

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
NUTRICIÓN

*Tesis para optar por el grado académico de
licenciatura*

**RELACIÓN DE LOS HÁBITOS DE
ALIMENTACIÓN, FRECUENCIA DE
CONSUMO DE ALIMENTOS Y LA
PERCEPCIÓN CORPORAL DE HOMBRES Y
MUJERES DE 20 A 59 AÑOS QUE VIVEN EN
EL GRAN ÁREA METROPOLITANA, 2023**

JOSÉ DAVID LEÓN ROJAS

FECHA: XXX

TABLA DE CONTENIDOS

ÍNDICE DE TABLAS	4
AGRADECIMIENTO	6
RESUMEN.....	7
CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	11
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	12
1.1.1 Antecedentes del problema	12
1.1.2 Delimitación del problema.....	14
1.1.3 Justificación	14
1.2 PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN	15
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	15
1.3.1 Objetivo general.....	15
1.3.2 Objetivos específicos	15
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES	16
1.4.1 Alcances de la investigación.....	16
1.4.2 Limitaciones de la investigación.....	16
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	17
2.1 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL.....	18
2.1.1 Hábitos de alimentación.....	18
2.1.2 Influencia de los hábitos de alimentación en la salud.....	19
2.1.3 Frecuencia de consumo de alimentos	20
2.1.4 Percepción corporal	22
2.1.4.1 Aspectos importantes que pueden afectar la percepción corporal	23
CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO	26
3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN	27
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN	27
3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETO DE ESTUDIO	27
3.3.1 Población.....	27
3.3.2 Muestra	27
3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión.....	28
3.4 INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS	29
3.4.1 Validez y confiabilidad del cuestionario.....	29
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	29

3.6 Operacionalización de las variables	28
3.7 PLAN PILOTO (VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO).....	33
3.8 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	33
3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS.....	33
3.10 ANÁLISIS DE DATOS.....	34
CAPÍTULO IV. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	35
4.1 PESENTACIÓN DE LOS DATOS	36
4.1.1 Características Sociodemográficas	36
4.1.2 Hábitos de alimentación.....	38
4.1.3 Frecuencia de consumo.....	44
4.1.4 Percepción corporal	46
4.1.5 Hábitos alimentarios según percepción corporal	47
4.1.6. Percepción corporal y frecuencia de consumo.....	49
CAPÍTULO V. DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESUTADOS ...	52
5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE DATOS	53
5.1.1 Características sociodemográficas	53
5.1.2 Hábitos de alimentación.....	55
5.1.3 Frecuencia de consumo.....	59
5.1.4 Percepción corporal	60
5.1.5 Percepción corporal y hábitos alimentarios	62
5.1.6 Percepción corporal y frecuencia de consumo.....	64
CAPITULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	66
6.1 CONCLUSIONES	67
6.2 RECOMENDACIONES.....	69
BIBLIOGRAFÍA	70
ANEXOS.....	81
ANEXO N° 1 INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	82
ANEXO N° 2 RESULTADOS DEL PLAN PILOTO.....	92
ANEXO N°3 DECLARACIÓN JURADA.....	112
ANEXO N°4 CONSENTIMIENTO INFORMADO	113
ANEXO N°5 CARTA DEL TUTOR	115
.....	115
ANEXO N°5 CARTA DEL LECTOR	116

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N°1. Operacionalización de las variables de la investigación.....	28
Tabla N°2. Características sociodemográficas de hombres y mujeres que habitan en el Gran Área Metropolitana durante el 2023	36
Tabla N°3. Tiempos de comida realizados por hombres y mujeres que habitan en el Gran Área Metropolitana durante el 2023	38
Tabla N°4. Tipo de cocción preferida para preparar carnes, vegetales harinosos y no harinosos de hombres y mujeres que habitan en el Gran Área Metropolitana durante el 2023.....	39
Tabla N°5. Grasas más utilizadas para preparar y consumir alimentos por hombres y mujeres que habitan en el Gran Área Metropolitana durante el 2023	40
Tabla N°6. Frecuencia de consumo de alimentos fuera del hogar por semana por hombres y mujeres que habitan en el Gran Área Metropolitana durante el 2023 ...	41
Tabla N°7. Hábitos alimentarios de la vida cotidiana de hombres y mujeres que habitan en el Gran Área Metropolitana durante el 2023.....	42
Tabla N°8. Frecuencia de consumo de lácteos en hombres y mujeres que habitan en el Gran Área Metropolitana durante el 2023	44
Tabla N°9. Frecuencia de consumo de carnes en hombres y mujeres que habitan en el Gran Área Metropolitana durante el 2023	¡Error! Marcador no definido.
Tabla N°10. Frecuencia de consumo de frutas y vegetales en hombres y mujeres que habitan en el Gran Área Metropolitana durante el 2023..	¡Error! Marcador no definido.
Tabla N°11. Frecuencia de consumo de harinas y leguminosas en hombres y mujeres que habitan en el Gran Área Metropolitana durante el 2023	¡Error! Marcador no definido.
Tabla N°12. Frecuencia de consumo de galletas y repostería en hombres y mujeres que habitan en el Gran Área Metropolitana durante el 2023..	¡Error! Marcador no definido.
Tabla N°13. Frecuencia de consumo de azúcares en hombres y mujeres que habitan en el Gran Área Metropolitana durante el 2023	¡Error! Marcador no definido.
Tabla N°14. Percepción corporal de hombres y mujeres que habitan en el Gran Área Metropolitana durante el 2023	46

Tabla N°15. Relación entre los hábitos alimentarios y la percepción corporal de hombres y mujeres que habitan en el Gran Área Metropolitana durante el 2023 ...47

AGRADECIMIENTO

Primeramente, doy gracias a Dios por todo lo que me da y con todo lo que me bendice en mi día a día que es lo que me permite seguir adelante.

Luego, a mis padres, que siempre me han apoyado y ayudado en todo lo que puedan y, en ocasiones, hasta más de lo pueden, así que mil gracias a ellos que son el respaldo que se que siempre tendré ahí para mi y esto es gracias a ellos y para ellos. Adicional, a mi hermano y familiares que siempre me han brindado su apoyo de una u otra manera.

También agradezco a la persona que fue mi novia cuando empecé esta carrera y ahora terminándola ya es mi esposa, una persona que siempre ha estado ahí para mi y me ha apoyado en todo, tanto en el ámbito profesional como también personal, esto también es gracias a ella.

Por último, pero no menos importante, agradezco a los profesores y compañeros que me encontré a lo largo de mi carrera y que me han brindado un sinfín de conocimientos, aprendizajes y experiencias que me acompañaran en mis pensamientos el resto de la vida.

RESUMEN

Introducción: La frecuencia de consumo y los hábitos alimentarios son variables que se usan con frecuencia en la nutrición, pero, asociado a la percepción corporal que ya por si sola es una variable nueva, son muy pocos y aún es más escaso en la población adulta.

Objetivo general: Relacionar los hábitos de alimentación, consumo alimentario y la percepción corporal de personas entre 20 a 59, GAM, 2023.

Metodología: Es una investigación transversal de tipo descriptivo y correlacional en el cual se tiene una muestra final 122 (75 mujeres y 47 hombres). Se utiliza un cuestionario virtual elaborado en Google Forms para determinar los hábitos alimentarios, la frecuencia de consumo y la percepción corporal de la población. Para establecer relación entre variables se usó la prueba de chi cuadrado con un nivel de confianza del 95%

Resultados: El 38,5% de la población se encuentra entre los 30-39 años, 86,1% habitan en San José y el 61.5% son mujeres. Como parte de los hábitos alimentarias la mayoría de la población realiza los 3 tiempos de comida principales, el método de cocción preferido para carnes es a la plancha (43,4%), vegetales no harinosos al vapor (77%). La grasa más utilizada es el aceite vegetal (95,1%). La mayoría lo come fuera de casa (35,2%), no añade sal a la comida preparada (79,5%) no consume azúcar blanca (50,8%), consume agua (94,2%). Como parte de la frecuencia de consumo, la leche descremada es la más consumida (18.9%), las carnes más consumidas es el huevo (57,4%) y el pollo (19,7%), los vegetales tienen un consumo diario del 47,5%. El 59,8% se perciben en normopeso y el 22,1% con bajo peso. Por último, se encontró una relación de realización de la cena (0.03), la colación nocturna (0.02), no consumir alimentos fuera de la casa (0.02) y no consumir azúcar (0.02) con normopeso, por otro lado, el no consumir agua (0.02),

consumo de manteca (0.03) y cocinar la carne de forma frita (0.04) con una percepción de sobrepeso.

Discusión: Se ven hábitos alimentarios saludables en esta población como el realizar tiempos de comida principales, cocinar con grasa vegetales, no añadir sal a la comida ya preparada y la mayoría no come fuera de casa y prepara sus alimentos para llevar de la casa al trabajo. El país ocupa el puesto 26 de 187 países en consumir alimentos saludables y se evidencia en la frecuencia de consumo con alimentos preferidos como carnes de alto valor biológico, leche descremada, buen consumo de frutas y vegetales, arroz y leguminosa y por otro lado bajo consumo de embutidos, comida rápida, repostería, chocolates. Los principales factores que afecta la imagen corporal de los encuestados están asociados con buenos hábitos alimentarios y la elección de alimentos que ellos realizan

Conclusiones: Se relacionó que una percepción corporal de peso normal se asocia con hábitos de alimentación saludables y, por otro lado, se ha evidenciado que las personas con hábitos alimentarios inadecuados tienden a tener una imagen corporal que se relaciona con cierto grado de sobrepeso.

SUMMARY

Introduction: Frequency of consumption and eating habits are variables that are frequently used in nutrition, but, associated with body perception, which in itself is a new variable, they are very few and are even rarer in the adult population. .

General objective: Relate eating habits, food consumption and body perception of people between 20 and 59, GAM, 2023.

Methodology: It is a cross-sectional descriptive and correlational research in which there is a final sample of 122 (75 women and 47 men). A virtual questionnaire developed in Google Forms is used to determine the eating habits, frequency of consumption and body perception of the population. To establish a relationship between variables, the chi-square test was used with a confidence level of 95%.

Results: 38.5% of the population is between 30-39 years old, 86.1% live in San José and 61.5% are women. As part of the eating habits, the majority of the population eats the 3 main meal times, the preferred cooking method for meat is grilled (43.4%), steamed non-floury vegetables (77%). The most used fat is vegetable oil (95.1%). The majority eat it outside the home (35.2%), do not add salt to prepared food (79.5%), do not consume white sugar (50.8%), consume water (94.2%). As part of the frequency of consumption, skim milk is the most consumed (18.9%), the most consumed meats are eggs (57.4%) and chicken (19.7%), vegetables have a daily consumption of 47.5%. 59.8% perceive themselves as normal weight and 22.1% as underweight. Finally, a relationship was found between having dinner (0.03), nighttime snacks (0.02), not consuming food outside the home (0.02) and not consuming sugar (0.02) with normal weight, on the other hand, not consuming water (0.02), consumption of butter (0.03) and cooking meat fried (0.04) with a perception of being overweight.

Discussion: Healthy eating habits are seen in this population such as having main meal times, cooking with vegetable fat, not adding salt to already prepared food and the majority does not eat outside the home and prepares their food to take from home to work. . The country ranks 26th out of 187 countries in consuming healthy foods and this is evident in the frequency of consumption with preferred foods such as meats of high biological value, skim milk, good consumption of fruits and vegetables, rice and legumes and on the other hand low consumption sausages, fast food,

reporting, chocolates. The main factors that affect the body image of the respondents are associated with good eating habits and the food choices they make.

Conclusions: It was found that a body perception of normal weight is associated with healthy eating habits and, on the other hand, it has been shown that people with inadequate eating habits tend to have a body image that is related to a certain degree of overweight.

CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.1 Antecedentes del problema

En este apartado se habla sobre estudios relacionados a las variables de este estudio, tanto a nivel nacional como internacional. Es decir, se presentan datos relacionados a los hábitos de alimentación, frecuencia de consumo de alimentos y la percepción corporal en hombres y mujeres.

Un artículo hecho en Costa Rica en 2022, que habla sobre la compra electrónica de alimentos durante el Covid-19, concluyó que, debido a la pandemia, los costarricenses aumentaron el consumo de frutas y vegetales hasta en un 40%, disminuyó el consumo de granos y cereales, además, aumentó la compra electrónica de alimentos debido a miedo al contagio (Monge, 2023).

Por otro lado, las mujeres tienden a tener mayor obesidad que los hombres, a pesar de que tienden a tener mejores hábitos alimentarios. Lo anterior según un estudio realizado en 2021 personas que concluyó que las mujeres comen más alimentos integrales y vegetales, por otro lado, los hombres comen más alimentos de origen animal, carnes procesadas, y tienden a comer más fuera de la casa (Lombardo et al., 2019).

Según una revisión bibliográfica hecha en 2022, sobre los hábitos alimentarios y sus repercusiones en universitarios, se indica que es muy común adoptar malos hábitos alimentarios en esta etapa y esto provoca un aumento de peso que lleva a gran parte de este grupo al sobrepeso o la obesidad, además, a largo plazo se considera como principales consecuencias, el desarrollo de enfermedades no transmisibles, principalmente enfermedades cardiovasculares, diabetes e hipertensión (Maza-Ávila et al., 2022).

La Canasta Básica Tributaria es una lista muy importante en Costa Rica que representa lo que las personas de menores ingresos consumen mayormente y en un artículo científico realizado en el año 2022 se concluye que con los productos presentes se puede realizar una alimentación completa y equilibrada que suple todos los requerimientos de macro y micronutrientes. Esto quiere decir que la población puede llegar a tener una buena alimentación y que los costarricenses tienen la disponibilidad de todos los alimentos para lograrlo (Garita, 2022).

Cabe resaltar que en Costa Rica el consumo de azúcar representa el 14.7% del consumo de calorías totales de la población urbana y se encuentra bastante por encima de las recomendaciones de consumo de azúcar dada por la OMS. También cabe resaltar que el mayor consumo de azúcar se da en la población joven y mujeres, este es mayor durante las meriendas y como principal fuente de azúcar destaca el consumo de frescos azucarados (Gómez-Salas et al., 2019).

La percepción de la imagen corporal es una variable relativamente nueva en su relación con la nutrición, es por esto por lo que se han creado diferentes instrumentos de evaluación para diferentes investigaciones y variables, tales como: alimentación, ejercicio físico, peso, estado emocional, hábitos de alimentación, entre otros. Cabe resaltar que se han encontrado resultados importantes del posible efecto que tiene la percepción corporal en la alimentación, así como también en el desarrollo de trastornos alimentarios y en general en la salud de las personas (Tuero et al, 2022).

Un estudio realizado en 2020 con 600 personas, que busca la relación entre los hábitos de alimentación, la percepción corporal y el bienestar emocional encontró que las personas que tienen un peso normal y tienen una buena autopercepción corporal, están más relacionados a tener una alimentación más saludable y también a tener una mejor salud mental. Por lo contrario, las personas que tienen sobrepeso o no se encuentran contentas con su autopercepción corporal, tienden a descuidar más su alimentación y a no tener una buena salud mental (Miravet et al., 2020).

Asimismo, otro estudio sobre percepción corporal, realizado en Colombia, con 452 estudiantes (123 hombres y 329 mujeres) concluyó que las personas que le dan importancia positiva al cuidado del físico, también le dan importancia al aspecto físico y al desarrollo de conductas y hábitos que colaboran (Barreto et al., 2019).

Por otra parte, evaluar incorrectamente el peso corporal impide iniciar hábitos de alimentación saludables, esto según un estudio realizado en Chile en el año 2022, en este estudio más de la mitad de las personas encuestadas tuvieron una distorsión de la imagen corporal y en la mayoría de los casos hay una subestimación del peso corporal (Vidal et al., 2022).

En cuanto a estudios realizados en Costa Rica sobre percepción corporal en adultos, hay pocos, sin embargo, hay un estudio realizado en 2019 que busca comparar la percepción de hombres y mujeres modelos en comparación con grupo control, como resultado, no se encontraron diferencias significativas entre la percepción corporal que había entre ambos grupos (Castillo-Hernández et al., 2019).

1.1.2 Delimitación del problema

La investigación se realiza con la población que vive en el Gran Área Metropolitana, esta abarca las provincias de San José, Cartago, Alajuela y Heredia. Se hace con personas adultas entre los 18 a los 64 años, durante el período de enero hasta septiembre del año 2023

1.1.3 Justificación

La presente investigación se enfoca en conocer la percepción que las personas tienen de sí mismas por medio de una imagen y así mismo determinar el rango de IMC en el que ellos se perciben, a su vez, relacionar esto con sus hábitos y su consumo alimentario de forma que se pueda establecer

una relación entre estas tres variables y por último determinar si hay o no una diferencia entre hombres y mujeres.

Cabe resaltar que la percepción corporal es una variable que se ha incorporado en investigaciones relacionadas a nutrición hace poco tiempo y son aún menos a nivel nacional. Mediante esta investigación se busca aumentar los datos e información que existen sobre percepción corporal y ver cómo esta afecta en la alimentación de los costarricenses, a la vez, comparar los datos de los hombres con los de las mujeres.

Es de gran importancia determinar la percepción que una persona tiene sobre sí misma, como esta puede variar de una persona a otra y relacionarlo con el efecto que puede generar en su alimentación. Por medio de esta investigación las personas se pueden dar cuenta que son muchos los factores que influyen sobre la alimentación y que la percepción corporal es uno de ellos. Este es un aspecto que pocas veces tanto la población en general como también los expertos en nutrición llegan a tomar en cuenta, pero, puede ser de gran importancia en ciertos casos.

1.2 PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN

La pregunta para esta investigación es: ¿Cuál es la relación de los hábitos de alimentación, consumo alimentario y la percepción corporal de hombres y mujeres?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Objetivo general

- Relacionar los hábitos de alimentación, consumo alimentario y la percepción corporal de personas entre 20 a 59 años que viven en las provincias de San José, Heredia, Cartago y Alajuela, 2023.

1.3.2 Objetivos específicos

- Determinar las características sociodemográficas por medio de un cuestionario.
- Identificar los hábitos de alimentación por medio de una encuesta.
- Determinar la frecuencia de consumo de alimentos de la población de estudio por medio de un cuestionario.
- Conocer la percepción corporal de la población de estudio por medio de un diagnóstico.
- Relacionar los hábitos de alimentación y la percepción corporal de los participantes del estudio.
- Relacionar la frecuencia de consumo de alimentos y la percepción corporal de los participantes del estudio

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

1.4.1 Alcances de la investigación

En este estudio no hubo alcances inesperados o extraños que no fueran relacionados a los objetivos presentes en el mismo.

1.4.2 Limitaciones de la investigación

En este estudio no hubo limitaciones relacionadas a la investigación

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL

2.1.1 Hábitos de alimentación

Los hábitos de alimentación engloban muchas características tales como: una amplia lista de alimentos frecuentemente consumidos por las personas, las preferencias, la forma en que preparan los alimentos y los patrones alimentarios que estos sigan en sus vidas cotidianas (Guevara-Villalobos et al., 2019).

Estos hábitos, al igual que muchos otros, se empiezan a desarrollar desde edades tempranas y principalmente se desarrolla con el núcleo familiar, cuando los hijos se sientan a comer con sus padres o encargados y comienzan a visualizar y adoptar sus hábitos alimentarios. Sin embargo, en la actualidad, ha habido un cambio socioeconómico en donde ahora en la mayoría de los hogares prácticamente todos trabajan, es mayor el tiempo laboral que el tiempo en familia o el tiempo de comida, esto ha llevado a que las personas opten por comidas más fáciles de preparar o por comprar comida ya hecha, conocida como “comida rápida”, por lo tanto, esto afecta a los hábitos alimentarios de los niños que se encuentran en crecimiento y en un futuro van a pasar sus hábitos alimentarios a otras generaciones (Álvarez Ochoa et al., 2017).

Estos alimentos generalmente son altos en grasas, carbohidratos, sodio y bajos en fibra y vitaminas. Este tipo de alimentos conllevan a que la ingesta calórica de la persona sea mayor a su gasto calórico, lo que se traduce en un aumento del peso y una mayor acumulación de grasa corporal (Fernández Carrasco, 2020)

Aparte del núcleo familiar, hay otros aspectos que influyen en los hábitos alimentarios de la población, estos son: los grandes medios de comunicación que brindan publicidad pagada por empresas del entorno alimentarios y muchas veces esta información es manipuladora; y el medio

escolar en donde se transfieren hábitos alimentarios por medio de las personas que lo rodean y las reglas y normas que se manejan en el entorno que la persona se alimenta (Pereira-Chaves & Salas-Meléndez, 2017).

Hay un cuarto aspecto importante a mencionar que es, el sexo de la persona, ya que, en el caso de las mujeres muchas veces se tiende a tener una presión social de “un cuerpo ideal” y esto crea un miedo a la obesidad o a ciertos pesos o apariencias. Esto se da principalmente en etapas tempranas como la infancia o la adolescencia y se comienza a heredar por parte de la madre, la cual generalmente es la encargada de la alimentación de a familia y trata de incorporar alimentos que “no engorden” (Mendoza-González & Olalde-Libreros, 2014). También se hablan de otros aspectos que son algo ajenos a lo que la persona puede controlar, sin embargo, afecta de forma indirecta, estos son: factores económicos (nivel socioeconómico) y factores socioculturales (gastronomía del área, religión, estilo de vida) (*Hábitos alimentarios / FEN*, 2014).

Debido a un incremento a nivel mundial en los casos de obesidad, una de las variables estudiadas en muchas poblaciones ha sido los hábitos alimentarios. Para estudiar esto principalmente se ha utilizado instrumentos tales como: frecuencia de consumo de alimentos (el más utilizado), un registro de alimentos de 24h o hasta 3,4 días o una historia dietética (Varela Arévalo et al., 2018).

2.1.2 Influencia de los hábitos de alimentación en la salud

Los buenos hábitos de alimentación junto con la actividad física son tan importantes en la salud de las personas que se consideran entre los principales factores para evitar enfermedades no transmisibles (Salazar-Barajas et al., 2020). Entre las enfermedades no transmisibles que cobran más vida anualmente se encuentran las enfermedades cardiovasculares, las enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes (OMS, 2017).

Por lo contrario, los incorrectos hábitos de alimentación conllevan a un incremento del peso y una mayor acumulación de grasa corporal. Así mismo, el incremento de estos factores se relaciona a un incremento en la probabilidad de llegar a padecer enfermedades no transmisibles, principalmente diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares (Fernández Carrasco, 2020)

Según un estudio realizado en 195 países en 2017, se indica que 11 millones de muertes se vieron relacionados a malos hábitos alimentarios, en donde las principales enfermedades no transmisibles relacionadas fueron: enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes 2 e hipertensión. En base a lo encontrado, de forma general, se encontró un alto consumo de sodio, azúcar, carnes procesadas y grasas trans, por lo contrario, un bajo consumo de frutas, vegetales, frutos secos (semillas) y cereales o alimentos integrales (Afshin et al., 2019).

