor frecuencia los alimentos.	51
Figura N ° 7. Calidad de sueño en mujeres amas de casa y mujeres que laboran fuera del hogar... 64	

AGRADECIMIENTO

Primero que todo agradecer a Dios ya que sin la ayuda de él no sería posible llegar donde hoy estoy finalizando esta hermosa etapa. Seguidamente a mis padres Giovanni Hernández y Xinia Jiménez que me han dado la oportunidad de estudiar y me han apoyado desde el primer momento que decidí estudiar nutrición y que gracias a ellos hoy esto es posible. A mi novio Juan Guillermo Montero que me ha apoyado en mis momentos más difíciles como estudiante y no me ha dejado decaer. Por último, pero no menos importante, agradezco a mi tutora la MBA. Sonia Espinoza Delgado y a la lectora Paola Ortíz Acosta, por su tiempo, apoyo y dedicación para guiarme a realizar la tesis.

RESUMEN

Introducción: La alimentación del ser humano es uno de los factores más importantes que más puede perjudicar o beneficiar la salud del cuerpo. Desde la infancia se comienzan a adquirir y consolidar los diferentes hábitos alimentarios que en su mayoría se mantienen durante toda la vida, estos mismos se van a ver relacionados al ejercicio y al sueño de las personas, ya que si se mantienen hábitos adecuados en general puede llegar a llevar un mejor estilo de vida. **Objetivo general:** El objetivo general de la presente investigación es comparar los hábitos de alimentación, calidad de sueño y frecuencia de la actividad física en mujeres amas de casa y mujeres que trabajan entre 18 a 65 años en la zona de Palmares, Alajuela Costa Rica en el año 2023.

Metodología: El estudio es correlacional (analítico), donde se recolecta información mediante una frecuencia de consumo para obtener los hábitos de alimentación, una encuesta para analizar los datos sociodemográficos y la actividad física y, por último, mediante estándares de Pittsburgh para conocer la calidad de sueño. **Resultados:** Se realiza una encuesta por medio de Google forms a una población de 95 mujeres de entre 18 a 60 años de las cuales se dividen en 47 amas de casa y 48 mujeres que labora fuera del hogar. Con base a las diferentes prácticas alimentarias se puede decir que mantienen buenos hábitos de alimentación de manera general, una actividad física variada ya activa en general ya que la mayoría realizan algún tipo de ejercicio, la mayor parte de la población son mujeres con estudios universitarios completos, las cuales presentaron una calidad de sueño mayor a 10pts llegando hasta los 21pts según los estándares de Pittsburgh, lo cual demuestra que más de la mitad de las mujeres encuestadas presentan severas dificultades en la calidad del sueño. **Conclusiones:** Según los resultados de las variables planteadas, se obtiene que las mujeres que laboran fuera del hogar son más selectivas a la hora de elegir y preparar sus alimentos, sin embargo, la mayoría de las mujeres en general consumen en cantidades considerables alimentos fritos y preparados con muchas grasas.

Palabras claves: Estándares de Pittsburgh, hábitos alimentario, calidad de sueño, actividad

ABSTRACT

Introduction: Human nutrition is one of the most important factors that can either harm or benefit the body's health. From childhood, individuals begin to acquire and solidify different dietary habits, most of which persist throughout their lives. These habits are closely related to individuals' exercise and sleep patterns. Maintaining proper habits in these areas can contribute to an overall better lifestyle.

General Objective: The general objective of this research is to compare the eating habits, sleep quality, and frequency of physical activity in women, specifically comparing homemakers and working women aged 18 to 65 in the Palmares area, Alajuela, Costa Rica in the year 2023.

Methodology: The study is correlational (analytical), collecting information through a food frequency questionnaire to determine eating habits, a survey to analyze sociodemographic data and physical activity, and finally, using Pittsburgh standards to assess sleep quality.

Results: A survey was conducted using Google Forms on a population of 95 women aged 18 to 60, consisting of 47 homemakers and 48 women working outside the home. Based on different dietary practices, it can be concluded that, in general, they maintain good eating habits. There is a varied and generally active physical activity routine, as most engage in some form of exercise. The majority of the population consists of women with completed university studies, who reported a sleep quality score ranging from 10 to 21 points according to Pittsburgh standards. This indicates that more than half of the surveyed women experience severe difficulties in sleep quality.

Conclusions: Based on the results of the variables considered, it is observed that women working outside the home tend to be more selective in choosing and preparing their food. However, the majority of women, in general, consume considerable amounts of fried and fatty foods.

Keywords: Pittsburgh standards, dietary habits, sleep quality, physical activity.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A continuación, se describe el planteamiento del problema de investigación, en donde se mencionan los antecedentes, la delimitación, justificación, redacción del problema, así como, los objetivos, alcances y limitaciones de la investigación, a partir de la comparación de los hábitos alimentarios, calidad de sueño y frecuencia de la actividad física en mujeres amas de casa y mujeres que trabajan entre 18 a 65 años de la zona de palmares.

1.1.1 Antecedentes del problema

En España en el año 2020, justo unas semanas después de que comenzara el confinamiento por la Pandemia realizaron un estudio bajo el nombre de “Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España” en el que se realizaron encuestas por medio de plataformas de internet, participando 1115 personas, donde se evaluaron los hábitos alimentarios, frecuencias de consumo, y cambios en la alimentación durante el confinamiento, los resultados indican que el 97% de la población si consumen suficientes alimentos fuentes de proteína incluso hasta más de lo recomendado, con relación a las frutas el solo el 30% mencionan el consumo recomendado de frutas, el resto al menos 1 porción al día y los vegetales el 21% mencionan el consumo recomendado, el resto mencionan al menos 1 al día.

Con lo que respecta a carbohidratos y azúcares mencionan el 84% de la población que los consumían todos los días y más de 3 tiempos de comida. Todos los participantes mencionaron realizar al menos los 3 tiempos de alimentación, y solo una pequeña cantidad realizaba las meriendas. Cabe destacar que la pandemia fue un golpe muy fuerte para todos, empezando por el hecho de tener todos que estar en confinamiento y cambiar los estilos de vida que tenía cada uno, además en el estudio mencionaron haber aumentado el consumo de muchos bocadillos salados y dulces, hay que tener presente que los hábitos alimentarios y

cotidianos es algo que se construye con el tiempo y tener que cambiarlo por algo como fue la pandemia puede afectar al ser humano de forma psicológica lo que puede causar estrés y ansiedad y eso conlleva a una mala alimentación si no se sabe controlar (Pérez-Rodrigo, 2020).

En Barranquilla, Colombia se realizó una revisión sistemática de literatura llamada Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios; cuyo objetivo es Analizar la literatura existente referida a los estudios relacionados con los hábitos alimenticios en la cual se llegó a determinar que los estudiantes universitarios en el momento en que ingresan a la universidad cambian muchos sus hábitos, tanto alimentarios como cotidianos, aumentan el consumo de comidas rápidas, bebidas azucaradas, alimentos muy procesados y altos en carbohidratos, se vuelven más sedentarios, aumentan el consumo de alcohol y el tabaquismo y actividad física.

Estos comportamientos aumentan el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles, además de trastornos metabólicos. Y aparte de eso corren el riesgo de tomar decisiones alimentarias no favorables que pueden causar significativos problemas de salud en un futuro. Esta población tiende a padecer mayores niveles de estrés, cambios en los patrones del sueño y una notable reducción de la actividad física, debido a los cambios asociados a la entrada a la universidad; dichos cambios conllevan a la adopción de comportamientos no saludables (Maza-Ávila et al., 2022).

En el año 2018 en Guatemala, se realiza un estudio llamado “*Relación del sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios y actividad física en docentes. estudio realizado en el campus central de la Universidad Rafael Landívar. Guatemala. 2018.*”, en el cual busca una relación entre el estado nutricional con la calidad de los alimentos y la actividad física, en el estudio participaron 100 personas, les midieron el IMC, porcentajes de grasa corporal y la

circunferencia abdominal.

En el estudio encuentran que el 40% de la población padece sobrepeso, el 33% obesidad, el 82% tiene la circunferencia abdominal elevada y un 56% tiene el porcentaje de grasa corporal elevado, se detecta que al haber falta de actividad física aumenta los porcentajes de sobrepeso y obesidad lo que representa la relación entre ambas variables por lo que se determina que estas personas tienen una alimentación poco saludable y variada (Arteaga, 2018).

Ese mismo año también en Guatemala se realiza otro estudio llamado “*Prevalencia de sobrepeso y obesidad y su asociación con los hábitos alimentarios, actividad física y el entorno ambiental alimentario en los adultos que asisten a la consulta externa de la asociación paz y bien. Estudio realizado en el municipio de Quezaltepeque, Chiquimula, Guatemala. 2018.*”, en este estudio participan 135 personas en las que encuentran resultados como que el 41% de la muestra presenta sobrepeso, un 37% presenta obesidad según los porcentajes de grasa. Este estudio fue uno de los que más prevalencia tuvo en Guatemala ya que sobresale con un 79% de sobrepeso y obesidad y relacionaron efectivamente el consumo de tortillas en su alimentación con un 93%, sin embargo. (Alvizurez, 2018).

En Jeráhuaro, México se lleva a cabo un estudio en amas de casa con el nombre de “*Intervención nutricional en amas de casa de Jeráhuaro, Mich. Una necesidad en la conducta alimentaria*”, mencionan que utilizan una muestra no probabilística, de participantes voluntarios, ya que es una población muy grande, se implementan sesiones educativas para las amas de casa en las cuales les explican diferentes aspectos importantes sobre buenos hábitos alimentarios (importancia de los tiempos de comidas, alimentación saludable, el plato del buen comer, et...), luego de las sesiones encuentran que las amas de casa de solo consumir 2 o 3 tiempos de comida pasaron a 4 o 5 por día, también antes de las

sesiones sobresalen las preparaciones como fritos y caldos y ya luego de la educación los asados y caldos, otro dato que también destacada es el aumento de actividad física ya que anteriormente la gran mayoría realizaba muy poco ejercicio. A estas amas de casa se les toman medidas antropométricas como IMC, y peso, y al finalizar las sesiones (que fueron 14 en total) se notan cambios significativos en sus mediciones. Todas estas variables se ven relacionadas al sobrepeso y obesidad que pueden llegar a desarrollar las amas de casa por una inadecuada alimentación (Figuroa-Chávez et al., 2022).

Otro estudio de México realizado con una población de 2 universidades llamado *“Hábitos alimenticios y ejercicio físico ante el confinamiento en casa por COVID-19 en universitarios mexicanos”*, mencionan que utilizan una muestra de 553 participantes en el cual el 70% son mujeres. De toda la población encuestada el 58.3 % de los estudiantes consideran que su dieta es mala o regular y sólo el 3.5 % señala una dieta excelente. Aunque la mayoría del estudiantado (60 %) reporta consumir verduras y frutas de muchas veces a siempre, y similar patrón de consumo en alimentos cocinados con poca grasa (44 %), alimentos frescos (48 %) y fibra (50 %), Con relación a la actividad física el 56% mencionan si realizar algún deporte, mientras que el 44% responden que no tienen tiempo para realizarlo. Es importante destacar que siempre y cuando se lleven estilos de vida saludables se va a mantener un cuerpo saludable sin riesgo de desencadenar enfermedades crónicas no transmisibles (González Lomelí et al., 2022).

En Ecuador en el 2022, se realizó un estudio llamado *“Situación laboral, hábitos alimenticios y actividad física asociados con sobrepeso y obesidad en el personal de la clínica Medicopharma S. A. Machala”*, en este busca determinar si el ambiente laboral, los hábitos alimentarios y las actividad física afectaba en el sobrepeso y obesidad que presentaban los participantes (empleados) de la clínica Medicopharma S. A. Machala esto con el fin de elaborar propuestas estratégicas de mejora, ya que el 81% de la población

estudiada presentó sobrepeso u obesidad, y relacionándolo con los hábitos alimentarios y el hecho de que no realizaban actividad física, con esto buscaban brindar soluciones a la empresa para el ambiente laboral y mejorar la situación. Se determina que si había asociación en dichas variables ya que existía un bajo porcentaje de realizar actividad física y un alto consumo en alimentos procesados y grasos lo que iba favorecer el sobrepeso en los participantes. (Villagómez, 2022).

En Cuba realizan un estudio en el 2019 en el cual se evalúan a adolescentes de un centro escolar, de 793 estudiantes se utiliza una muestra de 400 estudiantes representando el 50%, aplican encuestas sobre hábitos alimentarios y se les toma medidas antropométricas, un 8,66% de la población presentan obesidad y un 18% sobrepeso, 144 participantes indican consumir “comida chatarra” diariamente y otros 164 indican que 3 veces por semana. A su misma vez 246 indicaron consumir comidas con grasas todos los días. La obesidad y el sobrepeso son consecuencias del cambio de los hábitos alimentarios (aumento de frecuencia de consumo de alimentos con alta densidad energética) y la reducción de la actividad física (Pampillo Castiñeiras et al., 2019).

En Costa Rica en el año 2019 se realiza un estudio llamado “Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense”, se basa en encontrar si hay alguna relación derivada de los hábitos alimentarios que se encontraron, se utiliza una muestra de 798 personas, en este estudio se encuentra que el 90% de los participantes consumen pan y café con azúcar o en el desayuno siendo el más elevado, sin embargo; también se menciona el mismo consumo en la merienda de la tarde, por otro lado en el almuerzo y la cena destacan el arroz, las bebidas azucaradas y las leguminosas en la gran mayoría de los participantes. Se presentan mínimas diferencias entre sexos, rangos de edades y niveles socioeconómicos entre los participantes, con este estudio se determina que los hábitos alimentarios inadecuados son los responsables de desarrollar diferentes enfermedades como sobrepeso u obesidad, y otras más

que repercuten en la salud (Guevara-Villalobos et al., 2019).

También en Costa Rica durante el año 2021, se lleva a cabo un estudio con el nombre de *“Obesidad: análisis de la prevalencia de obesidad y sobrepeso en una población de adultos con bajos ingresos en Costa Rica”*, en el cual participan 79 personas en el cual el 70% de la muestra son mujeres. En los puntos más sobresalientes están que más de la mitad de ellas no tienen completa ni la primaria ni la secundaria, además, el 34% presentan sobrepeso y el 49% obesidad, siendo en este estudio las mujeres con una clasificación más alta en obesidad. También se concluye que las personas que tienen niveles socioeconómicos más bajos tienen mayores posibilidades de padecer sobrepeso y obesidad (Pabón et al., 2021).

1.1.2 Delimitación del problema

La presente investigación se realiza en el tercer cuatrimestre del año 202, con una población de 95 mujeres que son amas de casa y mujeres que trabajan fuera del hogar entre 18 a 60 años de la zona de Palmares, Alajuela Costa Rica.

1.1.3 Justificación

Esta investigación se realiza con el propósito de comparar los hábitos alimentarios, calidad de sueño y frecuencia de la actividad física en mujeres amas de casa y mujeres que trabajan entre 18 a 60 años.

La Organización Mundial de la Salud, por sus siglas OMS, lleva más de dos décadas mencionando la importancia de llevar estilos de vida saludables, ya que la salud se ve deteriorada con el tiempo debido a causas como lo son el tener malos hábitos alimentarios que se van adquiriendo a lo largo de los años ya sea porque se heredan de padres y familiares o porque se van aprendiendo de los entornos en los que se conviven, lo que va ocasionar una mala elección de alimentos como lo son los ultraprocesados que son altamente calóricos y con bajos valores nutricionales. Otro aspecto importante es el sedentarismo ya que el ejercicio favorece a mantener el buen funcionamiento del cuerpo, estas 2 causas en conjunto aumentan los riesgos de padecer alguna de las enfermedades crónicas no transmisibles, así como disminuir las defensas del cuerpo a la hora de enfermedades produciendo una recuperación más lenta o la necesidad de optar por una ayuda medicamentosa o de suplementos de vitaminas y minerales (OMS, 2020).

En relación a la actividad física se considera que es uno de los puntos más importantes a evaluar en los estilos de vida y es fundamental para mantener la salud y prevenir enfermedades en cualquier circunstancia de la vida, ya que se ha descubierto que su práctica

regular prolonga la esperanza de vida por medio de la obtención de todos sus beneficios como los fisiológicos, psicológicos y sociales, también nos va a favorecer tanto en la salud ósea como en el bienestar de cada uno de nosotros ya que está científicamente probado que cuando realizamos actividad física nuestro estado de ánimo mejor lo que va beneficiar todo a nuestro alrededor (Flores Paredes et al., 2021).

Por otro lado las necesidades básicas de sueño para mantener las funciones y supervivencia del organismo se sitúan sobre una media de 4 o 5 horas de sueño cada 24 horas. La OMS (2018) recomienda descansar al menos 6 horas diarias. La falta de descanso puede producir problemas gástricos, incremento del apetito y desequilibrio en el rendimiento. Por lo tanto, insiste en que dormir no es un placer sino una necesidad.

Con respecto a otra variable del estudio el trabajar fuera de casa va a ayudar o perjudicar con la alimentación según el punto de vista que se plantee. Hay personas que el trabajar en una oficina les beneficia con relación a los horarios de tiempos de comida, ya que se regulan los horarios, por ejemplo las meriendas y almuerzos a una misma hora, mientras que a otros les puede afectar ya que si no se organizan y tiene un trabajo poco planificado se les va extender más los trabajos asignados lo que va provocar que se desajusten los tiempos de alimentación la labor que están haciendo y van a dejar en segundo plano la alimentación sin darse cuenta que pueden pasar hasta horas sin probar nada de alimentos (Ascencio A, 2016).

Por otra parte la obesidad a nivel mundial siempre ha sido y seguirá siendo unos de los problemas más preocupantes para la salud pública en todos los países, ya que pone en riesgo la salud de todas las personas porque estas enfermedades suelen ser muy importantes porque contribuyen sustancialmente a la prevalencia general de las enfermedades crónicas no transmisibles (Vargas, 2014).

1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN

¿Cuál es la comparación de los hábitos alimentarios con la calidad de sueño y frecuencia de la actividad física en mujeres amas de casa y mujeres que trabajan entre 18 a 60 años en la zona de Palmares, Alajuela Costa Rica en el año 2023?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Objetivo general

Comparar los hábitos de alimentación, calidad de sueño y frecuencia de la actividad física en mujeres amas de casa y mujeres que trabajan entre 18 a 65 años en la zona de Palmares, Alajuela Costa Rica en el año 2023.

1.3.2. Objetivos específicos

1. Caracterizar sociodemográficamente a la población en estudio mediante un cuestionario.
2. Identificar los hábitos de alimentación en la población de estudio por medio de una encuesta.
3. Conocer la frecuencia de actividad física de la población mediante un cuestionario.
4. Evaluar la calidad de sueño de la población de estudio según estándares de Pittsburgh.
4. Comparar los hábitos alimentarios con la calidad de sueño de las mujeres amas de casa y mujeres que laboran
5. Comparar los hábitos alimentarios con el nivel de actividad física de las mujeres amas de casa y mujeres que laboran

1.4 Alcances y limitaciones

1.4.1 Alcances de la investigación

En la presente investigación no se encuentran alcances más allá de los objetivos planteados al inicio.

1.4.2. Limitaciones de la investigación

Una de las limitaciones que afectó los resultados de la presente investigación fue que algunas mujeres de la población en estudio completo de forma errónea el formulario, ya que eran amas de casa que indicaban que laboraban medio tiempo de forma esporádica o que tenían ingresos por algún emprendimiento lo que arrojó un sesgo en la muestra de cada población, aparte de este inconveniente se tuvo que realizar un segundo análisis estadístico por lo que hubo un atraso en la entrega del proyecto.

