

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE NUTRICIÓN

Tesis para optar por el grado académico

Licenciatura en Nutrición

**RELACIÓN DEL ENTORNO ALIMENTARIO,
ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL
DE REPARTIDORES DE PLATAFORMAS
DIGITALES (UBER EATS, RAPPI, PEDIDOS
YA, DIDI FOOD) EN EL CANTÓN DE LA
UNIÓN, COSTA RICA, 2023**

Katherine Moya Oreamuno

Diciembre, 2023.

TABLA DE CONTENIDO

TABLA DE CONTENIDO	2
INDICE DE FIGURAS	5
DEDICATORIA	6
RESUMEN	7
CAPÍTULO I	11
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	11
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	12
1.1.1 Antecedentes del problema.....	12
1.1.2 Delimitación del problema	20
1.1.3. Justificación.....	21
1.2 PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN	22
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	22
1.3.1 Objetivo general	22
1.3.2 Objetivos específicos.....	22
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES	23
1.4.1 Alcances de la investigación.....	23
1.4.2 Limitaciones de la investigación	23
CAPÍTULO II	24
MARCO TEÓRICO.....	24
2.1 CONTEXTO TEÓRICO	25
2.1.1 Entorno alimentario:.....	25
2.1.2 Estilo de vida:.....	26
2.1.3 Alimentación saludable	28
CAPÍTULO III.....	31
MARCO METODOLÓGICO	31
3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN	32
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	32
3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS	32
3.3.1 Población.....	32
3.3.2 Muestra	32
3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión.....	33
3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	34

3.4.1 Validez del cuestionario	34
3.4.2 Confiabilidad del cuestionario	34
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	35
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	36
3.7 PLAN PILOTO	48
3.8 RECOLECCIÓN DE DATOS	48
3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS.	49
3.9 ANÁLISIS DE DATOS	49
CAPÍTULO IV.....	50
RESULTADOS.....	50
4.1 RESULTADOS DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS	51
4.2 HÁBITOS ALIMENTARIOS	54
4.3 ESTILO DE VIDA.....	65
4.4 ESTADO NUTRICIONAL	67
4.5 RELACIÓN DE VARIABLES	68
CAPÍTULO V	72
DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	72
5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	73
5.5.1 Datos sociodemográficos.....	73
5.5.2 Hábitos alimentarios:.....	75
5.5.3 Estilo de vida.....	86
5.5.4 Estado nutricional.....	88
CAPÍTULO VI.....	93
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	93
6.1 CONCLUSIONES	94
6.2 RECOMENDACIONES	95
BIBLIOGRAFÍA	97
GLOSARIO Y ABREVIATURA	112
ANEXOS	113
Anexo 1. Instrumento.....	114
Anexo 2. Resultados del Plan Piloto	125
Anexo 3. Tablas de resultados de relación de variables.....	141
Anexo 4 Declaración Jurada.....	145

Anexo 5 Carta del tutor.....	146
Anexo 6 Carta del lector.....	147
Anexo 7 Carta Autorización CENIT.....	148

INDICE DE TABLAS

Tabla N°1 Criterios de exclusión e inclusión.....	33
Tabla N° 2 Cambios del formulario.....	48
Tabla N°3.....	51
Distribución de repartidores Uber eats, Didi Foods, Rappi y Pedidos Ya de 18 a 64 años según características sociodemográficas por frecuencia simple y porcentaje, 2023. n=68.....	51
Tabla N° 4.....	54
Distribución de repartidores Uber eats, Didi Foods, Rappi y Pedidos Ya de 18 a 64 años según hábitos alimentarios por frecuencia simple y porcentaje, 2023. n=68.....	54
Tabla N° 5.....	57
Distribución de repartidores Uber eats, Didi Foods, Rappi y Pedidos Ya de 18 a 64 años según frecuencia de consumo de carbohidratos por frecuencia simple y porcentaje, 2023. n=68.....	57
Tabla N°6.....	58
Distribución de repartidores Uber eats, Didi Foods, Rappi y Pedidos Ya de 18 a 64 años según frecuencia de consumo de frutas y vegetales por frecuencia simple y porcentaje, 2023. n=68.....	58
Tabla N° 7.....	59
Distribución de repartidores Uber eats, Didi Foods, Rappi y Pedidos Ya de 18 a 64 años según frecuencia de consumo de carnes por frecuencia simple y porcentaje, 2023. n=68.....	59
Tabla N° 8.....	60
Distribución de repartidores Uber eats, Didi Foods, Rappi y Pedidos Ya de 18 a 64 años según frecuencia de consumo de leche y sustitutos por frecuencia simple y porcentaje, 2023. n=68.....	60
Tabla N° 8.....	61
Distribución de repartidores Uber eats, Didi Foods, Rappi y Pedidos Ya de 18 a 64 años según frecuencia de consumo de grasas por frecuencia simple y porcentaje, 2023. n=68.....	61
Tabla N° 10.....	62
Distribución de repartidores Uber eats, Didi Foods, Rappi y Pedidos Ya de 18 a 64 años según frecuencia de consumo de dulces, postres y otros carbohidratos por frecuencia simple y porcentaje, 2023. n=68.....	62
Tabla N° 11.....	63

Distribución de repartidores Uber eats, Didi Foods, Rappi y Pedidos Ya de 18 a 64 años según frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas por frecuencia simple y porcentaje, 2023. n=68	63
Tabla N° 12.....	65
Distribución de repartidores Uber eats, Didi Foods, Rappi y Pedidos Ya de 18 a 64 años según estilo de vida por frecuencia simple y porcentaje, 2023. n=68	65
Tabla N°13. Prueba chi cuadrado significativas para la relación entre estado nutricional y entorno alimenticio, 2023 n=68.....	¡Error! Marcador no definido.
Tabla N°14. Prueba chi cuadrado para la relación entre estado nutricional y estilo de vida, 2023 n=68.....	¡Error! Marcador no definido.
Tabla N°15. Prueba chi cuadrado para la relación entre entorno alimenticio y estilo de vida 2023, n=68.....	70

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Distribución de repartidores Uber eats, Didi Foods, Rappi y Pedidos Ya de 18 a 64 años según conocimientos e interpretación de las etiquetas nutricionales de los productos que compran por frecuencia simple, 2023. n=68	64
Figura 2. Distribución de repartidores Uber eats, Didi Foods, Rappi y Pedidos Ya de 18 a 64 años según consideraciones a la hora de comprar productos/ o alimentos que compran por frecuencia simple, 2023. n=68.....	64
Figura 3. Distribución de repartidores Uber eats, Didi Foods, Rappi y Pedidos Ya de 18 a 64 años según las razones por las cuales no realizan ejercicio físico por frecuencia simple, 2023. n=68.....	66
Figura 4. Distribución de repartidores Uber eats, Didi Foods, Rappi y Pedidos Ya de 18 a 64 años según el estado nutricional según IMC por frecuencia simple, 2023. n=68	67

DEDICATORIA

Doy gracias a Dios por siempre darme la sabiduría y mostrarme que la fe nos muestra el camino. Esta tesis no lleva solo mi esfuerzo, detrás de todos estos años está el amor, el apoyo, la paciencia y fe de mi familia. A mis papás que han sido el pilar y el ejemplo más grande de la palabra esfuerzo. A mi hermana, tíos, primos, abuelos, cada uno de ellos a su manera han contribuido a que mis ganas por culminar la carrera no decayeran. A Nono por la paciencia, por las palmadas en la espalda y por su apoyo incondicional. A mi amiga universitaria Monserrat, la de las mil batallas que hasta el último día estuvo presente. Y mi mejor amiga Karen, que siempre me hace ver las cosas buenas que hay en mí. A mi estadista Moisés. Y finalmente a mi tutora Merceditas, por brindarme la guía justa y necesaria. ¡A todos gracias!