2.1.3 Frecuencia de consumo de alimentos

Las frecuencias de consumo de alimentos son cuestionarios que se utilizan para investigar la dieta habitual de las personas, preguntando con que frecuencia se consume los alimentos y en ocasiones hasta en que cantidad, depende de la investigación y de que tan específico ocupe. La lista de los alimentos debe ser clara, concisa y organizada. Puede ser diseñada por el investigador para personalizarla a su investigación o puede ser un instrumento ya existente que se adapte a su investigación (Pérez-Rodríguez, 2015).

Sin embargo, la frecuencia de consumo de alimentos se recomienda que sea creado y validado para cada población específica de forma que pueda producir datos confiables. Este instrumento se considera muy importante en el campo de la nutrición ya que es una de las más complejas de evaluar, pero también se considera un paso fundamental para la salud (Morejón, 2021).

Según los estudios realizados en Costa Rica y por profesionales de la Caja Costarricense de Seguro Social, se encontró que en las edades más tempranas el factor de riesgo más importante es el bajo consumo de frutas, vegetales y granos enteros, pero, conforme aumenta la edad, es el alto consumo de grasas y de sal, esto hace más vulnerable a la población a padecer enfermedades no transmisibles (Caja Costarricense de Seguro Social, 2017). Estos resultados son similares a lo que se encontró en un estudio sobre los hábitos alimentarios de la población urbana costarricense, en el que se incluyó una muestra de 798 participantes de entre 15 y 65 años del área urbana de Costa Rica, los autores concluyen que los hábitos alimentarios de la población costarricense es poco variado, y posee alto consumo de café, panes, arroz blanco y bebidas con azúcar y un consumo insuficiente de leguminosas, frutas, vegetales no harinosas y pescado (Guevara-Villalobos et al., 2019). Lo anterior, indica que la alimentación del costarricense se basa en alimentos que son calóricamente altos y que aportan un sentimiento de llenura bajo, por otro lado, se tiene un consumo bajo en alimentos que tienen un aporte de fibra, vitaminas y minerales alto.

En Costa Rica existe la Canasta Básica Alimentaria (CBA), este es un conjunto de alimentos y bebidas que se considera representa el consumo alimentario de la mayoría de los costarricenses. Esto es porque los alimentos y bebidas incluidas deben cumplir con 3 aspectos, entre estos el principal es la universalidad (que al menos el 10% de la población lo consume) y este debe estar siempre presente, además, debe cumplir con uno de los otros 2 aspectos que son: aporte energético (al menos el 0.5% de la energía promedio consumida por la población) y el porcentaje de gasto (que cueste el 0.5% o más el gasto total en alimentos) (Viquez et al., 2020).

A pesar de que la Canasta Básica Alimentaria da una idea de los alimentos más consumidos por la población costarricense, esta no representa una dieta ideal, por lo tanto, no debe ser utilizada para la promoción de la salud. De hecho, hay alimentos poco nutritivos que se incluyen en esta lista

debido a su alto consumo y aporte calórico, lo que provoca que estos alimentos tengan un precio más reducido en comparación con muchas frutas y vegetales que no entran en esta lista. Debido a esto, se puede provocar un ciclo de mala alimentación por un factor económico (Ministerio de Salud, 2020).

En relación a lo anterior, una baja frecuencia de consumo de frutas y vegetales que nos aportan gran cantidad de micronutrientes y una alta frecuencia de consumo de carbohidratos refinados y alimentos procesados se ha visto relacionado al desarrollo de síndrome metabólico. (Abasto-Gonzales, 2018).

Una frecuencia de consumo alta en alimentos muy calóricos y ultra procesados provoca favorece procesos inflamatorios que desencadenan en la aparición de enfermedades cardiovasculares, del sistema inmune y respiratorias. Es por eso la importancia de la frecuencia de consumo, ya que, la mayoría de las enfermedades no transmisibles se originan por déficit o exceso en la cantidad diaria de nutrientes que un cuerpo necesita para mantenerse sano y en equilibrio (Janeth & Porrás-Ramírez, 2020).

2.1.4 Percepción corporal

La percepción corporal es la imagen o representación mental que cada persona construye de sí misma en la mente, además, se puede ir construyendo a partir de la historia psicosocial que la persona tiene en las diferentes etapas de su vida. Esta puede ser influenciada por elementos como los perceptivos, cognitivos, conductuales, emocionales y culturales (Duno et al., 2019)

La percepción y el autoconcepto son dos aspectos muy importantes que van a afectar la percepción que una persona tiene de su cuerpo y estos pueden variar mucho a lo largo de la vida. Cabe resaltar que la percepción corporal es muy distinta a la imagen corporal, ya que una persona puede tener

una imagen corporal lejana a los estándares de belleza y percibirse o sentirse perfectamente bien, así como puede ocurrir el caso contrario (Rodríguez Camacho, 2015)

Las distorsiones de la percepción de la imagen corporal están relacionadas a posibles síntomas de trastornos alimentarios. Las distorsiones que provocan estos trastornos generalmente son bastante amplias y en la mayoría de los casos lo desencadenan factores sociales y psicológicos que ocurren en momentos de crisis, lo más común es que estas crisis ocurren en la adolescencia o en personas jóvenes, sin embargo, pueden ocurrir en cualquier momento o etapa de la vida. Se afirma que una persona tiene una gran distorsión corporal cuando se encuentra en un peso normal o bajo para su altura y se percibe con sobrepeso o más allá (Mendoza-González & Olalde-Libreros, 2014).

Lo anterior se da ya que, debido a una percepción corporal errónea, generalmente cuando las personas se perciben con peso mayor recurren a “dietas” o tipos de alimentación que les ayude a contrarrestar ese peso, el problema está en que no recurren a un profesional en el tema, sino que lo toman en sus manos. Esto lleva a hacer dietas en donde aumentan mucho el consumo de vegetales o comen solo ensaladas y dejan de lado poco a poco el consumo de carbohidratos, proteínas y grasas (Heras-Benavides & Cruzat-Mandich, 2017),

2.1.4.1 Aspectos importantes que pueden afectar la percepción corporal

Existen aspectos importantes que pueden afectar directa o indirectamente la percepción que una persona puede tener y a la vez, su alimentación, dentro de estas se encuentran:

- **Publicidad:** Para nadie es un secreto que la publicidad es algo muy influyente a nivel mundial, por eso existe, y la publicidad alimentaria no es la excepción. La publicidad alimentaria es muy común, así como también es muy común que esta sea de comida considerada como no saludable, en donde los alimentos son altos en sodio, grasas

saturadas, grasas trans y bajos en fibra. Por otro lado, la publicidad sobre una correcta alimentación es casi escasa. Este conjunto de aspectos hace que los hábitos alimentarios de las personas cambien (Crovetto Mattassi, 2016).

A su vez, la publicidad hecha con modelos con cuerpos estéticos hace que las personas quieran llegar a tener un cuerpo así o tengan un modelo a seguir y que al ver su propio cuerpo tengan una distorsión de lo que es normal (Crovetto Mattassi, 2016)

- **Apoyo social:** El apoyo social es un aspecto importante que afecta la alimentación, desde la familia, con la que se comparte mesa y comida todos los días, hasta con los amigos, ya sea en la escuela, colegio o trabajo en donde se comparte mucho tiempo del día y se hacen muchas comidas, así como también en las salidas de amigos a comer (García-Silva et al, 2020).
- **Pandemia COVID-19:** Desde el 2020 en donde inició una pandemia a nivel mundial, los gobiernos tomaron decisiones rigurosas tales como el confinamiento casi total durante lapsos cortos de tiempo, y un confinamiento opcional casi permanente. Este hecho ha hecho que las personas se encuentren más tiempo en sus casas en donde no tienen un control de horarios de comida y debido a esto y al estrés que el confinamiento conlleva hace que las personas tengan un consumo más alto de alimentos y principalmente carbohidratos (Severi y Medina, 2020).
- **Sexo:** El sexo es aspecto muy importante y variable, casi siempre el hombre busca tener un mayor volumen muscular y las mujeres un menor volumen en general. Sin embargo, en ambos sexos se ha apreciado una distorsión en la percepción corporal ya sea hacia la baja o hacia el alta (Duno et al., 2019)

- Padres: La influencia de los padres, pero, de la madre principalmente puede ser importante en el desarrollo de sus hijos ya que hasta algo mínimo como ver a una madre muy preocupada por su peso y su figura podría afectar la percepción corporal futura del hijo o hija. Sin embargo, no todo es negativo, ya que, los padres tienen el poder de potenciar una alimentación más segura e incentivar a que sus hijos realicen actividad física, estos son 2 aspectos que van propiciar más seguridad en sí mismo, un mejor estado físico, que estén más saludables y por lo tanto, una percepción buena de sí mismos (Heras-Benavides & Cruzat-Mandich, 2017).

CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

En este trabajo se realiza un análisis de enfoque cuantitativo, debido a que utiliza la recolección de datos, con base en la medición numérica y análisis estadísticos para establecer patrones de datos. Se miden características las cuales son las variables incluidas en esta investigación y se obtienen datos numéricos, que son analizados por medio de técnicas estadísticas.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

En este trabajo se usó un tipo de investigación descriptiva y correlacional ya que se busca conocer las características sociodemográficas de la población, además, busca la relación de las variables de: percepción corporal, los hábitos alimentarios y la frecuencia de consumo de hombres y mujeres. Esto con el propósito de comparar los resultados de ambas poblaciones.

3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETO DE ESTUDIO

3.3.1 Población

La población analizada son habitantes del Gran Área Metropolitana con una edad entre los 20 y los 59 años. Para determinar la distribución, se tomará en cuenta el censo aportado por el Instituto de Estadística y Censo. La provincia de San José cuenta con una población de 992 301 personas, y así respectivamente Alajuela (610 429 personas), Cartago (319 633 personas) y Heredia (312 256 personas). Esto representa una población total de 2 234 619 personas (INEC, 2023).

3.3.2 Muestra

La muestra es probabilística ya que se conoce la población y el cálculo de la muestra indica 96 personas

$$n = \frac{NZ^2PQ}{d^2(N-1)+Z^2PQ} = \frac{(2234619) \times (3,84) \times (0,5) \times (0,5)}{(0,1)^2 \times (2234619-1) + (3,84) \times (0,5) \times (0,5)}$$

$$n = \frac{4906788,48}{51113,33} = 95,9 = 96$$

Para esto se utilizó:

N = población (consiste en un conjunto de elementos) delimitada con anterioridad en los objetivos del trabajo.

Z: Factor de confiabilidad.

$P = 0,5$

$Q = 1 - P = 0,5$

d: Es el margen de error permisible. Establecido por el investigador.

3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión

Tabla No. 1 Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Personas que residan en la Gran Área Metropolitana	Personas que no se encuentren entre el rango de 20 a 59 años
Hombres y mujeres entre los 19 y los 59 años	Mujeres embarazadas
Personas que completen todo el instrumento de la investigación	Personas con alguna alimentación especial como; vegetarianos, veganos, cetogénica, etc.

Fuente: Elaboración propia, 2022.

3.4 INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

A continuación, se verán los incisos con todo lo relacionado a la recolección de datos.

3.4.1 Validez y confiabilidad del cuestionario

El test de siluetas adaptado al español tiene una confiabilidad del 94% y un 0,82 de validez (Cortés-Martínez et al; 2009).

El instrumento de Frecuencia de consumo para detectar hábitos alimentarios es válido según Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud. Medicina Preventiva y Salud Pública. Universidad Rovira i Virgili. Reus. Tarragona. España. Mediante el estudio de Validación de un cuestionario de frecuencia de consumo alimentario corto: reproducibilidad y validez, el cual es válido tanto para adolescentes como adultos. (Arija-Val V., Biarnés-Jordà E., Cucó-Pastor G., Fernández-Ballart J. & Rodríguez T., 2008).

El instrumento utilizado en este estudio al ser de elaboración propia se validó durante la ejecución del plan piloto previo al desarrollo de la investigación.

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación fue no experimental transversal, ya que los datos se toman en contexto natural y no se manipulan las variables, estas se observan y se miden en su estado natural, además en esta investigación se trabaja con datos que se recolectan en un único momento.

3.6 Operacionalización de las variables

En la tabla a continuación se presenta la operacionalización de las variables.

Tabla N°1. Operacionalización de las variables de la investigación.

Objetivo específico	Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Determinar las características sociodemográficas por medio de un cuestionario.	Características sociodemográficas	Comportamiento de la población de acuerdo con su ubicación geográfica, condición biológica.	Llenado de hoja de recolección de datos y con preguntas a nivel personal, en el que los datos son de uso del entrevistador.	Edad Residencia Sexo Estado civil Grado académico	Años Residencia Masculino/femenino Soltero, casado, divorciado, viudo. Primaria, secundaria, universitaria, técnica	Hoja de recolección de Datos.

Identificar hábitos de alimentación por medio de una encuesta.	los Hábitos de alimentación por medio de una encuesta.	de Conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, adquisición, conservación, preparación y combinación de los alimentos.	de Llenado del cuestionario de realiza al día. Tipo de cerradas, por parte de los adolescente y s información acerca de hábitos alimentario s	Cantidad de tiempos de comida que realiza al día. Tipo de grasas que utilizan para cocinar. Tipos de cocción preferidas. Consumo de azúcar. Consumo de agua.	Número de tiempos de comida Grasa consumida Cocción al vapor, plancha, fritura, hervido Adiciona o no sal. Adiciona o no azúcar, cantidad de edulcorante Cantidad de agua consumida	de Cuestionario Elab ración Propia .
--	--	---	---	--	---	--------------------------------------

Determinar frecuencia alimentario de la población de estudio por medio de un cuestionario.	la Consumo de alimentos de la	de Frecuencia que se ingiere los alimentos según su grupo de procedencia	con Auto reporte de la cantidad de veces que se consumen los diferentes grupos de alimentos	Frecuencia de consumo diario, Frutas; semanal, vegetales; Cereales y Vegetales harinosos. Carnes, Aves y embutidos.	Consumo diario, semanal, mensual, ocasional, nunca	Cuesti onario de frecue ncia de consu mo
				Productos lácteos. Bocadoillos, Golosinas y Comidas rápidas. Grasas y Bebidas		

Conocer la percepción corporal de la población de estudio por medio de un diagnóstico	Percepción corporal	La imagen corporal es la representación del cuerpo que cada persona construye en su mente y la vivencia que tiene del propio cuerpo.	Es un auto-reporte, donde el entrevistado debe elegir cuál es la silueta que más se parece a la forma de su cuerpo según su sexo.	Apreciación corporal	Categoría de percepción corporal	de Test de Siluetas de Stunkard y Stellar (Cortes-Martínez et al; 2009). (Ceporro-González et al; 2013).
---	---------------------	--	---	----------------------	----------------------------------	--

Fuente: Elaboración propia (2023)

3.7 PLAN PILOTO (VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO)

Para el plan piloto se aplica el instrumento de recolección de datos a 10 personas (5 hombres y 5 mujeres) dentro de las edades establecidas por el estudio y que cumplen con los criterios de inclusión, se hace envío el cuestionario digital en la plataforma Google Forms.

Los encuestados hicieron algunas observaciones en el formato como, por ejemplo: ortografía, caligrafía, espacios en blanco, etc. Todos estos fueron corregidos y se dio otra vista general.

En la pregunta de edulcorantes se agregan ejemplos ya que algunos participantes expresaron no estar seguros de a qué se refería la pregunta.

En cuanto al planteamiento de las preguntas los encuestados expresan que todo se encuentra claro y no hubo observaciones.

3.8 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

El instrumento de recolección se digitalizó en la plataforma Google Forms, el cual incluía: título de la investigación, consentimiento informado, instrucciones para su realización y el cuestionario con las preguntas de las variables. Se generó el enlace y se distribuyó a las personas que cumplieran con los criterios de inclusión.

3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS

Las respuestas a las preguntas llegan de manera virtual y automática a una base de datos creada por la plataforma Forms, la base fue descargada y los datos se organizaron de acuerdo con el sexo y se agruparon las variables del estudio para su posterior tabulación.

3.10 ANÁLISIS DE DATOS

Los datos recolectados se analizaron tanto de manera univariada como bivariada. En el caso de las presentaciones univariadas se utilizaron métodos de procesamientos de estadística descriptiva como promedio, porcentaje, moda o media.

Por otro lado, cuando se analizaron los datos a manera de correlación, se utilizó estadística probabilística. Debido a la naturaleza de las variables, se aplicó la prueba estadística chi cuadrado.

Para efectos investigativos de ciencias de la salud, se manejó un grado de confianza del 95% y los grados de libertad fueron determinados según las implicaciones de cada correlación.

CAPÍTULO IV. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 PESENTACIÓN DE LOS DATOS

El siguiente capítulo expone los resultados obtenidos durante la etapa de campo de la investigación.

El desglose de estos resultados se realiza por medio de los objetivos planteados en la primera parte del documento, iniciando con las características sociodemográficas:

4.1.1 Características Sociodemográficas

El primer inciso por abordar son las características sociodemográficas de la muestra en estudio.

Durante esta etapa, se utilizó una muestra de 122 participantes, de los cuales 75 (61,5%) fueron mujeres y 47 (38,5%) fueron hombres. Por otro lado, del total de los encuestados el 86,1% (n=105) habitan en San José, 6,6% (n=8) en Heredia, 5,7% (n=7) en Cartago y 1,6% (n=2) en Alajuela. En la siguiente tabla se exponen los resultados obtenidos:

Tabla N°2. Características sociodemográficas de habitantes del Gran Área Metropolitana durante el 2023

Característica sociodemográfica	Mujeres (n=75)		Hombres (n=47)		Total (n=122)	
	n	%	n	%	n	%
Rango etario						
20 a 29 años	18	24,0	12	25,5	30	24,6
30 a 39 años	24	32,0	23	48,9	47	38,5
40 a 49 años	12	16,0	8	17,0	20	16,4
50 a 59 años	21	28,0	4	8,5	25	20,5
Estado civil						
Soltero	27	36,0	25	53,2	54	44,3
Casado	28	37,3	16	34,0	44	36,1

Unión libre	5	6,7	3	6,4	8	6,6
Divorciado	14	18,6	3	6,4	15	12,3
Viudez	1	1,3	-	-	1	0,8
Escolaridad máxima						
Primaria completa	1	1,3	1	2,1	2	1,6
Secundaria incompleta	5	6,7	6	12,8	11	9,0
Secundaria completa	8	10,6	5	10,6	13	10,7
Técnico profesional	2	2,7	3	6,4	5	4,1
Universidad incompleta	18	24,0	12	25,5	30	24,6
Universidad completa	41	54,6	20	42,6	61	50,0

Fuente: Elaboración propia (2023)

La tabla anterior expone los resultados de las características sociodemográficas de la muestra en estudio. Según se aprecia, la mayoría de los encuestados tienen una edad entre los 30 y 39 años ($n=47$, 38,5%) y en menor medida entre los 40 y 49 años ($n=20$, 16,4%). Al comparar los sexos, ambos presentan moda en mayoría de edad.

Con respecto al estado civil, la mayoría de los encuestados afirmaron encontrarse solteros ($n=54$, 44,3%), casados ($n=44$, 36,1%), divorciados ($n=15$, 12,3%), unión libre ($n=8$, 6,6%) y en viudez ($n=1$, 0,8%). Al comparar los sexos, las mujeres tienen mayor tendencia a estar casadas mientras que los hombres a estar solteros.

Finalmente, al observar la escolaridad máxima alcanzada, se evidencia que la mayor parte de los encuestados tienen una universidad completa ($n=61$, 50%) y la minoría una primaria completa ($n=2$, 1,6%). La distribución de estas respuestas según sexo mantiene una semejanza con la tendencia general.

Al tener claro el panorama con las características sociodemográficas, se procede a detallar los resultados de los hábitos de alimentación de los encuestados.

4.1.2 Hábitos de alimentación

El siguiente inciso de la investigación expone los resultados referentes a los principales hábitos de alimentación de los encuestados. En primer lugar, se indagó sobre los principales tiempos de comida que son realizados por los encuestados, datos que se aprecian en la siguiente tabla:

Tabla N°3. Tiempos de comida realizados por habitantes del Gran Área Metropolitana durante el 2023

Tiempos de comida	Mujeres (n=75)		Hombres (n=47)		Total (n=122)	
	n	%	n	%	n	%
Desayuno	72	96,0	45	95,7	117	95,9
Merienda de la mañana	44	58,7	27	57,4	71	58,2
Almuerzo	75	100,0	45	95,7	120	98,4
Merienda de la tarde	55	73,3	41	87,2	96	78,6
Cena	62	82,6	45	95,7	116	95,1
Colación nocturna	-	-	8	17,0	8	6,6

Fuente: Elaboración propia (2023)

La tabla anterior expone los resultados de la valoración de los tiempos de comida que realizan los encuestados. Según se aprecia, casi la totalidad de ellos realizan el desayuno (n=117, 95,9%), almuerzo (n=120, 98,4%) y la cena (n=116, 95,1%). Por otro lado, al hablar de las meriendas, se observó que la de la tarde (n=96, 78,8%) es más realizada que la de la mañana (n=71, 58,2%) y la nocturna (n=8, 6,6%) en menor medida.

Seguido a esto, se van a exponer los resultados de la preparación de alimentos. En la siguiente tabla se exponen estos resultados:

Tabla N°4. Tipo de cocción preferida para preparar carnes, vegetales harinosos y no harinosos de habitantes del Gran Área Metropolitana durante el 2023

Tipo de cocción preferida para preparar alimentos	Mujeres (n=75)		Hombres (n=47)		Total (n=122)	
	n	%	n	%	n	%
Tipos de cocción preferido para carnes						
A la plancha	33	44,0	20	42,5	53	43,4
Al vapor	8	10,7	2	4,3	10	8,2
Asado	10	13,3	5	10,6	15	12,3
Frito	16	21,3	11	23,4	27	22,1
Al horno	8	10,7	9	19,1	17	13,9
Tipos de cocción preferido para verduras no harinosas						
Al vapor	59	78,6	35	74,4	94	77,0
Asado	6	8,0	2	4,3	8	6,6
Frito	6	8,0	8	17,0	14	11,5
Al horno	4	5,3	2	4,3	6	4,9
Tipos de cocción preferido para verduras harinosas						
Al vapor	14	18,7	8	17,0	22	18,0
Asado	8	10,7	8	17,0	16	13,1
Frito	35	46,7	20	42,5	55	45,1
Al horno	18	24,0	11	23,4	29	23,8

Fuente: Elaboración propia (2023)

La tabla anterior expone los resultados de la preferencia en la preparación de carnes, vegetales harinosos y no harinosos por parte de los encuestados. Según se aprecia en la preparación de carnes, el método preferido es a la plancha (n=53, 43,4%) y el menos utilizado al vapor (n=10, 8,2%).