CAPÍTULO

II MARCO TEÓRICO-CONCEPTUAL

2.1 EL CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL

Esta investigación relaciona 4 factores como lo son hábitos alimentarios, la calidad de sueño, la frecuencia con la que se realiza actividad física y el ser ama de casa con el ser mujer que labora fuera del hogar y mujeres que trabajan entre 18 a 65 años en la zona de Palmares, Alajuela

2.1.1. Características del adulto.

La adultez se considera el periodo de vida más largo de todos, comienza cuando finaliza la pubertad y hasta el inicio de la vejez; comprende desde los 18-20 años hasta los 65 años. Esta se divide en 2 subetapas: la edad adulta temprana (que es entre 20 y 40 años). Y la edad adulta intermedia (de los 40 a los 65 años). y la vejez que inicia a los 65 años en adelante (Téllez Villagómez, 2014).

La adultez intermedia también es conocida como la mediana edad, se caracteriza por ser el periodo de edad entre los 40 y 65 años, que es previo a la tercera edad (adulto mayor). Las principales características de esta etapa es que son personas con una vida más estable, ya independientes y con carreras profesionales concluidas, más formales y maduras y ya conformando una familia. Montagud N. (2021).

2.1.2. Salud

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha definido la salud como: "un estado de perfecto bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad". Cuando nos referimos a estar saludables es cuando no tenemos ninguna enfermedad.

Según la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación) tener una buena salud va depender de muchas elecciones que haga la persona

adecuadamente, por ejemplo el alimentarse bien, ser físicamente activo, y evitar hábitos dañinos, tales como fumar, usar drogas, abusar del alcohol y realizar prácticas sexuales riesgosas. Tener una buena salud se logra siendo responsable y disciplinado consigo mismo, a través de decisiones que se tomen día a día como las mencionadas anteriormente.

2.1.3. Características de Ama de casa

La definición de mujer ama de casa está relacionada al trabajo doméstico de un hogar, ella realiza toda actividad no remunerada que son necesarias para satisfacer las necesidades básicas de la vida cotidiana, en la mayoría de los casos los cuidados del hogar se le otorgan a las mujeres de la casa. En cuanto a las actividades que se realizan se pueden mencionar ejemplos como lavar la ropa y plancharla, cocinar, limpiar la casa, realizar la compras del hogar, cuidar de la familia y si tiene hijos, también hay que incluir todas las tareas relacionadas con ellos (Lobera & Sainz, 2014).

2.1.4. Características de mujer que labora

La mujer que labora fuera del hogar es aquella que realiza actividades que si son remuneradas económicamente, se encargan de realizar actividades como atender una tienda, ser cajera en un supermercado, gerente de una empresa, ser docente en una escuela, etc... (Montoya A, 2010).

2.2. Hábitos alimentarios

Se define por hábito alimentario al conjunto de conductas alimentarias que adquiere una persona, esto significa que repite constantemente una acción como lo son la elección, selección, preparación y consumo de alimentos. Los hábitos alimentarios se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada (Meléndez et al., 2017).

La alimentación del ser humano es uno de los factores más importantes que más puede perjudicar o beneficiar la salud del cuerpo. Si un niño se alimenta con una dieta equilibrada, suficiente y adecuada a las necesidades que el cuerpo necesita en las diferentes etapas de la vida va a garantizar un adecuado crecimiento físico y desarrollo psicológico y con esto va a ayudar en la prevención de futuras enfermedades y favorece un estado óptimo de salud (Sánchez V, Aguilar A, 2015).

Desde la infancia se comienzan a adquirir los diferentes hábitos alimentarios que se van a ir consolidando y que mayoritariamente se van a mantener durante toda la vida; el niño durante esta etapa necesita mucho de sus familiares, ya que cuando se empiezan a adquirir los hábitos es cuando mayor influencia hay de parte de las familias y de las escuelas sobre conocimientos en salud y alimentación. (Paravano, M, et al. 2019)

Cuando ya se entra a la adolescencia se pierde un poco la relevancia de la alimentación y los hábitos porque el adolescente ya empieza a elegir sus propios alimentos de acuerdo con sus gustos y preferencias y también que se vuelven más independientes, algo que también influye mucho es la parte estética principalmente en el sexo femenino (Sánchez V, Aguilar A, 2015).

Y en la etapa universitaria se consideran personas un poco más vulnerables desde un punto de vista nutricional ya que comienza a responsabilizarse de su alimentación y atraviesa un período crítico en la consolidación de hábitos y conductas alimentarias, importantes para la salud (Sánchez V, Aguilar A, 2015).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS,2015), una "mala alimentación" es una de las principales causas de defunciones y enfermedades en muchas partes del mundo, en especial en los países en desarrollo. Llevar una alimentación poco saludable y un estilo de vida poca actividad física son los factores que más afectan al ser humano con las ECNT.

Actualmente si se habla de hábitos alimentarios es tema del que muchos hablan, pero pocos aplican y que lo mantienen constante en el día a día, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2014); una de las principales enfermedades que son las más relacionadas con las conductas alimentarias inadecuadas que afectan de manera significativa la salud son las enfermedades cardiovasculares y son una de las principales causas de muerte en el mundo.

2.3. Estilos de vida saludables

Según (Velásquez S, s.f.) se le llama estilos de vida saludables a todas aquellas conductas que se tienen asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada. Estos comportamientos y actitudes que las personas desarrollan, solamente cada persona decide si quiere esos estilos saludables o no. Un estilo de vida saludable incluye adquirir hábitos alimentarios saludables, la actividad física y hábitos de higiene, entre otros.

La OMS pide que se lleve un estilo de vida saludable a lo largo de toda la vida, con el objetivo de preservar la vida, mantenerse sano y disminuir o evitar la discapacidad y el dolor en la vejez. Un estilo de vida saludable incluye la adquisición de hábitos alimentarios saludables, la actividad física y hábitos de higiene, entre otros.

Los hábitos alimentarios y estilos de vida saludables se adquieren a lo largo de los años y va a favorecer al cuerpo si se aplican en la vida cotidiana, va ayudar a prevenir enfermedades como el sobrepeso y la obesidad, que a su vez desencadenan otras enfermedades tales como diabetes, dislipemias, hipertensión arterial y ciertos tipos de cáncer. (Molina Dávalos, 2016).

2.3.1. Sobrepeso

El sobrepeso se define como una acumulación anormal de grasa que puede ser

perjudicial para la salud (OMS, 2020).

El termino sobrepeso u obesidad se refiere a la a acumulación anormal o excesiva de tejido adiposo en relación con el peso que puede ser perjudicial para la salud. Se caracterizada por un desequilibrio de energía debido a un estilo de vida sedentario, un consumo excesivo de energía, o ambos. Estos se han convertido en uno de los mayores problemas de salud pública a nivel mundial (Ramos J, Carballeira M, 2022).

2.3.2. Obesidad

La obesidad se define como una acumulación excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud (OMS, 2020).

La principal causa del sobrepeso y la obesidad es el consumo energético desequilibrado entre calorías diarias consumidas y gastadas.

El sobrepeso y la obesidad se presentan en el cuerpo en el momento en que la persona empieza a tener ingestas de alimentos altamente calóricos constantemente y no gasta toda la energía consumida, estas patologías tienen un origen multicausal y complejo, e intervienen factores ambientales, genéticos y personales. Algunos de los principales factores que se relacionan al sobrepeso y la obesidad son los estilos de vida inadecuados, la ingesta de comida rápida que se caracteriza por ser hipercalórica, también el alto consumo de alimentos muy refinados y ultraprocesados, un bajo consumo de frutas y vegetales y el transportarse a través de los motorizados o carro propio que ha contribuido a incrementar el sedentarismo, por lo que ha reducido la actividad física en la población en general y particularmente en los adultos (Alvarez D, et al., 2017).

El aumento de peso en la población adulta, por lo general inicia desde tempranas edades ya que si se cría a un niño con una dieta altamente calórica son los hábitos que se están planteando en él por lo que es más probable que de adulto tenga los mismos hábitos alimentarios (Alvares D, et al., 2017).

2.4. Actividad física

La OMS (2022) define que la actividad física es cualquier tipo de movimiento que realice el cuerpo humano producido por los músculos corporales, por lo que va a provocar con un consumo de energía. Estos movimientos pueden referirse hasta cuando una persona se desplaza de un lugar a otro o incluso al realizar el trabajo del día a día, por más mínimo que sea el movimiento diario es importante mantenerse activo, el ejercicio tanto moderado como intenso ayuda a la salud.

La actividad física es fundamental en la vida cotidiana ya que ayuda a la prevención de enfermedades, con estudios realizados a lo largo de los años se ha descubierto que la práctica regular de ejercicio prolonga la esperanza de vida, ya que el ejercitarse aporta muchos beneficios como fisiológicos, psicológicos y sociales, pero lastimosamente la prevalencia del sedentarismo sigue presente y en aumento cada día más (Perea-Caballero et al., 2020).

La OMS recomienda que los adultos de edades entre 18 a 65 años realicen al menos 150 minutos de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana; si se realiza al menos 10 minutos de actividad física aeróbica al día va a influir de manera positiva en el estado nutricional de la persona (Organización Mundial de la Salud, 2021).

Si se desean obtener mejores resultados y beneficios, los adultos de estas edades pueden aumentar los minutos semanales al doble de tiempo, o sea a 300 minutos de práctica de

actividad física intensa aeróbica, dos veces o más por semana, se recomienda realizar actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares (OMS, 2021). z

La intensidad del ejercicio siempre va a ser muy variada entre cada persona, y va a depender de la condición física de cada uno. Debido a esto el ejercicio en cada persona puede ser guiados por un entrenador (leve, moderada o intensa) (Alvares D, et al., 2017).

2.5. Calidad de sueño

El sueño se define como un estado fisiológico activo y rítmico que se alterna con otro estado de conciencia básico que es la vigilia, normalmente se da cada 24 horas. No existe una definición muy clara para el término calidad de sueño porque todos los seres humanos son diferentes, sin embargo, el término se relaciona con la cantidad de horas que descansa (duerme) cada persona y las repercusiones del sueño en la vigilia (Bill et al., 2010).

Si se relaciona el sueño con la alimentación puede afectar de muchas maneras, comenzando por la más básica el alterar las horas de sueño ya sea por desvelarse o trabajar de noche va a afectar los horarios de cada tiempo de comida, si lo vemos desde el punto de vista de la alimentación nocturna, un claro ejemplo es cuando se trabaja de noche ya que se disminuyen la cantidad y calidad de sueño, debido a esto la actividad nocturna va a aumentar. En trabajadores nocturnos se ha reportado en estudios realizados un mayor consumo de alimentos aproximadamente el 65% del total del día, mientras que en personas principalmente diurnas el 75% de los alimentos se consumen de día (Westerlund et al., 2009).

La calidad del sueño se evalúa por medio de un cuestionario llamado Pittsburgh que consta de 19 preguntas las cuales son llenadas por la misma persona encuestada evaluando así su propio sueño, de esas preguntas hay 5 que son específicamente para la persona con la que se

comparte habitación, estas preguntas tienen rangos para puntuar los cuales van de 0 a 3, siendo el 3 el que representa severa dificultad para dormir o conciliar el sueño. La puntuación global va entre 0 a 21 puntos, siendo la puntuación más alta la de menor calidad de sueño. Esta misma se saca al sumar y hacer varias operaciones matemáticas entre los puntajes que asigna la persona participante a la encuesta (Jiménez, et al. 2008).

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación tiene un enfoque que es de tipo cuantitativo, esto debido a la parte de recolección de datos que son datos numéricos, luego se realiza un análisis estadístico de la información obtenida, las variables principales para la investigación son hábitos alimentarios, actividad física y calidad de sueño.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Este estudio es correlacional (analítico), ya que busca la relación que tienen los hábitos de alimentación, calidad de sueño y frecuencia de la actividad física en mujeres amas de casa y mujeres que trabajan entre 18 a 60 años en la zona de Palmares, con el objetivo de determinar si existe relación entre las variables.

3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETO DE ESTUDIO

En los próximos puntos se podrán observar las descripciones de la población, la muestra, así como los criterios de inclusión y exclusión de la presente investigación.

3.3.1 Área de estudio

El presente trabajo de investigación se realiza en la población de Palmares, Alajuela, Costa Rica con mujeres amas de casa y mujeres que trabajan fuera del hogar.

3.3.2 Población

La población de estudio son mujeres, con rangos de edad entre los 18-60 años que se dedican a las labores domésticas del hogar o que laboran fuera del hogar.

3.3.3 Muestra

El tipo de muestra empleado en la investigación es no probabilístico seleccionado por función de los criterios tomados por el investigador. A continuación, se muestra la fórmula cuando se conoce la población.

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

En donde los valores se detallan a continuación:

N= población

n= muestra (subconjunto de N)

Z= factor de confiabilidad. Es 1.96 cuando es un 95% de confianza y es 2.57 cuando se

establece un 99% de confianza.

P= 0.5

Q= 1-P = 0.5

d= es el margen de error permisible 0.1.

$$n = \frac{13217(1,96)^2(0,5)(0,5)}{(0,1)^2(13217-1)+(1,96)^2(0,5)(0,5)}=95.35$$

El tamaño de la muestra es de 95 personas.

3.3.4 Criterios de inclusión y exclusión

En el siguiente apartado se presentan los criterios de inclusión y criterios de exclusión del trabajo de investigación.

Tabla N°1
Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
<ul style="list-style-type: none"> • Mujeres amas de casa y mujeres que trabajan. • Mujeres con edades entre los 18-60 años • Mujeres amas de casa y que trabajan fuera del hogar. • Toda persona que firme el consentimiento informado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participación de personas que no cumplan con los variables de estudio, (edad y sexo)

Fuente: Elaboración propia, 2023.

3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Para esta investigación se va a recolectar la información mediante un cuestionario de elaboración propia donde permita evaluar las variables de interés. Para lograr esto se utilizarán preguntas cerradas para una mejor recolección de información, el cuestionario va a constar de 4 partes:

- La primera parte mide la variable demográfica que busca información sobre la edad de la población de estudio, escolaridad y condiciones laborales.
- La segunda parte del cuestionario consta de una frecuencia de consumo de alimentos y hábitos alimentarios.
- En la tercera parte para la recolección de datos de la variable de actividad física se realiza mediante un cuestionario de tipo cerrado que busca conocer si la población realiza actividad física, el tipo y la frecuencia con que la realiza.

- La cuarta parte se realiza la evaluación de la calidad del sueño por medio de un instrumento estandarizado llamado cuestionario de Pittsburgh.

3.4.1 Validez del cuestionario

La validez de un instrumento de cuestionario va a ser representada con el plan piloto el cual va a representar el 10% de la población con características similares a la población de estudio, esto con la finalidad de encontrar posibles errores y dificultades de comprensión y realizar las respectivas correcciones para la correcta aplicación del cuestionario ya al total de la población. Los resultados del plan piloto no forman parte de los resultados finales de la investigación.

3.4.2 Confiabilidad

El instrumento se diseñó para comparar los hábitos de alimentación, calidad de sueño y actividad física en mujeres amas de casa y mujeres que laboran de edades entre 18 a 60 años de la zona de Palmares, Alajuela. Todo lo anterior adquirirá confiabilidad mediante la aplicación del plan piloto.

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la presente investigación es no experimental, ya que no se manipulan las variables por medio del investigador, además es de tipo transversal, puesto que la recolección de datos se realiza en un único momento.

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

A continuación, se establece la operacionalización de las variables mencionadas anteriormente.

Tabla N°2.

Operacionalización de variables en estudio

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicador	Instrumento
1. Caracterizar sociodemográficamente a la población en estudio mujeres, con rangos de edad entre los 18-65 años que se dedican a las labores domésticas del hogar o que laboran fuera del hogar.	Características	Características	Por medio de	1. Edad	1. Años	Hoja de
	sociodemográficas	sociales	un	2. Estado Civil	2. Soltero, casado, divorciado,	cuestionario
	as	cualitativas y	cuestionario	3. Escolaridad	divorciado,	
		cuantitativas	de	4. Si es ama de casa o labora fuera del hogar	viudo o unión libre.	
		de una recolección de datos con preguntas sociodemográficas	de una recolección de datos con preguntas sociodemográficas		3. Primaria incompleta, Primaria Completa Secundaria incompleta, secundaria completa	

2. Identificar los hábitos de alimentación en la población de estudio por medio de una encuesta.

Hábitos alimentarios, frecuencia con la que consume un alimento en específico

Cantidad de veces que consume ese alimento, sea semana, quincena o mes.

de que Por medio de un cuestionario que indaga sobre hábitos alimentarios y practicas alimentarias y una

1. Tiempos de comida que realizan
2. Métodos de cocción más utilizados
3. Lugar donde se consumen los alimentos con mayor frecuencia
4. Tipo de grasa con la que se cocina.

Grupos de alimentos detallados con variedad de alimentos.

1. Cantidad de veces que lo consume al mes.

Hoja de cuestionario

Universidad completa

Universidad completa

-
- frecuencia de consumo
5. Consumo de azúcar y sal
 6. Consumo de agua
 7. Frecuencias de consumo de lácteos, harinas, frutas y vegetales, proteínas animales, grasas, snacks.

3. Conocer la frecuencia de actividad física de la población mediante un cuestionario.

Actividad física	Cantidad de veces y horas semanales en las que realiza actividad física	Preguntas sobre actividad física, hidratación,	1. Horas de entrenamiento	Nombre del ejercicio	Hoja de cuestionario
			2. Tipo de ejercicio	Horas y días por semana de ejercicio	
			3. Frecuencia del ejercicio		

				horas de					
				ejercicio.					
4. Evaluar la calidad de sueño de la población de estudio según estándares de Pittsburgh.	Calidad de sueño	de	Cantidad de horas de sueño, horarios y situaciones que suceden al dormir.	de	Preguntas sobre horarios, y cantidad de horas de sueño, situaciones antes durante el sueño	1. Horas de sueño	Sueño		
						2. Cuantas veces se levanta para ir al baño	Horas	Calidad	
						3. Ronquidos	Ronquidos		
						4. Tiempo de conciliación del sueño			
									Instrumento estandarizado de Pittsburgh.

3.7 PLAN PILOTO

Para esta investigación se utiliza una muestra que cumpla con todos los criterios de inclusión, siendo diez el número de participantes para llevar a cabo el plan piloto. El instrumento que se aplica consta de cuatro apartados, uno por cada variable de la investigación; datos sociodemográficos, donde se preguntaron aspectos como el sexo, la edad y estado civil, el lugar de residencia, nivel de educación e ingresos, la segunda sección abarca preguntas sobre los hábitos de alimentación, esta cuenta con dos partes, una es un cuestionario y la otra es una frecuencia de consumo, la tercer sección abarca la actividad física y frecuencias por semana. En la siguiente parte de la encuesta se adjunta el índice de estándares de Pittsburgh para medir la calidad de sueño.

Para la elección de los participantes, se toma en cuenta 10% de la población de estudio que son 5 amas de casa y 5 mujeres que laboran fuera del hogar de la zona de Palmares y se procede a explicarles el consentimiento informado a cada una de las personas escogidas, una vez que estén de acuerdo en participar, se les envía el cuestionario y se les brinda la respectiva atención en caso de que surjan dudas.

3.8 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS

Los datos obtenidos se obtendrán por medio de la plataforma Forms de Google, la cual extrae toda la información por medio de un archivo en Excel, de esta manera, se logra elaborar la base de datos, para así realizar el análisis univariado y bivariado.

3.9 ANÁLISIS DE DATOS

Con respecto a los Univariados, se realiza una descripción de los datos obtenidos más relevantes y se respaldan con información científica.

Mientras que para los Bivariados se realiza un análisis estadístico con los datos recolectados de la población.