RESUMEN

Introducción: Los factores que condicionan los entornos alimentarios desde el punto de vista estructural son el sistema y la cultura alimentaria, los determinantes sociales, la industria alimentaria, las políticas en alimentación y nutrición y los individuos y la cohesión social. Para la determinación de una alimentación sana se deben tomar en cuenta características como edad, sexo, hábitos de vida y actividad física. También, influye el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios. Además, el entorno laboral es un espacio propicio para la promoción de la salud debido a la cantidad de tiempo que se le dedica día con día. El análisis de la composición corporal es fundamental para la valoración del estado nutricional, además, es imprescindible para comprender los efectos que tienen la dieta, el ejercicio físico, la enfermedad y el crecimiento físico sobre el organismo. **Objetivo:** Relacionar el entorno alimentario, estilo de vida y estado nutricional de repartidores de plataformas digitales (Uber eats, Rappi, Pedidos ya y Didi Food) en el cantón de La Unión, Costa Rica, 2023. **Métodos:** El enfoque de la investigación es de tipo cuantitativo, debido a que se recolectan datos por medio de la aplicación de cuestionarios y se realiza una medición numérica de las variables para posteriormente realizar un análisis por medio de técnicas estadísticas. **Resultados:** De acuerdo con los datos obtenidos, los entrevistados reflejan una alimentación variada, sin embargo, se pueden brindar recomendaciones para aumentar el consumo de alimentos que tengan mayor valor nutricional. También, se evidencia que el ejercicio físico no es un hábito tan frecuente y que hábitos como el fumado y el consumo de bebidas alcohólicas no son mayoritarios. Con respecto al estado nutricional, la mayoría de la población se encuentra diagnosticado como normal. **Discusión:** El entorno alimentario, el estilo de vida y el estado nutricional son variables que tienen relación para mantener un adecuado estado de salud, sin

embargo, hay distintos factores en la actualidad que pueden contribuir a cambios y estos propiciar que el estado de salud no sea el óptimo. **Conclusión:** Se concluye la relación significativa del entorno alimentario con el estado nutricional, así como la relación entre el entorno alimentario con el estilo de vida.

Palabras clave: entorno alimentario, estilo de vida, estado nutricional.

Summary

Introduction: The factors that condition food environments from a structural point of view are the food system and culture, social determinants, the food industry, food and nutrition policies, and individuals and social cohesion. In determining healthy eating, characteristics such as age, sex, lifestyle and physical activity should be taken into account. Also, the cultural context, the food available in the place and eating habits have an influence. In addition, the work environment is a space conducive to health promotion due to the amount of time devoted to it on a daily basis. The analysis of body composition is fundamental for the assessment of nutritional status and is essential to understand the effects of diet, physical exercise, disease and physical growth on the body. **Objective:** To relate the food environment, lifestyle and nutritional status of delivery drivers of digital platforms (Uber eats, Rappi, Pedidos ya and Didi Food) in the canton of La Unión, Costa Rica, 2023. **Methods:** The research approach is quantitative, since data are collected through the application of questionnaires and a numerical measurement of the variables is made for subsequent analysis by means of statistical techniques. **Results:** According to the data obtained, the interviewees reflect a varied diet, however, recommendations can be made to increase the consumption of foods with higher nutritional value. It is also evident that physical exercise is not a frequent habit and that habits such as smoking and the consumption of alcoholic beverages are not in the majority. Regarding nutritional status, most of the population is diagnosed as normal. **Discussion:** The food environment, lifestyle and nutritional status are variables that are related to maintaining an adequate state of health; however, there are currently different factors that can contribute to changes that can lead to a less than optimal state of health. **Conclusion:** It is concluded that

there is a significant relationship between the food environment and nutritional status, as well as the relationship between the food environment and lifestyle.

Key words: food environment, lifestyle, nutritional status.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A continuación, se detallan los antecedentes del problema, la delimitación del problema, justificación, pregunta de la investigación, objetivos, los alcances y limitaciones de la investigación.

1.1.1 Antecedentes del problema

Una dieta balanceada ayuda a prevenir la malnutrición, la aparición de enfermedades no transmisibles y trastornos alimenticios. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Para la determinación de una alimentación sana se deben tomar en cuenta características como edad, sexo, hábitos de vida y actividad física. También, influye el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios (OMS, 2020).

Además, el entorno laboral es un espacio propicio para la promoción de la salud debido a la cantidad de tiempo que se le dedica día con día. Actualmente las jornadas extensas pueden interferir dificultando la alimentación saludable, la práctica de ejercicio físico y el tiempo de ocio, esto puede causar la aparición de enfermedades por la práctica de hábitos inadecuados, impactando a futuro el desempeño en el área laboral y en la salud de los trabajadores. (Garzón Duque et al., 2018)

Por consiguiente, las investigaciones que se realizan a esta población buscan resaltar las jornadas laborales que realizan los repartidores. En España, se realizó un estudio que mostraba la importancia económica de las plataformas y el perfil de los repartidores delivery en España. El documento concluye que los repartidores son en su mayoría hombres jóvenes, esto debido a la exigencia de cierta condición física para la realización de los desplazamientos, en su mayoría

realizados en bicicleta, además, del uso activo de la tecnología. La flexibilidad del trabajo permite que los jóvenes puedan realizar otras actividades (estudios, ocio, etc). Con respecto a su nivel de formación, el 53% de los repartidores ha alcanzado como máximo la educación secundaria, otro 42% tiene un título universitario y solo el 5% apenas ha completado la educación primaria. Un 25% de los repartidores se encuentran desempleados y un 4% inactivos antes de utilizar las plataformas, evidenciando así, que las plataformas son un medio que facilita generar ingresos a aquellos que muestran mayores dificultades para conseguir un trabajo. (Adigital, 2020)

En el caso de los repartidores colombianos tienden a trabajar entre 8 a 12 horas diarias, de lunes a viernes, los fines de semana se aumentan las horas de trabajo. La mayoría de encuestados refieren esa ganancia como su única entrada económica por ello deben trabajar como mínimo las 8 horas diarias. Si se habla de tiempo de descanso, se considera el hecho que no se recibe ninguna remuneración al decidir tenerlo. En el caso de tiempo para descansar o realizar tiempos de alimentación, es únicamente cuando la demanda de pedidos lo permite. Además, con el aumento de repartidores, se evidenció el mal uso del espacio público por lo que se recurrió a brindar un espacio en el cual se brindará la oportunidad a los repartidores de tener un área para descansar, parquear su bicicleta o motocicleta, cargar el celular, tomar agua, usar los baños, entre otros usos, aun así, la medida no da abasto ya que la cantidad de repartidores es alta y las zonas donde están ubicadas no siempre son favorecedoras en la jornada laboral. (Bonilla Montenegro et al., 2020)

En Ecuador se realizó un estudio con el objetivo de presentar el peso y la situación de los repartidores de las plataformas digitales, la caracterización de la población, la evolución de esta modalidad y las condiciones laborales. Como resultado se obtiene que en su mayoría son

masculinos, jóvenes, con educación media. Debido a la pandemia hubo un incremento en la modalidad para generar ingresos; se debe tener presente que el crecimiento no fue sostenido y que post pandemia hubo un descenso contrarrestado por el retorno de las personas fuera de su hogar, por lo que hay una reducción en el número de repartidores. Se consideran tres factores para considerar la precariedad de este trabajo, los cuales son el ingreso, la jornada y el registro en el Seguro Social. Debido a la mediación tecnológica no se considera una novedad sino un peligro, ya que se despersonaliza el vínculo entre valorización (del trabajo) y asimilación (de capital) lo que genera una negación ante toda responsabilidad sobre el productor, su salud, su supervivencia. Se concluye que con el regreso a la normalidad esta modalidad de trabajo no es una alternativa masiva de empleabilidad. (Carrión Sánchez, 2021)

También, debido a la pandemia, Chile presentó un aumento en la industria de los delivery, según la Organización Internacional del Trabajo, para finales del 2020 el total de repartidores se estimaba entre 30.000 a 50.000, donde predominaban los migrantes, masculinos y jóvenes. Debido a los cambios en el sector de empleo debido a la pandemia esta opción fue la única fuente de ingresos o como reemplazo para los que perdieron su empleo. Las otras investigaciones se centran en aspectos laborales, donde se identifica la vulnerabilidad, la precariedad laboral que se presenta por la gran cantidad de horas de la jornada, falta seguridad social, protección personal y espacios para las necesidades básicas. El estudio resalta la inconformidad de los repartidores al no tener un acceso a baños y, además, admiten no tener un lugar habilitado por la empresa para realizar sus tiempos de comida. Este documento busca conocer las condiciones de trabajo, su modo de transporte, las actividades que realizan mientras esperan, su disposición a adoptar nuevas regulaciones y requerimientos en la industria, entre otros elementos (Hurtubia et al., 2021)