Por otro lado, al hablar de las vegetales no harinosos el método preferido para prepararlos es el al vapor (n=94, 77%) y el menos preferido es horneado (n=6, 4,9%). En el caso de las verduras harinosas se evidenció que la fritura (n=55, 45,1%) es la preferida mientras que al vapor (n=16, 13,1%) es la menos preferida para preparar estos alimentos.

Ahora bien, también se contempló el tipo de grasa que más son utilizadas por los usuarios al preparar o consumir alimentos. En la siguiente tabla se exponen los resultados obtenidos en esta variable:

Tabla N°5. Grasas más utilizadas para preparar y consumir alimentos por habitantes del Gran Área Metropolitana durante el 2023

Grasas utilizadas	Mujeres (n=75)		Hombres (n=47)		Total (n=122)	
	n	%	n	%	N	%
Aceite	72	96,0	44	93,6	116	95,1
Aceite en spray	68	90,7	35	74,4	103	84,4
Mantequilla	67	89,3	40	85,1	107	87,8
Margarina	40	53,3	18	38,3	58	47,5
Manteca	4	5,3	2	4,3	6	4,9

Fuente: Elaboración propia (2023)

La tabla expuesta detalla la preferencia de grasa utilizada por los usuarios para preparar o consumir sus alimentos. Según se evidencia, el aceite vegetal es el más utilizado (n=116, 95,1%) mientras que la manteca es la menos utilizada (n=6, 4,9%).

Otro aspecto de relevancia en los hábitos alimentarios es la frecuencia con que se consumen alimentos fuera del hogar. En la siguiente tabla se indican los resultados encontrados en esta variable:

Tabla N°6. Frecuencia de consumo de alimentos fuera del hogar por semana de habitantes del Gran Área Metropolitana durante el 2023

Frecuencia de consumo fuera del hogar	Mujeres (n=75)		Hombres (n=47)		Total (n=122)	
	n	%	n	%	N	%
1-2 veces a la semana	12	16,0	4	8,5	16	13,1
3-4 veces a la semana	20	26,7	11	23,4	31	25,4
5-6 veces por semana	8	10,6	12	25,5	20	16,4
7 o más veces por semana	4	5,3	8	17,0	12	9,8
No consume alimentos fuera	31	41,4	12	25,5	43	35,2

Fuente: Elaboración propia (2023)

En la tabla anterior se exponen los resultados de la frecuencia de consumo de alimentos fuera del hogar por parte de los encuestados. Según se aprecia, el 35,2% (n=43) no acostumbra a consumir alimentos fuera del hogar.

No obstante, en quienes sí lo practican se observa que la mayoría lo realiza entre 3 y 4 veces a la semana (n=31, 25,4%) y la minoría 7 veces o más a la semana (n=12, 9,8%). Finalmente, se indagó

por distintos hábitos alimentarios que interaccionan con los encuestados en su vida cotidiana. La siguiente tabla detalla lo indagado:

Tabla N°7. Hábitos alimentarios de la vida cotidiana de habitantes del Gran Área Metropolitana durante el 2023

Tipo de cocción preferida para preparar alimentos	Mujeres (n=75)		Hombres (n=47)		Total (n=122)	
	n	%	n	%	n	%
Añade sal extra a las comidas						
Sí añade	14	18,7	11	23,4	25	20,5
No añade	61	81,3	36	76,6	97	79,5
Acostumbra a picar alimentos						
Sí acostumbra	40	53,3	30	63,8	70	57,3
No acostumbra	35	46,7	17	36,2	52	42,7
Lleva alimentos al trabajo o estudio						
Sí acostumbra a llevar	57	76,0	38	80,8	95	77,8
No acostumbra a llevar	18	24,0	9	19,1	27	22,2
Consumo de azúcar						
Sí consume	30	40,0	30	63,8	60	49,2
No consume	45	60,0	17	36,2	62	50,8
Consumo de edulcorante						
Sí consume	30	40,0	14	29,8	44	36,0
No consume	45	60,0	33	70,2	78	64,0
Consumo de agua						

Sí consume	72	96,0	43	91,5	115	94,2
No consume	3	4,0	4	8,5	7	5,8
Cantidad de agua consumida						
1 a 3 vasos de agua	14	18,7	16	34,0	30	24,6
4 a 6 vasos de agua	22	29,3	12	25,5	34	27,9
7 a 8 vasos de agua	20	26,7	10	21,3	30	24,6
Más de 8 vasos de agua	16	21,3	14	29,8	30	24,6

Fuente: Elaboración propia (2023)

La tabla anterior detalla los resultados de los principales hábitos alimentarios de los encuestados. Primeramente, se preguntó por la adición de sal extra a los alimentos, a lo cual el 79,5% (n=97) dijeron no hacerlo y el restante 20,5% (n=25) sí lo hacen.

Referente a la costumbre de picar alimentos entre tiempos de comida, el 57,3% (n=70) indicaron sí hacerlo y el 42,7% (n=52) no lo hacen. Por otro lado, los encuestados dijeron que el 77,8% (n=95) acostumbra a llevar alimentos a su trabajo y el restante 22,3% (n=27) no lo lleva.

Seguidamente, se aprecia que al consultar por el consumo de azúcar el 49,2% (n=60) dijo consumirla mientras que el 51,8% (n=62) no la utilizan. En contraste, el uso de edulcorante tampoco es utilizado por la mayoría de los encuestados (n=78, 64%).

Finalmente, se evaluó el consumo de agua por parte de la muestra. Los resultados indicaron que casi la totalidad de los encuestados (n=115, 94,2%) sí la toman habitualmente. Ahora bien, más de una cuarta parte de ellos (n=34, 27,9%) reportaron tomar entre 4 y 6 vasos al día.

Al tener claro el panorama de los hábitos alimentarios, se procede a exponer los resultados de la frecuencia de consumo de alimentos.

4.1.3 Frecuencia de consumo

El siguiente inciso del capítulo expone los resultados de la frecuencia de consumo realizada a los encuestados. Para su exposición, se presenta lo obtenido dividido por grupo de alimentos según su frecuencia de consumo, la siguiente tabla expone estos resultados:

Tabla N°8. Frecuencia de consumo de alimentos en los habitantes del Gran Área Metropolitana durante el 2023

Alimento	Frecuencia de consumo							
	Nunca o casi nunca		Diario		Semanal		Mensual	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Lácteos								
Leche descremada	65	53.3	23	18.9	14	11.5	20	16.4
Leche semidescremada	62	50.8	18	14.8	19	15.6	24	19.7
Yogurt	50	41.0	4	3.3	21	17.2	51	41.8
Helado lácteo	47	38.5	4	3.3	21	17.2	51	41.8
Carnes y subproductos								
Huevo	8	6.6	70	57.4	30	24.6	14	11.5
Pollo	10	8.2	24	19.7	70	57.4	18	14.8
Pavo	92	75.4	4	3.3	9	7.4	18	14.8
Carne de res	8	6.6	14	11.5	65	53.3	37	30.3
Carne de cerdo	30	24.6	4	3.3	48	39.3	42	34.4
Embutidos	39	32.0	5	4.1	34	27.9	46	37.7
Atún	14	11.5	9	7.4	73	59.8	28	23.0
Pescado	22	18.0	7	5.7	43	35.2	52	42.6
Mariscos	79	64.8	2	1.6	11	9.0	32	26.2
Queso blanco	7	5.7	32	26.2	53	43.4	31	25.4
Queso amarillo	65	53.3	11	9.0	13	10.7	35	28.7
Frutas y vegetales								
Vegetales	2	1.6	58	47.5	40	38.8	24	19.7
Fruta entera	6	4.9	23	18.9	66	54.1	29	23.8

Fruta rebanada	8	6.6	40	32.8	49	40.2	25	20.5
Jugo de fruta	38	31.1	15	12.3	39	32.0	32	26.2
Harinas y leguminosas								
Leguminosas	18	14.8	49	40.2	30	24.6	27	22.1
Arroz	11	9.0	72	59.0	17	13.9	22	18.0
Avena	41	33.6	25	20.5	20	16.4	34	27.9
Tortillas	21	17.2	14	11.5	51	41.8	34	27.9
Pan cuadrado	23	18.9	27	22.1	42	34.4	30	24.6
Pastas	16	13.1	14	11.5	67	54.9	25	20.5
Vegetal harinoso	17	13.9	15	12.3	60	49.2	30	24.6
Galletas y repostería								
Galleta rellena	69	56.6	10	8.2	15	12.3	28	23.0
Galleta salada	38	31.1	15	12.3	33	27.0	36	29.5
Repostería	38	31.1	8	6.6	36	29.5	40	32.8
Azúcares								
Azúcar blanco o moreno	64	52.5	31	25.4	6	4.9	21	17.2
Miel o mermelada	61	50.0	4	3.3	19	15.6	38	31.1
Edulcorante	78	63.9	26	21.3	10	8.2	8	6.6
Barra de chocolate	58	47.5	7	5.7	14	11.5	43	35.2
Semillas	23	18.9	9	7.4	42	34.4	48	39.3
Alimentos empacado	19	15.6	12	9.8	40	32.8	51	41.8
Comida rápida	41	33.6	7	5.7	32	26.2	42	34.4

Fuente: Elaboración propia (2023)

La tabla anterior expone el consumo de alimentos por parte de la muestra estudiada. Según se aprecia, la leche descremada es la más consumida diariamente (n=23, 18,9%) seguida por la leche semidescremada (n=18, 14,8%), el yogurt (n=11, 9%) y el helado (n=4, 3.3%).

Con respecto a los productos cárnicos, los de mayor consumo son el huevo (n=70, 57.4%), queso blanco (n=32, 26.2%) y el pollo (n=24, 19.7%). Por otro lado, los de menor consumo resultaron ser el pavo, (n=92, 75.4%) los mariscos (n=79, 64.8%) y los embutidos (n=39, 32%).

En el caso de las frutas y vegetales, los alimentos más consumidos son los vegetales (n=58, 47.5%), la fruta en rebanada (n=40, 32.8%) y las frutas enteras (n=23, 18.9%). No obstante, se evidenció que los jugos de frutas tienden a ser muy poco consumidos o no consumidos (n=70, 57.3%).

Por su lado, las harinas y leguminosas indicaron que los alimentos más consumidos son el arroz (n=72, 59%), las leguminosas (n=49, 40.2%) y el pan cuadrado (n=27, 22.1%). No obstante, los menos consumidos son la avena (n=41, 33.6%) y los vegetales harinosos (n=30, 24.6%)

Con respecto a las galletas y repostería, los alimentos más consumidos son las galletas saladas y sin rellenos (n=15, 12.3%), las galletas dulces (n=10, 8.2%) y la repostería (n=8, 6.6%).

Finalmente, al valorar a los azúcares, se aprecia que los alimentos de mayor consumo son el azúcar blanca o morena (n=31, 25.4%) y los edulcorantes (n=26, 21.3%). Por otro lado, los de menor consumo por los encuestados son la miel (n=61, 50%), barras de chocolate (n=58, 47.5%) y la comida rápida (n=41, 33.6%).

Con lo anterior, se concluye la exposición de los resultados en cuestión. Al tener claro el panorama del consumo de alimentos, se procede a detallar los resultados de la percepción corporal.

4.1.4 Percepción corporal

El siguiente inciso de la investigación expone los resultados de la valoración de la percepción corporal de los encuestados. En la siguiente tabla se exponen los resultados de esta apreciación:

Tabla N°14. Percepción corporal de habitantes del Gran Área Metropolitana durante el 2023

Percepción corporal	Mujeres (n=75)		Hombres (n=47)		Total (n=122)	
	n	%	n	%	n	%

Bajo peso	15	20,0	12	25,5	27	22,1
Normopeso	45	60,0	28	59,6	73	59,8
Sobrepeso	8	10,7	4	8,5	12	9,8
Obesidad	7	9,3	3	6,4	10	8,2

Fuente: Elaboración propia (2023)

La tabla anterior detalla los resultados referentes a la percepción corporal de los encuestados. Se evidencia que el 59,8% (n=73) de las percepciones fueron de un normopeso, seguido por 22,1% (n=27) con bajo peso, 9,8% (n=12) con sobrepeso y 8,2% (n=10) con obesidad.

Los resultados según sexo arrojan valores muy similares entre los grupos con el global. Al tener claro todos los resultados univariados, se procede a realizar las comparativas estadísticas.

4.1.5 Hábitos alimentarios según percepción corporal

El inciso en cuestión de este capítulo aborda las relaciones de variables, siendo estas entre la percepción corporal y los hábitos alimentarios. Para poder determinar estas relaciones, se empleó la fórmula de correlación de variables chi cuadrado con un nivel de confianza del 95%. En la siguiente tabla se aprecia el resumen de los resultados obtenidos en estas pruebas:

Tabla N°15. Relación entre los hábitos alimentarios y la percepción corporal de habitantes del Gran Área Metropolitana durante el 2023

Hábito alimentario	Valor p	Relación
Tiempos de comida realizados		
Desayuno	0.94	No existe
Merienda de la mañana	0.65	No existe
Almuerzo	0.08	No existe

Merienda de la tarde	0.74	No existe
Cena	0.03	Normopeso con su realización
Colación nocturna	0.02	Normopeso con su realización
Tipo de cocción preferida		
Carnes	0.04	Preferencia de fritura con sobrepeso
Verduras no harinosas	0.88	No existe
Verduras harinosas	0.09	No existe
Hábitos alimentarios generales		
Grasas utilizadas	0.03	Consumo de manteca con sobrepeso
Frecuencia de consumo de alimentos fuera de casa	0.01	No consumen fuera con normopeso
Añadir sal a comidas	0.54	No existe
Costumbre de picar alimentos	0.23	No existe
Lleva alimentos al trabajo	0.04	Sí llevan con normopeso
Consumo de azúcar	0.02	No consumen con normopeso
Consumo de edulcorantes	0.09	No existe
Consumo de agua	0.02	No consumo con sobrepeso
Cantidad de agua consumida	0.08	No existe

Fuente: Elaboración propia (2023)

La tabla anterior expone los resultados de la prueba chi cuadrado entre los hábitos alimentarios evaluados con la percepción corporal de los encuestados. En ella se aprecia que sí existe relación estadísticamente significativa entre la realización de la cena ($p=0.03$) y la colación nocturna ($p=0.02$) con el normopeso.

Referente a la preferencia por métodos de cocción, se evidenció que quienes prefieren las frituras en carne tienden a tener una percepción de sobrepeso ($p=0.04$). Por otro lado, se observó relación

estadísticamente significativa entre el consumo de manteca con sobrepeso ($p=0.03$), no consumir alimentos fuera de la casa con normopeso ($p=0.01$), no consumir azúcar con normopeso ($p=0.02$) y el no consumo de agua con sobrepeso ($p=0.02$).

Las demás variables comparadas no evidenciaron una relación estadísticamente significativa, razón por la cual no se detallan. Seguido a esta valoración, se procede a evaluar la relación entre la frecuencia de consumo y la percepción corporal.

4.1.6. Percepción corporal y frecuencia de consumo

El presente inciso expone la correlación de la variable percepción corporal con la frecuencia de consumo de alimentos. En la siguiente tabla se exponen estos resultados:

Tabla N°16. Relación entre la frecuencia de consumo de alimentos y la percepción corporal de habitantes del Gran Área Metropolitana durante el 2023

Alimento	Valor p	Relación
Lácteos		
Leche descremada	0.02	Consumo diario con normopeso
Leche semidescremada	0.45	No existe
Yogurt	0.04	Consumo semanal con normopeso
Helado lácteo	0.36	No existe
Carnes y subproductos		
Huevo	0.25	No existe
Pollo	0.01	Consumo diario con normopeso
Pavo	0.02	Consumo diario con normopeso
Carne de res	0.48	No existe
Carne de cerdo	0.37	No existe
Embutidos	0.69	No existe
Atún	0.02	Consumo diario con normopeso
Pescado	0.04	Consumo diario con normopeso
Mariscos	0.70	No existe
Queso blanco	0.12	No existe
Queso amarillo	0.23	No existe

Frutas y vegetales		
Vegetales	0.02	Consumo diario con normopeso
Fruta entera	0.06	No existe
Fruta rebanada	0.09	No existe
Jugo de fruta	0.01	Consumo diario con sobrepeso
Harinas y leguminosas		
Leguminosas	0.07	No existe
Arroz	0.03	Consumo diario con sobrepeso
Avena	0.02	Consumo diario con normopeso
Tortillas	0.08	No existe
Pan cuadrado	0.02	Consumo diario con sobrepeso
Pastas	0.04	Consumo diario con sobrepeso
Vegetal harinoso	0.08	No existe
Galletas y repostería		
Galleta rellena	0.04	Consumo semanal con sobrepeso
Galleta salada	0.11	No existe
Repostería	0.09	No existe
Azúcares		
Azúcar blanco o moreno	0.02	Consumo diario con sobrepeso
Miel o mermelada	0.41	No existe
Edulcorante	0.04	Consumo diario con normopeso
Barra de chocolate	0.23	No existe
Semillas	0.07	No existe
Alimentos empacado	0.08	No existe
Comida rápida	0.12	No existe

Fuente: Elaboración propia (2023)

La tabla anterior expone los resultados de la correlación entre la frecuencia de consumo de alimentos y la percepción corporal de los encuestados. Según se aprecia, el normopeso se asocia con un consumo más frecuente de alimentos como leche descremada ($p=0.02$), yogurt ($p=0.04$), pollo ($p=0.01$), pavo ($p=0.02$), vegetales ($p=0.02$), avena ($p=0.02$) y los edulcorantes ($p=0.04$).

Por otro lado, la percepción de sobrepeso se relacionó significativamente con el consumo de alimentos como jugo de fruta ($p=0.01$), arroz ($p=0.03$), pan cuadrado ($p=0.02$), pastas ($p=0.04$), galletas rellenas ($p=0.04$) y el azúcar blanco o moreno ($p=0.02$).

Los alimentos que no fueron expuestos se agrupan en aquellos en que no se encontró una relación estadísticamente significativa. Con lo anterior, se concluye el capítulo de resultados y se procede a analizar los datos.

CAPÍTULO V. DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE DATOS

A continuación, se expone la discusión y explicación de los resultados brindados en el capítulo anterior, esto en base a cada uno de los objetivos planteados.

5.1.1 Características sociodemográficas

En relación con las características sociodemográficas de la población bajo estudio, se logró una muestra de 122 participantes, de los cuales 75 (61.5%) eran mujeres y 47 (38.5%) hombres. Es relevante destacar que la gran mayoría de los encuestados residían en la provincia de San José, representando un 86.1% (n=105) de la muestra, lo cual se alinea con los criterios de inclusión del estudio. Este hallazgo encuentra respaldo en los datos proporcionados por el Instituto Nacional de Estadística y Censo en 2021, donde se señala que San José concentra la mayor parte de la población del país, y que las mujeres predominan en términos de género a nivel nacional. Esto respalda la preponderancia de mujeres en nuestra muestra y la predominancia de la población de San José.

En lo que respecta al grupo de edad de los participantes, la mayoría se ubicaba en el rango de 30 a 39 años, representando el 38.5% (n=47), seguido de cerca por el grupo de 20 a 29 años, con un 24.6% (n=30). Estos resultados concuerdan con las edades típicas en las que las personas cursan o finalizan sus estudios universitarios.

Por otro lado, en relación con el estado civil, la mayoría de los encuestados reportaron ser solteros, con un 44.3% (n=54), seguidos por los casados, con un 36.1% (n=44). Esto se ajusta a la tendencia en Costa Rica, donde la cantidad de matrimonios ha disminuido y los divorcios han aumentado. Además, la edad promedio en la que las personas se casan ha aumentado significativamente, pasando de 26.2 a 32.5 años en el caso de los hombres y de 22.3 a 30.1 años en el caso de las mujeres, según datos proporcionados por Jiménez-Fontana en 2020.

La comparativa entre la realidad nacional y los datos recopilados brindan gran validez a los datos

de la investigación ya que concuerdan con lo esperado. Es importante resaltar que esta muestra es un conglomerado joven y por consiguiente pueden tener hábitos y estilos saludables más favorables.

El reporte de Chinnock, A.; Zúñiga Flores, G. (2018) menciona que, durante las últimas décadas, los adultos jóvenes han tenido cambios significativos en la percepción del estado de salud. Según indica, esta condición se ha visto reflejado en el aumento de la esperanza de vida ya que se han disminuido los factores de riesgo que perjudican la salud.

Otro factor resaltado en este informe es que los adultos jóvenes han mejorado su escolaridad e ingresos mensuales. Es por lo anterior que resulta importante analizar el impacto que este rango etario va a tener sobre los resultados del estado nutricional y sus hábitos alimentarios.

Con respecto a la escolaridad, se ubicó que la mayoría de los encuestados comparten un grado alto de estudios, siendo este universitario. En el reporte de Barrantes, A (2015), se menciona que la formación académica costarricense ha mejorado significativamente en la formación de profesionales.

El autor menciona que el fenómeno se asocia con una promoción en ideales de superación personal y profesional, principalmente en las mujeres. Cabe mencionar que el gobierno costarricense por medio de instituciones como el Ministerio de Educación Pública y el IMAS han forjado líneas de apoyo a la población para enriquecer la educación en los habitantes de Costa Rica. (Barrantes, A. 2015)

Al hablar de datos estadísticos, MEP (2016) relata que un alto porcentaje de la población aún no ha concluido la educación secundaria. Según los datos encontrados en la investigación, se considera que el fenómeno detallado es esperado ya que el contexto nacional es similar al hallado.

Bos, M. S., Elías, A., Vegas, E., & Zoido, P. (2016) realizaron un estudio donde evaluaron las condiciones educativas en Latinoamérica y entre sus resultados se destaca que la población costarricense tuvo un alza durante la última década en su nivel educativo. Los autores justifican este fenómeno con la alta competitividad y exigencia que sufre el país en materia laboral para alcanzar mejores condiciones de vida.

Por otro lado, Ramírez, R. A., Hernández, L. S., & Rodríguez, O. A. (2018) valoraron las condiciones internas de educación en Costa Rica y determinaron que los programas de ayudas sociales han permitido que la escolaridad creciera y que gran parte de la población menor de 40 años concluyera la educación primaria. Sin embargo, las poblaciones mayores de 55 años no han sido tan beneficiadas más que todo por poca asistencia y baja necesidad de superación profesional. Es con lo anterior que se concluye que el perfil sociodemográfico de las encuestadas se acopla a la realidad nacional y, por consiguiente, los resultados en esta investigación cuentan con gran validez investigativa.