La prueba de Chi Cuadrado de Fisher se utiliza para determinar si existen diferencias estadísticamente significativas entre estos dos grupos en cuanto a las variables de estudio. En caso de que el valor calculado de Chi Cuadrado resultara ser mayor que el valor crítico correspondiente a un nivel de significancia del 5%, se concluye que hay una diferencia estadísticamente significativa entre los grupos en la variable analizada.

CAPITULO IV

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 RESULTADOS

4.1.1 Resultados Univariados

En los resultados Univariados se menciona en cada figura o tabla los datos más relevantes de cada variable evaluada, que responde a los objetivos con hábitos alimentarios, calidad de sueño y actividad física.

4.1.1.1 Datos sociodemográficos

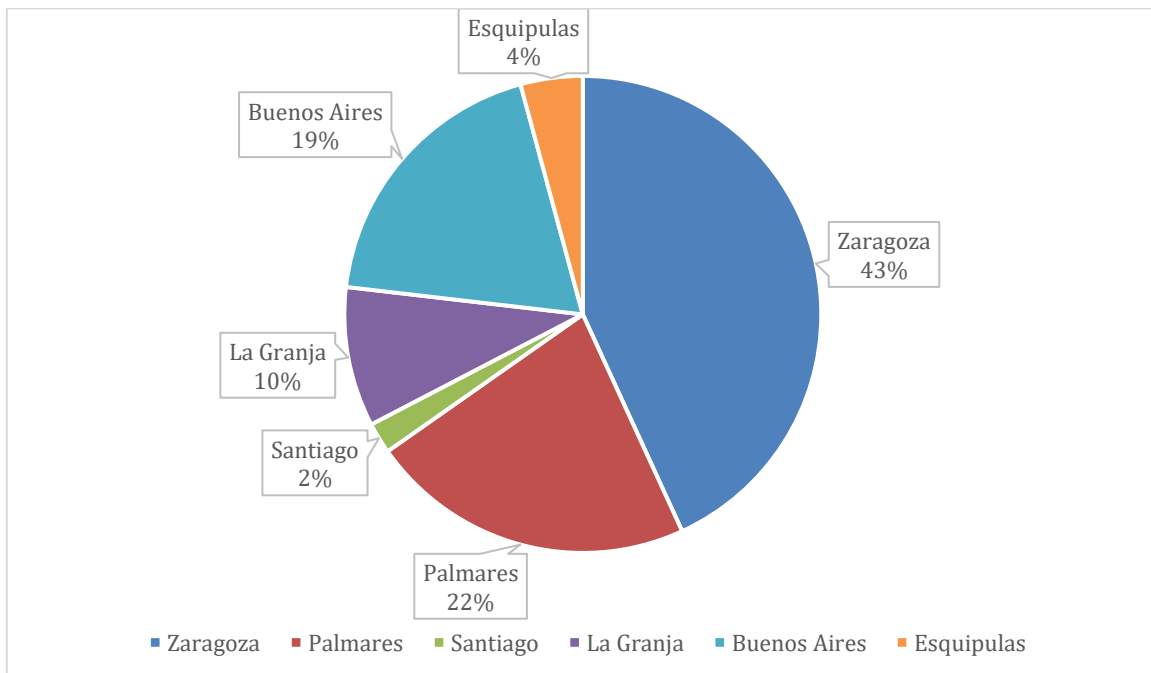


Figura N° 1. Distrito de residencia de la población participante, Palmares, Alajuela, Costa Rica, 2023.

Fuente: Elaboración propia, 2023.

Según la figura N° 1, se aprecia que el 43% de la población (41 personas) viven en el distrito de Zaragoza, un 22% (21 personas) viven en el distrito de palmares, un 19% (18 personas) viven en el distrito de Buenos Aires. **NO LO DIVIDISTE ENTRE LAS QUE SON AMAS DE CASA Y LAS**

QUE TRABAJAN?? NO PORQUE SONIA ME DIJO QUE ES UNA POBLACIÓN EN GENERAL QUE SE DIVIDE YA POR CATEGORIA DE AMA DE CASA Y MUJER QUE LABORA

Tabla N° 3.

Características sociodemográficas de mujeres que laboran y que son amas de casa de 18 a 60 años de la zona de Palmares, Alajuela, Costa Rica, 2023.

Características sociodemográficas	Mujeres Amas de casa (n=47)	Total (n= 47)	Mujeres Que laboran fuera del hogar (n=48)	Total (n= 48)
Rango etario				
De 18 a 25 años	3	6%	3	6%
De 26 a 36 años	8	17%	6	13%
De 37 a 45 años	11	23%	14	29%
De 46 a 55 años	10	21%	16	33%
De 56 a 60 años	15	32%	9	19%
Estado civil				
Soltera	8	17%	18	38%
Casada	24	51%	25	52%
Divorciada	6	13%	5	10%
Viuda	9	19%		
Nivel educativo				
Primaria Completa	6	13%	-	-
Primaria incompleta	3	6%	-	-
Secundaria completa	6	13%	-	-
Secundaria incompleta	5	11%	-	-
Universidad completa	17	36%	40	83%
Universidad incompleta	6	13%	4	8%
Técnico completo	4	8%	4	8%
Ingreso económico				

Menos de 200,000 mensuales	-	-	1	2%
Entre 300,000 – 500,000 mensuales	-	-	14	29%
Entre 600,000 – 900,000 mensuales	-	-	13	27%
Más de 900,000 mensuales	-	-	20	42%

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En la tabla N°3 se describen las características sociodemográficas. En cuanto a la edad predominante de los participantes se encuentran entre los rangos 56 y 60 años con un 32% en las amas de casa, en las mujeres que laboran fuera del hogar predominan los rangos 46 y 55 años con un 33%. El estado civil predominante es de casada en ambos grupos estudiados, en cuanto a la escolaridad el 83% en mujeres que laboran refiere tener la universidad completa, mientras que en mujeres amas de casa la universidad completa lo representa el 36%

Lo que respecta al ingreso económico predomina un rango de más de 900.000 colones mensuales en las mujeres que laboran.

Tabla N°4

Características sociodemográficas (personas con las que vive en el hogar) de mujeres que laboran y que son amas de casa en la zona de Palmares, Alajuela, Costa Rica, 2023.

Personas con las que vive en el hogar	Amas de casa		Mujeres que laboran fuera del hogar	
	Frecuencia (n=47)	Porcentaje (n= 100%)	Frecuencia (n=48)	Porcentaje (n= 100%)
Sola	1	2%	1	2%
Hijos	6	13%	6	13%
Pareja e hijos	25	53%	26	54%
Pareja	8	17%	5	10%
Padres	6	13%	9	19%

Hermanos

1

2%

1

2%

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En la tabla N°4 se describen las personas con las que se vive en el hogar, en su mayoría predomina que viven con pareja e hijos, en el caso de las amas de casa con un 53% y en mujeres que laboran fuera del hogar con un 54%.

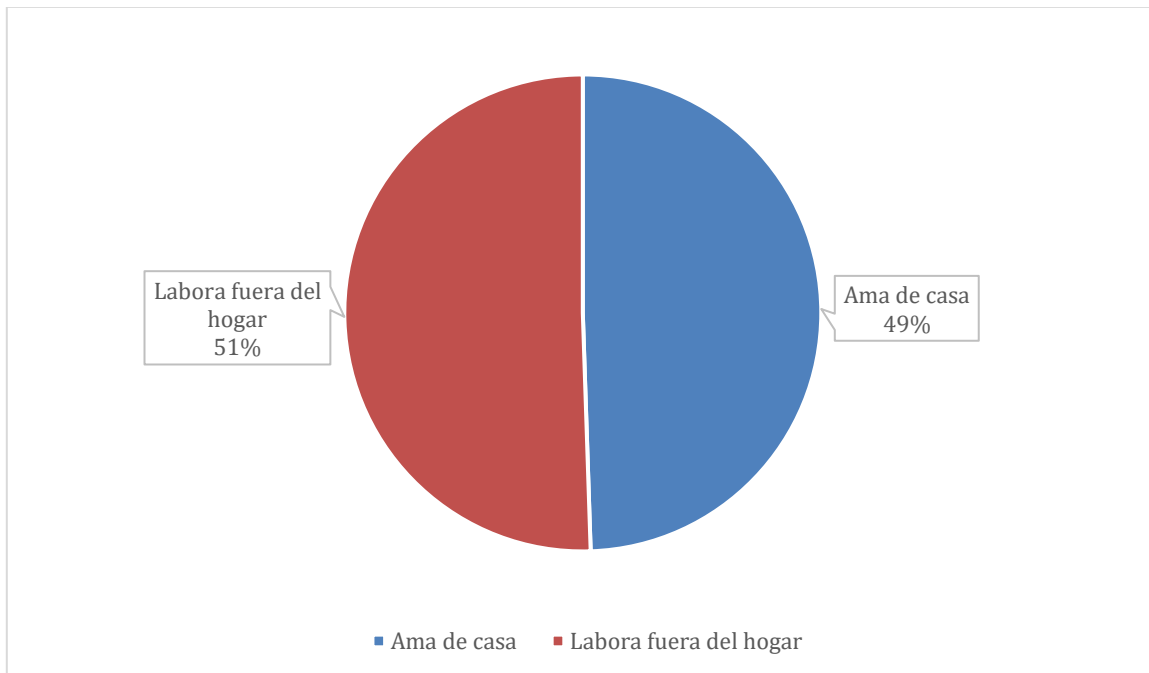


Figura N ° 2. Situación laboral de la población de estudio, Palmares, Alajuela, Costa Rica, 2023.

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En la figura N ° 2 se muestra como de las 95 personas encuestadas un 49% (47 mujeres) son amas de casa y un 51% (48 mujeres) laboran fueran del hogar.

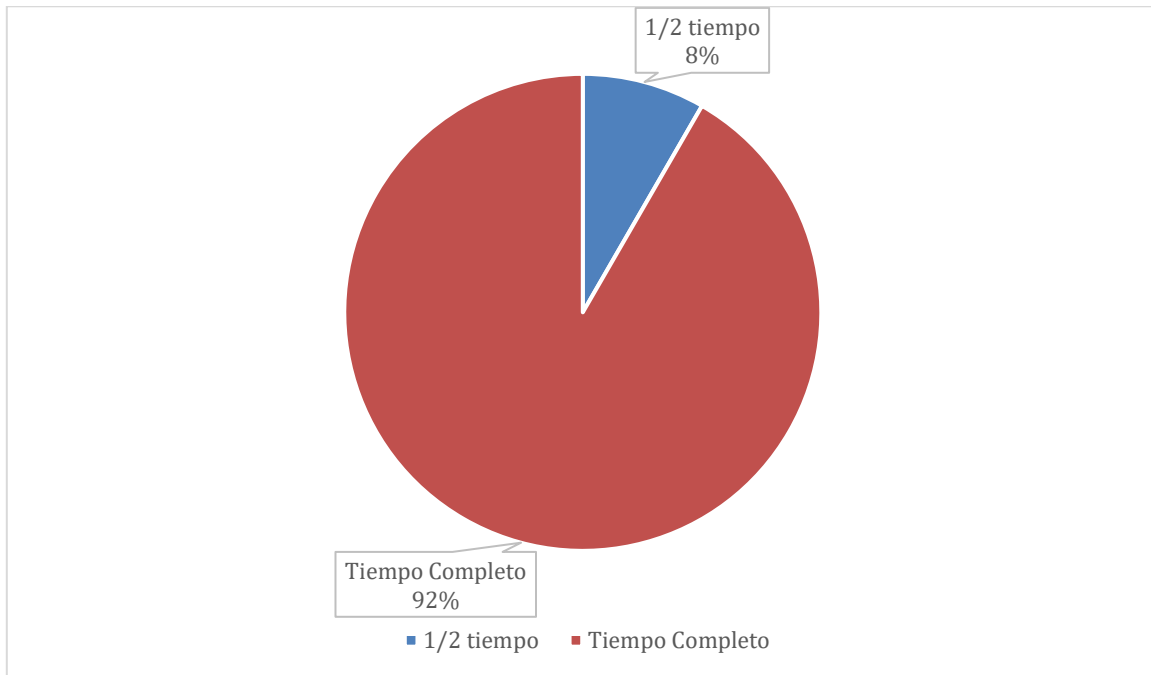


Figura N ° 3. Tipo de jornada Laboral

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En la figura N ° 3 se puede observar que de la población entrevistada el 92% (44 personas) labora un tiempo completo, mientras el otro 8% (4 personas) lo hace en un horario de medio tiempo.

Seguidamente se colocan los datos que correspondientes al segundo objetivo específico que incluyen la identificación de los hábitos alimentarios

4.1.2. Hábitos Alimentarios

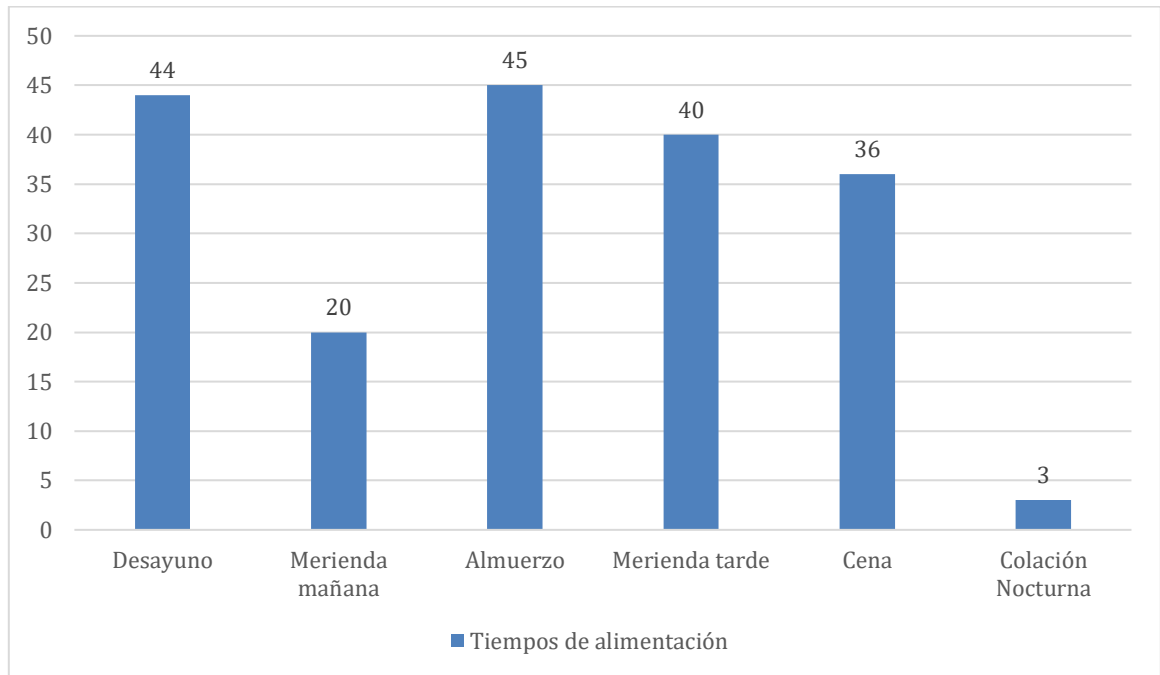


Figura N ° 4. Amas de casa según tiempos de comida. Palmars. 2023

Fuente: Elaboración propia, 2023.

Como se logra apreciar en la figura 4, los principales tiempos que realizan las mujeres amas de casa son almuerzo, desayuno y merienda de la tarde.

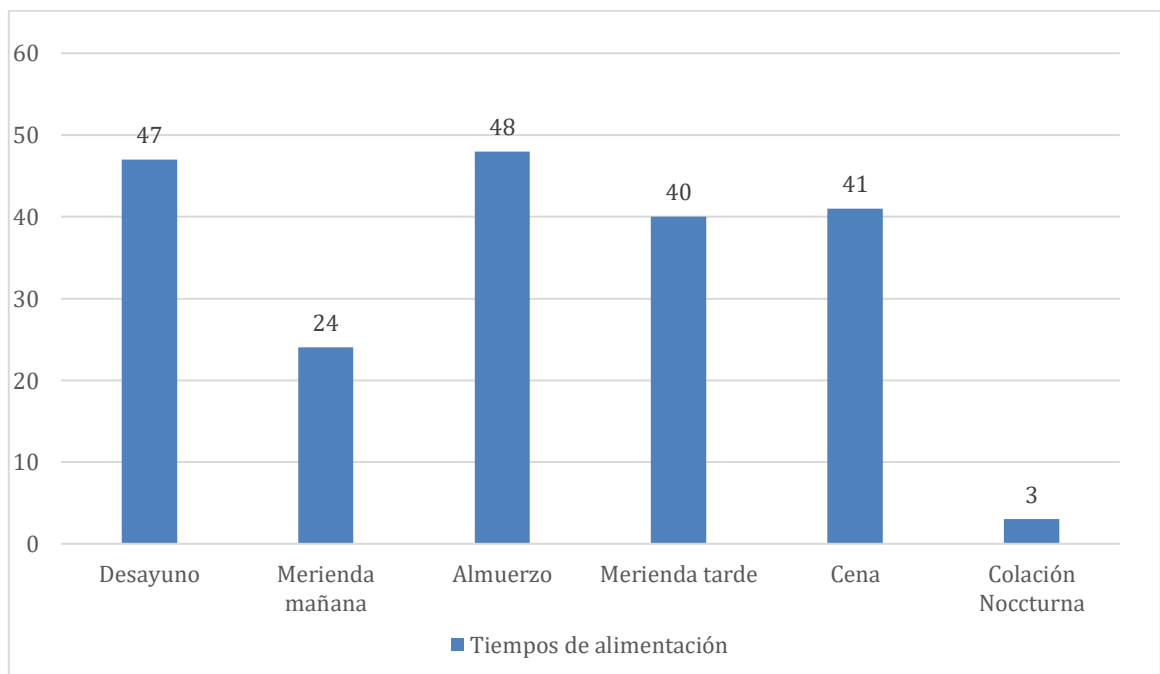


Figura N ° 5. Mujeres que laboran fuera del hogar según tiempos de comida. Palmares. 2023

Fuente: Elaboración propia, 2023.

Como se logra apreciar en la figura 5, los principales tiempos de comida realizados por las mujeres que laboran fuera del hogar, son el almuerzo, desayuno y cena en orden decreciente y siendo el tiempo de comida que menos realizan es la colación nocturna.

Tabla N°5.

Métodos de cocción de preferencia para carnes de mujeres que laboran y que son amas de casa en la zona de Palmares, Alajuela, Costa Rica, 2023.

Métodos de cocción para carnes	Amas de casa		Mujeres que laboran fuera del hogar	
	Frecuencia (n=47)	Porcentaje (n= 100%)	Frecuencia (n=48)	Porcentaje (n= 100%)
Al vapor	13	28%	22	46%
Hervidos	20	43%	26	54%
Fritos	28	60%	34	71%
Al horno	14	30%	29	60%
A la plancha	26	55%	32	67%

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En la tabla N°5 se describen los métodos de preferencia para la cocción de las carnes, la población podía indicar varias opciones. Como se logra apreciar predomina el método de fritura tanto en amas de casa con un 60%, como en mujeres que laboran fuera del hogar con un 71%, seguidamente la preparación más utilizada es a la plancha con un 55% en amas de casa y un 67% en mujeres que laboran fuera del hogar.

Tabla N°6

Métodos de cocción de preferencia para vegetales de mujeres que laboran y que son amas de casa en la zona de Palmares, Alajuela, Costa Rica, 2023.