En Argentina la expansión y crecimiento de la economía de plataformas ha aumentado desde el 2018. A pesar de representar una porción del empleo y economía, también, presenta una serie de inconvenientes los cuales se deben abordar. La caracterización sociodemográfica presente en el estudio muestra que en su mayoría el 97% son varones, en cuanto a edad predominan los varones de 18 a 29 años (69%), de 30 a 39 (19%), de 40 a 49 (8%), y de 50 a 59 (3%). Además, la cantidad de inmigrantes que realizan estas labores es mayoritaria en relación a los nacionales. Con respecto a la educación de la población, el nivel se encuentra muy por encima de lo requerido por el trabajo a realizar. La flexibilidad de horario forma parte de la caracterización que ofrece este tipo de trabajo, por lo que los trabajadores tienen la opción de conectarse cuando mejor convenga y según sus necesidades, sin embargo, hay contradicciones en cuanto a irregularidades que ponen en duda la flexibilidad que ofrece la empresa. La mayoría de los trabajadores trabaja 9 horas y 6 días a las semanas, aprovechando los horarios pico que van relacionados con los hábitos de los consumidores por ejemplo hora de la cena, fin de semana o días lluviosos. El encontrarse tanto tiempo en la calle trae ciertos inconvenientes para realizar las tareas, más allá del frío y la lluvia. Por ejemplo, no hay condiciones decentes para el acceso a baños, cuando tienen la oportunidad también corren el riesgo de robos. Por un lado, cuentan con la facilidad de elegir el horario en que trabajan para dejar libres los horarios de comida, pero deben considerar el hecho de viajar a sus hogares o realizar compras incurriendo en mayores gastos. Además, dado el esfuerzo físico que realizan es importante que se mantengan tanto hidratados como nutridos, algo que deben gestionar por cuenta propia. Estar expuestos a estas incomodidades pueden ocasionar daños en su salud física. También, por el hecho de hacer gran cantidad de pedidos, cumplir con los tiempos de entrega y obtener buenas calificaciones se ven expuestos a una carga de estrés, afectando su salud mental y emocional. (Negri, 2019)

Antecedentes Nacionales

En Costa Rica se realizó un estudio para determinar la alimentación de la población urbana, se trabajó con una muestra de 798 personas entre los 15 y 65 años del área urbana. Por medio del consumo diario de alimentos y la frecuencia por tiempo de comida de acuerdo al sexo, el grupo de edad y el nivel socioeconómico se determinaron los resultados. En el desayuno fueron el café y panes los más consumidos, en la merienda de la mañana frutas, en la merienda de la tarde café y panes y en el almuerzo y la cena arroz blanco, bebidas con azúcar y leguminosas, esto variando por sexo, edad y grupo socio económico. La prevalencia de exceso de peso en personas de 20 a 64 años es de 62,4% en hombres y 66,6% en mujeres esto según la última Encuesta Nacional de Nutrición (2008-2009). Conocer los hábitos alimenticios de la población permite direccionar, planificar y desarrollar políticas, contar con educación nutricional y estrategias para llegar a la población con información y evidencia que mejoren los problemas de salud como el exceso de peso. (Guevara Villalobos et al., 2020)

Un fenómeno económico - social que afecta a Costa Rica y en general a Latinoamérica es la informalidad en los trabajos, esto debido a la poca capacidad de generar empleos por parte de las empresas y, problemas en el sistema educativo tanto tipo medio (secundaria) y alto (universitaria). Estos factores repercuten en personas que deben valerse por su propia cuenta un empleo, subsistiendo en condiciones de desprotección social y de vulnerabilidad. Según este artículo el sector informal está conformado por hombres un 62,6% según el IV Trimestres 2021, teniendo estos una mayor inserción laboral. Por otra parte, las mujeres tienen una mayor expulsión, liderando la participación informal en el sector de servicios. Para beneficio de esta población en el sector informal, la única medida a favor fue el Bono Proteger (subsidio temporal de desempleo para aquellas personas, que vieron reducidos sus ingresos). A pesar del beneficio,

también se presentaron problemas de eficiencia reflejados en la cobertura, distribución y calidad. Por lo tanto, el tema del sector informal debe atenderse como uno de los principales problemas del mercado laboral, buscando construir procesos de desarrollo. (Artavia et al., 2022)

Costa Rica, durante la pandemia se vio afectada en la parte económica por lo que se tuvo que modificar esa estructura. El hecho de tener que quedarse en casa aumentó la demanda de la compra de bienes y servicios de manera digital, acompañado igualmente de la pérdida de empleos, pero el incremento de otras ocupaciones.

El estudio realizado por Ruiz Mejías (2020) estuvo conformado por un total de 123 participantes donde predominan costarricenses del sexo masculino, aunque va en aumento las mujeres proveedoras del servicio, la edad promedio es de 37,4 años, su nivel educativo está conformado por un 43,4% en nivel secundaria y un 30% de universitarios. También, predominan las plataformas de Uber Eats, Glovo y Didi, se considera difícil obtener otros participantes debido al desplazamiento constante de los repartidores. Debido a la flexibilidad y practicidad que promete el trabajo muchos de los repartidores organizan su tiempo para llevar sus estudios o complementarlo con otro trabajo y así aumentar sus ingresos. Además, solo un miembro por grupo familiar trabaja en alguna de las plataformas digitales. Con respecto al seguro social de los repartidores el 62% menciona que tiene algún seguro y de esos el 57% cotiza como Asegurado Independiente (EM e IVM), también un 30% se asegura con otra empresa aseguradora.

Asimismo, 64% de los repartidores tienen un horario variable siendo este su único trabajo. Respecto a las jornadas la mitad de estas son de más de 50 horas a la semana. Mensualmente los ingresos de 500.000 colones o más es para un 34,6% siendo los 400.000 el promedio al mes.

Por último, se observa que, si bien un 65% dice que están satisfechos con el trabajo, un 68% dice que, si les ofrecen un trabajo estable y con las garantías sociales, dejarían esta actividad en plataforma. (Ruiz Mejías, 2020)

El Díaz Mora et al (2021) realizan un estudio de seguridad y salud de personas repartidoras asociadas a plataformas digitales. Los objetivos del estudio buscan caracterizar las personas involucradas en la actividad de reparto a través de plataformas digitales; identificar las condiciones y medio ambiente de trabajo que prevalecen, los factores de riesgo que se derivan y su influencia en la seguridad y salud percibida, con el propósito de establecer medidas para promover la salud, prevención del riesgo y protección.

Para conocer las características de la población en estudio se realizó un cuestionario digital que fue aplicado a 233 personas, de las cuales 205 fueron hombres y 28 mujeres. El Gran Área Metropolitana es la zona de mayor elección para laborar, en mayor cantidad en la zona de San José y en menor cantidad en Cartago. Con respecto a la edad, en su mayoría son jóvenes de entre 18 y 35 años, se debe tener en cuenta que hay personas con edades cercanas a los 65 años. Otro dato similar a otros estudios es que la mayoría de repartidores cuentan con un nivel de escolaridad alto, entre secundaria completa seguida del grado universitario completo e incompleto. De las personas entrevistadas, 166 tienen este trabajo como su único ingreso, pero proveniente en algunos casos del uso de más de una aplicación. Asimismo, este ingreso se da por una jornada laboral de 6 a 7 días a la semana, dedicando más de 48 horas semanales. En este estudio se consideran temas como el peso máximo y la distancia máxima que realizan los repartidores debido al esfuerzo físico que estos deben realizar en cada pedido. Con respecto a su satisfacción laboral, un 76% de los entrevistados tienen deseos de cambiar de trabajo, acompañado de los cambios en la salud, a pesar de que en inicios consideraban tener una salud

entre buena y muy buena, pero el agotamiento, dolores osteomusculares, de cabeza, sensación de ansiedad, irritabilidad, afecciones en la piel por la exposición al sol, se hacen presentes durante la jornada laboral afectando su desarrollo. (Díaz Mora et al., 2021)

Si bien el documento no puede considerar estos datos como concluyentes da una aproximación para continuar con futuras investigaciones. Se sugiere la prioridad de mejorar las condiciones en que se realiza la labor del reparto a través de plataformas digitales y proteger la salud de los diversos actores sociales involucrados en esta actividad. (Díaz Mora et al., 2021)

Con la pandemia vino el confinamiento, pero este no fue factible para todas las personas ya que una gran parte de éstas tienen su sustento en las calles, por otra parte, las que sí pueden permanecer en sus casas aumentaron la demanda de delivery o transporte privado para mantener su seguridad. Hasta el 2018 el panorama en la informalidad no era tan alarmante, pero esto genera el autoempleo. donde las personas buscan sus propios medios para obtener ingresos. (Artavia Jiménez et al., 2020)

Este mismo estudio evidencia que el nivel educativo de los repartidores está por encima de los requerido por el trabajo, por lo que todo indica que el desempleo y la pérdida de la capacidad de los sectores productivos de la economía no es suficiente para generar empleo. Asimismo, es también considerado como una fuente complementaria de ingresos económico, ya sea por un ingreso base insuficiente o el aprovechamiento del tiempo. Los avances tecnológicos brindan avances y oportunidades, pero también permiten que se dé la explotación y precarización. Por lo tanto, desde la regulación se debe tomar la tecnología como una herramienta que moldee y tome el valor del trabajo, dando resguardo y custodia a quienes lo realizan. (Artavia Jiménez et al., 2020)

Según Castro Obando (2021) debido a la nueva modalidad laboral, las plataformas digitales de reparto no cuentan con una regulación legislativa. Iniciativas como establecer el vínculo entre empresa de plataforma digital con la persona que presta el servicio, no tuvo avances en el plenario. Uno de los proyectos de ley propuesto pretende que las comisiones cobradas por las plataformas sean reguladas. Sin embargo, la intervención ha estado más enfocada en solventar la ilegalidad de los servicios, sin atender los desafíos sociales. Por lo que cada iniciativa de ley busca que la persona que brinda el servicio sea vista como trabajador independiente. Según el estudio, hasta no ser una actividad legal la relación entre las empresas y los repartidores queda en un vacío, afectando la seguridad social de los trabajadores, lo cual puede afectar su salud, ya sea frente a un accidente o bien un problema de salud, lo que puede reflejarse como una baja en los ingresos hasta ser una carga para las familias.