5.1.2 Hábitos de alimentación

Como parte de los hábitos de alimentación, en la tabla #5, se pueden ver los tiempos de alimentación que realiza la población encuestada. Para empezar, casi la totalidad de ellos realizan el desayuno (n=117, 95,9%), almuerzo (n=120, 98,4%) y la cena (n=116, 95,1%). En base a lo anterior, se encontró una revisión bibliográfica que indica que el desayuno está relacionado a una mejor ingesta de nutrientes a lo largo del día, una mejor calidad en la totalidad de la dieta, mejor control del peso corporal y otros beneficios tanto en niños como en adultos (López Sobaler et al., 2018).

Ahora bien, un fenómeno de gran relevancia es que las meriendas de la mañana y la tarde no son tan consumidas como los tiempos de comida principales. Los autores Espinoza, L., Gálvez, J.,

MacMillan, N., Rodríguez, F. (2017) realizaron un estudio con adultos donde evaluaron el estado nutricional y su relación con las prácticas alimentarias. Se encontró que estos presentaron largos periodos de ayuno (<3 horas) al no realizar una colación regularmente y, por ende, el estado nutricional se veía afectado negativamente.

Además, los autores comentan que estos periodos extendidos de ayuno hacen que la población consuma más nutrientes de los necesarios en tiempos de comida como almuerzo y cena. Dicha condición se presenta por la presencia de glucemias por debajo de 70 mg/dL. (MacMillan, N., Rodríguez, F., 2017)

Por otro lado, Vargas, W. (2014) acota que, a mayores frecuencias en los tiempos de comida, los niveles de glucosa en sangre tienden a ser óptimos en comparación con quienes hacen menos de tres tiempos de comida. Según ha sido mencionado, al haber hipoglucemias constantes en una persona, se afectarán negativamente los valores de grasa corporal.

Roselló, M. (2014) indica que la regularidad en la realización de los tiempos de comida permite al organismo tener un mayor aprovechamiento de los nutrientes. La evidencia indica que realizar entre 5 y 6 tiempos de comida al día mantiene más estables las glucemias y, por consiguiente, no se da un aumento de apetito y consiguientemente, un consumo innecesario de alimentos. También es importante destacar que la ingesta de alimentos en un adulto aparentemente sano debe ser entre dos y tres horas para mantener los procesos metabólicos estables.

También, se ha visto que el número de comidas hechas en el día se relaciona con la regulación del metabolismo y el control positivo del peso, de hecho, en un estudio experimental hicieron 2 grupos, a los 2 les dieron las mismas calorías totales en el día, pero con tiempos de comida distintos y el que presentó una mayor sensación de hambre y menos alteraciones en el perfil lipídico fue el que realizó entre 5 a 6 tiempos de comida (Chamorro et al., 2018).

El método preferido de cocción para las carnes es a la plancha y para las verduras no harinosas es al vapor y estos son métodos de cocción saludables ya que reducen el consumo de grasas adicionales, sin embargo, el método de cocción preferido para las verduras harinosas es el frito y esto ocasiona lo contrario, es decir, un mayor consumo de grasas adicionales (Zurita Gallegos et al., 2019).

En cuanto a las grasas más utilizadas a la hora de cocinar, el aceite vegetal es el más utilizado (n=116, 95,1%) mientras que la manteca es la menos utilizada (n=6, 4,9%). Lo anterior coincide con las recomendaciones de las Guías Alimentarias de Costa Rica que recomiendan el consumo de grasas insaturadas y reducir el consumo de grasas saturadas (FAO, 2022).

Diversos programas a nivel nacional han promovido el consumo de aceites vegetales en lugar de la manteca debido a su riesgo para la salud (Ministerio de salud, 2014), esto se ve reflejado en la última encuesta nacional de consumo de alimentos, donde a pesar de no ser una fuente actualizada es la última a nivel nacional que brinda esta información, en esta se establece que a través de los años el consumo per cápita de manteca vegetal ha disminuido, mientras que el aceite vegetal ha presentado un aumento significativo (Sáenz, 2014).

La manteca, por su lado, es un alimento con alto contenido de grasas saturadas y, por ende, promotor de enfermedades coronarias. Diversos programas a nivel nacional han promovido el consumo de aceites vegetales en lugar de la manteca debido a su riesgo para la salud (Ministerio de salud, 2014), esto se ve reflejado en la última encuesta nacional de consumo de alimentos, donde a pesar de no ser una fuente actualizada es la última a nivel nacional que brinda esta información, en esta se establece que a través de los años el consumo per cápita de manteca vegetal ha disminuido, mientras que el aceite vegetal ha presentado un aumento significativo (Sáenz, 2014).

La preferencia por el aceite vegetal líquido por parte de la muestra resulta de gran importancia debido a que en primer lugar se ajusta con la realidad nacional y también por los beneficios que conlleva la disminución que el consumo de grasas saturadas para el sistema cardiovascular. Este factor resulta importante ya que podría permitir conocer porque la mayor parte de los encuestados no presentaron un riesgo cardiovascular.

Al hablar de riesgos cardiovasculares, no se puede dejar de lado el consumo de sal como principal fuente de sodio en la dieta. Se evidenció en esta investigación que un 20.5% de los encuestados tienden a adicionar sal a sus alimentos ya preparados.

Antolín, J. R., et al. (2016) refiere que este fenómeno aumenta los casos de enfermedades crónicas no transmisibles asociadas con el consumo de sales. Según se comenta, gran parte de la población no tiene el conocimiento adecuado de la recomendación de consumo y sus efectos sobre el sistema cardiovascular y renal.

El siguiente aspecto evaluado en los hábitos fue el consumo de azúcar y edulcorantes en la dieta de los usuarios. Se aprecia que la mayoría utiliza el azúcar y en menor medida el uso de edulcorantes no calóricos. Cherin, R et al. (2016) realizaron una investigación que pretendía determinar la relación del consumo de azúcares en una población de adultos y como estos podían afectar su estado nutricional.

Los autores encontraron que las dietas que son bajas en azúcares tienen un mayor impacto sobre la normalidad del peso y grasa corporal debido a que, aunque este nutriente afecta directamente la insulina, su sustitución con alimentos fuente de carbohidratos complejos mantienen a esta hormona más estable y por ende el metabolismo funciona más eficientemente. (Cherin, R et al., 2016).

Si bien es cierto, el estudio de estos fenómenos no responde al objetivo de investigación, permiten identificar que la percepción corporal podría estar asociada con ello y estar en una mayor tendencia a la normalidad.

5.1.3 Frecuencia de consumo

La frecuencia de consumo, al ser un instrumento que permite identificar las características de la ingesta de alimentos en una población, resulta de gran importancia para esta investigación. Según los resultados obtenidos, se estableció que los alimentos más consumidos fueron la leche descremada, huevo, queso blanco, pollo, vegetales, fruta en rodajas, arroz, leguminosas, pan cuadrado, galletas saladas y sin relleno y el azúcar blanco o morena.

Por otro lado, los alimentos de menor consumo fueron el yogurt, helado de leche, pavo, mariscos, embutidos, jugos de fruta, avena, vegetales harinosos, repostería, chocolate y comida rápida. Los patrones de consumo alimenticio revelados en este estudio tienen implicaciones importantes para la investigación.

De acuerdo con Visbal, L. A. (2015) que ha destacado que la dieta de los costarricenses en comparación con la de los habitantes de Centroamérica es rica en frutas, grasas y azúcares y que el país ocupa el puesto 26 entre 187 países en cuanto al consumo de alimentos saludables. Cabe destacar que en la investigación se exploraron distintas zonas socioeconómicas del país y que, por ende, el consumo de alimentos está muy relacionado con los pilares de la seguridad alimentaria.

La FAO (2009) indica que la seguridad alimentaria-nutricional es el estado en cual todas las personas gozan, en forma oportuna y permanente de acceso físico, económico y social, a los alimentos que necesitan en calidad y cantidad, para su adecuado consumo y utilización biológica, garantizándoles un estado de bienestar general que coadyuve al logro de su desarrollo.

La elección de alimentos en la dieta puede influir significativamente en el estado de salud de una persona. Al hablar del balance nutricional, el mayor consumo de alimentos nutritivos como frutas, verduras, carnes magras y leguminosas es alentador, ya que promueve la ingesta de nutrientes esenciales y puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

Referente a los alimentos de mayor consumo, se debe destacar que el consumo de lácteos descremados resulta una fuente rica en calcio y proteínas. Además, su consumo regular puede contribuir a la salud ósea y muscular. En el caso del huevo y pollo, estas carnes magras son una excelente fuente de proteínas y nutrientes esenciales.

Por otro lado, la baja ingesta de alimentos menos saludables como comida rápida, chocolate y repostería también es positiva en términos nutricionales.

Los resultados expuestos y la evidencia permiten a la investigación hipotetizar que al haber un menor consumo de alimentos de bajo aporte nutricional o asociados con el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles podría estar asociado con una percepción corporal más adecuada.

5.1.4 Percepción corporal

La percepción corporal es la imagen o representación mental que cada persona construye de sí misma en la mente y este puede ser influenciado por múltiples elementos (Duno et al, 2019). En esta investigación se utilizaron las siluetas que representan un IMC y así determinar cómo se perciben los participantes del estudio.

En la tabla #13 se evidencia la percepción corporal de los participantes del estudio. Los resultados arrojados son que el 59,8% (n=73) de las percepciones fueron de un normopeso, seguido por 22,1% (n=27) con bajo peso, 9,8% (n=12) con sobrepeso y 8,2% (n=10) con obesidad. En cuanto a diferencia entre los sexos, no hay diferencia significativa con respecto a la muestra de cada uno y

por esto se utilizan los resultados globales. Cabe resaltar que una limitante importante del estudio es que no se pudo realizar medidas antropométricas, por lo tanto, no se pudo hacer una comparación entre su IMC verdadero y la percepción corporal que tienen.

En base a lo anterior, se puede observar que gran parte de la población se percibe con un normopeso lo cual no es muy recurrente en los estudios encontrados, además, hay pocos estudios realizados en la población adulta. Sin embargo, hay un estudio realizado en la Universidad de Navarra, España, que concuerda en que la mayoría de la población encuestada se percibió con un normo peso (880 de 1155 personas) (Soto-Ruiz et-al, 2015). Sin embargo, en ese estudio no se busca una relación entre sus hábitos alimentarios o su frecuencia de consumo, por lo que no se sabe el tipo de alimentación que tenía esta población.

Por otro lado, Martínez, A., et al. (2020) en su estudio identificaron que, en la actualidad, la percepción corporal de los adultos tiende a estar alterada por distintos conceptos sociales y de perspectivas alimentarias. Según lo evidenciado, existe una conciencia en que al haber buenas prácticas alimentarias el estado nutricional va a ser más favorable.

Sin embargo, dicho fenómeno puede resultar sesgado por una inadecuada educación nutricional que conlleva a prácticas que perjudican la imagen corporal. Dicha afirmación se reafirma con lo mencionado por Caro, P. et al (2022) quienes observaron que en las poblaciones de adulto hay una subestimación del estado nutricional y que a su vez favorece la negación del problema que genera el exceso de peso corporal.

Según las distintas evidencias en estudio y los resultados encontrados, la tendencia a una percepción de bajo peso en esta muestra puede encontrarse asociada con una distorsión de imagen corporal enlazada con las distintas prácticas alimentarias de los encuestados. Un aspecto de gran

relevancia es que la mayoría de los encuestados reportaron percibirse con una imagen de normopeso.

Si bien es cierto, no se cuenta con una valoración antropométrica exacta para definir el estado real de la imagen de los encuestados, la Encuesta Nacional de Nutrición (2012) determinó que más de la mitad de la población de Costa Rica se encuentra en un estado nutricional de sobrepeso. Lo anterior permite hipotetizar que la muestra en estudio subestima su estado actual real.

Lo anterior crea en esta investigación la necesidad de correlacionar las variables para inferir fenómenos bajo criterios estadísticos reales. En el siguiente inciso, se discuten los resultados obtenidos en estas asociaciones.

5.1.5 Percepción corporal y hábitos alimentarios

Un aspecto de gran relevancia en esta investigación corresponde a la asociación de la percepción corporal y los hábitos alimentarios de los encuestados. Los fenómenos evidenciados permiten a la investigación definir las causalidades intrínsecas de cada relación encontrada.

En los resultados se pudo determinar la relación estadísticamente significativa entre la percepción de normopeso con la realización de la merienda de la tarde y colación nocturna, no consumir alimentos fuera de casa y no consumir azúcar. Por otro lado, las percepciones de sobrepeso o afines se asociaron con hábitos como la preferencia por frituras, consumo de manteca y el bajo consumo de agua. Los fenómenos evidenciados permiten a la investigación definir las causalidades intrínsecas de cada relación encontrada.

Contrario a los resultados de esta investigación, se encontró una investigación realizada en Lima, Perú, con una confiabilidad del 95%, por medio de chi cuadrado, en donde no se encontró una relación entre la autopercepción y los hábitos alimentarios, sin embargo, esta fue realizada en jóvenes de los 6 a los 18 años (Chinchay-Cordoba, 2023).

Durante el desarrollo de este análisis, ha quedado claro que uno de los principales factores que afecta la imagen corporal de los encuestados está asociada con buenos hábitos alimentarios y la elección de alimentos que ellos realizan. Al tener presente que los principales hábitos relacionados con las personas que definieron su imagen corporal con sobrepeso son clasificados como inadecuados; puede pensarse que tienen presente las implicaciones de estos sobre su composición corporal.

Cabe destacar que, aunque no existe una evaluación del conocimiento nutricional, las distintas fuentes de información a las que hay acceso educan a las personas y promueven hábitos alimentarios que conllevan a un mejor estado nutricional desde el punto de vista antropométrico. En el estudio de Ibáñez, N. R., Herrera, M. E. V., & Jesús, M. M. S. (2021) se menciona que los buenos hábitos alimentarios en poblaciones adultas están estrechamente relacionados con educación nutricional previa. Además, al tener este conocimiento en los adultos se tiene una noción mayor de la composición corporal que estos tienen; por consiguiente, una percepción corporal más acorde a la realidad.

Por otro lado, en el estudio de Alcocer, E. V. G. (2019) se detalla que los malos hábitos alimentarios promueven que la percepción corporal se vea distorsionada. Los autores consideran que esta situación a la inversa debe ser abordada con cautela ya que podría inducir a trastornos de la conducta alimentaria e inclusive de la imagen corporal.

Rodríguez-Tadeo, A. (2019) indica que las personas que padecen de sobrepeso u obesidad llegan a subestimar su percepción corporal con mayor facilidad que quienes tienen presentan un normopeso. Esta conducta se asocia con estilos de vida no favorables como una dieta inadecuada y la falta de educación nutricional en los participantes del estudio.

Las evidencias expuestas durante este capítulo definen que la población en estudio podría estar subestimando su imagen corporal debido a la práctica de hábitos nutricionales adecuados. No obstante, quienes aprecian su imagen con algún grado de sobrepeso pueden deberse a que tienen la noción de que sus malos hábitos de alimentación promueven un deterioro en su imagen corporal.

5.1.6 Percepción corporal y frecuencia de consumo

En cuanto a percepción corporal y frecuencia de consumo, se pudo ver una relación de una percepción corporal de normopeso y un consumo más frecuente de alimentos como: leche descremada, yogurt, pollo, pavo, vegetales, avena y los edulcorantes. De acuerdo con Ajete-Careaga, S. (2019) cuando las personas registran una alimentación con un consumo de alimentos saludables, como frutas y vegetales, tienden a percibir que su alimentación es saludable e ideal y esto a su vez hace que tiendan a percibirse de forma coherente con su estado nutricional. (Ajete-Careaga, 2019)

De forma general se puede observar que las personas que consumen alimentos más nutritivos y saludables tienden a tener una percepción corporal de normopeso, por lo contrario, las personas que tienen un mayor consumo de carbohidratos simples como el arroz, pan cuadrado, pastas, azúcar blanca o morena y galletas rellenas, tienden a percibirse con sobrepeso.

De acuerdo a lo anterior, se encontró un estudio realizado en 2020 en donde se encontró que las personas que cuidan más su alimentación gozan de una mayor satisfacción de su cuerpo, un mayor bienestar emocional, por lo tanto, un mayor bienestar mental. Se concluyó que una dieta equilibrada ayuda sentirse mejor emocionalmente, mentalmente y que de esta forma las personas tengan una percepción corporal de sí mismos muy buena y acorde a la realidad. También se encontró que las

personas que se perciben “gruesas” tienden a descuidar su alimentación y perjudica su salud física, emocional y mental (Elípe-Miravet, 2020).

Para ir terminando, en una investigación se menciona que entre peor sea la autopercepción de una persona, más se van a incrementar las actitudes negativas hacia la alimentación y comportamientos alimentarios desordenados (indigestiones, ayunos, dietas extrañas), también, mayor es el riesgo de experimentar depresión de baja autoestima y un mal estilo de vida. Por lo tanto, se considera importante impulsar tanto una alimentación saludable como una mejor autopercepción corporal para mejorar la salud de los adultos jóvenes y de la población en general (Torres, 2021).

Si bien es cierto, no se cuenta con evaluaciones educativas o clínicas para definir con exactitud las causalidades de la percepción reflejada, si se piensa que existe una subestimación al estado físico y siendo esto mayor en mujeres que en hombres.

Teniendo claro el panorama de este análisis de esta investigación, se procede a realizar las postulaciones de conclusiones y recomendaciones.

CAPITULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El siguiente capítulo aborda la postulación de conclusiones y recomendaciones de la investigación.

6.1 CONCLUSIONES

El presente inciso fundamenta las conclusiones de la investigación. Las mismas se desglosan según los objetivos planteados.

En primer lugar, se relacionó que una percepción corporal de peso normal se asocia con hábitos de alimentación saludables, como la ingestión de comidas frecuentes, la reducción del consumo de azúcar, la elección de grasas más saludables y una mayor ingesta de agua. Por otro lado, se ha evidenciado que las personas con hábitos alimentarios inadecuados tienden a tener una imagen corporal que se relaciona con cierto grado de sobrepeso.

En cuanto al perfil sociodemográfico de los encuestados, la mayoría son mujeres residentes en San José, con edades comprendidas principalmente entre los 30 y 39 años, en su mayoría solteras y con educación universitaria completa. En lo que respecta a las comidas, se observa una tendencia a realizar tres comidas principales al día, siendo las meriendas los momentos menos frecuentes de consumo entre los encuestados.

En lo que respecta a la preparación de alimentos, los encuestados manifestaron una preferencia por cocinar sus carnes a la plancha, cocinar los vegetales no harinosos al vapor y freír los alimentos harinosos. Las grasas más utilizadas en estas preparaciones fueron el aceite vegetal, el aceite en aerosol y la mantequilla.

En cuanto a los hábitos alimenticios en general, la mayoría de los participantes informaron que no consumen alimentos fuera de casa, evitan añadir sal a sus comidas, no picotean alimentos durante el día y suelen llevar comida preparada al trabajo o estudio. En relación al consumo de

edulcorantes, la tendencia es no utilizar ningún tipo, pero aquellos que lo hacen prefieren el azúcar en lugar de los edulcorantes no calóricos.

En lo que respecta al consumo de agua, la mayoría acostumbra a beber entre 4 y 6 vasos al día. Al analizar la frecuencia de consumo de alimentos, se observa que los alimentos más consumidos incluyen leche descremada, huevos, queso blanco, pollo, vegetales, fruta en rodajas, arroz, leguminosas, pan integral, galletas saladas sin relleno y azúcar blanco o moreno. Por otro lado, los alimentos menos consumidos son el yogur, helado de leche, pavo, mariscos, embutidos, jugos de fruta, avena, vegetales harinosos, repostería, chocolate y comida rápida.

Con respecto a la percepción corporal, la media de la población indicó sentir que tienen un peso normal. Sin embargo, se observa que las mujeres tienen un mayor porcentaje de percepción de algún grado de sobrepeso en su imagen corporal.

Finalmente, se relacionó que una percepción corporal de peso normal se asocia con hábitos de alimentación saludables, como la ingestión de comidas frecuentes, la reducción del consumo de azúcar, la elección de grasas más saludables y una mayor ingesta de agua. Por otro lado, se ha evidenciado que las personas con hábitos alimentarios inadecuados tienden a tener una imagen corporal que se relaciona con cierto grado de sobrepeso. Al igual, se relacionó que las personas que tienen una frecuencia de consumo de alimentos más saludables como frutas y vegetales, tienden a percibirse con normopeso, de forma contraria, las personas que consumen alimentos menos nutritivos como azúcar, galletas rellenas y carbohidratos simples, tienden a percibirse con sobrepeso.

6.2 RECOMENDACIONES

1. Evaluar la composición corporal real de los adultos para poder compararla con la percepción corporal de ellos y así poder saber si están sobre estimando o subestimando su peso.
2. Desarrollar estudios sobre la percepción corporal y su relación con hábitos alimentarios en poblaciones de distintas zonas del país como zona rural, urbana u otras provincias específicas ya que prácticamente no hay estudios en relación con esto a nivel nacional ni internacional.
3. Valorar el nivel de educación nutricional y sus efectos sobre la imagen corporal de los adultos dado a que se ha visto una relación entre hábitos alimentarios saludables con una mejor percepción de sí mismos.
4. Identificar factores que afectan la percepción corporal como la actividad física, patologías y etapa de vida, con el propósito de indagar cada vez más en esta nueva variable en temas de nutrición.
5. Contrastar la percepción corporal y sus implicaciones con trastornos de la conducta alimentaria o de dismorfia corporal ya que se ha concluido en diversos estudios, pero no se ha adentrado en el tema.