Métodos de cocción para carnes	Amas de casa		Mujeres que laboran fuera del hogar	
	Frecuencia (n=47)	Porcentaje (n= 100%)	Frecuencia (n=48)	Porcentaje (n= 100%)
Al vapor	23	49%	29	60%
Hervidos	45	96%	47	98%
Al horno	6	13%	12	25%
Fritos	6	13%	4	8%
A la plancha	8	17%	6	13%

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En la tabla N°4 se describen los métodos de cocción más utilizados para la cocción de vegetales, la población podía indicar varias opciones. Como se logra observar predomina el método hervido en amas de casa con un 96%, así como en mujeres que laboran fueran del hogar con un 98%, seguidamente por el método al vapor con un 49% en amas de casa y un 60% en mujeres que laboran fuera del hogar

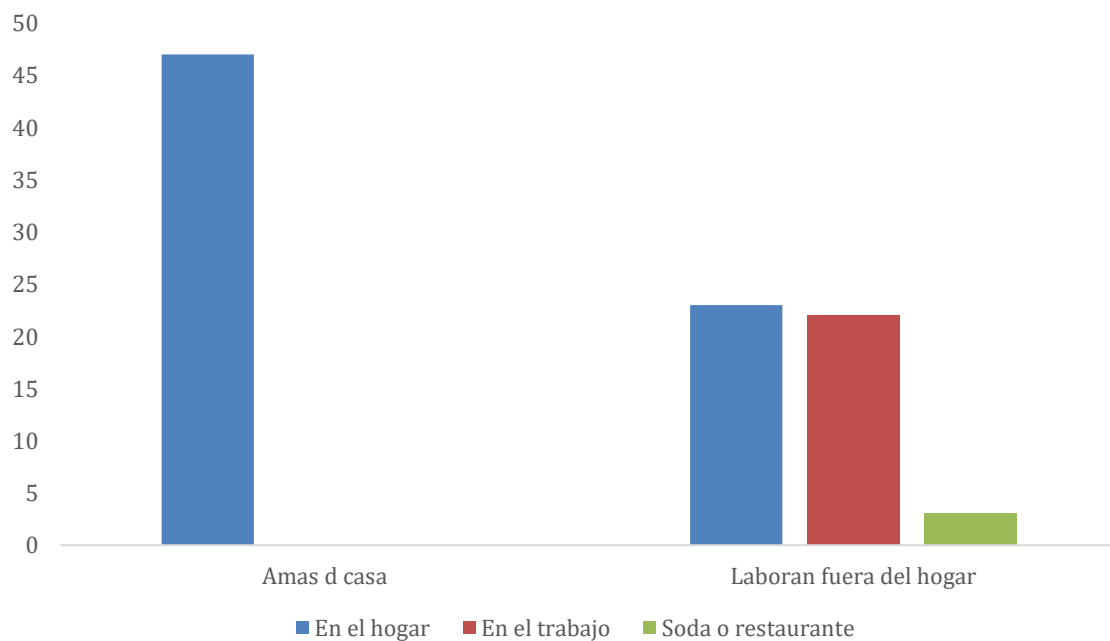


Figura N ° 6. Lugar donde consumen con mayor frecuencia los alimentos.

Fuente: Elaboración propia, 2023.

Se logra observar en la figura N ° 5, que 47 mujeres amas de la casa consumen sus alimentos en el hogar, mientras que de las mujeres que laboran fuera del hogar 23 de ellas consumen los alimentos en el hogar, 22 de ellas en el trabajo y solamente 3 consumen los alimentos en sodas o restaurantes.

Tabla N°7

Tipo de grasa utilizada con mayor frecuencia para la preparación de alimentos en mujeres que laboran y que son amas de casa en la zona de Palmares, Alajuela, Costa Rica, 2023.

Tipos de grasas utilizadas	Amas de casa		Mujeres que laboran fuera del hogar	
	Frecuencia (n=47)	Porcentaje (n= 100%)	Frecuencia (n=48)	Porcentaje (n= 100%)
Aceite de Soya	14	30%	5	10%
Manteca	3	6%		
Mantequilla	1	2%	2	4%
Aceite de oliva	10	21%	8	17%
Aceite de girasol/canola	19	40%	33	69%

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En la tabla N°5 se logra apreciar el tipo de grasa utilizada con mayor frecuencia por la población estudiada para la preparación de los alimentos (esta pregunta solamente se podía marcar una opción), en ambas poblaciones predomina el uso de aceite de girasol y canola, representado por un 40% en amas de casa y en mujeres que laboran fuera del hogar por un 69%, seguidamente utilizan el aceite de soya las amas de casa con un 30% y el aceite de oliva con un 17% las mujeres que laboran fuera del hogar.

Tabla N°8.

Consumo de azúcar en mujeres que laboran y que son amas de casa en la zona de Palmares, Alajuela, Costa Rica, 2023.

Consumo de Azúcar	Amas de casa		Mujeres que laboran fuera del hogar	
	Frecuencia (n=47)	Porcentaje (n= 100%)	Frecuencia (n=48)	Porcentaje (n= 100%)
Sí	36	77%	34	71%
No	11	23%	14	29%

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En la tabla N°6 se puede observar que de las 2 poblaciones encuestadas la mayoría de las mujeres indican consumir azúcar, las amas de casa con un 77% y las mujeres que laboran fuera del hogar con un 71%.

Tabla N°9.

Tipos de azúcar consumidos en mujeres que laboran y que son amas de casa en la zona de Palmares, Alajuela, Costa Rica, 2023.

Consumo de Azúcar	Amas de casa		Mujeres que laboran fuera del hogar	
	Frecuencia (n=47)	Porcentaje (n= 100%)	Frecuencia (n=48)	Porcentaje (n= 100%)
Azúcar de mesa	30	64%	32	67%
Sirope	14	30%	5	10%
Mermeladas o jaleas	17	36%	14	29%
Chocolates	13	28%	21	44%
Frescos de paquetito	10	21%	7	15%

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En la tabla N °9 se muestran los tipos de azúcar consumidos por la población en estudio, por lo que podían indicar varias opciones. Se logra apreciar que en las mujeres amas de casa existe la preferencia por el azúcar de mesa y las mermeladas o jaleas, mientras que en las mujeres que laboran fueran del hogar es por el azúcar de mesa y el chocolate.

Tabla N°10.

Consumo de edulcorantes en mujeres que laboran y que son amas de casa en la zona de Palmares, Alajuela, Costa Rica, 2023.

Consumo de Edulcorante	Amas de casa		Mujeres que laboran fuera del hogar	
	Frecuencia (n=47)	Porcentaje (n= 100%)	Frecuencia (n=48)	Porcentaje (n= 100%)
Sí	9	19%	13	27%
No	38	81%	35	73%

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En la tabla N°10 se observa que en la población encuestada predomina el no consumo de edulcorantes, las amas de casa con 81% y las mujeres que labora fuera del hogar con un 73%.

Tabla N°11.

Adición de sal a comidas ya preparadas en mujeres que laboran y que son amas de casa en la zona de Palmares, Alajuela, Costa Rica, 2023.

Adición de sal a comidas ya preparadas	Amas de casa		Mujeres que laboran fuera del hogar	
	Frecuencia (n=47)	Porcentaje (n= 100%)	Frecuencia (n=48)	Porcentaje (n= 100%)
Sí	18	38%	14	29%
No	29	62%	34	71%

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En la tabla N°11 se aprecia que en las 2 poblaciones encuestadas predomina la no adición de sal a las comidas ya preparadas, con un 62% de las amas de casa y con un 71% en mujeres que laboran fuera del hogar.

Tabla N°12.

Consumo de agua en mujeres que laboran y que son amas de casa en la zona de Palmares, Alajuela, Costa Rica, 2023.

Consumo de agua	Amas de casa		Mujeres que laboran fuera del hogar	
	Frecuencia (n=47)	Porcentaje (n= 100%)	Frecuencia (n=5)	Porcentaje (n= 100%)
Sí	45	96%	45	94%
No	2	4%	3	6%

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En la tabla N°10 se logra apreciar que en ambas poblaciones encuestadas en su mayoría indican consumir agua, las amas de casa con un 96% y las mujeres que laboran fuera del hogar con un 94%, bajos porcentajes de ambas poblaciones no consumen agua.

Tabla N°13.

Cantidad de agua consumida en mujeres que laboran y que son amas de casa en la zona de Palmares, Alajuela, Costa Rica, 2023.

Consumo de agua	Amas de casa		Mujeres que laboran fuera del hogar	
	Frecuencia (n=47)	Porcentaje (n= 100%)	Frecuencia (n=48)	Porcentaje (n= 100%)
1-2 vasos al día	4	9%	5	10%
3-4 vasos al día	12	26%	16	33%
5-6 vasos al día	13	28%	8	17%
7-8 vasos al día	10	23%	12	25%
Más de 8 vasos al día	7	15%	7	15%

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En la tabla N°13, observamos que de las amas de casa encuestadas el 28% indica consumir entre 5-6 vasos de agua al día, por otra parte, las mujeres que laboran fuera del hogar predominan el consumo de entre 3 a 4 vasos al día con un 33 %

Tabla N°14.

Frecuencia de consumo de lácteos en mujeres amas de casa y Mujeres que laboran fuera del hogar.

Alimento	Nunca		1 a 2 veces al mes		1 a 3 veces por semana		4 a 6 veces a la semana		Diariamente	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Amas de casa										
Leche descremada	24	51%	5	11%	16	34%	1	2%	1	2%
Leche semidescremada	25	53%	8	17%	6	13%	3	6%	5	11%
Leche entera	36	77%	3	6%	4	9%	1	2%	3	6%
Leche en polvo	30	64%	9	19%	5	11%	1	2%	2	4%
Yogurt	12	26%	14	30%	15	32%	2	4%	4	9%
Mujeres que laboran fuera del hogar										
Leche descremada	30	63%	8	17%	7	15%	-	-	3	6%
Leche semidescremada	18	38%	10	21%	12	25%	4	8%	4	8%
Leche entera	38	79%	5	10%	2	4%	1	2%	2	4%
Leche en polvo	32	67%	11	23%	3	6%	-	-	2	4%
Yogurt	10	21%	17	35%	16	33%	2	4%	3	6%

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En la tabla N°14 se aprecia el consumo de diferentes lácteos en ambas poblaciones, se puede observar que a leche descremada es una de las menos consumidas, las amas de casa con un 51% así como las mujeres que laboran fuera del hogar con un 63% indican nunca consumirla, también la leche entera con 77% y 79% respectivamente.

En el consumo de 1 a 3 veces por semana predomina el yogurt, en las amas de casa con un 32% y las mujeres que laboran fuera del hogar con un 33%.

Tabla N°15.

Frecuencia de consumo de harinas, almidones y vegetales harinosos en mujeres amas de casa y mujeres que laboran fuera del hogar, Palmares, Alajuela, Costa Rica

Alimento	Nunca		1 a 2 veces al mes		1 a 3 veces por semana		4 a 6 veces a la semana		Diariamente	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Amas de casa										
Vegetales harinosos	-	-	9	19%	30	64%	3	6%	5	11%
Pan blanco	5	11%	13	28%	17	36%	5	11%	7	15%
Leguminosas	1	2%	7	15%	17	36%	8	17%	14	30%
Arroz	2	4%	1	2%	13	28%	11	23%	20	43%
Pasta	3	6%	18	38%	16	34%	7	15%	3	6%
Tortilla	-	-	12	26%	17	36%	11	23%	7	15%
Avena	11	23%	20	43%	8	17%	3	6%	5	11%
Cereal de desayuno	33	70%	8	17%	4	9%	-	-	2	4%
Galletas	15	32%	13	28%	10	21%	4	9%	5	11%
Pan integral	23	49%	8	17%	8	17%	2	4%	6	13%
Mujeres que laboran fuera del hogar										
Vegetales harinosos	1	2%	13	27%	23	48%	7	15%	4	8%
Pan blanco	2	4%	13	27%	16	33%	7	15%	10	21%
Leguminosas	-	-	10	21%	15	31%	13	27%	10	21%
Arroz	1	2%	3	6%	10	21%	11	23%	23	48%
Pasta	1	2%	24	50%	19	40%	4	8%	-	-
Tortilla	2	4%	10	21%	25	50%	3	6%	8	17%
Avena	20	42%	13	27%	9	19%	4	8%	2	4%
Cereal de desayuno	33	69%	7	15%	5	10%	1	2%	2	4%
Galletas	10	21%	18	38%	11	23%	3	6%	6	13%
Pan integral	15	31%	13	27%	10	21%	7	15%	3	6%

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En la tabla N°15 se logra observar el consumo de harinas en ambas poblaciones, el arroz predomina en el consumo diario, en las mujeres amas de casa con un 43% y en las mujeres que laboran fuera del hogar un 48%.

En ambas poblaciones predomina un consumo nulo del cereal al desayuno, representado en amas de casa con un 70% y en mujeres que laboran fuera del hogar con un 69%.

En el consumo de 1 a 2 veces al mes sobresale la pasta en amas de casa con un 38% y en mujeres que laboran fuera del hogar con un 50%.

Por otra parte, los vegetales harinosos también tiene un consumo importante de 1 a 3 veces a la semana, las amas de casa con un 64% y las mujeres que laboran fuera del hogar con un 48%.

Tabla N°16.

Frecuencia de consumo de frutas y Vegetales en mujeres amas de casa y mujeres que laboran fuera del hogar, Palmares, Alajuela, Costa Rica.

Alimento	Nunca		1 a 2 veces al mes		1 a 3 veces por semana		4 a 6 veces por semana		Diariamente	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Amas de casa										
Frutas	3	6%	5	11%	14	30%	9	19%	16	34%
Vegetales	-	-	2	4%	9	19%	19	40%	17	36%
Mujeres que laboran fuera del hogar										
Frutas	1	2%	8	17%	23	48%	11	23%	10	21%
Vegetales	-	-	5	10%	17	35%	13	27%	18	38%

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En la Tabla N°16 se aprecia el consumo de frutas y vegetales, en el consumo diario sobresalen los vegetales en amas de casa con un 36% y en mujeres que laboran fuera del hogar un 38%.

En el consumo de frutas el mayor consumo se presenta en el rango de 1 a 3 veces por semana las amas de casa indican un 30% y las mujeres que laboran fuera del hogar un 48%.

Solamente un 6% de las amas de casa y un 2% de las mujeres que laboran fuera indicaron nunca consumir frutas.

Tabla N° 17.

Frecuencia de consumo de proteína en mujeres amas de casa y mujeres que laboran fuera del hogar, Palmares, Alajuela, Costa Rica

Alimento	Nunca		1 a 2 veces al mes		1 a 3 veces por semana		4 a 6 veces por semana		Diariamente	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Amas de casa										
Huevos	-	-	1	2%	14	30%	16	34%	16	34%
Vísceras	31	66%	12	25%	2	4%	1	2%	1	2%
Pollo	1	2%	4	9%	28	60%	10	21%	4	9%
Atún	1	2%	15	32%	27	57%	5	11%	1	2%
Embutidos	16	34%	21	45%	9	19%	1	2%	-	-
Res	2	4%	18	38%	18	38%	7	15%	2	4%
Cerdo	5	11%	22	47%	12	26%	6	13%	2	4%
Pescado	1	2%	19	40%	19	40%	7	15%	1	2%
Queso tierno	1	2%	9	19%	16	34%	11	23%	10	21%
Mujeres que laboran fuera del hogar										
Huevos	1	2%	5	10%	12	25%	13	27%	17	35%
Vísceras	37	77%	10	21%	-	-	1	2%	-	-
Pollo	4	8%	6	13%	27	56%	10	21%	1	2%
Atún	4	8%	16	33%	22	46%	5	10%	1	2%
Embutidos	13	27%	21	44%	11	23%	3	6%	-	-
Res	2	4%	19	40%	22	46%	5	10%	-	-
Cerdo	7	15%	17	35%	19	40%	5	10%	-	-
Pescado	2	4%	22	46%	17	36%	5	10%	2	4%
Queso tierno	1	2%	12	25%	15	31%	13	27%	7	15%

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En la tabla N°17 en la cual se observa el consumo de proteínas en ambas poblaciones, predomina de 1 a 3 veces por semana el consumo de pollo en amas de casa con un 60% y en mujeres que laboran fuera del hogar un 56%, seguidamente el atún con 57% y 46% respectivamente. En el consumo diario predomina el huevo con un 34% en amas de casa y un 35% en mujeres que laboran fuera del hogar.

Con relación a las vísceras ambas poblaciones indican en su mayoría nunca consumirlas, las amas de casa con un 66% y las mujeres que laboran fuera del hogar con un 77%.

Por otra parte el queso sobresale con un consumo de 1 a 3 veces por semana en amas de casa con un 34% y en mujeres que laboran fuera del hogar con un 31%.

Tabla N°18.

Frecuencia de consumo de grasas en mujeres amas de casa y mujeres que laboran fuera del hogar, Palmares, Alajuela, Costa Rica.

Alimento	Nunca		1 a 2 veces al mes		1 a 3 veces por semana		4 a 6 veces por semana		Diariamente	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Amas de casa										
Semillas	11	24%	15	32%	10	21%	6	13%	5	11%
Natilla/Queso crema	3	6%	19	40%	18	38%	4	9%	3	6%
Aceite	6	13%	4	9%	13	28%	7	15%	17	36%
Mantequilla / Margarina	6	13%	13	28%	14	29%	5	11%	9	19%
Mayonesa	8	17%	24	51%	12	26%	1	2%	2	4%
Aguacate	3	6%	16	34%	15	32%	12	26%	1	2%
Mujeres que laboran fuera del hogar										
Semillas	7	15%	23	48%	12	25%	5	10%	1	2%
Natilla/Queso crema	6	13%	17	35%	19	40%	2	4%	4	8%
Aceite	5	10%	5	10%	14	29%	8	17%	16	33%
Mantequilla / Margarina	4	8%	12	25%	16	33%	4	8%	12	25%
Mayonesa	8	17%	22	46%	11	30%	5	10%	2	4%
Aguacate	4	8%	13	27%	17	35%	10	21%	4	8%

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En la tabla N°18, se puede observar el consumo de grasa de la población de estudio, en el consumo diario predomina el aceite, en ama de casa con un 36% y en las mujeres que laboran

fuera del hogar un 33%, seguido de la mantequilla / margarina con un 19% en amade casa y un 25% en mujeres que laboran fuera del hogar

En el consumo de 1 a 3 veces por semana predomina la natilla o queso crema, las amas de casa con un 38% y las mujeres que laboran fuera del hogar un 40%.

Por último, el aguacate con relación al consumo del mismo en el rango de 1 a 3 veces por semana las amas de casa indican un 32% y las mujeres que laboran fuera del hogar indican un 35%.

Tabla N°19.

Frecuencia de consumo de snacks y otros en mujeres amas de casa y mujeres que laboran fuera del hogar, Palmares, Alajuela, Costa Rica.