Los pocos estudios realizados, no brindan un resultado estadístico representativo, por lo que la situación de la población en estudio no se puede generalizar. Se recalca la importancia por generar estadísticas sobre las condiciones sociolaborales y características sociodemográficas de los que prestan el servicio a las plataformas digitales. (Castro Obando, 2021)

1.1.2 Delimitación del problema

Esta investigación se lleva a cabo con una población de repartidores de plataformas digitales (Uber eats, Didi Foods, Rappi y Pedidos Ya), de ambos sexos, con un rango de edad entre los 18 y 64 años. La investigación se desarrolla en el tercer cuatrimestre del 2023 y se lleva a cabo en el cantón de La Unión, Cartago, Costa Rica.

1.1.3. Justificación

El fin de esta investigación es identificar posibles relaciones entre el entorno alimentario, el estilo de vida y el impacto de estos en el estado nutricional de los repartidores en estudio.

Debido a la pandemia los repartidores de comida rápida tuvieron un papel importante a la hora de mantener el aislamiento de las personas, en su debido momento este tipo de trabajo logró ser un ingreso para aquellos que no se encontraban laborando o bien necesitaban un ingreso extra. Actualmente sigue siendo un modo de generar ingresos, pero por la incorporación de las personas a su rutina habitual sus servicios no son tan constantes como en el tiempo de la pandemia, además, se ha considerado como un empleo precario por todo lo relacionado a las garantías con las que no cuentan las personas involucradas a este tipo de plataformas.

La alimentación, la salud y el trabajo están estrechamente relacionados y son esenciales en la vida de las personas. El alimentarse es una necesidad básica y debe ser considerada importante ya que influye en el bienestar de las personas. Debido a la modalidad de cómo funciona este tipo de empleo y el tiempo que se dedica a este, es importante reconocer si se cuenta con un entorno laboral apropiado evitando que haya factores de riesgo en su seguridad, físicos, químicos, exigencia física, factores psicosociales y biológicos, donde podemos resaltar la poca seguridad alimentaria a la que se exponen los repartidores de las plataformas. Además, el comportamiento alimentario se puede ver influenciado por factores sociales, por terceros, referencias de redes sociales, accesibilidad, practicidad y disponibilidad. Tener hábitos poco saludables pueden verse reflejados en la aparición de enfermedades y estas interferir en la realización del trabajo por lo tanto la importancia de estudiar a esta población y buscar pautas para mejorar la situación en la que se encuentran.

1.2 PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN

¿Cuál es la relación entre el entorno alimentario, el estilo de vida y el estado nutricional de los repartidores de plataformas digitales (Uber eats, Rappi, Pedidos ya, Didi Food) en el cantón de La Unión, Costa Rica, 2023?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Objetivo general

Relacionar el entorno alimentario, estilo de vida y estado nutricional de repartidores de plataformas digitales (Uber eats, Rappi, Pedidos ya y Didi Food) en el cantón de La Unión, Costa Rica, 2023.

1.3.2 Objetivos específicos

- Caracterizar sociodemográficamente a la población de estudio por medio de una encuesta.
- Conocer el entorno alimentario de la población de estudio por medio de una encuesta.
- Identificar el estilo de vida de la población de estudio por medio de una encuesta.
- Clasificar a la población de estudio según estado nutricional por medio del Índice de Masa Corporal.
- Relacionar el entorno alimentario con el estado nutricional por medio de pruebas estadísticas.
- Relacionar el estilo de vida con el estado nutricional por medio de pruebas estadísticas.
- Relacionar el entorno alimentario con el estilo de vida por medio de pruebas estadísticas.

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

1.4.1 Alcances de la investigación

La investigación alcanza a 68 repartidores de plataformas digitales (Uber eats, Rappi, Pedidos Ya, Didi Food) del cantón de La Unión, de cada uno de ellos se investiga sobre su entorno alimentario, estilo de vida y se mide su estado nutricional usando medidas antropométricas. Se logró generar datos actuales de las variables anteriores, en una población que no cuenta con estudios específicos al área de nutrición y áreas a fines al campo de la salud.

La modalidad de trabajo de la población se puede relacionar con diferentes aspectos que pueden afectar el estado nutricional de la población, por lo que los datos obtenidos permiten que se mejoren aspectos del área laboral, así como la creación de políticas que beneficien la calidad de vida de la población en estudio.

1.4.2 Limitaciones de la investigación

No se presentaron limitaciones metodológicas.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1 CONTEXTO TEÓRICO

En el contexto teórico se profundiza en conceptos como el entorno alimentario, los estilos de vida y alimentación saludable, todos conceptos esenciales para el abordaje teórico de la investigación.

2.1.1 Entorno alimentario:

Según Swinburn et al. (2013) los entornos alimentarios son entornos, oportunidades y condiciones físicas, económicas, políticas y socioculturales colectivas que influyen en las elecciones de las personas. Además, se considera un entorno alimentario saludable en el cual los alimentos, bebidas y comidas contribuyen a que la dieta de la población cumpla con las pautas dietéticas nacionales y estén ampliamente disponibles, a precios asequibles y ampliamente promocionados.

Para Ascencio Martínez y Ferrer Sánchez (2021,) este espacio también es llamado entorno alimentario del abastecimiento, tiene características de hecho social, posee una doble dimensión. Es un ambiente alimentario, que, además, modula los demás ambientes, condicionando la disponibilidad y acceso de alimentos dentro de estos. Entre sus principales características está la distribución espacial de las fuentes de adquisición de alimentos (supermercados, almacenes, ferias, etc.) y su accesibilidad; el tiempo de desplazamiento hacia ellos y los horarios de funcionamiento, fenómeno acompañado por una mayor disponibilidad de alimentos ultra-procesados en desmedro de alimentos saludables.

Los factores que condicionan los ambientes alimentarios desde el punto de vista estructural son el sistema y la cultura alimentaria, los determinantes sociales, la industria alimentaria, las políticas en alimentación y nutrición y los individuos y la cohesión social. El cómo las personas

obtienen, preparan y consumen sus alimentos, es influenciado por el entorno, teniendo en cuenta la “libertad” de elegir sus alimentos entre las posibilidades que se encuentran disponibles en un espacio con determinadas opciones. (Ascensio Martínez & Ferrer Sánchez, 2021)

La seguridad alimentaria se ve afectada por factores como el hambre, la pobreza y la falta de oportunidades. Con respecto a la pobreza, esta afecta a 4,3 de cada 10 personas en Centroamérica, por lo que llevar una dieta saludable no está al alcance y por ende es más factible el consumo de alimentos menos nutritivos. Por otra parte, se toma en cuenta la accesibilidad alimentaria, que no es solo tener proximidad a los supermercados, también depende de otras dimensiones como el costo de la canasta básica y el ingreso monetario de las personas, lo que dificulta la alimentación saludable o nutritiva. Por medio de la medición de la accesibilidad alimentaria se puede analizar el acceso real a los alimentos e identificar grupos más o menos vulnerables, niveles de desnutrición y para orientar estrategias concretas. (Gomez Campusano & García Tamez, 2021)

La accesibilidad a alimentos nutritivos, inocuos y suficientes debe ser considerado un derecho humano, siempre en pro de las poblaciones más vulnerables. Un país con seguridad alimentaria es beneficiado para su desarrollo, además, del impacto en su población. (Gómez Campusano & García Tamez, 2021)