BIBLIOGRAFÍA

- Alcocer, E. V. G. (2019). Asociación de conductas alimentarias de riesgo con la percepción de la imagen corporal y composición. *UVserva*, 39-49.
- Abasto-Gonzales, S. M.-O. (2018). *Risk factors associated with Metabolic Syndrome in car drivers of the public transport from Cochabamba-Bolivia*.
- Caja Costarricense de Seguro Social. (2017, abril 18). CCSS propone cambios en alimentación de ticos para enfrentar padecimientos crónicos. CCSS. <https://www.ccss.sa.cr/noticia?ccss-propone-cambios-en-alimentacion-de-ticos-para-enfrentar-padecimientos-cronicos>
- Caro, P. et al (2022). Concordancia entre la autopercepción de la imagen corporal y el estado nutricional en la población chilena. *Nutrición Hospitalaria*, 39(6), 1298-1305.
- Guevara-Villalobos, D., Céspedes-Vindas, C., Flores-Soto, N., Úbeda-Carrasquilla, L., Chinnock, A., Gómez, G., Guevara-Villalobos, D., Céspedes-Vindas, C., Flores-Soto, N., Úbeda-Carrasquilla, L., Chinnock, A., & Gómez, G. (2019). Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense. *Acta Médica Costarricense*, 61(4), 152-159.
- 07-Nutricion-Alimentacion-de-verdad.pdf. (s. f.). Recuperado 3 de julio de 2020, de <https://fundacion.sediabetes.org/wp-content/uploads/2020/03/07-Nutricion-Alimentacion-de-verdad.pdf>
- Afshin, A., Sur, P. J., Fay, K. A., Cornaby, L., Ferrara, G., Salama, J. S., Mullany, E. C., Abate, K. H., Abbafati, C., Abebe, Z., Afarideh, M., Aggarwal, A., Agrawal, S., Akinyemiju, T., Alahdab, F., Bacha, U., Bachman, V. F., Badali, H., Badawi, A., ... Murray, C. J. L. (2019). Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: A systematic analysis for the

Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet*, 393(10184), 1958-1972.

[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30041-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8)

Ajete-Careaga, S. M. (2019). *Consumo de frutas y verduras y su relación con la imagen corporal deseada en adolescentes cubanos*. Obtenido de https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-02012019000200021#B11

Álvarez Ochoa, R. I., Cordero Cordero, G. del R., V+asquez Calle, M. A., & Altamirano Cordero, L. C. (2017). Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. 8.

Armeno, M., Caraballo, R., Vaccarezza, M., Alberti, M., Ríos, V., Galicchio, S., Grandis, E., Mestre, G., Escobal, N., Matarrese, P., Viollaz, R., Agostinho, A., Diez, C., Cresta, A., Cabrera, A., Blanco, V., Ferrero, H., Gambarini, V., Sosa, P., & Panico, L. (2014). National consensus on the ketogenic diet. *Revista de neurologia*, 59, 213-223.

Aylwin, J., Díaz-Castrillón, F., Cruzat-Mandich, C., García, A., Behar, R., & Arancibia, M. (2016). Experiencias and perceptions on body image in Chilean males / Vivencias y significados en torno a la imagen corporal en varones chilenos. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios / Mexican Journal of Eating Disorders*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.1016/j.rmta.2016.06.001>

Barreto, D. M. R., Martínez, C. S., Benítez, S. M., Martínez, A. C. O., Botero, J. D. L., Hoyos, J. D. M., Mosquera, R. D. M., Roldan, S. C. N., Lezcano, J. P. C., & Navarrete, M. C. (2019). Percepción de la Imagen corporal en universitarios de la Ciudad de Medellín. *Psicoespacios*, 13(23), Article 23. <https://doi.org/10.25057/21452776.1251>

- Castillo-Hernández, I., Chacón-Araya, Y., & Moncada-Jiménez, J. (2019). The association between body composition, physical activity and body image among Costa Rican models and controls. *Psychology, Society & Education*, 11(2), Article 2. <https://doi.org/10.25115/psye.v11i2.1735>
- Carreño Aguirre, C., Córdoba Torres, L. G., Giraldo López, P. A., Goetz Rueda, J. D., González Arismendi, S., Marín Serna, M. D. P., ... & Zapata Arroyave, P. C. (2020). Plan Decenal de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2020-2031.
- Crovetto Mattassi, M. (2016). Food advertising by groups and sub-groups of food on television of Chile. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 1, 41-53. <https://doi.org/10.12873/361crovetto>
- Chinchay-Cordoba, A. R. (2023). Autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimenticios en adolescentes de la institución educativa Ventura Ccalamaqui – Lima. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/374161406_Autopercepcion_de_la_imagen_corporal_y_habitos_alimenticios_en_adolescentes_de_la_institucion_educativa_Ventura_Ccalamaqui_-_Lima
- De Luna-Bertos, E. (2015). HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN LA POBLACIÓN UNIVERSITARIA. *NUTRICION HOSPITALARIA*, 5, 1910-1919. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8608>
- Díaz, M. J. A., Daza, A., Pino, M. J., Hoz, Y. S. N. D. la, & Villa, M. S. (2016). ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ADOLESCENTES RELACIONADOS CON ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FISICA: UNA REVISIÓN INTEGRATIVA. *SALUD EN MOVIMIENTO*, 8(1), Article 1.

<http://publicaciones.unisimonbolivar.edu.co/rdigital/ojs/index.php/saludmov/article/view/1619>

Duno, M., Acosta, E., Duno, M., & Acosta, E. (2019). Percepción de la imagen corporal en adolescentes universitarios. *Revista chilena de nutrición*, 46(5), 545-553. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182019000500545>

Elipe-Miravet, M. B.-A.-C. (2020). *HÁBITOS ALIMENTARIOS, IMAGEN CORPORAL Y BIENESTAR EMOCIONAL: MENS SANA IN CORPORE SANO*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/3498/349863388036/html/>

Fernández Carrasco, M. del P. (2020). Relation between eating habits and risk of developing diabetes in Mexican university students. *Nutricion Clinica y Dietetica Hospitalaria*, 4, 32-40. <https://doi.org/10.12873/3943fernandez>

Garita, K. P. (2022). Alimentos incluidos en la canasta básica tributaria de Costa Rica y su capacidad para suplir los requerimientos nutricionales en el caso de la población con menos ingresos. *Población y Salud en Mesoamérica*, 19(2), 188-212.

Garcia-Silva, J., Navarrete Navarrete, N., Silva-Silva, D., Caparros-Gonzalez, R. A., PeraltaRamírez, M. I., & Caballo, V. E. (2020). Escalas de apoyo social para los hábitos alimentarios y para el ejercicio: Propiedades psicométricas. *Revista Española de Salud Pública*, 93, e201911063.

Gil, A., Ruiz-Lopez, M. D., Fernandez-Gonzalez, M., & Martinez de Victoria, E. (2014). The FINUT Healthy Lifestyles Guide: Beyond the Food Pyramid1–3. *Advances in Nutrition*, 5(3), 358S-367S. <https://doi.org/10.3945/an.113.005637>

- Gómez-Salas, G., Quesada-Quesada, D., Chinnock, A., Nogueira-Previdelli, A., & Elans, G. (2019). Consumo de azúcar añadido en la población urbana costarricense: Estudio latinoamericano de nutrición y salud ELANS-Costa Rica. *Acta Médica Costarricense*, 61(3), 111-118.
- Guevara-Villalobos, D., Céspedes-Vindas, C., Flores-Soto, N., Úbeda-Carrasquilla, L., Chinnock, A., Gómez, G., Guevara-Villalobos, D., Céspedes-Vindas, C., Flores-Soto, N., Úbeda-Carrasquilla, L., Chinnock, A., & Gómez, G. (2019). Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense. *Acta Médica Costarricense*, 61(4), 152-159.
- Heras-Benavides, D., & Cruzat-Mandich, C. (2017). *Satisfacción con la imagen corporal en jóvenes chilenas de 15 a 25 años: en la línea de la prevención*. Obtenido de <https://relaces.com.ar/index.php/relaces/article/view/177/173>
- Ibáñez, N. R., Herrera, M. E. V., & Jesús, M. M. S. (2021). Percepción de la consulta de atención nutricional presencial ya distancia en Pronutri. *Argumentos. Estudios críticos de la sociedad*, 129-147.
- Hábitos alimentarios | FEN. (2014, octubre 1). <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
- INEC. (2011). Censos 2011 | INSTITUTO NACIONAL DE ESTADISTICA Y CENSOS. Proyecciones nacionales. población total proyectada al 30 de junio por grupos de edades, según provincia, cantón, distrito y sexo. Instituto Nacional 151 de Estadísticas y Censos (INEC), Costa Rica. <https://www.inec.cr/censos/censos-2011>
- INEC. (2021). Listado de Temáticas. INEC. <https://inec.cr/tematicas/listado>
- L. (2009). Utilidad de siluetas corporales en la evaluación del estado nutricional en escolares y adolescentes de la Ciudad de México. *Boletín Médico del Hospital Infantil de México*, 66(6), 511-521.

- Janeth, J.-T., & Porras-Ramírez, A. (2020). Relation among food patterns, diabetes, arterial hypertension and obesity according to socio-demographic aspects, Colombia.
- Lombardo, M., Aulisa, G., Padua, E., Annino, G., Iellamo, F., Pratesi, A., Caprio, M., & Bellia, A. (2019). Gender differences in taste and foods habits. *Nutrition & Food Science*, 50(1), 229-239. <https://doi.org/10.1108/NFS-04-2019-0132>
- Martínez, A., et al. (2020). Valoración del estado dietético-nutricional, la composición corporal, el comportamiento alimentario y la percepción de la imagen en deportistas de gimnasia rítmica. *Nutrición Hospitalaria*, 37(6), 1217-1225.
- Matus Lerma, N. P. S., Álvarez Gordillo, G. del C., Nazar Beutelspacher, D. A., Mondragón Ríos, R., Matus Lerma, N. P. S., Álvarez Gordillo, G. del C., Nazar Beutelspacher, D. A., & Mondragón Ríos, R. (2016). Percepciones de adultos con sobrepeso y obesidad y su influencia en el control de peso en San Cristóbal de Las Casas, Chiapas. *Estudios sociales (Hermosillo, Son.)*, 24-25(47), 380-409.
- 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>
- Mendoza-González, M. F., & Olalde-Libreros, G.-J. (2014). Body Image Self-Perception and Risky Eating Behaviors in Medicine Undergraduate Students in Xalapa Veracruz, Mexico (2014). <https://revistas.uosario.edu.co/xml/562/56258058004/index.html>
- Ministerio de Salud. (2020). CANASTA BÁSICA TRIBUTARIA CON ALIMENTOS SELECCIONADOS POR CONSUMO Y ELEMENTOS NUTRICIONALES.

- Miravet, M. E., Arnal, R. B., Calvo, J. C., Carrasco, V. C., & Bover, M. B. (2020). Hábitos Alimentarios, Imagen Corporal Y Bienestar Emocional: Mens Sana in Corpore Sano. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 361-370.
- Monge, A. V. (2023). Compra por comercio electrónico de alimentos en Costa Rica durante el COVID-19. *Agronomía Mesoamericana*, 34(1).
<https://www.redalyc.org/journal/437/43772368010/>
- Moraleda, E. M., Delisle, C., Mateo, D. C., & Laín, S. A. (2019). Cambios en la pérdida de peso y la composición corporal con dieta cetogénica y práctica de actividad física: Revisión narrativa, metodológica y sistemática. *Nutrición hospitalaria: Organó oficial de la Sociedad española de nutrición parenteral y enteral*, 36(5 (Septiembre-Octubre)), 1196-1204.
- Morejón, Y. F. (2021). *Cuestionario de frecuencia alimentaria para niños de zonas rurales costeras del Ecuador: desarrollo, validez relativa y calibración*. Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182021000500687
- OMS. (2017). La OMS publica una nueva edición del informe sobre el seguimiento de los progresos en relación con las enfermedades no transmisibles.
<https://www.who.int/es/news/item/18-09-2017-who-launches-new-ncds-progress-monitor>
- Pablo, A. M. R. (2000). El apetito en el control del peso corporal. *Zainak. Cuadernos de Antropología-Etnografía*, 20, 123-133.
- Pereira-Chaves, J. M., & Salas-Meléndez, M. de los Á. (2017). Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica. *Revista Electrónica Educare*, 21(3), Article 3. <https://doi.org/10.15359/ree.21-3.12>

- Pérez-Rodríguez, C. A. (2015). *Métodos de frecuencia de consumo alimentario*. Obtenido de <https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/renc2015supl1ffq.pdf>
- Rodríguez-Tadeo, A. (2019). Calidad de vida y percepción de la imagen corporal en adultos con obesidad. Instituto de Ciencias Sociales y Administración.
- Rodríguez, C. F. (2015). Psicothema—CREENCIAS SOBRE LAS ESTRATEGIAS PARA EL CONTROL DEL PESO. CREENCIAS SOBRE LAS ESTRATEGIAS PARA EL CONTROL DEL PESO. <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3122>
- Rodríguez Camacho, D. F. (2015). ARTÍCULO DE REVISIÓN: GENERALIDADES DE LA IMAGEN CORPORAL/ REVIEW ARTICLE: OVERVIEW OF THE BODY IMAGE. *Revista de la Facultad de Medicina*, 63(2), 279-287. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v63n2.49387>
- Salazar-Barajas, M. E., Salazar-González, B. C., Ávila-Alpirez, H., Guerra Ordóñez, J. A., Ruiz Cerino, J. M., Durán-Badillo, T., Salazar-Barajas, M. E., Salazar-González, B. C., Ávila-Alpirez, H., Guerra Ordóñez, J. A., Ruiz Cerino, J. M., & Durán-Badillo, T. (2020). HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS MAYORES CON ENFERMEDAD CRÓNICA. *Ciencia y enfermería*, 26. <https://doi.org/10.29393/ce26-16hame60016>
- Severi, C., & Medina, M. (2020). Cambios en los hábitos alimentarios y actividad física durante el aislamiento físico durante el COVID -19:: *Anales de la Facultad de Medicina, Universidad de la República, Uruguay*, 7(1), e2020v7n1a15-e2020v7n1a15.

- Soto Ruiz, M. N. (2015). ANÁLISIS DE LA PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL QUE TIENEN LOS. NUTRICION HOSPITALARIA, 5, 2269-2275.
<https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.7418>
- Trinidad Rodríguez, I., Fernández Ballart, J., Cucó Pastor, G., Biarnés Jordà, E., & Arija Val, V. (2008). Validación de un cuestionario de frecuencia de consumo alimentario corto: reproducibilidad y validez. *Nutrición hospitalaria*, 23(3), 242-252
- Tuero, C. C., Zagalaz, J. C., Sánchez, M. L. Z., & Mesa, C. G. G. de. (2017). Cómo me veo: Estudio diacrónico de la imagen corporal. *Instrumentos de evaluación. Magister: Revista miscelánea de investigación*, 29(1), 31-40
- Torres, C. (2021). *RELACIÓN ENTRE LA AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y LAS PREFERENCIAS ALIMENTARIAS EN LA POBLACIÓN ADULTA DEL RESTAURANTE BLACK SHEEP PIZZA UBICADO EN LA CIUDAD DE AMÉRICA*.
Obtenido de <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/19163/Final%20tesis%20final.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Vidal, C., Crisosto-Jara, C., Olivares-Keller, D., Caro, P., Vidal, C., Crisosto-Jara, C., Olivares-Keller, D., & Caro, P. (2022). Concordancia entre la autopercepción de la imagen corporal y el estado nutricional en la población chilena. *Nutrición Hospitalaria*, 39(6), 1298-1305.
<https://doi.org/10.20960/nh.4073>
- Viquez, C. M. H., Pérez, L. A., González, S. R., Echandi, M. D., Molina, N. A., Núñez, M. C., & Blanco, G. Q. (2020). Análisis de la canasta básica alimentaria de Costa Rica: Oportunidades desde la alimentación y nutrición. *Población y Salud en Mesoamérica*.
<https://doi.org/10.15517/psm.v18i1.40822>

Zurita Gallegos, R. M., Di Prieto, M. T., & Robalino Vallejo, J. (2019). Alimentación Saludable y uso de Técnicas Culinarias. *La Ciencia al Servicio de la Salud*; Vol 10 No Ed. Esp. (2019); 270-280 ;1390-874X.

<https://search.ebscohost.com.uh.remotexs.xyz/login.aspx?direct=true&db=edsbas&AN=edsbas.66BD9C6A&lang=es&site=eds-live&scope=site>

ANEXOS

ANEXO N° 1 INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
 ESCUELA DE NUTRICIÓN
 COORDINACIÓN DE INVESTIGACIÓN
 Teléfono:(506) 2256-8197

INSTRUMENTO PARA RECOLECCIÓN DE DATOS

Tesis para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

RELACIÓN DE LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN, CONSUMO ALIMENTARIO Y LA PERCEPCIÓN CORPORAL DE HOMBRES CON MUJERES DE 20 A 59 AÑOS QUE VIVEN EN EI GRAN ÁREA METROPOLITANA, 2023

Nombre del Investigador: José David León Rojas.

Instrucciones generales

1. A continuación se le presentan enunciados identificados con su respectivo título, los cuales se generaron con el fin de recolectar información importante para el desarrollo de la investigación.
2. Completar con lapicero color azul o negro. Rellenar todos los espacios con letra clara y datos reales. Resolver individualmente la totalidad de lo que se le pregunta, ninguna puede quedar vacía.
3. En caso de duda comunicar al aplicador del instrumento, para despejar inquietudes.
4. Entregar el documento al profesor encargado o bien al aplicador del instrumento, cuando se haya cumplido con todo lo solicitado.

I. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

Edad: () 20 a 29 años
 () 30 a 39 años
 () 40 a 49 años
 () 50 a 59 años

Lugar de Residencia: () Alajuela
 () Cartago
 () Heredia
 () San José

Sexo: () Femenino
 () Masculino

Estado civil: () Soltero/a

- () Casado/a
 () Divorciado/a
 () Viudez
 () Unión libre

- Escolaridad:** () Primaria inconclusa
 () Primaria concluida
 () Secundaria inconclusa
 () Secundaria concluida
 () Universidad inconclusa
 () Universidad concluida
 () Técnico concluido

II. HÁBITOS ALIMENTARIOS

Marque con un X las opciones que pertenezcan según sus hábitos de alimentación

1. Tiempos de comida que realiza al día (puede marcar varias opciones)

- () Desayuno
 () Merienda de la mañana
 () Almuerzo
 () Merienda Tarde
 () Cena
 () Merienda después de la cena
 () Otro tiempo

2. Tipos de cocción preferidos para preparar sus alimentos (puede marcar todas las opciones que practique)

	Grupos de alimentos		
Tipos de cocción	Carnes (Pollo, res, cerdo)	Verduras harinosas (papa, yuca, camote, tiquizque)	Vegetales (coliflor, brócoli, zanahoria, zapallo)
Frito			

Asado			
A la plancha			
Al vapor			
Al horno			

3. ¿Qué tipo de grasa utiliza para cocinar? (puede marcar varias opciones)

() Mantequilla (origen animal)

() Aceite

() Manteca

() Margarina (origen vegetal)

() Aceite en spray

4. ¿Frecuenta añadir Sal a la comida ya preparada?

Si () No ()

5. ¿Cuántas veces a la semana acostumbra a comer fuera de casa?

() No como fuera de casa

() 1 a 2 veces por semana

() 3 a 4 veces por semana

() 5 a 6 veces por semana

() 7 veces o más por semana

6. ¿Acostumbra usted a picar comida chatarra (papas empaquetadas, galletas, golosinas, repostería) entre comidas?

Si () No ()

7. ¿Acostumbra a llevar almuerzo u otras comidas desde la casa al trabajo o centro de estudio?

Sí () No ()

8. ¿Consume agua durante el día?

Sí () No ()

Si la repuestos anterior fue “sí”, indique la cantidad de vasos que toma al día

1-3 () 4-6 () 7-8 () más de 8 ()

9. ¿Consume azúcar blanca durante el día?

Sí () No ()

Si la repuestos anterior fue “sí”, indique la cantidad de azúcar blanca que utiliza al día

1-3 cdtas () 4-6 cdtas () 7-8 cdtas () más de 8 cdtas ()

10. ¿Consume edulcorantes no calóricos durante el día?

Sí () No ()

III. CONSUMO DE ALIMENTOS

Por favor, marque con una X la opción en función de la frecuencia con que consuma cada alimento

Use como referencia mínima la porción que se indica en paréntesis		Frecuencia de consumo			
		Nunca o casi nunca	Mensual	Semanal	Diario
Lácteos	Leche semidescremada (2% grasa)				
	Leche descremada (0% grasa)				
	Yogurt				
	Helados a base de leche				

Use como referencia mínima la porción que se indica en paréntesis		Frecuencia de consumo			
		Nunca o casi nunca	Mensual	Semanal	Diario
1.	Huevos de gallina				

Huevo, carnes y queso	Pollo				
	Pavo				
	Carne de res				
	Carne de cerdo				
	Embutidos (salchicha, chorizo, jamón, mortadela, salami, etc)				
	Atún o pescado				
	Mariscos (camarón, pulpo, almejas, ostras, etc)				
	Queso blanco				
	Queso amarillo				

Use como referencia mínima la porción que se indica en paréntesis		Frecuencia de consumo			
		Nunca o casi nunca	Mensual	Semanal	Diario
Frutas Y	Frutas enteras como (pera, manzana o banano) (1 unidad peq)				

vegetales	Fruta en rebanada (piña, papaya, melón, sandía, etc)				
	Jugo de fruta natural (1 vaso)				
	Vegetales (zanahoria, chayote, zapallo, zuchini) (1/2 taza)				

Para cada alimento, marque el recuadro que indica la frecuencia del consumo promedio		Frecuencia de consumo			
		Nunca o casi nunca	Mensual	Semanal	Diario
Leguminosas y cereales	Leguminosas (Frijoles, garbanzos, lentejas)				
	Arroz				
	Avena				
	Tortilla				
	Pan cuadrado o baguette				
	Pasta, spaguetti, caracolitos, otro				
	Vegetales harinosos (papa, camote, tiquizque, yuca, ñame, elote)				
	Cereales de caja (naranitas, roditas, complete, all inclusive)				

Para cada alimento, marque el recuadro que indica la frecuencia del consumo promedio		Frecuencia de consumo			
		Nunca o casi nunca	Mensual	Semanal	Diario
Galletas y repostería	Galletas con relleno (Oreo, recreo, chiky, yipy, chips ahoy, cremitas)				
	Galletas saladas o dulces sin relleno (Soda, club, boquitas, tosh)				
	Repostería dulce o salada: orejas, flautas, pañuelos, donas, empanadas, enchilada				

Para cada alimento, marque el recuadro que indica la frecuencia del consumo promedio		Frecuencia de consumo			
		Nunca o casi nunca	Mensual	Semanal	Diario
Otros	Azúcar moreno o blanca				
	Miel o mermelada				
	Edulcorante (stevia, splenda, otro)				
	Barras de chocolate (Choys, Milky Way, tutto, snicker)				
	Maní, semillas mixtas, nueces, almedras				
	Snacks o productos empaquetados (Chirulitos, Quesitos, palitos ajonjoli, bizcochos)				

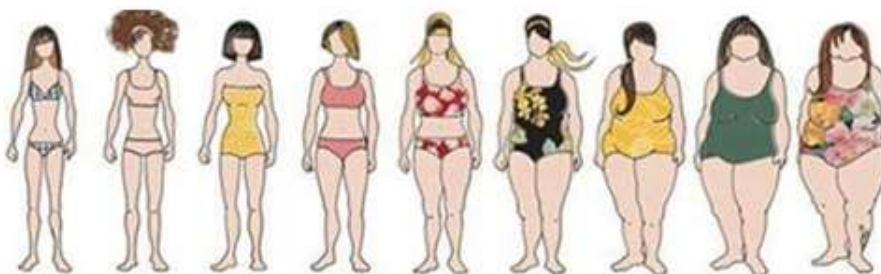
	Comida rápida (Mc Donalds, Taco Bell, KFC, otro)				
--	--	--	--	--	--

IV. PERCEPCIÓN CORPORAL

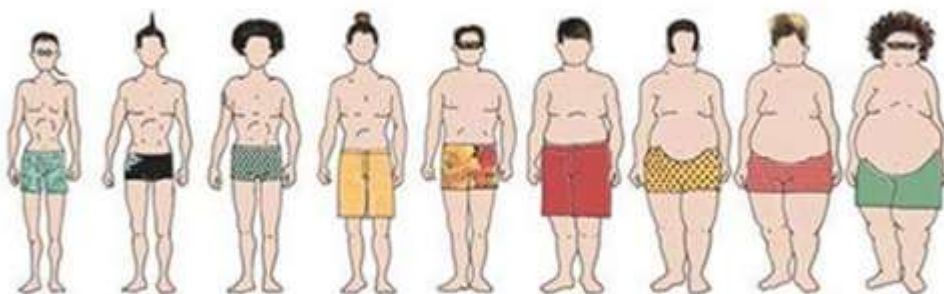
A continuación se le presentan 9 figuras femeninas en donde el número 1 representa una persona delgada y el 9 una persona gruesa.