Alimento	Nunca		1 a 2 veces al mes		1 a 3 veces por semana		4 a 6 veces por semana		Diariamente	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Amas de casa										
Golosinas	13	28%	24	51%	5	11%	3	6%	2	4%
Azúcar blanca / morena	10	21%	12	26%	7	15%	2	4%	16	34%
Helados	6	13%	32	68%	7	15%	2	4%	-	-
Gaseosas	17	36%	19	40%	7	15%	4	9%	-	-
Pollo Frito	17	36%	26	55%	3	6%	1	2%	-	-
Hamburguesas	17	36%	29	62%	1	2%	-	-	-	-
Tacos	17	36%	28	60%	2	4%	-	-	-	-
Pizza	10	21%	36	77%	1	2%	-	-	-	-
Emparedados	15	32%	28	60%	4	9%	-	-	-	-
Cerveza	23	49%	15	32%	3	6%	6	13%	-	-
Vino/Sangría	22	47%	19	40%	6	13%	-	-	-	-
Cocteles	27	57%	17	36%	3	6%	-	-	-	-
Mujeres que laboran fuera del hogar										
Golosinas	9	19%	14	29%	17	36%	7	15%	1	2%
Azúcar blanca / morena	14	29%	9	19%	13	27%	3	6%	9	19%
Helados	7	15%	31	65%	6	13%	3	6%	1	2%
Gaseosas	18	38%	18	38%	9	19%	2	4%	1	2%
Pollo Frito	21	44%	19	40%	5	10%	3	6%	-	-
Hamburguesas	22	46%	19	40%	5	10%	2	4%	-	-

Tacos	14	29%	27	56%	6	13%	1	2%	-	-
Pizza	10	21%	31	65%	6	13%	1	2%	-	-
Emparedados	12	25%	26	54%	6	13%	3	6%	1	2%
Cerveza	20	42%	20	42%	8	17%	-	-	-	-
Vino/Sangría	21	44%	21	44%	4	8%	2	4%	-	-
Cocteles	25	52%	19	40%	4	8%	-	-	-	-

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En la tabla N°19 se observa el consumo snacks y alimentos similares en la población estudiada, Los cocteles son los menos consumidos en el rango de nunca, las amas de casa con un 57% y las mujeres que laboran fuera del hogar con un 52% . Con relación al consumo de azúcar diario las amas de casa indican un 34% y las mujeres que laboran fuera del hogar 19%.

Un 36% de las amas de casa indican nunca consumir tacos, pizza, hamburguesas, gaseosas y pollo frito. Mientras que 40% de las mujeres que laboran fuera del hogar indican consumir de 1 a 2 veces al mes pollo frito y hamburguesas.

4.1.1.3 Actividad Física

Tabla N°20.

Actividad física, tipos, frecuencia y duración de la actividad física en mujeres amas de casa y mujeres que laboran fuera del hogar, Palmares, Alajuela, Costa Rica

Actividad física	Mujeres Amas de casa (n=47)	Total (n= 47)	Mujeres Que laboran fuera del hogar (n=48)	Total (n= 48)
Realiza actividad física				
Sí	39	83%	29	60%
No	8	17%	19	40%
Tipo de actividad física				
Gimnasio	9	19%	5	10%
Caminatas diarias	18	38%	18	38%
Bicicleta	2	4%	4	8%
Natación	7	15%	8	17%
Yoga	3	6%	-	-
Correr	1	2%	3	6%
Aeróbicos	2	4%	4	8%
Zumba	13	28%	11	23%
Cantidad de veces por semana				
1-2 veces por semana	11	23%	11	23%
3-4 veces por semana	15	32%	14	29%
5-6 veces por semana	11	23%	1	2%
Todos los días de la semana	2	4%	-	-
Duración de la actividad física				
de 30 min a 1 hora	23	49%	16	33%
Más de 1 hora	14	30%	11	23%
Menos de 30 min	2	4%	2	4%

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En la tabla N°20 se logra apreciar que el 83% de las amas de casa indican realizar actividad física, mientras que las mujeres que laboran fuera del hogar solo un 60% practica actividad física.

Al consultar sobre el tipo de actividad que practican en ambas poblaciones predomina las caminatas diarias representado por un 38% en ambas mujeres, seguidamente por la zumba con un 28% en amas de casa y un 23% en mujeres que laboran fuera del hogar. Es importante aclarar que se podían indicar varias opciones.

Con relación a la cantidad de veces que practican actividad física a la semana ambas poblaciones indican realizarla en un rango de 3 a 4 veces por semana con una duración de 30 min a 1 hora.

4.1.1.4 Calidad de sueño

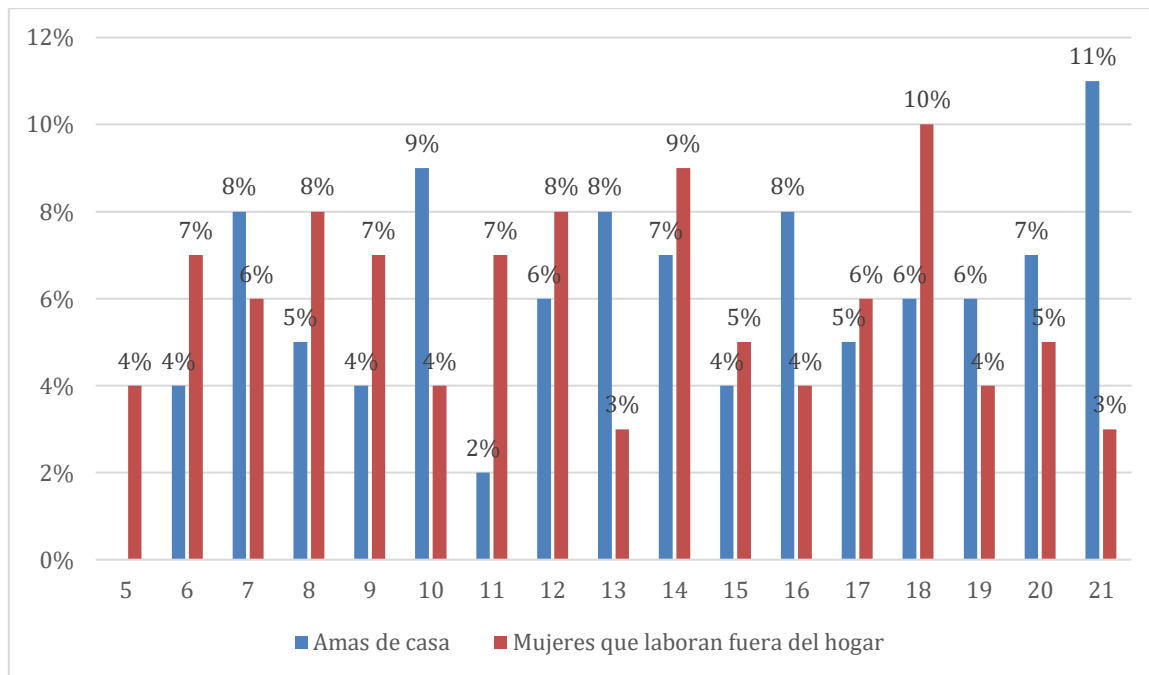


Figura N ° 7. Calidad de sueño en mujeres amas de casa y mujeres que laboran fuera del hogar. Palmares, Costa Rica 2023.

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En la Figura N.º 7 se puede apreciar como más de la mitad de cada población (amas de casa y mujeres que laboran fuera del hogar) tiene puntajes por arriba de 10, según los estándares de Pittsburgh “0” indica facilidad para dormir y “21” dificultad severa en todas las áreas, lo que va a representar en el caso de las amas de casa un 11% con un puntaje de 21 y en las mujeres que laboran fuera del hogar un 10% con un puntaje de 18. Los puntajes se valoran en escala de aumento y de un número 3 para arriba los puntajes en aumento cada vez indican más problemas para dormir.

Se observa como ambas poblaciones estudiadas tienen dificultades para dormir lo que indica una mala calidad de sueño, eficiencia de sueño, perturbación del sueño y disfunción diurna.

4.1.1.5 Comparación de los hábitos alimentarios con la calidad de sueño

Tabla N°21.

Comparación de los hábitos alimentarios con la clasificación del índice de Pittsburgh para la calidad de sueño de las mujeres amas de casa y mujeres que laboran, Palmares, Alajuela, Costa Rica, 2023

Característica de hábitos alimentarios	Valor P Amas de casa	Interpretación	Valor P Mujeres con empleo	Interpretación
Tiempos de comida que realiza frecuentemente	0,7126	No hay diferencias	0,8606	No hay diferencias
Métodos de cocción para carnes	0,9725	No hay diferencias	0,2629	No hay diferencias
Métodos de cocción para vegetales	0,1909	No hay diferencias	0,8681	No hay diferencias
Lugar donde consume sus alimentos	1,0000	No hay diferencias	0,2419	No hay diferencias
Tipo de grasa para preparar sus alimentos	0,1514	No hay diferencias	0,0890	No hay diferencias
Consume azúcar	0,2554	No hay diferencias	0,3723	No hay diferencias
Tipo de endulzante que utiliza	0,0265	Existen diferencias	0,2034	No hay diferencias
Consume edulcorante	0,3843	No hay diferencias	0,0885	No hay diferencias
Agrega sal a los alimentos preparados	0,1124	No hay diferencias	0,3338	No hay diferencias
Consume agua durante el día	0,1324	No hay diferencias	0,3703	No hay diferencias
Cantidad de agua consumida	0,1414	No hay diferencias	0,6052	No hay diferencias

Fuente: Elaboración propia, 2023.

Los resultados indican que hay diferencias significativas en la calidad del sueño en función del tipo de endulzante utilizado por las amas de casa. En este caso, las mujeres que utilizan diferentes tipos de endulzantes pueden experimentar variaciones como horas de descanso o consiliación del sueño, o en la calidad de su sueño.

Por otro lado, en el caso de las mujeres que laboran fuera del hogar, no se encontraron diferencias significativas en la calidad del sueño en función de ninguna de las características de hábitos alimentarios evaluadas.

En la siguiente tabla se muestra la comparación entre la calidad del sueño y el tipo de endulzante utilizado por amas de casa, con el fin de observar las razones principales por las que muestra diferencias.

Tabla N°22.

Tipo de endulzante utilizado según la calidad de sueño de las mujeres amas de casa,

Palmares, Alajuela, Costa Rica, 2023

Tipo de azúcares que consume	Calidad del sueño							
	Bastante mala	%	Mala	%	Buena	%	Bastante buena	%
Azúcar de mesa	-	-	2	4,17%	4	8,33%	2	4,17%
Azúcar de mesa, Chocolates	1	2,08%	-	-	1	2,08%	-	-
Azúcar de mesa, Frescos de paquetito	-	-	-	-	1	2,08%	-	-
Azúcar de mesa, Mermeladas o jaleas y otros	1	2,08%	3	6,25%	2	4,17%	1	2,08%
Azúcar de mesa, Sirope	-	-	1	2,08%	-	-	2	4,17%
Azúcar de mesa, Sirope y otros	-	-	1	2,08%	2	4,17%	5	10,42%
Chocolates	-	-	-	-	1	2,08%	-	-
Mermeladas o jaleas	-	-	3	6,25%	1	2,08%	-	-
Sirope	1	2,08%	-	-	-	-	-	-
Sirope, Frescos de paquetito	1	2,08%	-	-	-	-	-	-
No aplica	2	4,17%	2	4,17%	1	2,08%	7	14,58%

Fuente: Elaboración propia, 2023.

Se observa que hay diferencias en la calidad del sueño en función del tipo de endulzante utilizado por las amas de casa. Por ejemplo, las amas de casa que consumen "Azúcar de mesa" tienden a tener una calidad de sueño mejor en comparación con aquellas que consumen "Azúcar de mesa, Chocolates" o "Azúcar de mesa, Mermeladas o jaleas y otros".

Las combinaciones de endulzantes, como "Azúcar de mesa, Sirope" o "Azúcar de mesa, Sirope y otros", también muestran diferencias en la calidad del sueño. Esto sugiere que la elección de múltiples endulzantes puede influir en la calidad del sueño de las amas de casa.

Tabla N°23.

Comparación de los hábitos alimentarios con la calidad de sueño de las mujeres amas de casa y mujeres que laboran, Palmares, Alajuela, Costa Rica, 2023

Característica de hábitos alimentarios (Frecuencias de consumo)	Valor P Amas de casa	Interpretación	Valor P Mujeres con empleo	Interpretación
Leche descremada 0 %	0,1889	No hay diferencias	0,3923	No hay diferencias
Leche semidescremada 2 %	0,4748	No hay diferencias	0,4378	No hay diferencias
Leche entera	0,6052	No hay diferencias	0,3693	No hay diferencias
Leche en Polvo	0,9400	No hay diferencias	0,9940	No hay diferencias
Yogurt	0,2564	No hay diferencias	0,4483	No hay diferencias
Vegetales harinosos	0,6982	No hay diferencias	0,4763	No hay diferencias
Pan blanco	0,2839	No hay diferencias	0,7576	No hay diferencias
Leguminosas	0,7386	No hay diferencias	0,2269	No hay diferencias
Arroz	0,9155	No hay diferencias	0,8031	No hay diferencias
Pastas	0,9020	No hay diferencias	0,1344	No hay diferencias
Tortilla de maíz, trigo	0,3188	No hay diferencias	0,8041	No hay diferencias
Avena regular, integral	0,5587	No hay diferencias	0,5412	No hay diferencias
Cereal de desayuno	0,0100	Existen diferencias	0,7026	No hay diferencias
Galletas	0,5067	No hay diferencias	0,4253	No hay diferencias
Pan integral	0,4788	No hay diferencias	0,6097	No hay diferencias
Galletas integrales	0,8871	No hay diferencias	0,7621	No hay diferencias
Cereal integral	0,5617	No hay diferencias	0,2014	No hay diferencias
Frutas	0,9075	No hay diferencias	0,7081	No hay diferencias
Vegetales	0,3163	No hay diferencias	0,4603	No hay diferencias
Huevos	0,3203	No hay diferencias	0,7686	No hay diferencias
Vísceras (hígado, corazón)	0,0210	Existen diferencias	0,9515	No hay diferencias
Pollo	0,0685	No hay diferencias	0,3318	No hay diferencias
Atún	0,7726	No hay diferencias	0,0615	No hay diferencias
Embutidos	0,7636	No hay diferencias	0,9480	No hay diferencias
Res	0,8376	No hay diferencias	0,6912	No hay diferencias
Cerdo	0,4968	No hay diferencias	0,2874	No hay diferencias
Pescado	0,1709	No hay diferencias	0,6592	No hay diferencias
Queso tierno	0,1834	No hay diferencias	0,6932	No hay diferencias
Semillas	0,5392	No hay diferencias	0,3208	No hay diferencias
Natilla	0,9240	No hay diferencias	0,6032	No hay diferencias

Aceite	0,1889	No hay diferencias	0,5972	No hay diferencias
Mantequilla	0,7076	No hay diferencias	0,8716	No hay diferencias
Mayonesa	0,5732	No hay diferencias	0,1529	No hay diferencias
Aguacate	0,8581	No hay diferencias	0,5417	No hay diferencias
Golosinas	0,7806	No hay diferencias	0,9310	No hay diferencias
Azúcar	0,3053	No hay diferencias	0,8331	No hay diferencias
Helados	0,6127	No hay diferencias	0,5362	No hay diferencias
Gaseosas	0,7361	No hay diferencias	0,6137	No hay diferencias
Pollo frito	0,5062	No hay diferencias	0,9825	No hay diferencias
Hamburguesas	0,1314	No hay diferencias	0,1519	No hay diferencias
Tacos	0,5997	No hay diferencias	0,1734	No hay diferencias
Pizza	0,7536	No hay diferencias	0,6847	No hay diferencias
Emparedados	0,8796	No hay diferencias	0,3018	No hay diferencias
Cerveza	0,8161	No hay diferencias	0,9930	No hay diferencias
Vino / Sangría	0,5872	No hay diferencias	0,3858	No hay diferencias
Cocteles	0,3798	No hay diferencias	0,6082	No hay diferencias

Fuente: Elaboración propia, 2023.

Se encontraron diferencias significativas en la frecuencia de consumo de "Cereal de desayuno" en relación con la calidad del sueño en el grupo de amas de casa. Sin embargo, estas diferencias no se observaron en el grupo de mujeres con empleo. El valor de p para "Cereal de desayuno" es 0.0100 en el grupo de amas de casa, lo que indica diferencias significativas.

También se encontraron diferencias significativas en la frecuencia de consumo de "Vísceras (hígado, corazón)" en relación con la calidad del sueño en el grupo de amas de casa. Nuevamente, estas diferencias no se observaron en el grupo de mujeres con empleo. El valor de p para "Vísceras (hígado, corazón)" es 0.0210 en el grupo de amas de casa, lo que indica diferencias significativas.

En ambos casos, se utilizó un nivel de significancia del 5% (valor $p < 0.05$) para determinar la existencia de diferencias significativas. Las comparaciones que presentaron diferencias significativas se muestran en la siguiente tabla:

Tabla N°24.

Frecuencia de consumo de cereales de desayuno y vísceras, según la calidad de sueño de las mujeres amas de casa, Palmares, Alajuela, Costa Rica, 2023

Frecuencia de consumo	Calidad del sueño							
	Bastante mala	%	Mala	%	Buena	%	Bastante buena	%
Cereal de desayuno								
Diariamente	1	2,08%	-	-	-	-	1	2,08%
1 a 3 veces por semana	-	-	3	6,25%	1	2,08%	-	-
1 a 2 veces al mes	2	4,17%	-	-	5	10,42%	1	2,08%
Nunca	3	6,25%	9	18,75%	7	14,58%	15	31,25%
Visceras								
Diariamente	-	-	-	-	-	-	1	2,08%
1 a 3 veces por semana	1	2,08%	-	-	-	-	1	2,08%
4 a 6 veces por semana	-	-	6	12,50%	5	10,42%	1	2,08%
1 a 2 veces al mes	1	2,08%	-	-	-	-	-	-
Nunca	4	8,33%	6	12,50%	8	16,67%	14	29,17%

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En cuanto al consumo de cereales de desayuno, las mujeres con calidad de sueño "Bastante mala" y "Bastante buena" muestran un consumo nulo de este alimento, mientras que las de calidad de sueño "Mala" y "Buena" lo hacen de una forma más frecuente.

En lo que respecta al consumo de vísceras, las mujeres con calidad de sueño "Bastante buena" no suelen consumir este alimento, mientras que las demás categorías lo hacen de manera ocasional.

4.1.1.6 Comparación de los hábitos alimentarios con el nivel de actividad física

Tabla N°25.

*Comparación de los hábitos alimentarios con el nivel de actividad física de las mujeres
amas de casa y mujeres que laboran, Palmares, Alajuela, Costa Rica, 2023*

Característica de hábitos alimentarios	Valor P Amas de casa	Interpretación	Valor P Mujeres con empleo	Interpretación
Tiempos de comida que realiza frecuentemente	0,6232	No hay diferencias	0,3323	No hay diferencias
Métodos de cocción para carnes	0,2504	No hay diferencias	0,4533	No hay diferencias
Métodos de cocción para vegetales	0,2334	No hay diferencias	0,1029	No hay diferencias
Lugar donde consume sus alimentos	0,2219	No hay diferencias	0,0440	Existen diferencias
Tipo de grasa para preparar sus alimentos	0,2959	No hay diferencias	0,2089	No hay diferencias
Consume azúcar	0,6582	No hay diferencias	0,1409	No hay diferencias
Tipo de endulzante que utiliza	0,0370	Existen diferencias	0,1044	No hay diferencias
Consume edulcorante	0,2419	No hay diferencias	1,0000	No hay diferencias
Agrega sal a los alimentos preparados	0,0155	Existen diferencias	0,8996	No hay diferencias
Consume agua durante el día	0,1229	No hay diferencias	0,1774	No hay diferencias
Cantidad de agua consumida	0,5062	No hay diferencias	0,0010	Existen diferencias

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En primer lugar, se observaron diferencias significativas en el "lugar donde consumen sus alimentos". Las mujeres con empleo (valor P = 0,0440) mostraron diferencias significativas en este aspecto en comparación con las amas de casa (valor P = 0,2219), lo que sugiere que las mujeres con empleo tienen patrones distintos de consumo de alimentos en términos de ubicación.

En segundo lugar, se encontraron diferencias significativas en el "tipo de endulzante que utilizan". Las mujeres amas de casa (valor $P = 0,0370$) difieren significativamente en sus elecciones de endulzantes en comparación con las mujeres con empleo (valor $P = 0,1044$), lo que sugiere que las preferencias en cuanto a endulzantes pueden variar entre estos dos grupos.