2.1.2 Estilo de vida:

Es la forma de vida de las personas, familias y sociedades, donde se ven involucradas variables de tipo psicológicas, sociales, culturales y económicas que se relacionan con la salud. Comportamientos y patrones relacionados a la actividad física, la alimentación, el manejo de estrés y consumo de sustancias como bebidas alcohólicas o tabaco, se puede inclinar por un lado

al estilo de vida saludable, siendo en pro de la salud, mientras que un estilo de vida no saludable va a relacionarse con enfermedades y morbilidad. (Carranza Esteban et al., 2019)

Las consultas de atención primaria en países desarrollados guardan relación con enfermedades que se relacionan con estilos de vida. Estos han sido considerados un foco de interés en cuanto a la promoción y prevención en salud. Durante la pandemia el impacto en la salud, no solo por el daño directo, sino por las medidas preventivas para prevenir el contagio, los estilos de vida tomaron un papel importante para contribuir a la salud de las personas. Las recomendaciones están dirigidas hacia una adecuada actividad física, dieta, sueño, conexión social y evitar el consumo de sustancias, además, se busca ampliar la mirada a otros elementos en la cotidianeidad que no son evaluados. (Tala et al., 2020)

En el artículo de Córdoba García et al. (2018) enfermedades como la diabetes tipo 2, cardiovasculares y neoplasias por medio de hábitos alimentarios saludables serían prevenibles. En pacientes sanos la intervención desde la atención primaria tiene un impacto representativo a la hora de realizar cambios modestos al consumir calorías, sodio, frutas y verduras, así como en la presión arterial, colesterolemia y adiposidad. En cuanto a pacientes con sobrepeso/obesidad o con factores de riesgo la intervención debe ser mayor, enfocándose de manera integral en varios hábitos de vida para obtener pequeños cambios significativos.

El enfoque desde la intervención primaria debe ser de manera individualizada, tomando en cuenta preferencias y motivación del paciente, en el caso de pacientes sanos, al haber antecedentes de riesgos cardiovasculares o con presencia de sobrepeso/obesidad, se debe estructurar con más intensidad la intervención. La dieta mediterránea es aconsejada debido a sus cambios en la conducta alimentaria impactando en la reducción en la morbimortalidad cardiovascular. Complementando la alimentación debe estar la actividad física, el realizar

ejercicio físico disminuye el riesgo de muerte precoz y aumenta hasta 7 años la esperanza de vida media de la población que se mantiene activa. La inactividad física es responsable del 5,5% de muertes en el mundo, además, tiene un impacto social, impactando a la incapacidad física y laboral. Esto es de suma importancia ya que los datos de personas inactivas son alarmantes, tomando en cuenta el envejecimiento de la población y la esperanza de vida, el realizar ejercicio físico garantiza la mejora en una buena salud, el consumo disminuido de medicamentos y discapacidad, esta última, es considerada una problemática social y genera un gasto sanitario. Es recomendable en cada consulta insistir en la importancia de la actividad física en tiempo libre y como forma de vida para mejorar la salud y calidad de vida. (Córdoba García et al., 2018)

2.1.3 Alimentación saludable

Para Basulto et al. (2013) la alimentación saludable permite alcanzar y mantener un funcionamiento adecuado del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades, asegurar la reproducción, la gestación y la lactancia, y que promueve un crecimiento y desarrollo óptimo. Además, debe ser satisfactoria sensorialmente, suficiente cubriendo las necesidades de energía en función a las diferentes etapas de la vida, completa en cuanto a nutrientes y cantidades, equilibrada con presencia de alimentos frescos y de preferencia origen vegetal, en menor cantidad con alimentos de baja calidad nutricional. También, debe ser segura sin contaminantes biológicos, químicos o físicos, se debe adaptar a las características individuales, sociales, culturales y del entorno del individuo, que sea sostenible contribuyendo al mínimo impacto del cambio climático, priorizando productos autóctonos. Por último, debe ser asequible permitiendo la interacción social, convivencia y que económicamente sea viable para el individuo.

Para la Organización Mundial de la Salud (2018) seguir una dieta sana ayuda a prevenir la malnutrición tanto en excesos como deficiencias, enfermedades no transmisibles y trastornos. La alimentación saludable debe ser considerada individualmente tomando en cuenta características como el sexo, la edad, estilo de vida y actividad física, la cultura, la disponibilidad de los alimentos y sus hábitos alimentarios.

Además del paso del tiempo, hay otros factores socioeconómicos que influyen en la alimentación de las personas, desde el ingreso económico de las personas, el costo de los productos, preferencias, creencias, tradiciones hasta factores geográficos y ambientales. (OMS, 2018)

Según Cámara et al. (2021) los alimentos nos aportan macronutrientes y micronutrientes los cuales son necesarios para cubrir las necesidades del metabolismo, las demandas energéticas, la sostenibilidad, el crecimiento, desarrollo y reproducción del cuerpo humano. El consumir productos de diferentes grupos de alimentos en cantidades equilibradas beneficia la salud de las personas, no solo tomando en cuenta la ingesta recomendada sino evitando deficiencias nutricionales que comprometan la salud.

En el artículo mencionan que es recomendable en mayor cantidad una dieta alta en frutas y vegetales ya que estos contribuyen con los micronutrientes, como minerales, vitaminas solubles y compuestos bioactivos, como en el caso de la fibra dietética. En el caso de los cereales se prefieren los de grano entero, los cuales contienen mayor cantidad de fibra dietética insoluble; las leguminosas son ricas en carbohidratos, fibras y proteínas, a excepción de la metionina, las leguminosas contienen todos los aminoácidos, incluida la lisina, por esto se recomienda combinar el consumo de legumbres y cereales en el mismo tiempo de comida aumentando el valor nutricional de este. Con respecto a las grasas, los frutos secos son de alta energía, pero a

pesar de esto el perfil lipídico es adecuado ya que contiene en mayor cantidad ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados. En cuanto a los alimentos de origen animal la leche es considerada el alimento más completo nutricionalmente, las proteínas, además, aportan cantidades de minerales y vitaminas, los pescados son ricos en proteínas con cantidad importantes de ácidos grasos poliinsaturados, en el caso del huevo las proteínas con de alto valor biológico, la clara aporta las proteínas y la yema es alta en grasa (colesterol) y vitamina D. La grasa que se recomienda principalmente es aceite de oliva, esta se encuentra compuesta principalmente de ácido oleico. La sal tiene como ingesta recomendada menos de 5 gramos al día. Otro elemento esencial es el agua, el cual tiene beneficios como la regulación de la temperatura, protege los tejidos y órganos, permite la absorción y transporte de nutrientes a las células y otras funciones vitales. (Cámara et al., 2021)

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

El enfoque de la investigación es de tipo cuantitativo, debido a que se recolectan datos por medio de la aplicación de cuestionarios y se realiza una medición numérica de las variables para posteriormente realizar un análisis por medio de técnicas estadísticas.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Esta investigación es de tipo correlacional analítico, tiene el propósito de conocer la relación del entorno alimentario, el estilo de vida y el estado nutricional de los repartidores en estudio.

3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS

3.3.1 Población

El número de repartidores no está establecido debido a la poca información a nivel nacional que determine el total de personas que trabajan en las plataformas digitales, por lo tanto, se utiliza una fórmula determinada para obtener la muestra.

3.3.2 Muestra

La muestra utilizada es de tipo probabilística, conformada por 68 trabajadores en edades entre los 18 y 64 años del cantón de La Unión. El cálculo de la muestra, al ser desconocida la población, se obtiene por medio de la siguiente fórmula estadística, utilizando un margen de error del 10%:

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

Donde:

n: muestra

Z: 1,645 factor de confiabilidad en donde se utiliza para esta investigación el 95%.

P: 0.5

Q: $1 - P = 0.5$

d: margen de error permisible. Se utiliza 10%, siendo su valor 0.1

El resultado de la fórmula para la investigación es:

$$n = (1,645)^2 * (0,5) * (0,5) / (0,1)^2 = 68 \text{ personas}$$

3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión

Tabla N°1
Criterios de exclusión e inclusión

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Repartidores de plataformas digitales (Uber eats. Didi foods, Rappi, Pedidos ya).	Repartidores de plataformas digitales (Uber eats. Didi foods, Rappi, Pedidos ya) que utilicen automóvil como medio de transporte.
Repartidores de plataformas digitales (Uber eats. Didi foods, Rappi, Pedidos ya) que trabajen en el cantón de La Unión.	Repartidores de plataformas digitales (Uber eats. Didi foods, Rappi, Pedidos ya) que no firmen el consentimiento informado.