Debe elegir el número, con el cual usted percibe la apariencia de su cuerpo y debe anotarlo en el recuadro de la parte inferior.

Test de Siluetas



Test de Siluetas



Silueta 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Silueta N° _____.

Silueta N°: _____.

Ni

Fuente: Test de Siluetas de y Stellard Cortes-Martínez G., Ortiz-Hernández L. Pérez-Salgado D., & Vallejo-de la Cruz N.L. (2009).

¡Gracias por su colaboración!

ANEXO N° 2 RESULTADOS DEL PLAN PILOTO

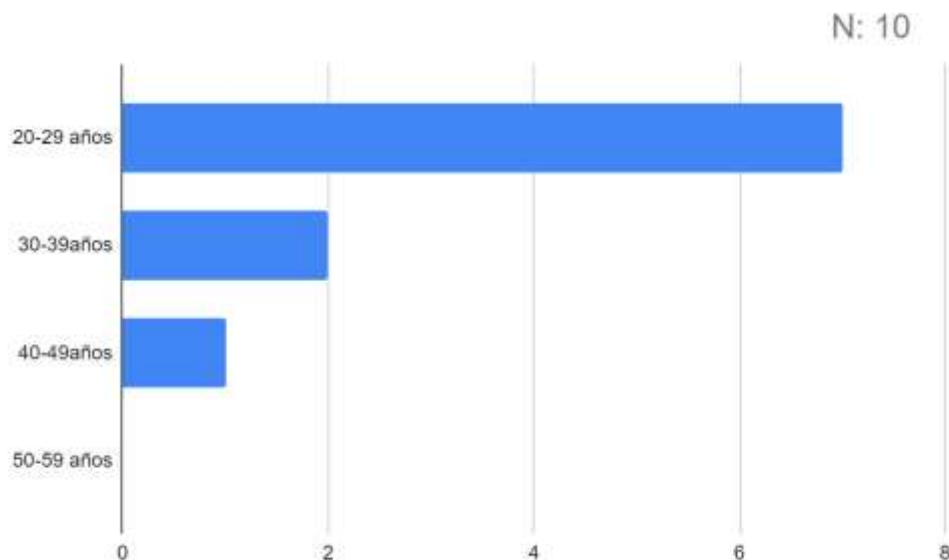


Figura N° 1. Distribución de la población según rango de edad de los participantes del estudio en el GAM durante el 2023. Fuente: elaboración propia, 2023.

Con respecto a la figura anterior se observa que la mayoría de los sujetos se encuentran entre 20-29 años con un total de 7 (70%) personas, también hay 2 (20%) personas con un rango de 30-39 años y 1 (10%) persona entre los 40-49 años.

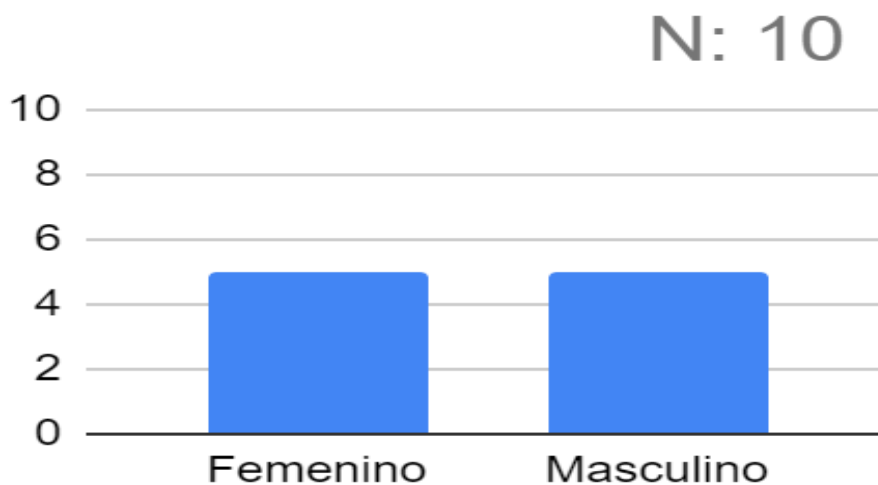


Figura N° 2. Sexo de los participantes del estudio en el GAM durante el 2023. Fuente: elaboración propia, 2023.

La figura anterior indica que 5 personas (50%) de la población eran mujeres y los otros 5 (50%) hombres.

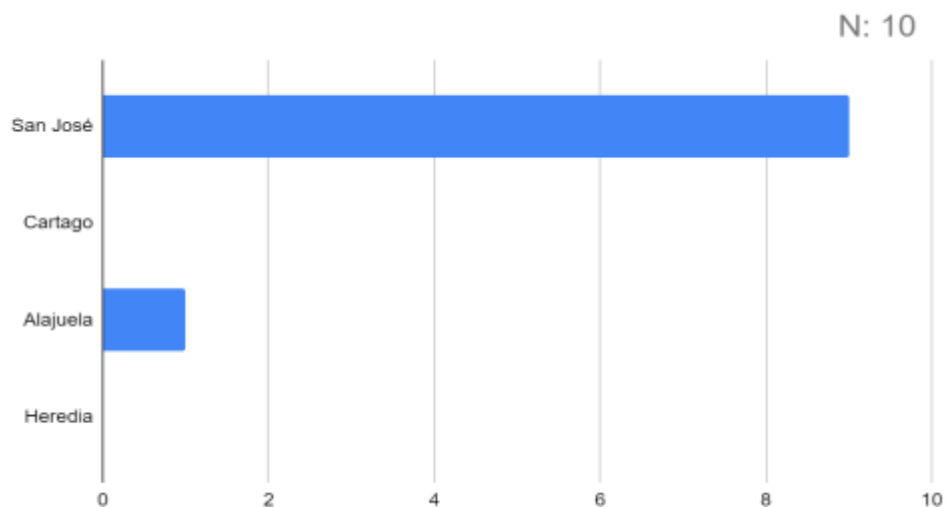


Tabla N° 3. Lugar de residencia de los participantes del estudio en el GAM durante el 2023. Fuente: elaboración propia, 2023.

En la figura anterior se puede observar que la mayoría de participantes son de la provincia de San José con un total de 9 (90%) personas y 1(10%) persona de Alajuela.

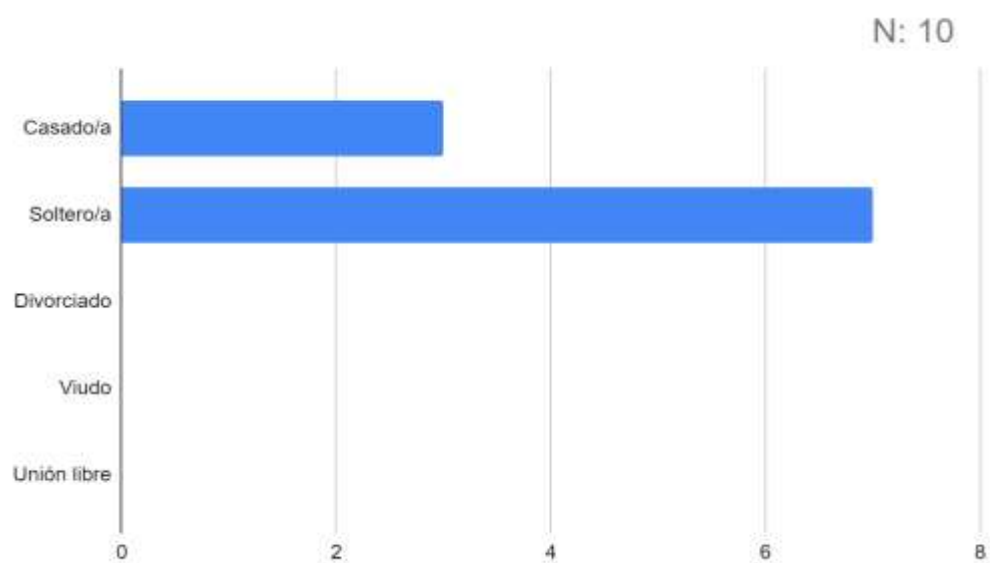


Tabla N°4. Estado civil de los participantes del estudio en el GAM durante el 2023. Fuente: elaboración propia, 2023.

Como se puede observar en la figura anterior, 7 (70%) de los participantes se encuentran solteros y 3 (30%) casados.

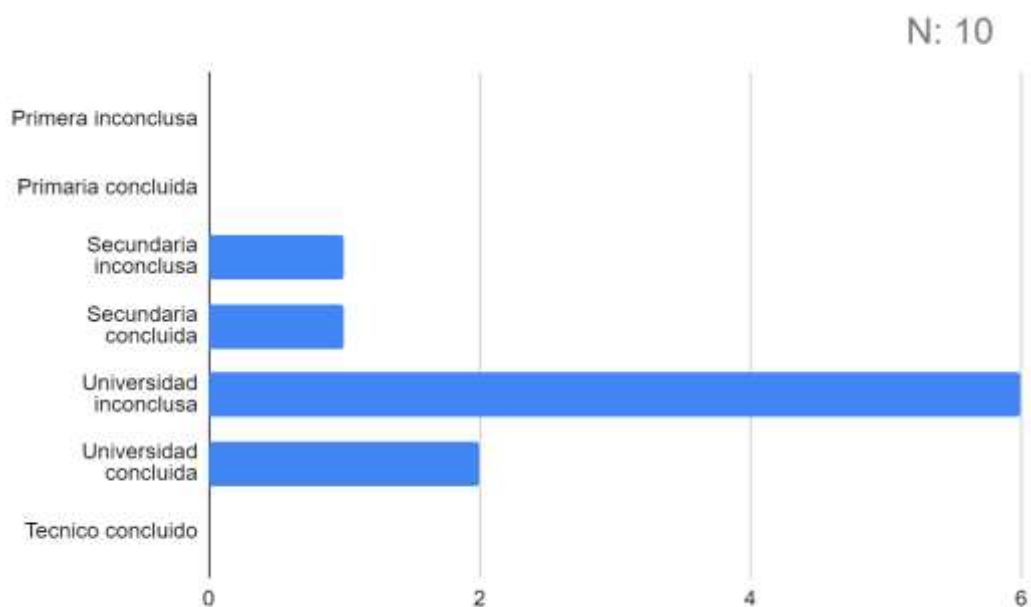


Figura N° 5. Escolaridad de los participantes del estudio en el GAM durante el 2023. Fuente: elaboración propia, 2023.

En la figura anterior se puede ver que hay 7 (70%) personas con universidad inconclusa y 1 (10%) persona con universidad concluida, secundaria inconclusa y secundaria concluida respectivamente.

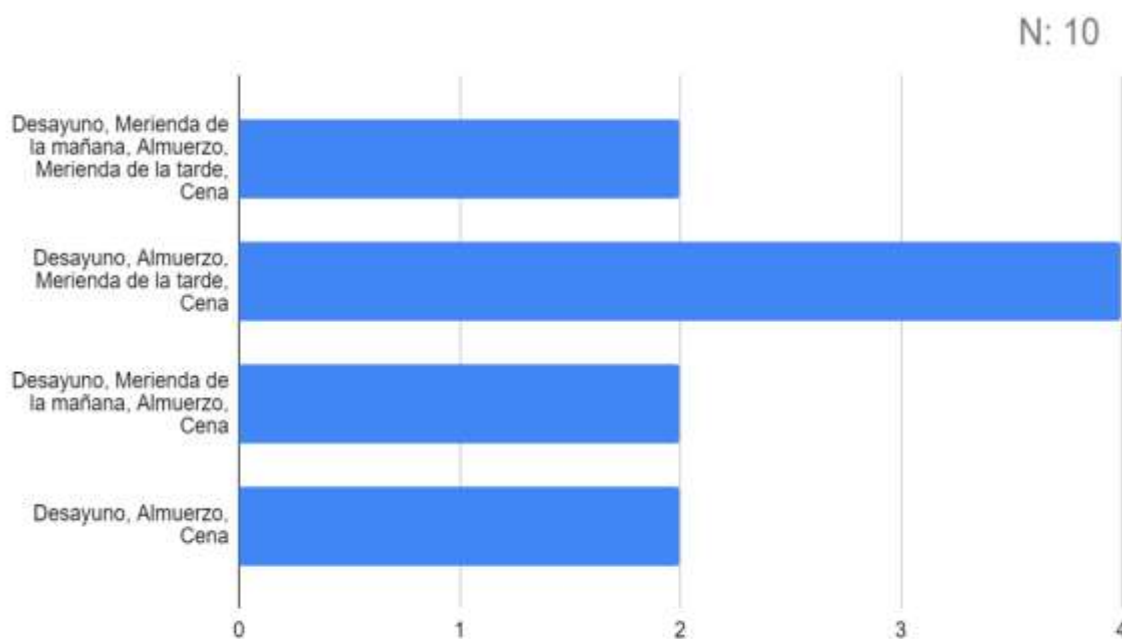


Figura N° 6. Tiempos de comida que realizan los participantes del estudio en el GAM durante el 2023. Fuente: elaboración propia, 2023.

Como se puede observar en la figura anterior la mayoría de la población (4 personas (40%)) realiza 4 tiempos de comida que son: desayuno, almuerzo, merienda de la tarde y cena. Los demás varían haciendo una de las dos meriendas o no hacen ninguna.

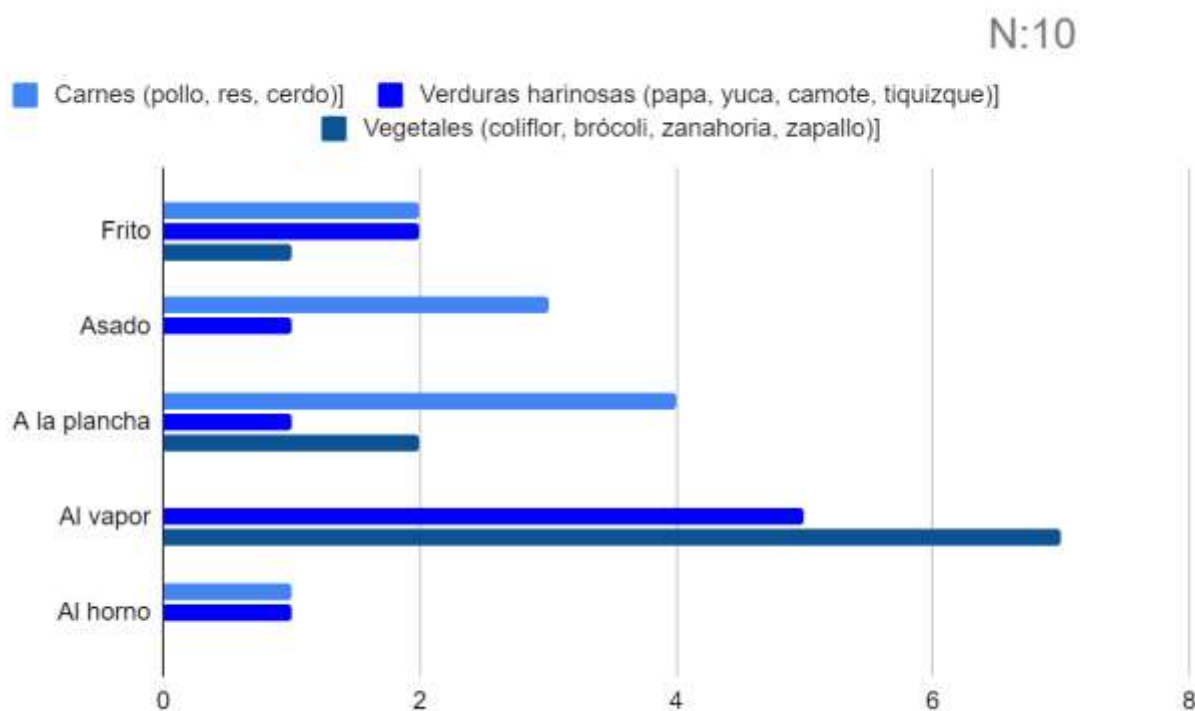


Figura N° 7. Tipos de cocción preferidos para preparar los alimentos de los participantes del estudio en el GAM durante el 2023. Fuente: elaboración propia, 2023.

De acuerdo con la figura anterior, se puede observar que el tipo de cocción preferido para preparar las carnes es a la plancha (40%), para preparar las verduras harinosas con 5 (50%) y los vegetales con 4 (40%), es al vapor.

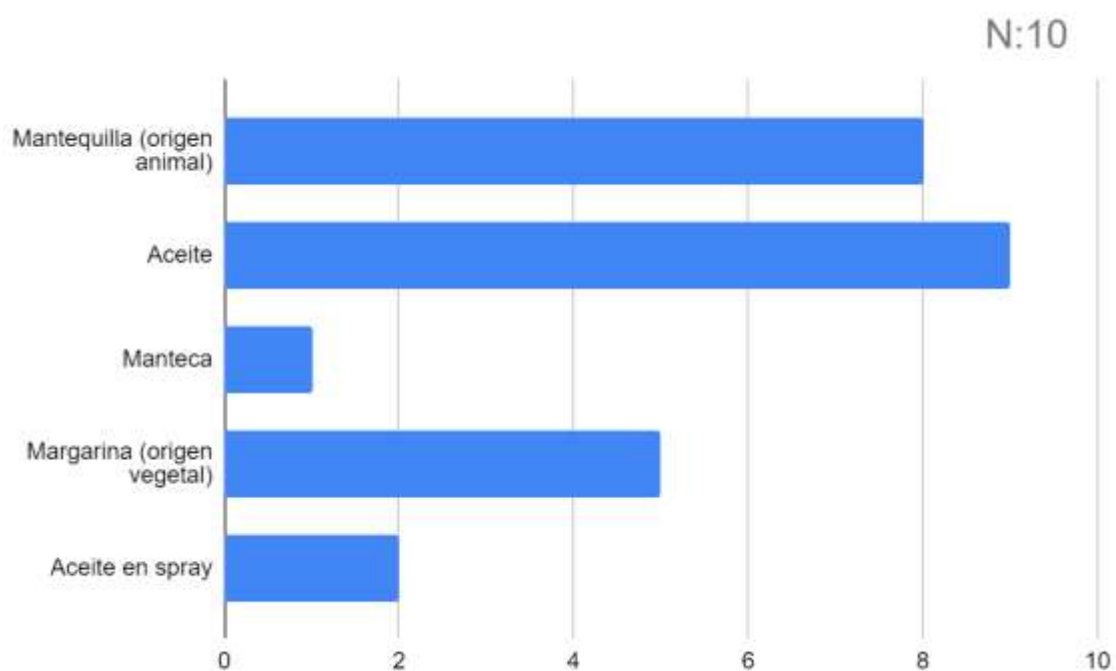


Figura N° 8. Grasas más utilizadas para cocinar por los participantes del estudio en el GAM durante el 2023. Fuente: elaboración propia, 2023.

En la figura anterior se puede observar que las 3 grasas más utilizadas para cocinar son: el aceite con 9 personas (90%), la mantequilla que lo utilizan 8 (80%) y por último la margarina que lo utilizan 5 personas (50%).

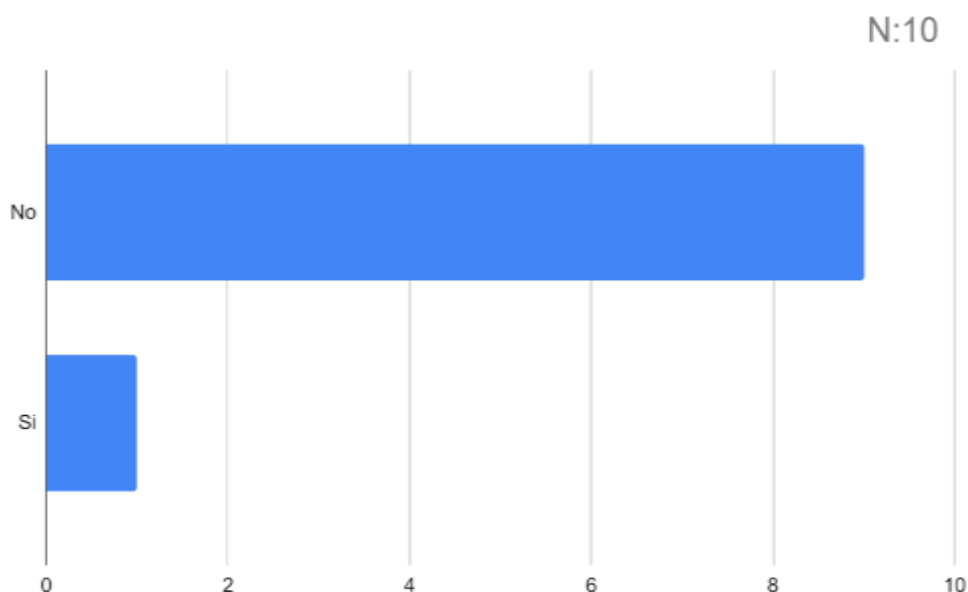


Figura N° 9. Uso de sal a la comida ya preparada por parte de los participantes del estudio en el GAM durante el 2023. Fuente: elaboración propia, 2023.