También se observaron diferencias significativas en la "adición de sal a los alimentos preparados". Las mujeres amas de casa (valor $P = 0,0155$) mostraron diferencias significativas en comparación con las mujeres con empleo (valor $P = 0,8996$), lo que sugiere que las prácticas de salado de alimentos difieren entre estos dos grupos.

Por último, se destacaron diferencias significativas en la "cantidad de agua consumida". Las mujeres con empleo (valor $P = 0,0010$) mostraron diferencias significativas en comparación con las amas de casa (valor $P = 0,5062$), lo que indica que las cantidades de agua consumida difieren de manera significativa entre las dos categorías de mujeres.

A continuación, se analizan las comparaciones que resultaron con diferencias significativas para cada grupo de mujeres:

Tabla N°26.

Tipo de azúcares consumidas y uso de sal en alimentos preparados, según el nivel de actividad física de las mujeres amas de casa, Palmares, Alajuela, Costa Rica, 2023

Variable	Nivel de actividad física					
	Bajo	%	Moderado	%	Alto	%
Tipo de azúcares que consume						
Azúcar de mesa	1	2,08%	-	-	7	14,58%
Azúcar de mesa, Chocolates	-	-	-	-	2	4,17%
Azúcar de mesa, Frescos de paquetito	-	-	-	-	1	2,08%
Azúcar de mesa, Mermeladas o jaleas y otros	1	2,08%	1	2,08%	5	10,42%
Azúcar de mesa, Sirope	2	4,17%	-	-	1	2,08%
Azúcar de mesa, Sirope y otros	4	8,33%	1	2,08%	3	6,25%
Chocolates	-	-	-	-	1	2,08%
Mermeladas o jaleas	-	-	-	-	3	6,25%
Mermeladas o jaleas, Chocolates	-	-	-	-	1	2,08%
No aplica	1	2,08%	-	-	11	22,92%
Sirope	-	-	-	-	1	2,08%
Sirope, Frescos de paquetito	-	-	-	-	1	2,08%
Agrega sal a los alimentos preparados						
No	2	4,17%	1	2,08%	26	54,17%
Sí	7	14,58%	1	2,08%	11	22,92%

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En cuanto al tipo de azúcares consumidos, las mujeres con un alto nivel de actividad física muestran una preferencia significativamente mayor por el azúcar de mesa en comparación con las de nivel de actividad física bajo y moderado. Además, un mayor porcentaje de mujeres con alto nivel de actividad física consumen azúcar de mesa combinado con otros productos, lo que sugiere una mayor variedad en sus elecciones de azúcar. También es notable que un considerable número de mujeres con alto nivel de actividad física no especifica el tipo de azúcar que consumen.

En cuanto al uso de sal en alimentos preparados, las mujeres con alto nivel de actividad física tienen una tendencia significativa a no agregar sal a sus alimentos, en contraste con las

mujeres con bajo nivel de actividad física, que son más propensas a hacerlo. Esta diferencia en el uso de la sal puede estar relacionada con las preferencias dietéticas y los hábitos alimentarios de estos grupos.

Tabla N°27.

Lugar designado para consumo de alimentos y cantidad de agua consumida, según el nivel de actividad física de las mujeres con empleo, Palmares, Alajuela, Costa Rica, 2023

Variable	Nivel de actividad física					
	Bajo	%	Moderado	%	Alto	%
En que lugar consume los alimentos						
En el hogar	7	13,21%	1	1,89%	15	28,30%
En el trabajo	13	24,53%	-	-	13	24,53%
En un restaurante, soda..	2	3,77%	-	-	1	1,89%
Hogar / restaurante	-	-	1	1,89%	-	-
Cantidad de agua consumida						
1-2 vasos al día	8	15,09%	-	-	-	-
3-4 vasos al día	8	15,09%	-	-	10	18,87%
5-6 vasos al día	3	5,66%	2	3,77%	3	5,66%
7-8 vasos al día	2	3,77%	-	-	10	18,87%
Más de 8 vasos al día	1	1,89%	-	-	6	11,32%

Fuente: Elaboración propia, 2023.

Las mujeres con empleo, con un nivel de actividad física alto (28,30%) tienen una tendencia considerablemente mayor a consumir sus alimentos en el hogar en comparación con aquellas con un nivel de actividad física bajo (13,21%) y moderado (1,89%). También es relevante notar que un número significativo de mujeres con actividad física alta elige consumir sus alimentos en el trabajo (24,53%). Esto indica una diferencia importante en los lugares de consumo de alimentos entre los grupos de actividad física.

En cuanto a la cantidad de agua consumida, se observan diferencias significativas en la elección de la ingesta de agua. Las mujeres con un nivel de actividad física alto (18,87%) son más propensas a consumir entre 3 y 4 vasos de agua al día en comparación con las de nivel bajo (15,09%) y moderado (0%). Además, las mujeres con actividad física alta también tienen una mayor inclinación a consumir 7-8 vasos de agua al día (18,87%) en comparación con las del grupo de actividad física baja (3,77%). Esto resalta una variación importante en los hábitos de consumo de agua entre los grupos de actividad física.

Tabla N°28.

*Comparación de los hábitos alimentarios con el nivel de actividad física de las mujeres
amas de casa y mujeres que laboran, Palmares, Alajuela, Costa Rica, 2023*

Característica de hábitos alimentarios (frecuencias de consumo)	Valor P Amas de casa	Interpretación	Valor P Mujeres con empleo	Interpretación
Leche descremada 0 %	0,5452	No hay diferencias	0,1759	No hay diferencias
Leche semidescremada 2 %	0,1869	No hay diferencias	0,6307	No hay diferencias
Leche entera	0,4493	No hay diferencias	0,1494	No hay diferencias
Leche en Polvo	0,1144	No hay diferencias	0,1144	No hay diferencias
Yogurt	0,6857	No hay diferencias	0,0430	Existen diferencias
Vegetales harinosos	0,2029	No hay diferencias	0,0330	Existen diferencias
Pan blanco	0,1039	No hay diferencias	0,8756	No hay diferencias
Leguminosas	0,6007	No hay diferencias	0,9705	No hay diferencias
Arroz	0,6022	No hay diferencias	0,4708	No hay diferencias
Pastas	0,0320	Existen diferencias	0,8626	No hay diferencias
Tortilla de maíz, trigo	0,5417	No hay diferencias	0,5742	No hay diferencias
Avena regular, integral	0,0195	Existen diferencias	0,3023	No hay diferencias
Cereal de desayuno	0,0120	Existen diferencias	0,7046	No hay diferencias
Galletas	0,2419	No hay diferencias	0,9600	No hay diferencias
Pan integral	0,4088	No hay diferencias	0,3973	No hay diferencias
Galletas integrales	0,0820	No hay diferencias	0,0970	No hay diferencias
Cereal integral	0,1369	No hay diferencias	0,0175	Existen diferencias
Frutas	0,5027	No hay diferencias	0,6882	No hay diferencias
Vegetales	0,8116	No hay diferencias	0,6677	No hay diferencias
Huevos	0,6612	No hay diferencias	0,3903	No hay diferencias
Vísceras	0,0545	No hay diferencias	0,2619	No hay diferencias

Pollo	0,2299	No hay diferencias	0,7086	No hay diferencias
Atún	0,0885	No hay diferencias	0,6467	No hay diferencias
Embutidos	0,3028	No hay diferencias	0,4578	No hay diferencias
Res	0,0630	No hay diferencias	0,8201	No hay diferencias
Cerdo	0,0265	Existen diferencias	0,7451	No hay diferencias
Pescado	0,0205	Existen diferencias	0,4323	No hay diferencias
Queso tierno	0,9735	No hay diferencias	0,5307	No hay diferencias
Semillas	0,5237	No hay diferencias	0,6932	No hay diferencias
Natilla, queso crema	0,1934	No hay diferencias	0,0855	No hay diferencias
Aceite	0,3158	No hay diferencias	0,2984	No hay diferencias
Mantequilla	0,3043	No hay diferencias	0,0045	Existen diferencias
Mayonesa	0,0310	Existen diferencias	0,1209	No hay diferencias
Aguacate	0,4538	No hay diferencias	0,1269	No hay diferencias
Golosinas	0,2184	No hay diferencias	0,9290	No hay diferencias
Azúcar blanca/morena	0,4943	No hay diferencias	0,7926	No hay diferencias
Helados	0,0885	No hay diferencias	0,7441	No hay diferencias
Gaseosas	0,0170	Existen diferencias	0,2714	No hay diferencias
Pollo frito	0,0050	Existen diferencias	0,0265	Existen diferencias
Hamburguesas	0,0060	Existen diferencias	0,5997	No hay diferencias
Tacos	0,2564	No hay diferencias	0,1664	No hay diferencias
Pizza	0,5352	No hay diferencias	0,8306	No hay diferencias
Emparedados	0,2719	No hay diferencias	0,6312	No hay diferencias
Cerveza	0,2314	No hay diferencias	0,9435	No hay diferencias
Vino / Sangría	0,2754	No hay diferencias	0,7451	No hay diferencias
Cocteles	0,3683	No hay diferencias	0,1719	No hay diferencias

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En el grupo de mujeres amas de casa se observaron diferencias significativas entre el nivel de actividad física de las mismas y el consumo de pastas, avena regular e integral, cereal de desayuno, cerdo, pescado, mayonesa, gaseosas, pollo frito y hamburguesas. Estas diferencias sugieren que el nivel de actividad física puede influir en las elecciones alimentarias en relación con estos alimentos en particular y esto va depender de los hábitos alimentarios que mantenga la persona

Por otro lado, con respecto a las mujeres con empleo, se observaron diferencias significativas entre el nivel de actividad física y la frecuencia de consumo de yogurt y los vegetales harinosos. Además, se identificaron diferencias significativas con la frecuencia de consumo

de otros alimentos, como el cereal integral, la mantequilla y el pollo frito. Estas diferencias indican que el nivel de actividad física puede influir en el consumo de estos alimentos específicos entre las mujeres con empleo.

Debido a los resultados obtenidos, se realizan las respectivas tablas descriptivas para las variables que presentaron diferencias significativas, con el fin de comprender el fenómeno analizado:

Tabla N°29.

Frecuencia de consumo de distintos alimentos, según el nivel de actividad física de las mujeres amas de casa, Palmares, Alajuela, Costa Rica, 2023

Frecuencia de consumo	Nivel de actividad física					
	Bajo	%	Moderado	%	Alto	%
Pastas						
Diariamente	2	4,17%	1	2,08%	-	-
4 a 6 veces por semana	2	4,17%	-	-	5	10,42%
1 a 3 veces por semana	1	2,08%	1	2,08%	15	31,25%
1 a 2 veces al mes	4	8,33%	-	-	14	29,17%
Nunca	-	-	-	-	3	6,25%
Avena						
Diariamente	3	6,25%	1	2,08%	1	2,08%
4 a 6 veces por semana	-	-	-	-	3	6,25%
1 a 3 veces por semana	-	-	1	2,08%	8	16,67%
1 a 2 veces al mes	5	10,42%	-	-	15	31,25%
Nunca	1	2,08%	-	-	10	20,83%
Cereal de desayuno						
Diariamente	1	2,08%	1	2,08%	-	-
1 a 3 veces por semana	1	2,08%	1	2,08%	2	4,17%
1 a 2 veces al mes	2	4,17%	-	-	6	12,50%
Nunca	5	10,42%	-	-	29	60,42%
Cerdo						
Diariamente	1	2,08%	1	2,08%	-	-
4 a 6 veces por semana	3	6,25%	-	-	3	6,25%
1 a 3 veces por semana	1	2,08%	1	2,08%	10	20,83%
1 a 2 veces al mes	3	6,25%	-	-	20	41,67%
Nunca	1	2,08%	-	-	4	8,33%

Pescado						
Diariamente	-	-	1	2,08%	-	-
4 a 6 veces por semana	3	6,25%	-	-	4	8,33%
1 a 3 veces por semana	3	6,25%	-	-	17	35,42%
1 a 2 veces al mes	2	4,17%	1	2,08%	16	33,33%
Nunca	1	2,08%	-	-	-	-
Mayonesa						
Diariamente	2	4,17%	-	-	-	-
4 a 6 veces por semana	-	-	1	2,08%	-	-
1 a 3 veces por semana	2	4,17%	-	-	10	20,83%
1 a 2 veces al mes	4	8,33%	1	2,08%	20	41,67%
Nunca	1	2,08%	-	-	7	14,58%
Gaseosas						
Diariamente	1	2,08%	-	-	-	-
3 a 4 veces por semana	-	-	1	2,08%	3	6,25%
1 a 3 veces por semana	4	8,33%	-	-	3	6,25%
1 a 2 veces al mes	2	4,17%	1	2,08%	16	33,33%
Nunca	2	4,17%	-	-	15	31,25%
Pollo frito						
Diariamente	1	2,08%	-	-	-	-
3 a 4 veces por semana	-	-	1	2,08%	-	-
1 a 3 veces por semana	2	4,17%	-	-	1	2,08%
1 a 2 veces al mes	5	10,42%	1	2,08%	20	41,67%
Nunca	1	2,08%	-	-	16	33,33%
Hamburguesas						
Diariamente	1	2,08%	-	-	-	-
3 a 4 veces por semana	-	-	1	2,08%	-	-
1 a 2 veces al mes	7	14,58%	-	-	22	45,83%
Nunca	1	2,08%	1	2,08%	15	31,25%

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En lo que respecta a las mujeres amas de casa, uno de los hallazgos más destacados se refiere al consumo de "Pastas". Aquí, se observa que las mujeres con niveles de actividad física moderados y altos tienden a consumir pastas con mayor frecuencia en comparación con aquellas con actividad física baja esto debido al gasto y consumo calórico.

En el caso de la "Avena", se evidencia que las mujeres con actividad física moderada y alta tienden a incluir este alimento en su dieta de manera más ocasional que las que tienen actividad física baja.

El "Cereal de desayuno" también muestra diferencias notables, donde las mujeres con actividad física baja y alta tienden a evitar su consumo en comparación con las mujeres que presentan nivel moderado.

En cuanto al "Cerdo", las mujeres con actividad física moderada y bajo tienden a consumirlo con mayor frecuencia que aquellas con actividad física alta, lo que sugiere una relación entre el nivel de actividad física y las preferencias de consumo de carne de cerdo.

El "Pescado" muestra que las mujeres con actividad física baja y alta tienen una mayor tendencia a incluirlo en su dieta en comparación con las mujeres con actividad física moderada.

Un hallazgo importante se refiere a la "Mayonesa", donde se observa que las mujeres con actividad física moderada y alta consumen menos mayonesa en comparación con las que tienen actividad física baja. Esto podría indicar una mayor preferencia por opciones de aderezo más saludables entre las mujeres más activas.

En cuanto a las "Gaseosas", las mujeres con actividad física baja tienen una tendencia a consumirlas en mayor cantidad que las demás categorías de actividad física, lo que sugiere una posible relación entre la inactividad física y el consumo de bebidas azucaradas.

El "Pollo frito" muestra que las mujeres con actividad física moderada y alta tienden a evitarlo en comparación con aquellas con actividad física baja, lo que podría reflejar una elección más saludable de preparación de alimentos entre las mujeres más activas.

Finalmente, las "Hamburguesas" también revelan diferencias significativas, con una mayor frecuencia de consumo entre las mujeres con actividad física moderada en comparación con aquellas con actividad física baja y alta.

En conjunto, estos hallazgos indican que el nivel de actividad física puede influir en las elecciones alimentarias de las mujeres amas de casa en Palmares, Alajuela, Costa Rica, con una tendencia hacia opciones más saludables entre las mujeres con actividad física moderada y alta en comparación con aquellas con actividad física baja.

Tabla N°30.

Frecuencia de consumo de distintos alimentos, según el nivel de actividad física de las mujeres amas de casa, Palmares, Alajuela, Costa Rica, 2023

Frecuencia de consumo	Bajo		Nivel de actividad física Moderado		Alto	
		%		%		%
Yogurt						
Diariamente	2	3,77%	1	1,89%	-	-
4 a 6 veces por semana	-	-	-	-	2	3,77%
1 a 3 veces por semana	5	9,43%	1	1,89%	15	28,30%
1 a 2 veces al mes	9	16,98%	-	-	8	15,09%
Nunca	6	11,32%	-	-	4	7,55%
Vegetales harinosos						
Diariamente	1	1,89%	1	1,89%	2	3,77%
4 a 6 veces por semana	2	3,77%	-	-	5	9,43%
1 a 3 veces por semana	11	20,75%	-	-	17	32,08%
1 a 2 veces al mes	8	15,09%	-	-	5	9,43%
Nunca	-	-	1	1,89%	-	-
Cereales integrales						
4 a 6 veces por semana	1	1,89%	-	-	-	-
1 a 3 veces por semana	3	5,66%	-	-	-	-
1 a 2 veces al mes	-	-	1	1,89%	5	9,43%
Nunca	18	33,96%	1	1,89%	24	45,28%
Mantequilla						
Diariamente	8	15,09%	-	-	4	7,55%
4 a 6 veces por semana	-	-	-	-	4	7,55%
1 a 3 veces por semana	7	13,21%	1	1,89%	8	15,09%
1 a 2 veces al mes	3	5,66%	1	1,89%	13	24,53%
Nunca	4	7,55%	-	-	-	-
Pollo frito						
3 a 4 veces por semana	2	3,77%	-	-	1	1,89%
1 a 3 veces por semana	1	1,89%	1	1,89%	3	5,66%
1 a 2 veces al mes	14	26,42%	1	1,89%	9	16,98%
Nunca	5	9,43%	-	-	16	30,19%

Fuente: Elaboración propia, 2023.

El análisis de los patrones de frecuencias de consumo alimenticio de mujeres con empleo revela diferencias notables entre los distintos niveles de actividad física. En relación al consumo de yogurt, se observa que las mujeres con niveles de actividad física más bajos consumen este producto a diario en una mayor proporción en comparación con los individuos con actividad física moderada y alta, quienes tienden a reducir su ingesta diaria. Este hallazgo sugiere que las personas con niveles más altos de actividad física pueden optar por otras fuentes de nutrición para mantener sus niveles de energía.

En el caso de los vegetales harinosos, se evidencia que las personas con una actividad física más alta los consumen con mayor frecuencia a diario en comparación con aquellos con niveles de actividad física más bajos.

La frecuencia de consumo de cereales integrales muestra una marcada diferencia entre los grupos de actividad física. Aquellos con niveles altos de actividad física tienen una alta prevalencia de no consumo, mientras que las mujeres con actividad física baja y moderada tienden a consumir cereales integrales con mayor regularidad.

En lo que respecta a la mantequilla, se observa que las personas con niveles bajos y moderados de actividad física tienden a consumirla con mayor frecuencia, especialmente en la categoría de 1 a 3 veces por semana. En contraste, el grupo de actividad física alta muestra menos consumo de mantequilla en general, lo que podría reflejar una elección consciente de opciones más saludables en su dieta.

Finalmente, en el caso del pollo frito, las personas con actividad física alta tienden a evitar su consumo en gran medida, mientras que aquellos con niveles más bajos y moderados de actividad física consumen pollo frito con mayor regularidad. Este hallazgo puede sugerir una mayor atención a la elección de alimentos más saludables en el grupo de actividad física alta y un mayor consumo de alimentos fritos en los otros dos grupos.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

5.1.1. Características Sociodemográficas

Según los datos obtenidos la población encuestada en su totalidad son 95 mujeres entre 18 a 60 años que residen en el cantón de Palmares de Alajuela, de las cuales 47 son amas de casa y 48 son mujeres que laboran fuera del hogar. De los distritos de residencia predomina el distrito de Zaragoza con un total de 43% seguidamente de Palmares con un 22%.