Continúa en la siguiente página

Repartidores de plataformas digitales de edades entre 18 y 64 años, de ambos sexos.	Repartidores de plataformas digitales (Uber eats, Didi foods, Rappi, Pedidos ya) que no completen el cuestionario o estén dispuestos a realizarse las medidas antropométricas.
Repartidores de plataformas digitales (Uber eats, Didi foods, Rappi, Pedidos ya) que trabajen en parejas.	
Tener acceso a internet y teléfono móvil.	

Elaboración propia, 2023.

3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

3.4.1 Validez del cuestionario

La recolección de datos se realiza por medio de la aplicación de un cuestionario de elaboración propia, abarcando temas para conocer el entorno alimentario, estilo de vida y datos sociodemográficos de los participantes. Además, se toman medidas antropométricas para obtener datos sobre el estado nutricional según el IMC. Para validar el cuestionario se realiza un plan piloto con la participación de un 10% de la población en estudio, esto para garantizar que haya una comprensión adecuada por parte de los participantes y que se logre obtener los datos requeridos.

3.4.2 Confiabilidad del cuestionario

Para obtener los datos relacionados al entorno alimentario se aplica un cuestionario con preguntas varias relacionadas a la disponibilidad, accesibilidad de los alimentos, preparaciones

y específicamente para los hábitos alimentarios se utiliza una frecuencia de consumo. Además, se incluyen en el mismo cuestionario preguntas sobre datos sociodemográficos y el estilo de vida de los participantes.

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Debido a que en la investigación no se manipula ninguna variable, solo se basa en la observación en un contexto natural se considera no experimental, además, es de tipo transversal ya que la recolección de datos es hecha en un tiempo específico.

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Objetivo específico	Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
Caracterizar el perfil sociodemográfico de la población en estudio	Perfil sociodemográfico	Características sociales de una población determinada.	Cuestionario para la descripción del perfil sociodemográfico de la población de estudio.	Sexo Edad Área de trabajo Escolaridad	Femenino Masculino Otro De 18 a 30 años De 31 a 40 años De 41 a 50 años De 51 a 64 años Tres Ríos San Diego San Juan San Rafael Concepción Dulce Nombre San Ramón Río Azul Otro Escuela completa Escuela incompleta	Cuestionario virtual

					<p>Colegio completo Colegio Incompleto Universidad completa Universidad incompleta Otra</p>	
				Composición familiar	<p>Vivo solo (a) Vivo con mis papás Vivo con mi pareja Vivo con mi pareja e hijo (s)</p>	
				Rol familiar	<p>Jefe de hogar Hijo (a)</p>	
				Trabajo	<p>Soy repartidor (a) de aplicaciones únicamente Soy repartidor (a) de aplicaciones ocasionalmente, tengo un trabajo</p>	

				<p>de medio tiempo aparte Soy repartidor (a) de aplicaciones ocasionalmente, porque tengo un trabajo de tiempo completo aparte</p> <p>Medio de transporte para trabajar</p> <p>Medios económicos</p>	<p>Motocicleta Bicimoto Bicicleta tradicional Bicicleta eléctrica (pedaleo asistido) Bicicleta con motor (bicicletas mosquito)</p> <p>Menos de 100.000 colones De 110.000 a 200.000 De 210.000 a 300.000 De 310.000 a</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					400.000 Más de 400.000	
Conocer el entorno alimentario de la población de estudio por medio de una encuesta	Entorno alimentario	Son entornos, oportunidades y condiciones físicas, económicas, políticas y socioculturales colectivas que influyen en las elecciones de las personas.	Cuestionario para la descripción del entorno alimentario, frecuencias de consumo de grupos de alimentos y prácticas alimentarias de la población en estudio.	Preparación de alimentos Tiempos de comida al día Lugar donde se consumen los alimentos	Yo mismo (a) Mi pareja Mi mamá/papá Otra Desayuno Merienda de la mañana Almuerzo Merienda de la tarde Cena Merienda de la noche Casa En el trabajo Durante las reparticiones (en la calle, estacionamientos, establecimiento, aceras)	Cuestionario virtual

				Tipo de alimentos que consume	Preparados en casa Comprados (pulperías, supermercados) Preparados en sodas, restaurantes, etc. Sitios de “comida rápida” No consume ningún alimento Otro	
				Total, de agua al día	1 vaso De 2 a 3 vasos De 4 a 5 vasos De 6 a 7 vasos Más de 8 vasos	
				Añade azúcar a las bebidas	Azúcar blanca de mesa Azúcar morena Sustituto / edulcorante Miel Ninguna Otra	
				Añade sal a los alimentos	Sí No	

				<p>preparados</p> <p>Tipo de grasa que se utiliza para la cocción</p> <p>Consumo de carbohidratos /harinas (arroz, pasta, panes, frijoles, garbanzos, papa, yuca, ayote, tortillas, galleta, etc)</p> <p>Consumo frutas y vegetales</p>	<p>Aceite Mantequilla Margarina Aceite en spray Manteca No utiliza Otra</p> <p>Todos los días De 4 a 5 días a la semana De 2 a 3 días a la semana 1 vez a la semana Casi nunca/nunca</p> <p>Todos los días De 4 a 5 días a la semana De 2 a 3 días a la semana 1 vez a la semana Casi nunca/nunca</p>	
--	--	--	--	---	---	--

				Consumo de carnes (Res, cerdo, pollo, huevo, sardina, pescado, embutidos)	Todos los días De 4 a 5 días a la semana De 2 a 3 días a la semana 1 vez a la semana Casi nunca/nunca	
				Consumo de leche, yogur y sustitutos (leche, leche saborizada, yogur natural, yogur griego, yogur saborizado)	Todos los días De 4 a 5 días a la semana De 2 a 3 días a la semana 1 vez a la semana Casi nunca/nunca	
				Consumo de grasas (Aceites, aguacate, semillas, mantequillas, manteca, margarina, mayonesa,	Todos los días De 4 a 5 días a la semana De 2 a 3 días a la semana 1 vez a la semana Casi	

				aderezos, queso crema)	nunca/nunca	
				Consumo de dulces, postres y otros carbohidratos (bebidas deportivas, bebidas energéticas, gaseosas, jugos, gelatinas, dulces, jaleas, reposterías, helados)	Todos los días De 4 a 5 días a la semana De 2 a 3 días a la semana 1 vez a la semana Casi nunca/nunca	
				Bebidas alcohólicas	Todos los días De 4 a 5 días a la semana De 2 a 3 días a la semana 1 vez a la semana Casi nunca/nunca	
				Sabe leer e interpretar	Sí No	

				<p>etiquetas nutricionales de los productos que compra</p> <p>Consideraciones a la hora de comprar un producto</p>	<p>El precio</p> <p>Calidad nutricional</p> <p>Marca</p> <p>Cantidad</p> <p>Otra</p>	
<p>Identificar los estilos de vida de la población de estudio por medio de una encuesta</p>	<p>Estilo de vida</p>	<p>Compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización.</p>	<p>Cuestionario para la descripción de los estilos de vida de la población de estudio.</p>	<p>Realiza actividad física (caminar al perro, tareas domésticas, levantarse y sentarse)</p> <p>Realiza ejercicios vigorosos (andar en bicicleta, jugar fútbol, aeróbicos, natación)</p>	<p>Todos los días</p> <p>Casi todos los días</p> <p>Frecuentemente</p> <p>Casi nunca</p> <p>Nunca</p> <p>Todos los días</p> <p>Casi todos los días</p> <p>Frecuentemente</p> <p>Casi nunca</p> <p>Nunca</p>	<p>Cuestionario virtual</p>

				Realiza ejercicios de fortalecimiento (ejercicios funcionales, rutinas de gimnasio)	Todos los días Casi todos los días Frecuentemente Casi nunca Nunca	
				Suele estar sentado o inactivo durante el día	Todos los días Casi todos los días Frecuentemente Casi nunca Nunca	
				Tiene el hábito de fumar	Todos los días Casi todos los días Frecuentemente Casi nunca Nunca	
				Consumo de bebidas alcohólicas	Todos los días Casi todos los días Frecuentemente Casi nunca Nunca	

				<p>Duerme entre 6 y 8 hrs al día</p> <p>Tiene espacios de descanso</p> <p>Razón de por qué no realiza ejercicio físico</p>	<p>Todos los días Casi todos los días Frecuentemente Casi nunca Nunca</p> <p>Todos los días Casi todos los días Frecuentemente Casi nunca Nunca</p> <p>No me gusta Falta de tiempo Falta de presupuesto</p>	
<p>Clasificar a la población de estudio según estado nutricional por medio del Índice de Masa Corporal</p>	<p>Estado nutricional</p>	<p>Resultado entre el aporte nutricional que recibe y sus demandas nutritivas, debiendo permitir la utilización de nutrientes mantener las</p>	<p>Formulario para la descripción del estado nutricional de la población de estudio.</p>	<p>Peso Estatura IMC</p>	<p>Kg Cms Kg/m²</p>	<p>Entrevista y toma de medidas presencial</p>

		reservas y compensar las pérdidas				
--	--	---	--	--	--	--

3.7 PLAN PILOTO

El plan piloto se aplica al 10% de la muestra calculada anteriormente, la cual es representada por un total de 10 personas. La zona seleccionada para ubicar a los repartidores es San Pedro de Montes de Oca. Después de la prueba de campo se encontró la necesidad de realizar dos mejoras al formulario que se explican en la tabla 1.