Se puede observar que la mayoría de la población no agrega sal a la comida ya preparada con un total de 9 (90%) personas y solo 1 (10%) persona que si lo hace.

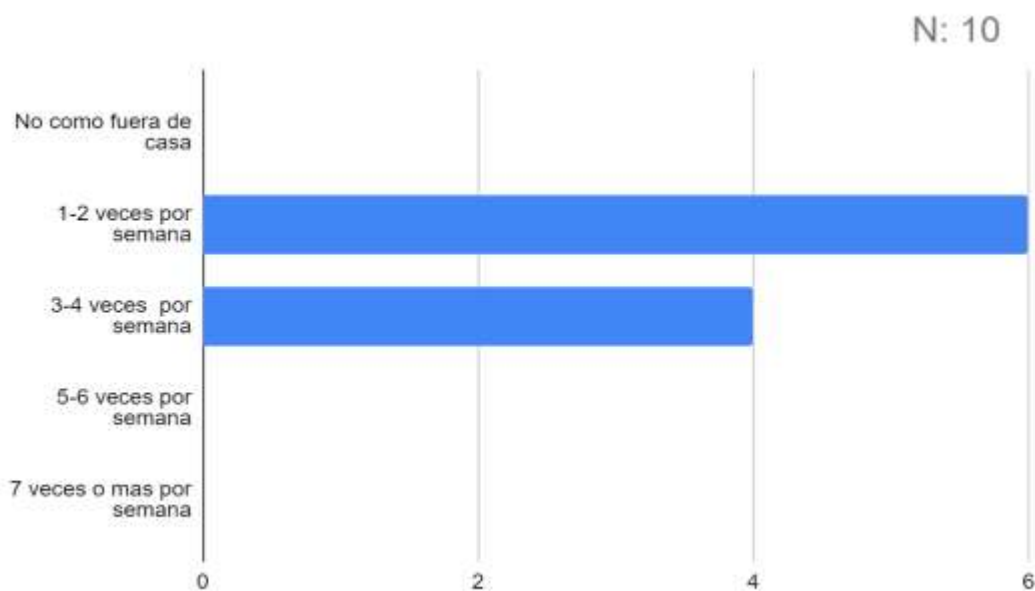


Figura N° 10. Frecuencia de consumo de alimentos fuera de casa de los participantes del estudio en el GAM durante el 2023. Fuente: elaboración propia, 2023.

Se observa en la figura anterior que 6 (60%) personas de la población encuestada comen de 1 a 2 veces por semana fuera de casa y 4 (40%) personas comen de 3 a 4 veces fuera de casa.

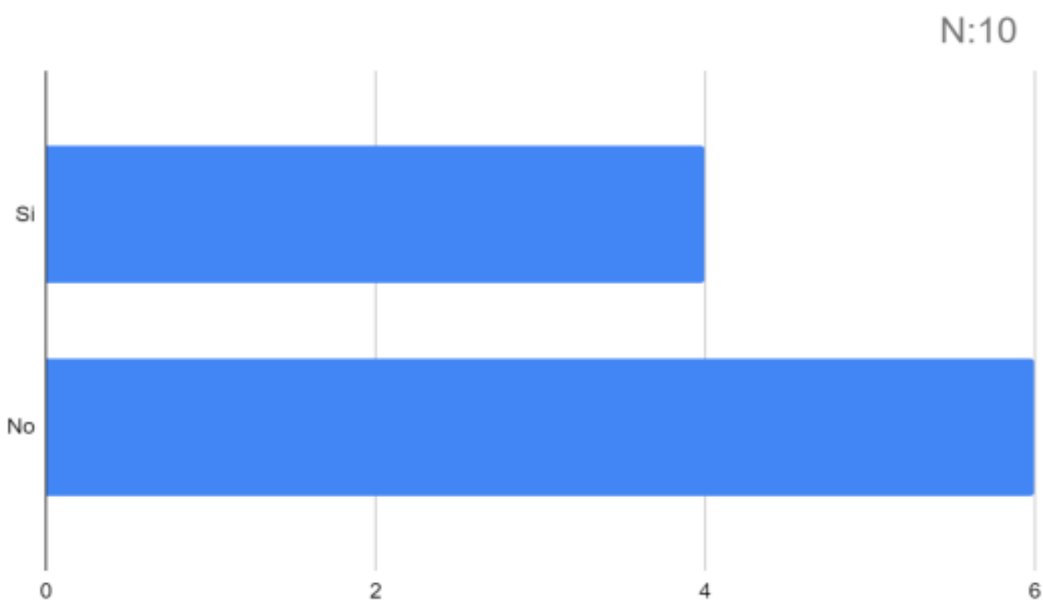


Figura N° 11. Cantidad de personas que acostumbran a picar comida chatarra entre comidas de los participantes del estudio en el GAM durante el 2023. Fuente: elaboración propia, 2023.

En la figura anterior se puede ver que 6 (60%) personas acostumbran a picar comida chatarra como: papas empaquetadas, galletas, repostería, etc. Y 4 (40%) personas no acostumbran a hacerlo.

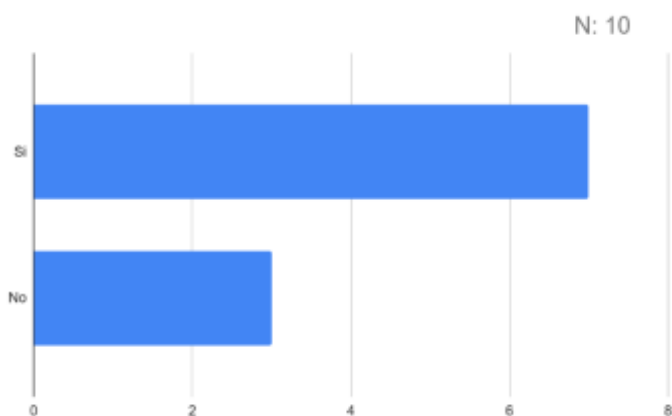


Figura N° 12. Cantidad de personas que acostumbran a llevar comida de la casa al trabajo o Universidad de los participantes del estudio en el GAM durante el 2023. Fuente: elaboración propia, 2023.

De acuerdo con la figura anterior, 7 (70%) personas acostumbran a llevar comida de su casa al trabajo o a la Universidad y 3 (30%) personas no acostumbran.

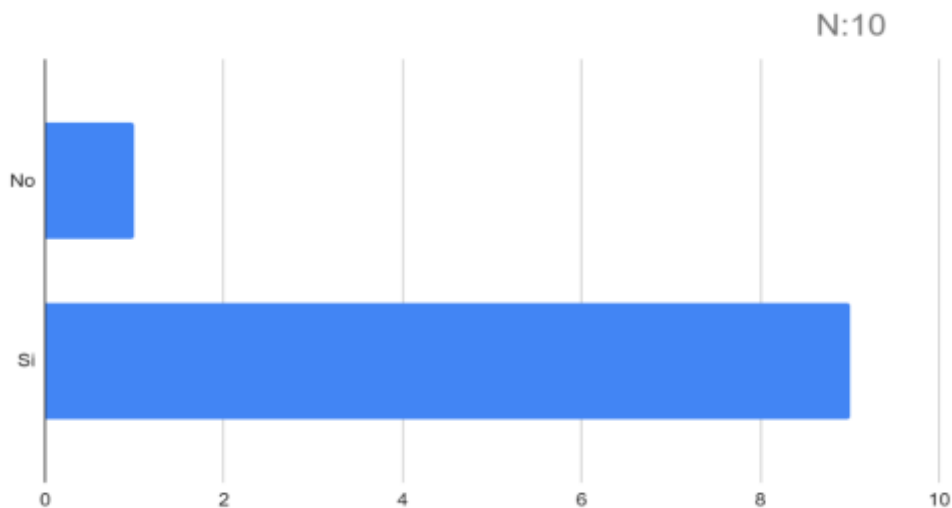


Figura N° 13. Consumo de agua de los participantes del estudio en el GAM durante el 2023. Fuente: elaboración propia, 2023.

Como se puede observar en la figura anterior, 9 (90%) personas encuestadas si consumen agua.

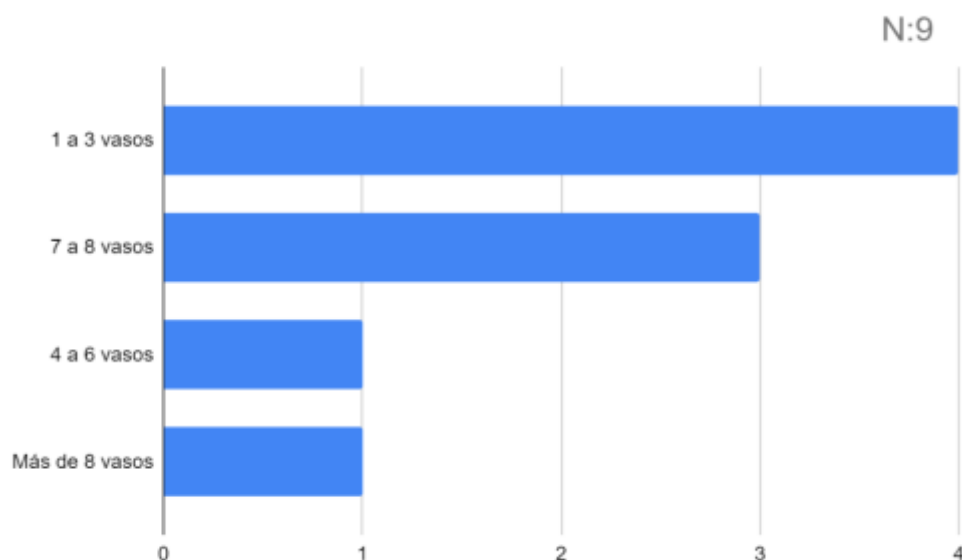


Figura N° 14. Consumo de agua durante el día los participantes del estudio en el GAM durante el 2023. Fuente: elaboración propia, 2023.

Según la figura anterior, 4 (44.4%) personas consumen de 1 a 3 vasos de agua al día, 3 (33.3%) personas de 7 a 8 vasos de agua al día, 1 (11.1%) persona de 4 a 6 vasos de agua al día y 1 (11.1%) personas más de 8 vasos de agua al día.

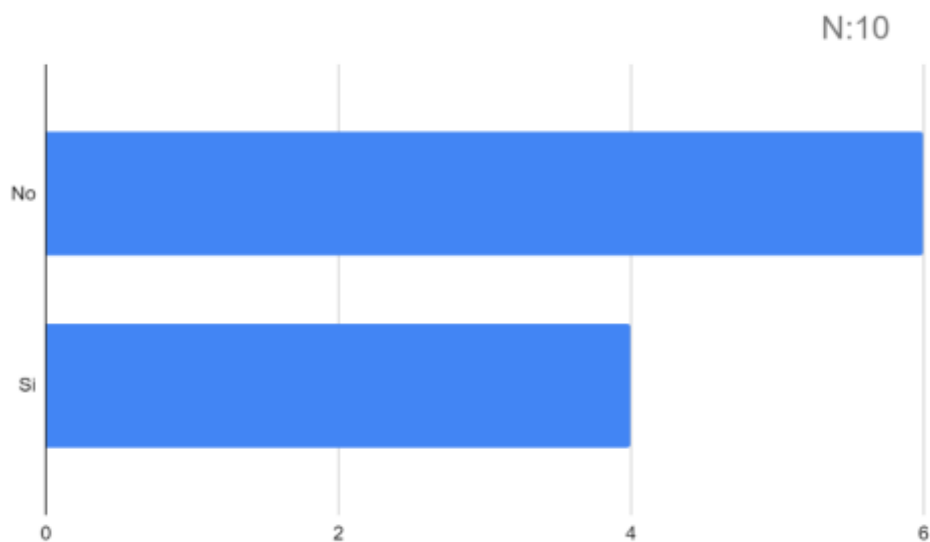


Figura N° 15. Consumo diario de azúcar blanca durante el día de los participantes del estudio en el GAM durante el 2023. Fuente: elaboración propia, 2023.

De acuerdo con la figura anterior, 6 (60%) personas no consumen azúcar blanca durante el día y 4 (40%) personas si.

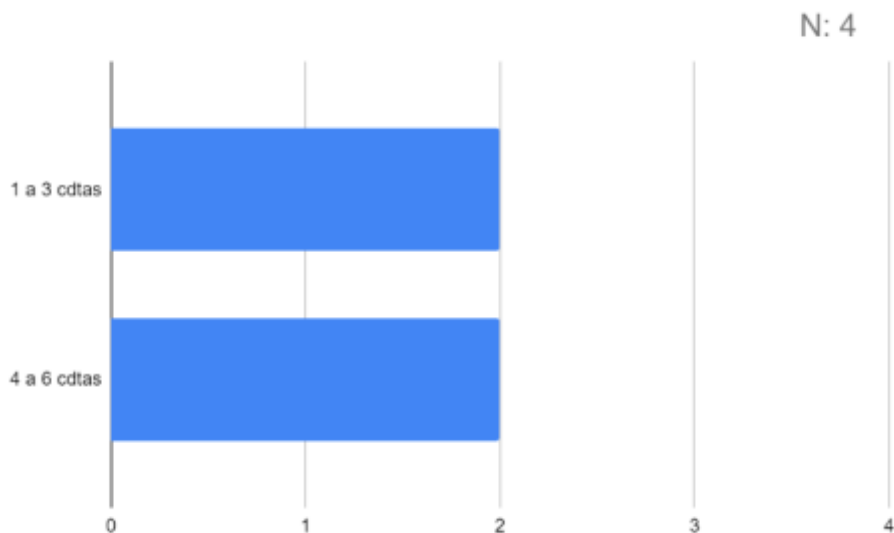


Figura N° 16. Cantidad de azúcar blanca que consumen durante el día los participantes del estudio en el GAM durante el 2023. Fuente: elaboración propia, 2023.

La figura anterior indica que de las 4 personas participantes del estudio que consumen azúcar, 2 (50%) personas consumen de 1 a 3 cdtas de azúcar y otras 2 (50%) personas consumen de 4 a 6 cdtas al día.

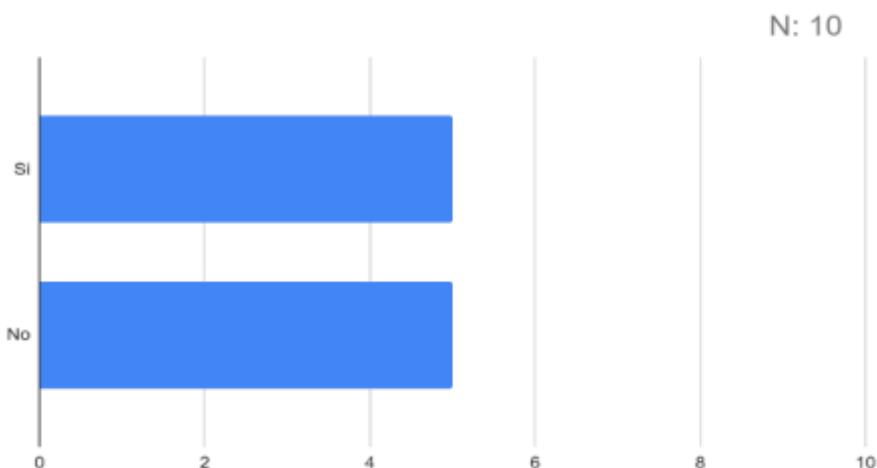


Figura N° 17. Consumo diario de edulcorantes por parte de los participantes del estudio en el GAM durante el 2023. Fuente: elaboración propia, 2023.

La figura anterior indica que la mitad de la población consume edulcorantes (5 personas (50%)) y la otra mitad no consume (5 personas (50%)).

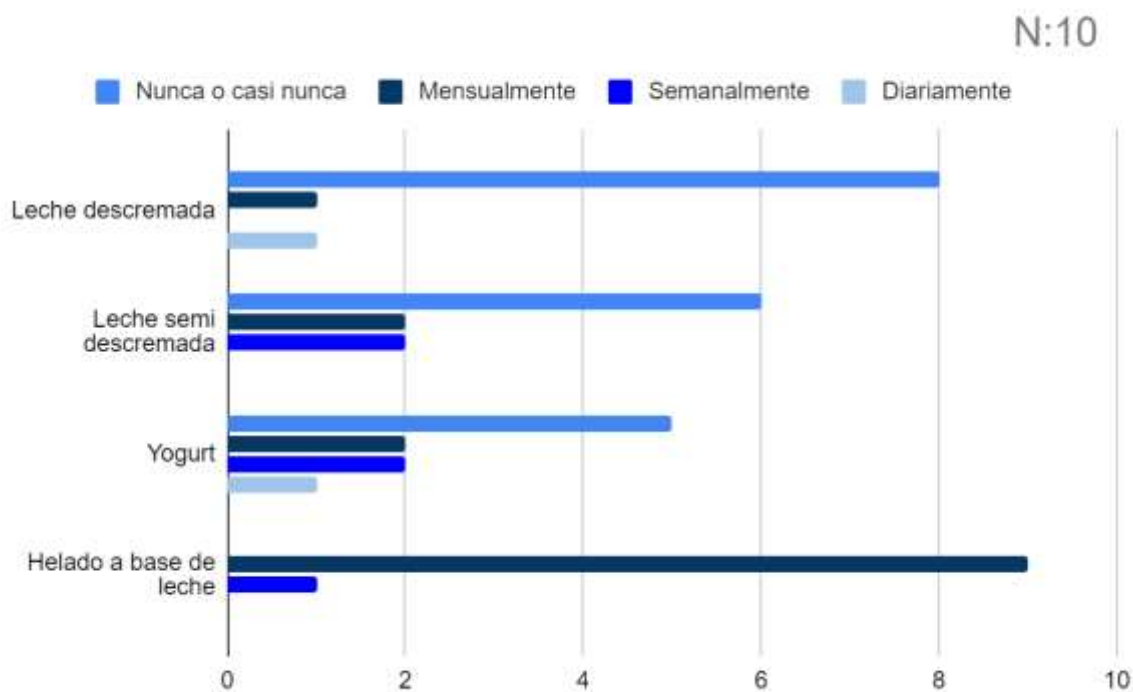


Figura N° 18. Frecuencia de consumo de lácteos de los participantes del estudio en el GAM durante el 2023. Fuente: elaboración propia, 2023.

De acuerdo con la figura anterior, tanto la leche descremada como la semidescremada es consumida mayormente “nunca o casi nunca” con un total de 8 (80%) y 6 (60%) respuestas respectivamente.

En general, se puede ver un bajo consumo de lácteos en la población.

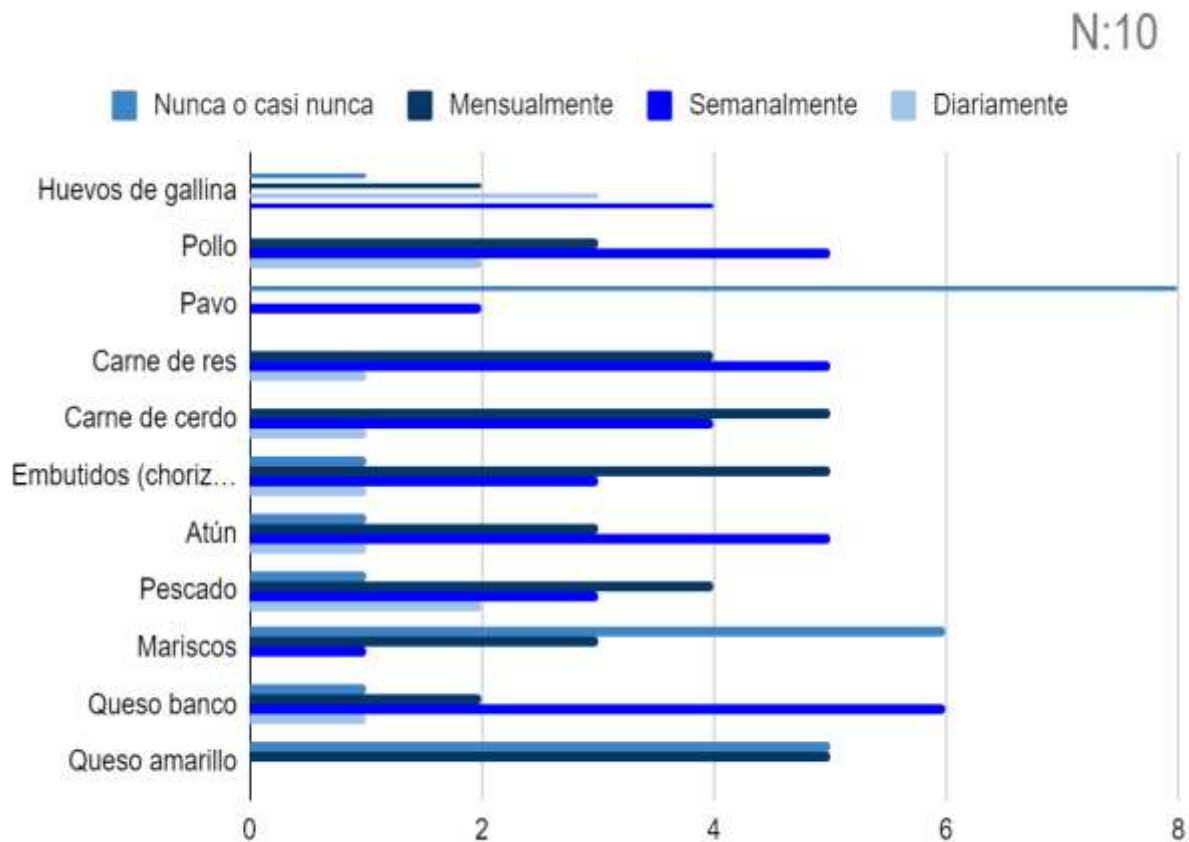


Figura N° 19. Frecuencia de consumo de huevos, carnes y queso de los participantes del estudio en el GAM durante el 2023. Fuente: elaboración propia, 2023.

Según la imagen anterior, se puede observar que la mayoría de la población incorpora el huevo en su alimentación ya que hay un consumo diario del 40% y un consumo semanal del 30%. Las carnes más consumidas semanalmente son el pollo con un 50% y el atún también con un 50%. Por otro lado, el queso blanco tiene un consumo semanal alto del 60%, mientras que el queso amarillo es poco consumido con una frecuencia mensual (50% o casi nunca (50%).