El grupo etario en ambas poblaciones predomina entre 37a 60 años. Por otro lado, con lo que respecta al estado civil en su mayoría están casadas representado por un 51% en amas de casa y un 52% en mujeres que laboran fuera del hogar, seguidamente el nivel educativo en ambas poblaciones sobresalió la Universidad completa en amas de casa un 36% y en mujeres que laboran fuera del hogar con un 83%, y por último se presentaron varios rangos de salarios para las mujeres que laboran y predominó con un 42% el salario de más de 900.000 colones. Según Rodríguez F, et al, (2013), cuando hay factores como inseguridad alimentaria se pueden presentar problemas de mal nutrición, ya que, por falta de conocimiento, falta de ingreso económico o disponibilidad de alimentos las personas se pueden ver afectadas, por lo contrario, cuando una persona es profesional y tiene un buen salario, va a disponer de cualquier alimento que necesite en cualquier momento.

Beltrán B, Cuadrado C., (2014), menciona que cuando en los hogares o familias hay hijos, los padres buscan brindarles a los hijos una alimentación variada y saludable e inculcarle unos adecuados hábitos alimentarios, ya que cuando un niño sigue el ejemplo de los padres va a favorecer una adquisición de adecuados hábitos alimentarios desde edades tempranas por la variedad y calidad de los alimentos que le proveen y consumen los padres de familia.

Ambas poblaciones en su mayoría indican vivir con la pareja e hijos, las amas de casa con un 53% y las mujeres que laboran fuera del hogar con un 54%, lo que va a indicar que mantienen una mejor y adecuada alimentación por parte de los padres de familia para poder dar el ejemplo a sus hijos.

5.1.2 Hábitos de alimentación

Lo hábitos alimentarios se implementan en las personas desde la niñez y adolescencia, son las bases de lo que aprendemos sobre alimentación desde que somos pequeños como lo es la selección, elección y preparación de alimentos, al igual que la enseñanza sobre tiempos de comidas, consumos de azúcar y sal. La educación nutricional es algo que se debe incluir en el aprendizaje de los niños desde la escuela ya que esto va a contribuir a un desarrollo de mejores y más saludables hábitos alimentarios (Paravano, et al. 2019). Con relación a lo anterior mencionado, se observa que la mayoría de las amas de casa consumen todos los 5 tiempos de comida y también la mayoría de las mujeres que laboran fueran del hogar también, lo que demuestra que en su mayoría las mujeres encuestadas mantienen buenos hábitos alimentarios incluyendo el hecho de que consumen sus alimentos en el hogar.

Las Guías Alimentarias de Costa Rica hacen hincapié en la importancia de utilizar métodos de cocción para carnes y vegetales, recalca que sean bajos en grasa, como el vapor, asado, hervido o al horno. Sin embargo, al analizar los resultados de una encuesta realizada en ambas poblaciones, se logra observar que la fritura es el método de cocción predominante para las carnes, para amas de casa y mujeres que laboran fuera del hogar. Este es un hallazgo preocupante, ya que se ven relacionadas a estique la fritura se considera un factor de riesgo para la salud debido a su alto contenido calórico y la formación de compuestos tóxicos como las acrilamidas, que se han relacionado con enfermedades cardiovasculares y cáncer, en

cuanto a la preparación de vegetales, el método de cocción predominante es el hervido, en la población de mujeres que trabajan fuera del hogar, lo que este método preserva mejor los nutrientes de los vegetales.

Con lo que respecta al consumo y tipo de grasas utilizadas sobresalen las grasas insaturadas como aceites de girasol, cona, soya o maíz. En ambas poblaciones, el aceite de girasol o canola es el más utilizado, con un 40% en amas de casa y un 69% en mujeres que trabajan fuera del hogar. (Ministerio de Salud, 2011), (Hurtado A, 2008).

Un elevado consumo de azúcar puede contribuir al desarrollo de muchas enfermedades crónicas no transmisibles como lo son el sobrepeso, obesidad, alteraciones hepáticas, desórdenes del comportamiento, diabetes, hiperlipidemia, enfermedad cardiovascular, hígado graso, algunos tipos de cáncer y caries dental. Además de estas mencionadas anteriormente existen estudios que demuestran que también se puede llegar a desarrollar alteraciones psicológicas como la hiperactividad, el síndrome premenstrual y las enfermedades mentales.

En el presente estudio se puede observar cómo en ambas poblaciones el consumo de azúcar es muy elevado, tanto las amas de casa como las mujeres que laboran fuera del hogar indican consumir mucha azúcar diariamente lo que es un factor de riesgo como lo menciona (Cabezas Zabala et al., 2016).

Con lo que respecta al consumo de sal, La Organización mundial de la salud (OMS, 2023), menciona que la hipertensión arterial es el principal factor de riesgo de muerte en todo el mundo y es el segundo en discapacidad por enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular e insuficiencia renal, es conocido que un alto consumo de sal es un factor de riesgo en la

población hipertensa, en este estudio se obtienen resultados bajos en cuanto a la adición de sal a las comidas ya preparadas, ambas poblaciones indican no tener consumos excesivos de azúcar lo que contribuye a disminuir las complicaciones que se pueden presentar en la población.

El agua es el principal componente del cuerpo humano, tiene muchas funciones importantes como principal las fisiológicas ya que va a contribuir al equilibrio vital del organismo, para tener una adecuada hidratación lo ideal es ingerir de 2 a 2.5 litros de agua al día lo cual va a equivaler a 8 vasos de agua aproximadamente. (Instituto de Investigación Agua y Salud (IIAS) 2018). En la población encuestada las amas de casa indican casi en su totalidad si consumir agua, estos resultados demuestran que en su mayoría ambas poblaciones de mujeres si consumen la cantidad recomendada por los estudios.

En las tablas N°12 y 13 se puede observar el consumo de lácteos, en ambas poblaciones indican nunca consumir leche entera lo cual es bueno, ya que estudios demuestran que la misma aporta grandes cantidades de grasa saturada y colesterol. Por otra parte, con la leche descremada en su mayoría indican nunca consumirla. En ambas poblaciones predomina el consumo de leche semidescremada y yogurt lo que significa que las mujeres de este estudio son más conscientes a la hora de seleccionar el tipo de lácteo que consumen ya que al preferir los semidescremados están eligiendo tipos de lácteos con menos porcentajes de grasa que son básicamente los que predomina en los lácteos. Cuando se consumen lácteos hay que ser muy selectivos a la hora de elegirlos, preferiblemente los descremados y semidescremados, ya que hay estudios que demuestran que la grasa de los lácteos aparte de relacionarse con la obesidad también influye en las enfermedades cardiovasculares. (Press, 2018).

En el presente estudio se puede observar en las tablas N° 14 y 15 el consumo de carbohidratos como harinas, almidones y alimentos y vegetales harinosos en amas de casa y mujeres que laboran fuera del hogar respectivamente. En el consumo de arroz se observan que hay un alto consumo diario, con relación al cereal de desayuno indicaron nunca bastantes participantes. Con los vegetales harinosos y leguminosas cada población indicó un consumo frecuente de 1 a 3 veces a la semana. El plato costarricense consta de arroz y frijoles al igual que el casado típico, lo que ambos ingredientes forman una proteína completa de alta calidad, ya que complementan la deficiencia de aminoácidos que tiene un alimento con el otro, por lo que contribuye a una dieta equilibrada. (FAO, 2016). Las Guías alimentarias de Costa Rica (2011) recomienda consumir media taza de arroz y media taza de leguminosas como medida casera en cada tiempo de comida.

La FAO (2021), recomienda un consumo de frutas y vegetales diarios, 7-8 porciones al día (más del mínimo recomendado de 5 porciones, ya que estos alimentos son ricos en nutrientes como los son las vitaminas y los minerales lo que va a fortalecer el sistema inmunológico del ser humano. Las amas de casa presentaron un consumo diario de frutas de y vegetales, mientras que las mujeres que trabajan fuera del hogar indican un consumo de 1 a 3 veces por semana de frutas vegetales lo que representa que las mujeres que laboran fuera del hogar no cumplen con la recomendación brindada por la FAO.

De acuerdo con las Tablas N° 18 y 19 se puede observar un consumo muy variado de proteínas animales, en ambas poblaciones la frecuencia más seleccionada es la de 1 a 3 veces por semana, en las cuales las proteínas más consumidas con el pollo y el atún. Ambas poblaciones indican un bajo consumo de vísceras. El consumo de carne es esencial en la dieta del ser humano ya que es el principal componente para ayudar a la recuperación

muscular luego del ejercicio físico y mejorando la respuesta del sistema inmunitario gracias a la cantidad de vitaminas y minerales que poseen (Orejuela L, et al., 2022).

Un alto consumo de grasas trans y grasa saturadas es una de las principales causas de enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer que se pueden llegar a dar en el cuerpo humano (Cabezas-Zábala et al., 2016). En las grasas mencionadas en el presente estudio el más utilizado por ambas poblaciones en el consumo diario fue de aceite , seguidamente en el consumo de 1 a 3 veces por semana esta la natilla o queso crema, las semillas y aguacate son las grasas más saludable, a pesar de que la mayoría de las mujeres indicaron realizar algún tipo de actividad física, si se consumen grasas en exceso puede aumentar su peso y llegar a padecer alguna enfermedad.

En las tablas N° 10 y 11 se puede apreciar los consumos de Snacks en amas de casa y mujeres que laboran fuera del hogar respectivamente. El consumo mayormente seleccionado fue el de a 2 veces al mes, en donde predominó el consumo de helados, pizza, golosina. Aparte de estos porcentajes que son los más elevados sobresalió el consumo diario de azúcar de mesa. Estos alimentos se caracterizan por ser altamente calóricos, con cantidades elevadas de azúcar añadida y muy cargados de grasa saturadas, grasas trans y sodio. Existen estudios que demuestran que el consumo excesivo azúcar se relaciona con la disminución de la sensibilidad a la insulina, lo que produce un mayor riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 e hígado graso no alcohólico, también los principales factores que promueven un aumento de peso y las enfermedades crónicas no trasmisibles relacionadas a la nutrición son la ingesta alta de alimentos ricos en azúcares, grasas y sal principalmente asociadas a alimentos ultra procesados (Rado et al., 2023), (Hermosilla Soria et al., 2020).

5.1.3. Actividad Física

Con lo que respecta a la actividad física la mayoría de la población es bastante activa realizando actividades como caminatas diarias, zumba, natación, al menos de 3 a 4 veces por semana, según menciona (González N, et al.,2017) realizar actividad física frecuentemente previene más de veinticinco condiciones médicas, incluidas la enfermedad cardiovascular y la mortalidad prematura, además de brindar un montón de beneficios a la salud.

Según González & Rivas, (2018), cuando la mujer realiza actividad física le está proporcionando al cuerpo muchísimos beneficios, menciona estudios que demuestran una reducción del 25% del riesgo medio de cáncer de mama en mujeres físicamente activas, también les ayuda con un efecto protector independiente del estado menopáusico, ayuda a prevenir la osteoporosis, combate los efectos de la sarcopenia y ayuda a reducir los niveles de estrés, depresión, ansiedad y mejora los problemas mentales.

5.1.4. Calidad de Sueño

En el gráfico N° 7 se muestran los resultados de las mujeres encuestadas, de los cuales se obtuvieron una puntuación global de los 7 componentes de sueño planteados en los estándares de Pittsburgh mayor a 10pts llegando hasta los 21pts, en el cuestionario de Pittsburgh se menciona que entre más aumenta el puntaje mayores son las dificultades para dormir y del puntaje 3 en adelante se considera que inician e incrementan cada vez más; tanto en las amas de casa como en las mujeres que trabajan fuera del hogar presentan severas dificultades en la calidad del sueño, latencia de sueño, duración del sueño, eficiencia de sueño, perturbación del sueño, uso de medicación hipnótica y disfunción diurna. El sueño es

una función esencial en el ser humano, es un estado fisiológico que se altera cuando hay vigilia, se caracteriza por ser un estado de tranquilidad en el cual hay pérdida de conciencia, los ojos permanecen cerrados, hay inactividad y un incremento en el umbral de respuesta a estímulos externos en comparación con el estado de vigilia. La calidad de sueño de cada persona va a depender de factores internos como lo es el comportamiento del organismo y externos como hábitos cotidianos de cada persona que no van a favorecer a patrones de sueño saludables. (Cabada E, et al., 2015).

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

En esta investigación, se han comparado los hábitos alimentarios, la calidad del sueño y el nivel de actividad física en mujeres amas de casa y mujeres con empleo.

CONCLUSION DEL OBJETIVO GENERAL Y LUEGO DE LOS ESPECIFICOS

NO SE COLOCAN NUMEROS O PORCENTAJES ASI QUE DEBES OMITIRLOS

- Se caracteriza sociodemográficamente una muestra de 95 mujeres físicamente activas con edades entre los 18 a 60 años del cantón de Palmares, Alajuela, Costa Rica, 2023, donde 47 eran amas de casa y 48 trabajan fuera del hogar, de las cuales 68 realizan actividad física al menos de 3 a 4 veces por semana, en su mayoría (67 mujeres) con estudios universitarios completos.
- Se identificó que ambas poblaciones tienen buenos hábitos alimentarios debido a lo selectivas que son al elegir y preparar sus alimentos, la gran mayoría de las mujeres realizan al menos 5 tiempos de comida, con relación a los métodos de cocción predominan, , la fritura en la preparación de las carnes, hervido y al vapor en los diferentes tipos de alimentos, con preferencia de grasas saturadas en el consumo más frecuente, seguidamente las monoinsaturadas y poliinsaturadas Sin embargo, se logró observar en los resultados que las mujeres que laboran fuera del hogar son más selectivas a la hora elegir sus alimentos.
- Se logró conocer las cantidades de días y horas que realizaban actividades físicas, en las cuales la mayoría de las mujeres realizan actividad física de 3 a 4 día por semana al menos de 30min a 1 hora diaria y realizan diversos tipos de actividades.

- Se logra evaluar la calidad de sueño de la población de mujeres por medio de los estándares de Pittsburgh, en donde se identifican que ambas poblaciones en estudio presentan severas dificultades en la calidad del sueño.
- Los resultados revelaron diferencias notables en la calidad del sueño en función del tipo de endulzante utilizado por las amas de casa, siendo aquellas que consumen "Azúcar de mesa" las que disfrutaron de un mejor sueño. Estos hallazgos destacan la importancia de considerar las diferencias en hábitos alimentarios y calidad del sueño entre mujeres amas de casa y mujeres con empleo. Para promover estilos de vida más saludables, es esencial tener en cuenta estas variaciones y diseñar intervenciones específicas que se adapten a las necesidades de cada grupo. En última instancia, esta investigación proporciona una comprensión más profunda de cómo la ocupación y el nivel de actividad física pueden influir en la alimentación y el sueño de las mujeres, lo que puede contribuir a mejorar su bienestar y calidad de vida.
- El nivel de actividad física también emergió como un factor determinante en las elecciones alimenticias. Las mujeres con empleo con actividad física alta muestran una tendencia considerablemente mayor a consumir alimentos en el hogar en comparación con las de actividad física baja y moderada, aunque también eligen consumir alimentos en el trabajo en un porcentaje significativo. Además, las mismas con actividad física alta tienden a ingerir cantidades mayores de agua al día en comparación con las de actividad física baja y moderada. Con respecto a las frecuencias de consumo de alimentos las mujeres tanto amas de casa como aquellas que tienen un empleo formal, con actividad física alta tendieron a optar por alimentos

más saludables, evitando productos como el pollo frito y las gaseosas en comparación con aquellas mujeres con actividad física baja.

6.2 RECOMENDACIONES

Seguidamente se mencionan algunas recomendaciones que pueden ser provechosas para futuras investigaciones:

- Contemplar más variables en el tema de investigación, como la evaluación del estado nutricional mediante medidas antropométricas, con el fin de analizar el resultado en conjunto al estilo de vida y hábitos alimentarios de la población.
- Valorar futuras investigaciones utilizando estudios más recientes que puedan relacionar las variables de este mismo estudio para poder identificar de una mejor manera los factores que pueden estar relacionados más directamente con los resultados.
- Ampliar el estudio a otras áreas del país, debido a que la población de estudio pertenece a una zona fuera del GAM, de esta manera se podría tener un rango mayor de comparación y análisis, ya que las costumbres alimentarias son distintas dependiendo de la zona del país debido a las diferencias gastronómicas y el acceso a alimentos adecuados para este tipo de población.

Bibliografía

Alvizures L. (2018). Prevalencia de sobrepeso y obesidad y su asociación con los hábitos alimentarios, actividad física y el entorno ambiental alimentario en los adultos que asisten a la consulta externa de la asociación paz y bien. estudio realizado en el municipio de Quezaltepeque, Chiquimula, Guatemala. UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR.

Arteaga D. (2018). Relación del sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios y actividades físicas en docentes. Estudio realizado en el campus central de la universidad Rafael Landívar. Guatemala 2018.

Ascencio C. (2016). El sueño, hábitos alimenticios y su influencia en el desempeño laboral en profesionales de enfermería del hospital “Daniel Alcides Carrión” TACNA 2016. Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann-Tacna.

Bill, B. L. M., Cecilia, G. Z., Jonathan, H. P. A., Ivethe, P. L., & Melissa, A. G. (2010). *Calidad de sueño y excesiva somnolencia diurna en estudiantes del tercer y cuarto año de Medicina. 15.*

Beltrán B, Cuadrado C., (2014). Comer en familia: una costumbre saludable y gratificante. Universidad Complutense de Madrid. Facultad de Farmacia.

Cabada E, et al., (2015). Calidad del sueño en pacientes de 40 a 59 años. Clínica Hospital ISSSTE, Orizaba, Veracruz. Rev Esp Méd Quir 2015;20:275-283.

Cabezas, C., Hernández, B. & Vargas, M. (2015). “Azúcares adicionados a los alimentos: efectos en la salud y regulación mundial. Revisión de la literatura” *Revista de la Facultad*

Médica. 2016. Vol.64, No.2: 319-29. DOI:

<http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v64n2.52143>

Cabezas, C., Hernández, B. & Vargas, M. (2016). Aceites y grasas: efectos en la salud y regulación

mundial *Revista de la Facultad Médica*. 2016 Vol. 64 No. 2: 319-29 DOI:

<http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v64n4.53684>

Figueroa-Chávez, P. Y., Sánchez-Santana, E., Ayala-García, J., Diaz-Balcazar, R. (2022).

Intervención nutricional en amas de casa de Jeráhuaro, Mich. Una necesidad en la conducta alimentaria. *Journal of the Selva Andina Research Society*, 13(2), 80-94.

<https://doi.org/10.36610/j.jsars.2022.130200080>

Flores Paredes et al. (2021). Actividad física, estrés y su relación con el índice de masa corporal en

docentes universitarios en pandemia. Universidad Nacional del Altiplano, Puno, Perú.

<https://doi.org/10.33595/2226-1478.12.3.528>

FAO. (2016). Beneficios de las legumbres para la salud. Disponible en:

[https://www.fao.org/fileadmin/user_upload/pulses-](https://www.fao.org/fileadmin/user_upload/pulses-2016/docs/factsheets/Health_SP_PRINT.pdf)

[2016/docs/factsheets/Health_SP_PRINT.pdf](https://www.fao.org/fileadmin/user_upload/pulses-2016/docs/factsheets/Health_SP_PRINT.pdf)

FAO. (2021). Frutas y verduras esenciales en tu dieta. <https://doi.org/10.4060/cb2395es>

González Lomelí et al. (2022). Hábitos alimenticios y ejercicio físico ante el confinamiento en casa

por COVID-19 en universitarios mexicanos. Universidad de Sonora. *Revista Psicumex*.

Vol.12.

González, N. F., & Rivas, A. D. (2018). Actividad física y ejercicio en la mujer. *Revista*

Colombiana de Cardiología, 25, 125-131.