Tabla N° 2
Cambios del formulario

Pregunta Original	Pregunta modificada	Explicación
Consentimiento informado	Se agrega la opción de acepto y no acepto	La opción de no acepto lleva directamente al agradecimiento al finalizar la encuesta.
Pregunta 30 Si no realiza ejercicio físico indique ¿por qué razón no lo hace? Obligatoria	Deja de ser obligatoria	Las personas que si realizan ejercicio físico omiten la pregunta y pueden finalizar la encuesta.

Fuente: Elaboración propia,2023.

3.8 RECOLECCIÓN DE DATOS

Para obtener los datos de la población a investigar se utiliza una encuesta adaptada para la investigación específica.

Se creó un cuestionario en Google Forms para poder compartirlo de manera virtual a quienes acepten hacerlo de esta manera, se compartió por redes sociales, WhatsApp, y correo electrónico, igualmente se opta por tener cuestionarios en físico en caso de necesitarlos. El documento tiene un consentimiento informado, si la persona acepta, tiene además la explicación de la investigación a realizar.

3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS.

Los datos obtenidos por la encuesta se organizan en una base de datos en el programa Excel para obtener datos cuantitativos y poder hacer su análisis respectivo.

3.9 ANÁLISIS DE DATOS

Por los objetivos presentes en la investigación estos se analizan de manera univariada y bivariada. Con los datos obtenidos de la base de datos se procede a hacer gráficos y tablas según las variables específicas, para luego transcribirlos e interpretar los datos. El modelo estadístico utilizado es la prueba Fisher, que brinda el valor p , además, se utiliza la prueba χ^2 que nos permite determinar si dos variables cualitativas están o no asociadas. Para comprobar la relación o no de estas, el valor p lo va a indicar, si este es menor a 0,05 se refleja una relación, de ser mayor a 0,05 no hay ninguna relación o dependencia entre las variables. En el anexo 3 se muestran las tablas con las variables significativas.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1 RESULTADOS DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Tabla N°3

Distribución de repartidores Uber eats, Didi Foods, Rappi y Pedidos Ya de 18 a 64 años según características sociodemográficas por frecuencia simple y porcentaje, 2023. n=68

Características sociodemográficas	Cantidad de personas	Porcentaje
Sexo		
Masculino	59	87%
Femenino	9	13%
Edad		
De 18 a 30 años	33	48%
De 31 a 40 años	21	31%
De 41 a 50 años	12	18%
De 51 a 64 años	2	3%
Lugar de trabajo		
Tres Ríos	32	47%
San Diego	8	12%
San Juan	18	27%
San Rafael	3	4%
Concepción	6	9%
Dulce Nombre	1	1%
San Ramón	-	-
Río Azul	-	-
Nivel de escolaridad		
Escuela completa	6	9%
Escuela incompleta	2	3%
Colegio completo	27	39%

Continúa en la siguiente página

Colegio incompleto	19	28%
Universidad completa	6	9%
Universidad incompleta	8	12%
Rol en la familia		
Jefe(a) de hogar	43	64%
Hijo(a)	24	35%
Compartir gastos	1	1%
Tipo de trabajo		
Repartidor únicamente	35	51%
Repartidor y trabajo de medio tiempo	21	31%
Repartidor y trabajo de tiempo completo	12	18%
Medio de transporte para trabajar		
Motocicleta	53	78%
Bicimoto (no supera los 50cc o los 5kw)	5	8%
Bicicleta tradicional	7	10%
Bicicleta eléctrica (pedaleo asistido)	-	-
Bicicleta con motor (bicicletas mosquito)	3	4%
Ingresos mensuales		
Menos de 100.000 colones	2	3%
De 110.000 a 200.000 colones	16	23%
De 210.000 a 300.000 colones	14	21%
De 310.000 a 400.000 colones	14	21%
Más de 400.000 colones	22	32%

Fuente: Elaboración propia, 2023

De acuerdo con los resultados de la tabla 3, el sexo que predomina entre los entrevistados es el masculino con 59 hombres (87%), y el sexo femenino representado por 9 mujeres (13%). Con respecto al rango de edad, predomina la población con edades entre los 18 y 30 años, representado por 33 personas (48%), seguido por los repartidores con edades entre 31 a a 40 años representado por 21 personas, seguido por 12 personas con edades entre 41 a 50, por último, un 3% representado por 2 personas en el rango de 41 a 50 años. Según las entrevistas Tres Ríos es la zona donde se realizan más pedidos con un total de 32 participantes, seguido de San Juan con 18 personas, por otra parte, San Ramón y Río Azul no muestran ningún participante. El nivel de escolaridad más sobresaliente es el colegio tanto completo (27 personas) e incompleto (19 personas), con respecto a personas con grado universitario se encuentran 6 con universidad completa y 8 con universidad incompleta. El resultado para el rol en la familia predomina los jefes de hogar con un 64% (43 personas). De acuerdo con el tipo de trabajo realizado de los encuestados (51%) indican tener un único trabajo como repartidor de plataforma, un 31% cuenta con un trabajo de medio tiempo y el 18% restante cuenta con un trabajo a tiempo completo además de ser repartidor. El medio de transporte más utilizado para trabajar es la motocicleta indicada por 53 personas (78%) seguido por la bicicleta tradicional con únicamente 7 personas (10%). Finalmente, los ingresos económicos se representan con 22 personas (32%) de más de 400.000 colones, únicamente 2 repartidores indicaron que ganan menos de 100.000 colones, de 210.000 a 300.000 colones y de 310.000 a 400.000 colones respectivamente son representados por 14 personas cada rango y finalmente 16 repartidores indicaron que sus ingresos van de 110.000 a 200.000.

4.2 HÁBITOS ALIMENTARIOS

Tabla N° 4

Distribución de repartidores Uber eats, Didi Foods, Rappi y Pedidos Ya de 18 a 64 años según hábitos alimentarios por frecuencia simple y porcentaje, 2023. n=68

Variable	Cantidad de personas	Porcentaje
Encargado de preparar alimentos		
Yo mismo (a)	23	34%
Mi pareja	30	44%
Mi mamá/papá	14	21%
Todos los de la casa	1	1%
Tiempos de comida al día		
Desayuno	64	94%
Merienda en la mañana	6	9%
Almuerzo	59	87%
Merienda en la tarde	20	29%
Cena	60	88%
Merienda en la noche	8	12%
Lugar de consumo de alimentos		
En casa	45	66%
En el trabajo	13	19%
Durante las entregas (calle, estacionamientos, aceras, otros)	10	15%
Tipo de alimentos que consume		
Preparados en casa	50	74%

Continúa en la siguiente página

Comprados (supermercados, pulperías, otros)	33	49%
Preparados en restaurantes, sodas, otros	14	21%
No consume ningún alimento	2	3%
Solo agua y una galleta	1	1%
Vasos de agua al día		
1 vaso	6	9%
De 2 a 3	25	37%
De 4 a 5	22	32%
De 6 a 7	7	10%
Más de 8	8	12%
Tipo de endulzante para bebidas		
Azúcar blanca de mesa	52	77%
Azúcar morena	3	4%
Sustituto / edulcorante	5	7%
Miel	-	-
Ninguna	8	12%
Añade sal a los alimentos preparados		
Sí	16	24%
No	52	76%
Tipo de grasa para la cocción		
Aceite	63	93%
Mantequilla	21	31%
Margarina	3	4%
Aceite en spray	9	13%
	4	6%