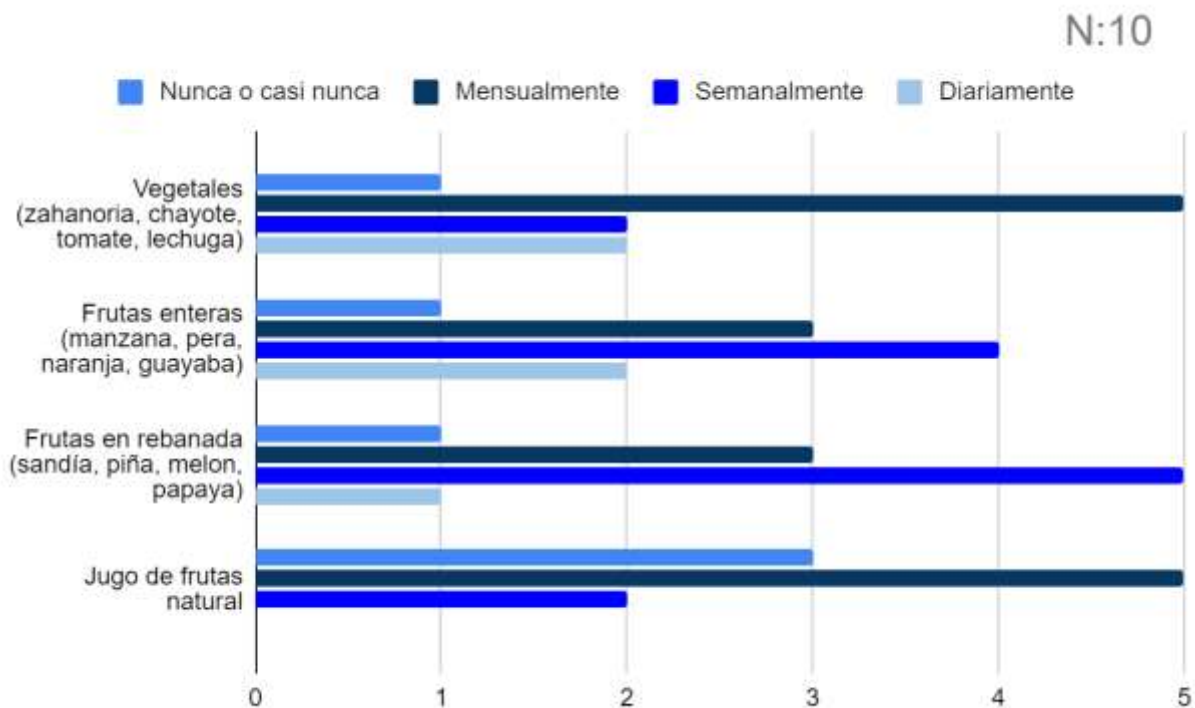


Figura N° 20. Frecuencia de consumo de vegetales y frutas de los participantes del estudio en el GAM durante el 2023. Fuente: elaboración propia, 2023.

La figura anterior nos indica que el consumo de vegetales se da mayormente con una frecuencia mensual (50%), sin embargo, hay 2 participantes que lo consumen semanalmente (20%) y 2 (20%) que lo consumen diariamente. Por otro lado, en el consumo de frutas, solo 1 (10%) de los 10 participantes del estudio indica que nunca o casi nunca consume.

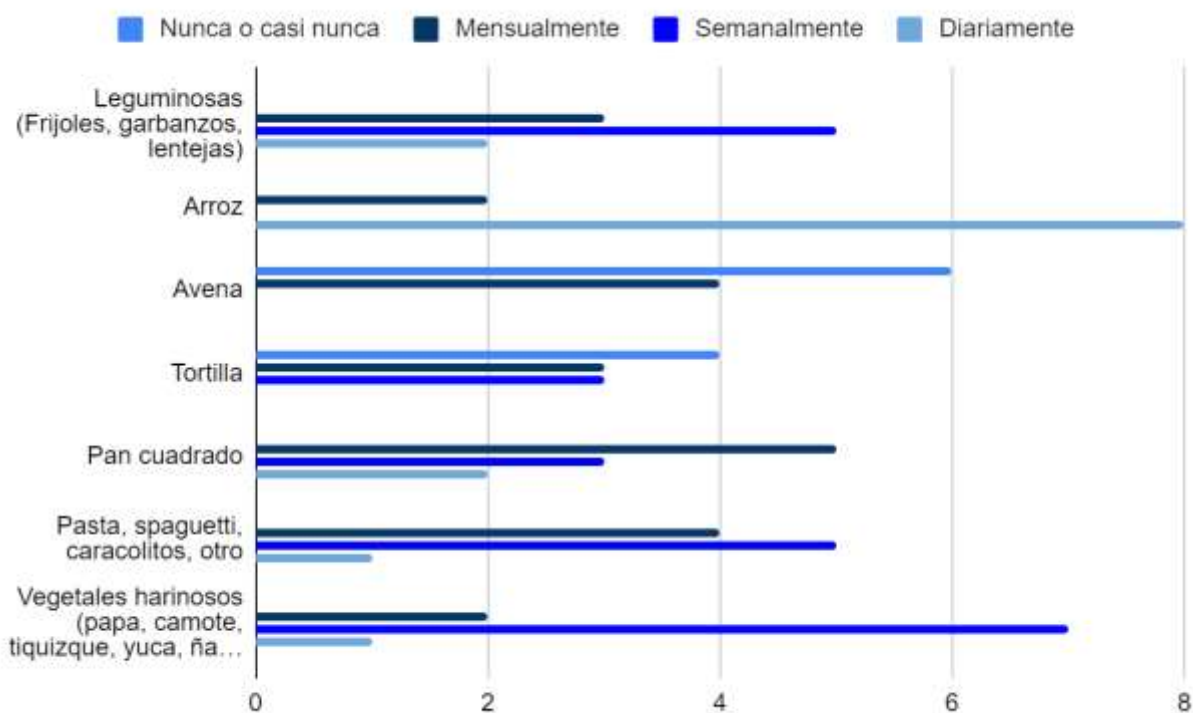


Figura N° 21. Frecuencia de consumo de leguminosas y cereales de los participantes del estudio en el GAM durante el 2023. Fuente: elaboración propia, 2023.

Según la figura anterior, se puede ver que hay 2 cereales con una frecuencia de “Nunca o casi nunca” que son: la tortilla con 4 (40%) participantes y la avena con 6 (60%) participantes. Además, se puede resaltar la frecuencia diaria con la que se consume el arroz con 8 (80%) participantes del estudio.

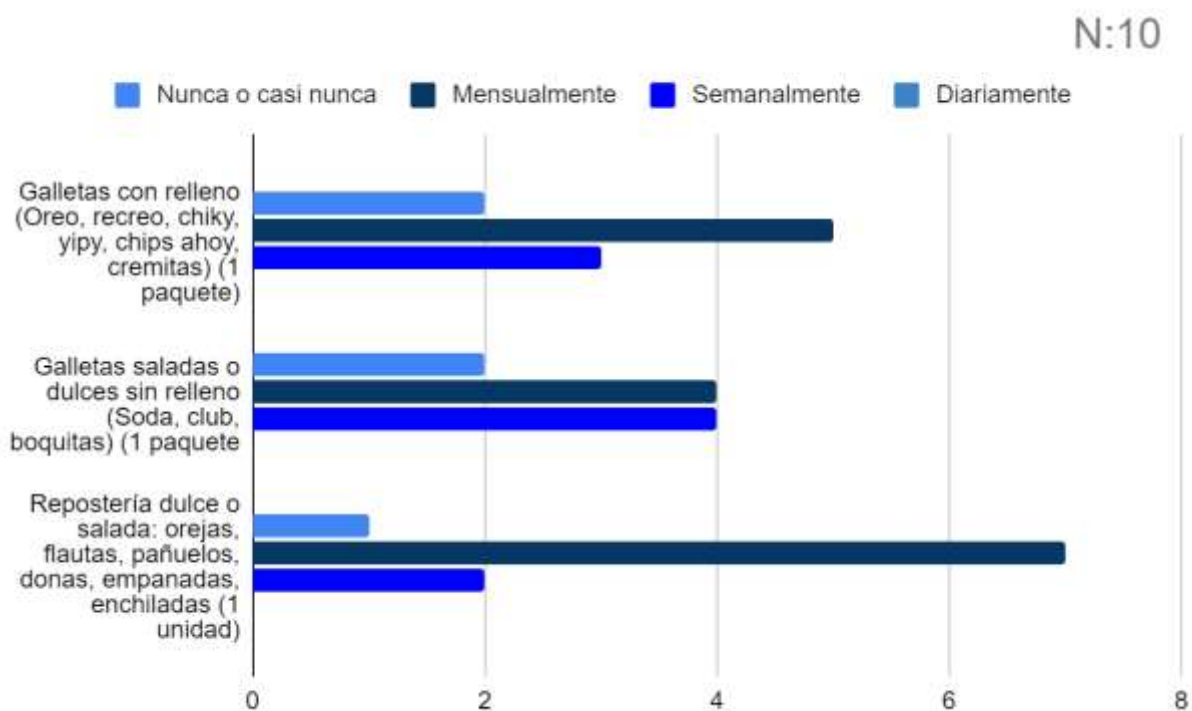


Figura N° 22. Frecuencia de consumo de galletas y repostería de los participantes del estudio en el GAM durante el 2023. Fuente: elaboración propia, 2023.

La figura anterior indica que el consumo de galletas (4 personas (40%)) y repostería (7 personas (70%)) se consume en su mayoría de forma mensual, seguido de una frecuencia semanal de galletas con 4 personas (40%).

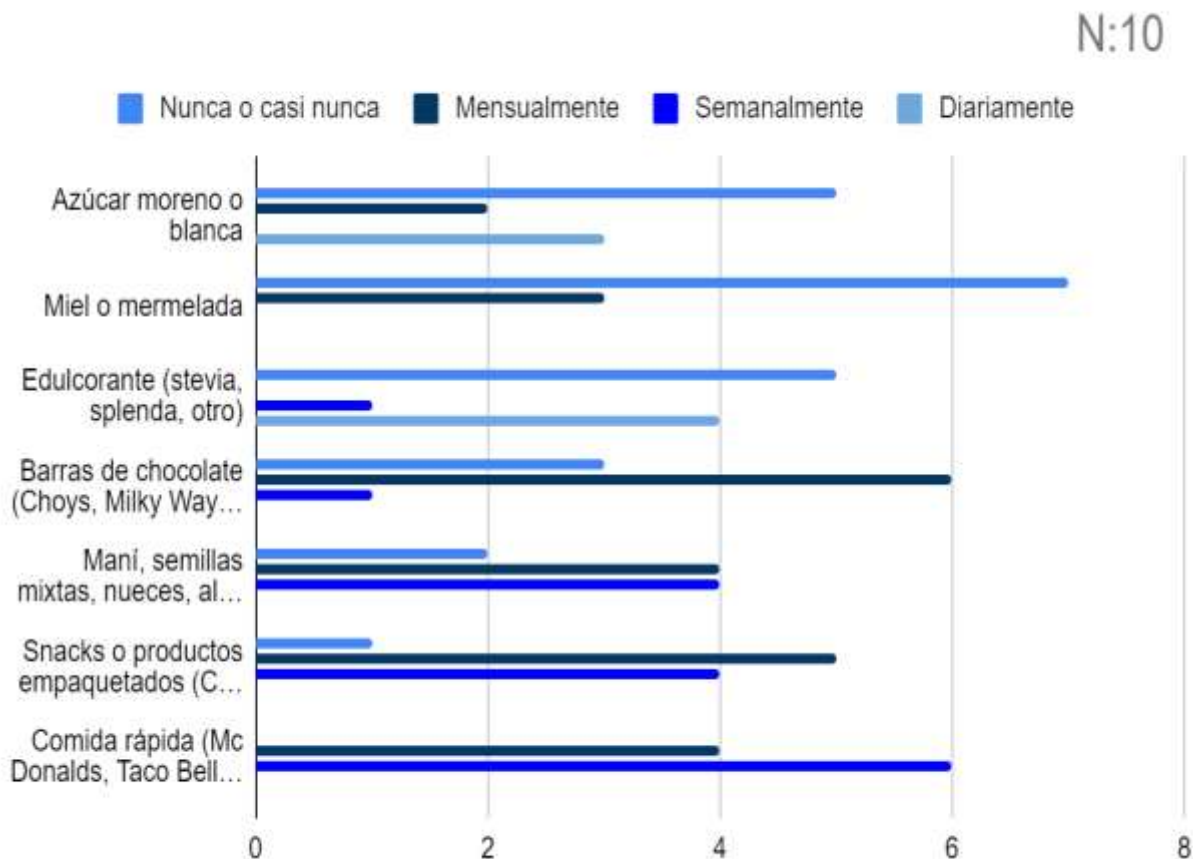


Figura N° 23. Frecuencia de consumo de otros alimentos variados de los participantes del estudio en el GAM durante el 2023. Fuente: elaboración propia, 2023.

De acuerdo con la figura anterior, el consumo de azúcar blanco o moreno es moderado ya que solo 3 (30%) personas lo consumen diariamente, al igual que el consumo de edulcorantes con 4 (40%) que lo consumen diariamente. Por otro lado, el consumo de comida rápida se consume de forma semanal con 6 (60%) participantes y mensualmente con 4 (40%) participantes, es decir, se consume de forma recurrente, muy parecido al consumo de snacks o productos empaquetados.

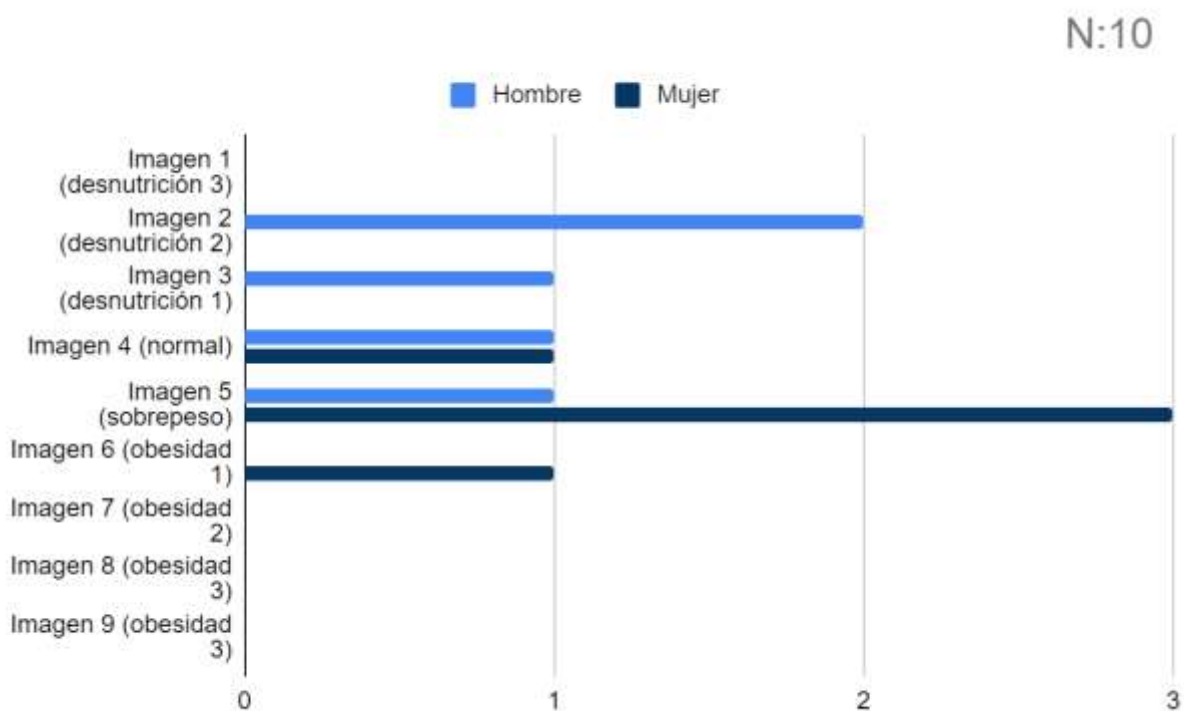


Figura N° 24. Percepción de la imagen corporal de los participantes del estudio en el GAM durante el 2023. Fuente: elaboración propia, 2023.

En base a la figura anterior, 3 (60%) de las mujeres participantes de este estudio se perciben en sobrepeso, 1(20%) en obesidad 1 y 1(20%) en un peso normal. Por otro lado, los hombres se perciben 2 (40%) en desnutrición 2, 1(20%) en desnutrición 1, 1(20%) en un peso normal y 1 (20%) en sobrepeso. En general los hombres tienden a percibirse con un peso menor a las mujeres.

ANEXO N°3 DECLARACIÓN JURADA

Yo José David León Rojas, cédula de identidad número 1-1731-0464, en condición de egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, y advertido de las penas con las que la ley castiga el falso testimonio y el perjurio, declaro bajo la fe del juramento que dejo rendido en este acto, que mi trabajo de graduación, para optar por el título de Licenciatura titulado “Relación de los hábitos de alimentación, frecuencia de consumo de alimentos y la percepción de hombres y mujeres de 20 a 59 años que viven en el Gran Área Metropolitana, 2023” es una obra original y para su realización he respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derechos de Autor y Derecho Conexos, número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982: especialmente el numeral 70 de dicha ley en el que se establece: “Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original”. Asimismo, que conozco y acepto que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público, Firmo en fe de lo anterior, en la ciudad de San José, donde presentará el trabajo el 10 de octubre del año 2023



Jose David León Rojas

ANEXO N°4 CONSENTIMIENTO INFORMADO

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
ESCUELA DE NUTRICIÓN
COORDINACIÓN DE INVESTIGACIÓN**
Teléfono:(506) 2256-8197

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la Investigación:

COMPARACIÓN DE LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN, CONSUMO ALIMENTARIO Y LA PERCEPCIÓN CORPORAL DE HOMBRES CON MUJERES DE 18 A 65 AÑOS QUE VIVEN EN EL GRAN ÁREA METROPOLITANA, 2023

Nombre del Investigador: José David León Rojas.

Nombre del participante:

A. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN:

El estudiante de Licenciatura en Nutrición José David León Rojas cédula 1-1731-0464, de la Universidad Hispanoamericana ubicada en Barrio Aranjuez, realizará una investigación como parte de su proyecto de tesis, que tiene como objetivo principal comparar los hábitos de alimentación, consumo alimentario y la percepción corporal de hombres y mujeres de 18 a 65 años que viven en el Gran Área Metropolitana. Dicha investigación se realizará durante abril del 2023.

B. ¿QUÉ SE HARÁ?:

Se aplicará un cuestionarios acerca de alimentación y percepción corporal, dichas preguntas se realizarán en una plataforma digital de Google Forms. La misma podrá ser llenada desde su computadora, tablet, teléfono u otro dispositivo móvil con acceso a internet.

C. RIESGOS:

Durante la investigación pueden presentarse posibles riesgos como ansiedad o pérdida de la privacidad en algún momento, debido a la aplicación de los cuestionarios.

D. BENEFICIOS:

La investigación en curso permitirá actualizar los conceptos actuales del paradigma referente a la percepción corporal y como está puede verse afectada por hábitos alimentarios, consumo de alimentos o aspectos sociodemográficos.

- A. Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber hablado con el investigador José David León Rojas; quien debió haber contestado de forma satisfactoria todas sus preguntas.
- B. Si quisiera mayor información más adelante, puede obtenerla llamando al investigador a cargo al teléfono 62399268 en el horario que se brindará oportunamente. Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana al teléfono 2256-8197, de lunes a viernes en el horario de 8 am a 5 pm.
- C. Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho de negarse a participar o a interrumpir su participación en cualquier momento.
- D. 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.
- E. No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

CONSENTIMIENTO

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

Nombre, cédula y firma del sujeto fecha

Nombre, cédula y firma del testigo fecha

Nombre, cédula y firma del Investigador que solicita el consentimiento fecha

Teléfonos: Llorente: 2241-9090 / Aranjuez: 2256-8197 / Heredia: 2277-7500 / Puntarenas: 2261-2515

Email: info@uh.ac.cr | Web: www.uh.ac.cr

ANEXO N°5 CARTA DEL TUTOR

San José, 10 de octubre 2023

Carrera de Nutrición
Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

El estudiante José David León Rojas, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **"RELACIÓN DE LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN, FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS Y LA PERCEPCIÓN CORPORAL DE HOMBRES Y MUJERES DE 20 A 59 AÑOS QUE VIVEN EN EL GRAN ÁREA METROPOLITANA, 2023"** el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

He acompañado al estudiante en el proceso de investigación, haciendo observaciones y correcciones y he evaluado los aspectos como: la elaboración del problema, los objetivos, la justificación; los antecedentes y el marco teórico, el marco metodológico, la tabulación y el análisis de datos; las conclusiones y las recomendaciones.

Además, según el Reglamento Académico de la Universidad Hispanoamericana, la calificación que recibe la tesis y el informe final es de:

Originalidad del tema	15%
Cumplimiento de entregas de avance	10%
Coherencia entre los objetivos, los instrumentos aplicados y los resultados	30%
Relevancia de las conclusiones y recomendaciones	20%
Calidad y detalle del marco teórico	20%
Calificación final	95

Por lo tanto, cuenta con mi aval para ser presentado en la defensa pública.

Atentamente,



Dra. Ingrid Cerna Solís. Nutricionista. CPN. Cód.: 248-10
Profesora Universidad Hispanoamericana. Sede Aranjuez

ANEXO N°5 CARTA DEL LECTOR

San José, 6 de enero del 2023

Departamento de Registro
Universidad Hispanoamericana
Sede Aranjuez

Estimados señores:

En calidad de lector de la Tesis titulada *“Relación de los hábitos de alimentación, frecuencia de consumo de alimentos y la percepción corporal de hombres y mujeres de 20 a 59 años que viven en el Gran Área Metropolitana, 2023”*, elaborada por el estudiante José David León Rojas, doy fe que he revisado el documento y considero la aprobación de este para la siguiente etapa.

Atentamente



Dr. Sergio Mora Mora
Nutricionista – CPN 162-09
Cédula 1-0972-0223

ANEXO N°6 CARTA DE AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA PUBLICACIÓN EÑELECTRÓNICA DEL TRABAJO FINAL DE GRADUACIÓN

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, jueves, 7 de marzo de 2024.

Señores:
Universidad Hispanoamericana
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) José David León Rojas, con número de identificación 1-1731-0464, autor (a) del trabajo de graduación titulado **RELACIÓN DE LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN, FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS Y LA PERCEPCIÓN CORPORAL DE HOMBRES Y MUJERES DE 20 A 59 AÑOS QUE VIVEN EN EL GRAN ÁREA METROPOLITANA, 2023** presentado y aprobado en el año 2024 como requisito para optar por el título de Licenciatura en Nutrición. SÍ / NO autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

De conformidad con lo establecido en la Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos N° 8683, Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica

Cordialmente

José David León Rojas
1-1731-0464

lv

CS Escaneado con CamScanner