<https://doi.org/10.1016/j.rccar.2017.12.008>

Guevara, D., et al. (2019). “Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense”. *Acta médica costarricense*. Vol. 61, n.4, San José Oct/Dic.

Hermosilla Soria, R. B., Sánchez Bernal, S. F., Burgos, R., Hermosilla Soria, R. B., Sánchez Bernal, S. F., & Burgos, R. (2020). Contenido de grasas, sodio, azúcares y edulcorantes declarados en etiquetado nutricional de golosinas, snacks salados y en bebidas dulces no alcohólicas seleccionadas. *Pediatría (Asunción)*, 47(1), 30-38. <https://doi.org/10.31698/ped.47012020006>

Hurtado, A. (2011). La fritura de los alimentos: Pérdida y ganancia de nutrientes en los alimentos fritos. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 10. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.9390>

Instituto de Investigación Agua y Salud (IIAS). (2018). Guía de hidratación.

Jiménez, A., et al. (2008). “Confiabilidad y análisis factorial de la versión en español del índice de calidad de sueño de Pittsburgh en pacientes psiquiátricos”. *Gac Méd Méx*. Vol. 144, no.6, 2008.

L., N., & Gálvez C., J. (2013). Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. *Nutrición Hospitalaria*, 28(2), 447-455. <https://doi.org/10.3305/nh.2013.28.2.6230>

López, A. R. (s. f.). *ADQUISICIÓN DE HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES. UNA PROPUESTA DIDÁCTICA PARA EDUCACIÓN INFANTIL*.

Maza-Ávila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., Vivas-Castillo, A. C., Maza-Ávila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., & Vivas-Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 110-140. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>

Meléndez, J. A. B., Cervera, S. B., Nava, L. G. H., Rojo-Moreno, L., Chavez, V., & Murillo, J. M. E. (2022). *Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán*.

Ministerio de Salud (2011). Guías alimentarias de Costa Rica.

Ministerio de Salud. (2011). Plan nacional de reducción del consumo de sal/sodio en la población de Costa Rica 2011-2021.

Molina Dávalos¹, J. (2016). Hábitos alimentarios saludables y su legislación en Bolivia. *Gaceta Médica Boliviana*, 39(2), 122-123.

OMS. (2020). Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

OMS. (2018). Alimentación sana. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

OMS.(2021). Obesidad y Sobrepeso. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

OMS. (2023). Reducir el consumo de sal. [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/saltreduction#:~:text=Recomendaciones%20para%20reducir%20el%20consumo,sal%20por%20d%C3%ADa%20\(1\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/saltreduction#:~:text=Recomendaciones%20para%20reducir%20el%20consumo,sal%20por%20d%C3%ADa%20(1).).

ONU. (2020). *Siete formas en las que hemos deteriorado nuestra salud y cómo dejar de hacerlo*. (2020, mayo 19). UNEP. <http://www.unep.org/es/noticias-y-reportajes/reportajes/siete-formas-en-las-que-hemos-deteriorado-nuestra-salud-y-como>

OPS. OMS. (2014). Plan de acción para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles en las Américas 2013–2019. Washington, DC: OPS, 2014.

Orejuela L, et al., (2022). BENEFICIOS POR EL CONSUMO DE CARNE (PROTEÍNA ANIMAL) EN LA POBLACIÓN HUMANA. Universidad Cooperativa de Colombia.

Pabón, C. A., Hubley, E., Spurrell, G., & Smoczyk, M. (2021). OBESIDAD: Análisis de la prevalencia de obesidad y sobrepeso en una población de adultos con bajos ingresos en Costa Rica. *Revista Ciencia y Salud Integrando Conocimientos*, 5(2), Article 2. <https://doi.org/10.34192/cienciaysalud.v5i2.244>

Pampillo Castiñeiras, T., Arteché Díaz, N., Méndez Suárez, M. A., Pampillo Castiñeiras, T., Arteché Díaz, N., & Méndez Suárez, M. A. (2019). Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 23(1), 99-107.

Paravano, M., Ortigoza, L. & Dezar, G. (2019). “Hábitos alimentarios en jóvenes – adultos antes y después de una intervención educativa” *Revista DIAETA (B.Aires)*, 37(169): 27-33.

Perea-Caballero, A. L., López-Navarrete, G. E., Perea-Martínez, A., Reyes-Gómez, U., Santiago-Lagunes, L. M., Ríos-Gallardo, P. A., Lara-Campos, A. G., González-Valadez, A. L., García-Osorio, V., Hernández-López, M. A., Solís-Aguilar, D. C., & Paz-Morales, C. de la. (2020). Importancia de la Actividad Física. *Salud Jalisco*, 6(2), 121-125.

Pérez-Rodrigo, C. (2020). *Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España*. GRUPO AULA MEDICA. <https://doi.org/10.14642/RENC.2020.26.2.5213>

Press, E. (2018, junio 26). La grasa de los lácteos se ha «demonizado»: No tiene efectos negativos sobre la salud. Europa Press.

Rado, E. P. E., Lozada-Urbano, M., & Alza, S. M. (2023). Contenido de azúcar, sodio y grasas saturadas en el rotulado nutricional en snacks y bebidas no alcohólicas que se expenden en la ciudad de Lima Metropolitana, en el año 2018. *Revista de Investigación de la Universidad Norbert Wiener*, 12(1), Article 1. <https://doi.org/10.37768/unw.rinv.12.01.a0018>

Sánchez Socarrás, V., & Aguilar Martínez, A. (2015). Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 31(1), 449-457. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.1.7412>

Alvarez-Dongo, D., Espinoza-Oriundo, P., & Sanchez-Abanto, J. (2017). Análisis de la tendencia del sobrepeso y obesidad en la población peruana. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 21(2), 137-147. <https://doi.org/10.14306/renhyd.21.2.312>

Villagómez, M. E. T. (2014). *Nutrición clínica*. Editorial El Manual Moderno.

Westerlund, L., Ray, C., & Roos, E. (2009). Associations between sleeping habits and food consumption patterns among 10–11-year-old children in Finland. *British Journal of Nutrition*, 102(10), 1531-1537. <https://doi.org/10.1017/S0007114509990730>

Vargas W. (2014). OBESIDAD: LA PANDEMIA NACIONAL. Costa Rica: EDNASSS (CCSS).

Anexos

INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

Agradezco su participación para completar el siguiente cuestionario como parte de la investigación: “Comparación entre hábitos de alimentación, calidad de sueño y frecuencia de la actividad física en mujeres amas de casa y mujeres que trabajan entre 18 a 60 años en la zona de Palmares, Alajuela Costa Rica en el año 2023” que está siendo realizada para optar por el grado académico de Licenciatura en la Carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana de Costa Rica. Esta encuesta es de carácter académico, por lo cual los datos obtenidos serán cuantificados de manera anónima, con el fin de aportar resultados informativos sobre la población en estudio.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la investigación: Comparación entre hábitos de alimentación, calidad de sueño y frecuencia de la actividad física en mujeres amas de casa y mujeres que trabajan entre 18 a 65 años en la zona de Palmares, Alajuela Costa Rica en el año 2023

Nombre de la investigadora principal: Johanna Hernández Jiménez

PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN: Esta investigación se realiza por la estudiante Johanna Hernández Jiménez, la cual cursa la carrera de Nutrición en la Universidad Hispanoamericana. La participación en esta investigación es de ayuda para realizar mi trabajo de investigación, el cual es requisito para obtener el título de licenciatura. Los sujetos tendrán que participar una única vez en el estudio.

¿QUÉ SE HARÁ?

Se investigan los hábitos alimentarios, la actividad física y calidad de sueño de las mujeres amas de casa y mujeres que trabajan entre 18 a 65 años en la zona de Palmares, Alajuela Costa Rica en el año 2023

Se debe completar un cuestionario por medio de Google Forms en donde se presentan las preguntas pertinentes para conocer la información necesaria para llevara cabo el proyecto y la comparación entre ambas poblaciones

RIESGOS

No existen riesgos de participar en la investigación

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

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

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.

He leído o se me ha leído toda la *

información descrita en esta fórmula, antes de responder el cuestionario. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido contestadas de forma adecuada. Por lo tanto, accedo a participar como sujeto de estudio en esta investigación.

Marca solo 1 opción

Sí

No

Parte I. Datos Sociodemográficos

¿En cuál distrito de Palmares vive?

Zaragoza

Buenos Aires

Esquipulas

Candelaria

La Granja

Palmares

Santiago

¿Rango de edad en la que se encuentra?

18-25 años

26-36 años

37-45 años

46-55 años

56-60 años

Estado Civil

Soltero (a)

Casado (a)

Unión Libre

Divorciado (a)

Viudo (a)

Nivel de escolaridad

Primaria incompleta

Primaria completa

Secundaria incompleta

Secundaria completa

Universidad incompleta

Universidad completa

Técnico incompleto

Técnico completo

¿Con quién vive usted en el hogar?

Sola

Pareja

Pareja e hijos

___Hijos

___Padres

Otro:_____

¿Es usted ama de casa o labora fuera del hogar?

___ Ama de casa

___ Laboro fuera del hogar

Si su respuesta es ama de casa pase a la pregunta X

¿Indique a que se dedica?

Su horario de trabajo es:

___ ¼ de tiempo

___ ½ tiempo

___Tiempo completo

¿Cuánto es su ingreso económico mensual aproximado entre los siguientes rangos?

___Menos de 200,000 mensuales

___Entre 300,000 – 500,000 mensuales

___Entre 600,000 – 900,000 mensuales

___Más de 900,000 mensuales

Parte II. Hábitos alimentarios

¿De los siguientes tiempos de comida marque los que realiza frecuentemente? Puede marcar varias opciones

Desayuno

Merienda de la mañana

Almuerzo

Merienda de la tarde

Cena

Colación Nocturna

¿Qué métodos de cocción utiliza para preparar sus alimentos como carnes? puede marcar varias opciones

Al vapor

Hervidos

Fritos

A horno

Asado

A la plancha

¿Qué métodos de cocción utiliza para preparar sus alimentos como vegetales? puede marcar varias opciones

Al vapor

Hervidos

Fritos

A horno

Asado

A la plancha

¿En qué lugar consume frecuentemente sus alimentos?

En el hogar

En el trabajo

En un restaurante, Soda

Otro: _____

¿Quién prepara los alimentos en el hogar?

Yo misma

Alguien más, quien _____

¿Cuál es el tipo de grasa que utiliza principalmente para preparar sus alimentos, puede marcar varias opciones?

Aceite de soya

Mantequilla

Manteca

Aceite de oliva

¿Consume azúcar?

Sí

No

Si su respuesta fue afirmativa indique cuales consume:

Puede marcar varias opciones

Azúcar de mesa

Sirope

Mermeladas o jaleas

Chocolates

Frescos de paquetito

¿Consume algún edulcorante (sustituto de azúcar)?

Sí

No

¿Agrega sal a los alimentos ya preparados?

___ Sí

___ No

¿Consume agua durante el día?

___ Sí

___ No

¿Cuánta agua consume?, a continuación, se adjunta una imagen de la cantidad promedio de un vaso para su guía. 1 vaso de agua: 250ml

___ 1-2 vasos al día

___ 3-4 vasos al día

___ 5-6 vasos al día

___ 7-8 vasos al día

___ Más de 8 vasos al día



A continuación, en el siguiente cuadro se presentan ejemplos de alimentos y frecuencias de consumo. Seleccione la frecuencia con la que consume los alimentos ejemplificados a nivel diario, semanal, mensual o nulo

Alimento	Nunca	1 a 2 veces al mes	1 a 3 veces por semana	4 a 6 veces por semana	Diariamente
Lácteos					
Leche descremada 0 %					
Leche semidescremada 2 %					
Leche entera					
Leche en polvo					
Yogurt					
Carbohidratos					
(Harinas y almidones)					
Vegetales harinosos (papa, yuca, plátano, tiquizque, ñame etc.)					
Pan blanco (de cualquier tipo: baguette, manita, pan dulce, trenza, pan cuadrado)					
Leguminosas (frijol, garbanzo, lentejas)					
Arroz					

Pasta macarrones, coditos, lasaña, caracolitos					
Tortilla de maíz, trigo					
Avena regular, integral					
Cereal de desayuno					
Galletas (saladas, dulces, rellenas)					
Pan integral					
Galletas integrales					
Cereal integral					
Frutas					
Piña, papaya, mango, sandía, manzana, banano etc.					
Vegetales					
Coliflor, brócoli, lechuga, tomate, chayote, zanahoria, zucchini etc.					
Proteína animal					
Huevos					
Vísceras (hígado, corazón)					

Pollo					
Atún					
Embutidos					
Res					
Cerdo					
Pescado					
Queso tierno					
Grasas					
Semillas (almendras, maní, linaza)					
Natilla, queso crema					
Aceite					
Mantequilla /margarina					
Mayonesa					
Aguacate					
Snacks y otros					
Golosinas (chocolates, confites, gomitas etc.)					
Azúcar blanca/morena					

Helados					
Gaseosas (coca cola, Fanta etc.)					
Pollo frito					
Hamburguesas					
Tacos					
Pizza					
Emparedados					
Cerveza					
Vino/Sangría					
Cocteles					

III parte. Frecuencia de actividad física

Q. Realiza actividad física

___ Sí

___ No, por qué razón _____

Si su respuesta es afirmativa

¿Si la respuesta anterior fue afirmativa, indique el tipo de actividad física realiza?

___ Gimnasio

___ Zumba

___ Correr

___ Caminatas diarias

___ Natación

___ Aeróbicos

___ CrossFit

___ Bicicleta

___ Otro: _____

Cuántas veces por semana realiza la actividad física:

___ 1-2 veces por semana

___ 3-4 veces por semana

___ 5-6 veces por semana

___ Todos los días de la semana

Tiempo que dedica a realizar dicha actividad: _____

___ menos de 30 min

___ de 30 minutos a 1 hora

___ más de 1 hora

VI parte. Calidad de sueño

Las siguientes preguntas hacen referencia a la manera en que ha dormido durante el último mes. Intente responder de la manera más exacta posible lo ocurrido durante la mayor parte de los días y noches del último mes. Por favor conteste TODAS las preguntas.

Durante el último mes, ¿cuál ha sido, usualmente, su hora de acostarse?

___ Menos de 15 min

___ entre 31 y 60 min

___ entre 16 y 30 min

___ Más de 60 min

Durante el último mes, ¿a qué hora se ha estado levantando por la mañana?

¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes? (el tiempo puede ser diferente al que permanezca en la cama) (Apunte las horas que cree haber dormido)

¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?

Durante el último mes, ¿cuántas veces ha tenido problemas para dormir a causa de:

Para cada una de las siguientes preguntas, elija la respuesta que más se ajuste a su caso. Por favor, conteste TODAS las preguntas

a) No poder conciliar el sueño en la primera media hora:

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Ninguna vez en el último mes

Tres o más veces a la semana

Tres o más veces a la semana

b) Despertarse durante la noche o de madrugada:

e) Toser o roncar ruidosamente:

Ninguna vez en el último mes

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

Tres o más veces a la semana

c) Tener que levantarse para ir al sanitario:

f) Sentir frío:

Ninguna vez en el último mes

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

Tres o más veces a la semana

d) No poder respirar bien:

g) Sentir demasiado calor:

Ninguna vez en el último mes

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

h) Tener pesadillas o “malos sueños”:

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

i) Sufrir dolores:

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

j) Otras razones (por favor descríbalas a continuación): _____

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

6. Durante el último mes ¿cómo valoraría, en conjunto, la calidad de su dormir?

- Bastante buena
- Buena
- Mala
- Bastante mala

7. Durante el último mes, ¿cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir?

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

8. Durante el último mes, ¿cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?

- Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

9. Durante el último mes, ¿ha representado para usted mucho problema el “tener ánimos” para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?

Ningún problema

Un problema muy ligero

Algo de problema

Un gran problema

San José, 12 de octubre 2023

Departamento de registro**Carrera de Nutrición****Universidad Hispanoamericana**

Estimados señores:

La estudiante Johana Hernández Jiménez, cédula de identidad número 207570932, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado "COMPARACIÓN ENTRE HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN, CALIDAD DE SUEÑO Y FRECUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MUJERES AMAS DE CASA Y MUJERES QUE TRABAJAN ENTRE 18 A 60 AÑOS EN LA ZONA DE PALMARES, ALAJUELA COSTA RICA EN EL AÑO 2023". El cual ha elaborado para optar por el grado de licenciatura en nutrición humana.

He verificado que se han incluido las observaciones y hecho las correcciones indicadas, durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación: antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos, conclusiones y recomendaciones

Los resultados obtenidos por el postulante implican la siguiente calificación

a)	Originalidad del tema	10	8
b)	Cumplimiento de entrega de avances	20	17
c)	Coherencia entre los objetivos, los instrumentos aplicados y los resultados de la investigación	30	28
d)	Relevancia de las conclusiones y recomendaciones	20	18
e)	Calidad, detalle del marco teórico	20	19
	TOTAL		90

Por consiguiente, se avala el traslado de la tesis al proceso de lectura

Atentamente,




MBA. Sonia Espinoza Delgado, cédula 111770317 - CPN 1335-13

DECLARACIÓN JURADA

Yo Johanna Hernández Jiménez, mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 207570932, egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de éste acto y debidamente apercebido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de Licenciatura en Nutrición, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado **COMPARACIÓN DE HABITOS ALIMENTARIOS, CALIDAD DE SUEÑO Y FRECUENCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA EN MUJERES AMAS DE CASA Y MUJERES QUE TRABAJAN ENTRE 18 A 50 AÑOS EN LA ZONA DE PALMARES, ALAJUELA, COSTA RICA EN EL AÑO 2023**, es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho de Autor y Derecho Conexos número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte; artículo 70. Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original. Asimismo, quedo advertido que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público.

En fe de lo anterior, firmo en la ciudad de Palmares, a los
_13 días del mes de octubre del año 2023.



Firma

Firma del estudiante

Cédula: 207570932

**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, 2023

Señores:
Universidad Hispanoamericana
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Johanna Hernández Jiménez con número de identificación 207570932 autor (a) del trabajo de graduación COMPARACIÓN DE HABITOS ALIMENTARIOS, CALIDAD DE SUEÑO Y FRECUENCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA EN MUJERES AMAS DE CASA Y MUJERES QUE TRABAJAN ENTRE 18 A 50 AÑOS EN LA ZONA DE PALMARES, ALAJUELA, COSTA RICA EN EL AÑO 2023 presentado y aprobado en el año 2023 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,



Firma

Firma y Documento de Identidad

CARTA DEL LECTOR

San José, 18 de diciembre de 2023

Hillary Fonseca

Carrera Nutrición

Universidad Hispanoamericana

Estimado Hillary:

La estudiante, **Johanna Hernández Jiménez** me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **"COMPARACIÓN ENTRE HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN, CALIDAD DE SUEÑO Y FRECUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MUJERES AMAS DE CASA Y MUJERES QUE TRABAJAN ENTRE 18 A 60 AÑOS EN LA ZONA DE PALMARES, ALAJUELA COSTA RICA EN EL AÑO 2023"**, el cual ha elaborado para optar por el grado de licenciada en Nutrición.

He revisado y he hecho las observaciones relativas al contenido analizado, particularmente, lo relativo a la coherencia entre el marco teórico y el análisis de datos; la consistencia de los datos recopilados y la coherencia entre estos y las conclusiones; asimismo, la aplicabilidad y originalidad de las recomendaciones, en términos de aporte de la investigación.

He verificado que se han hecho las modificaciones correspondientes a las observaciones indicadas. Por consiguiente, este trabajo cuenta con mi aval para ser presentado en la defensa pública.

Atentamente,



Dra. Paola Ortiz Acosta

801070272

CPN 661-10