Manteca

Fuente: Elaboración propia, 2023

La tabla 4 indica que 23 de los encuestados (34%) preparan ellos mismos los alimentos, 30 de los encuestados (49%) su pareja se encarga de preparar los alimentos y los otros 15 encuestados (22%) indican que alguno de sus padres se encarga de la preparación. Con respecto a los tiempos de comida realizados a 64 encuestados (94%) indican que realizan el desayuno, solamente 6 repartidores indican que hacen la merienda de la mañana, un 87% (59 personas) indica que realiza el almuerzo y 88% (60 personas) la cena, un 20% de los encuestados indica que realiza la merienda de la tarde y solamente 8 personas (12%) realizan una merienda en la noche. Con respecto al lugar donde consumen la mayoría de sus alimentos 45 de los encuestados (66%) indica que es en su casa, 13 repartidores indican (40%) los consumen en sus trabajos y solo 10 indican que comen durante las entregas. El tipo de alimentos más consumidos son los preparados en casa, representado por 50 encuestados (74%) seguido por alimentos comprados en supermercados/establecimientos con 33 personas (49%), y por último los comprados en restaurantes se representan por 14 personas (21%). La cantidad de vasos al día predomina el rango de 2 a 3 vasos con 25 de los encuestados (37%) seguido del rango de 4 a 5 vasos representados por 22 de los encuestados (32%), solamente 8 de los entrevistados consumen más de 8 vasos de agua diariamente. El 77% de los encuestados indicó que utiliza azúcar blanca para endulzar las bebidas, y solo 8 entrevistados indican que no endulza sus bebidas. Con respecto a la adición de sal a alimentos ya preparados, un (24%) indica que, si añade sal, el 76% restante indica que no. La grasa que predomina a la hora de cocinar es el aceite indicado por 63 de los encuestados seguido de la mantequilla con 21 de los encuestados solamente 4 de los encuestados indica que utiliza manteca para cocinar sus alimentos.

Tabla N° 5

Distribución de repartidores Uber eats, Didi Foods, Rappi y Pedidos Ya de 18 a 64 años según frecuencia de consumo de carbohidratos por frecuencia simple y porcentaje, 2023. n=68

Alimento	Todos los días		De 4 a 5 días		De 2 a 3 días		1 vez a la semana		Nunca	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Arroz	50	74	9	13	5	7	4	6	-	-
Frijoles	29	43	13	19	19	28	4	6	3	4
Espaguetis	-	-	4	6	26	38	32	47	6	9
Leguminosas	3	4	2	3	23	34	29	43	11	16
Verduras	7	10	12	18	34	50	13	19	2	3
Pan	39	57	16	24	8	12	5	7	-	-
Tortillas (masa, harina de trigo)	4	6	9	13	25	37	24	35	6	9
Cereales de desayuno azucarados	3	4	11	16	20	29	11	16	23	34
Galletas azucaradas o con rellenos	10	15	14	21	28	41	8	12	8	11
Granola	-	-	4	6	7	10	11	16	46	68
Avena	2	3	3	4	13	19	10	15	40	59
Chips (tipo papas fritas)	4	6	11	16	30	44	15	22	8	12

Fuente: Elaboración propia, 2023

La tabla 5 muestra que el carbohidrato más consumido por los encuestados es el arroz representado por 50 personas (74%), seguido por el pan con 39 personas (57%), sólo 10 de los entrevistados indica que consume todos los días galletas azucaradas o con relleno. De 4 a 5 días son los frijoles las leguminosas más consumidas representado por 13 encuestados (19%), además, 3 de los encuestados indica que consume todos días cereales de desayuno. El 47% de los encuestados indica que las pastas las consume únicamente 1 vez a la semana. Alimentos que

casi nunca o nunca consumen los encuestados son la granola y la avena, representados respectivamente con un 46% y un 40%.

Tabla N°6

Distribución de repartidores Uber eats, Didi Foods, Rappi y Pedidos Ya de 18 a 64 años según frecuencia de consumo de frutas y vegetales por frecuencia simple y porcentaje, 2023. n=68

Alimento	Todos los días		De 4 a 5 días a la semana		De 2 a 3 días a la semana		1 vez a la semana		Nunca	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Banano	6	9	10	15	26	38	11	16	15	22
Manzana	3	4	13	19	24	35	15	22	13	19
Papaya	-	-	4	6	14	21	20	29	30	44
Melón	-	-	2	3	9	13	10	15	47	69
Sandía	-	-	9	13	17	25	16	24	26	38
Mango	-	-	9	13	15	22	14	21	30	44
Piña	2	3	8	12	13	19	19	28	26	38
Mandarina	3	4	4	6	18	26	12	18	31	46
Fresas	1	1	4	6	13	19	16	24	34	50
Guayaba	-	-	4	6	9	13	11	16	44	65
Naranja	5	7	5	7	23	34	12	18	23	34
Tomate	20	29	18	26	15	22	8	12	7	10
Zanahoria	13	19	15	22	16	24	13	19	11	16
Repollo	4	6	14	21	19	28	16	24	14	21
Lechuga	14	20	14	21	20	29	10	15	10	15
Remolacha	2	3	4	6	14	20	17	25	31	46
Chayote	2	3	5	7	24	35	17	25	20	29
Ayote	1	1	4	6	11	16	16	24	36	53
Pepino	3	4	12	18	13	19	19	28	21	31
Brócoli	2	3	7	10	16	24	20	29	24	35

Continúa en la siguiente página

Vainicas	-	-	4	6	15	22	26	38	23	33
Coliflor	-	-	5	7	9	13	22	32	33	48

Fuente: Elaboración propia, 2023

De acuerdo con la tabla, la papaya, el melón, mango, mandarina, fresas y la guayaba son las frutas que casi nunca o nunca consumen, representadas por un 44%, un 69%, un 44%, mandarina un 46%, las fresas un 50% y la guayaba un 65% respectivamente. Las frutas más consumidas son el banano y la manzana.

Con respecto a los vegetales mencionados como casi nunca o nunca consumidos un 46% de los entrevistados indican la remolacha, el ayote con un 53% y la coliflor un 48%. Los vegetales más consumidos son el tomate con un 29%, la zanahoria un 19% y la lechuga un 20%.

Tabla N° 7
Distribución de repartidores Uber eats, Didi Foods, Rappi y Pedidos Ya de 18 a 64 años según frecuencia de consumo de carnes por frecuencia simple y porcentaje, 2023. n=68

Alimento	Todos los días		De 4 a 5 días a la semana		De 2 a 3 días a la semana		1 vez a la semana		Nunca	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Pollo	5	7	16	24	35	52	11	16	1	1
Huevo	24	35	24	35	14	21	2	3	4	6
Pescado	-	-	4	6	10	15	37	54	17	25
Atún	-	-	7	10	21	31	30	43	11	16
Sardina	2	3	1	1	8	12	17	25	40	59
Carne de res	2	3	10	15	25	37	26	38	5	7
Carne de cerdo	1	1	8	12	27	40	26	38	6	9
Embutidos	3	4	12	18	28	41	12	18	14	19
Queso	8	12	14	21	37	54	7	10	2	3

Fuente: Elaboración propia, 2023

La tabla 7 refleja que el 24 repartidor entrevistado consume huevo todos los días y solo un 12% menciona el consumo diario del queso. La carne de cerdo es consumida de 2 a 3 veces por semana por un 40% es similar a la carne de res con un 37%. El pollo es la proteína más consumida por parte de los entrevistados. Una vez a la semana el 54% indica que consume pescado y un 30% atún. Por último, la sardina es la carne menos consumida por parte de 40 de los entrevistados.

Tabla N° 8

Distribución de repartidores Uber eats, Didi Foods, Rappi y Pedidos Ya de 18 a 64 años según frecuencia de consumo de leche y sustitutos por frecuencia simple y porcentaje, 2023. n=68

Alimento	Todos los días		De 4 a 5 días a la semana		De 2 a 3 días a la semana		1 vez a la semana		Nunca	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Leche entera	5	7	3	4	7	10	6	9	48	70
Leche 2% grasa	7	10	7	10	21	31	4	6	29	43
Leche 0% grasa	2	3	6	9	6	9	2	3	52	76
Leche de almendras	1	1	1	1	5	7	5	7	57	84
Leche de arroz	3	4	-	-	4	6	3	4	59	86
Yogur Natural	1	1	1	1	8	12	7	10	52	76
Yogur saborizado	3	4	2	3	19	28	15	22	29	43
Yogur griego	2	3	-	-	6	9	10	15	50	73

Fuente: Elaboración propia, 2023

Con respecto a los productores lácteos y los sustitutos, en la opción de nunca un 70% indica la leche entera, un 84% indica la leche de almendras, la leche de arroz un 86% y el yogur natural un 76%. De 2 a 3 veces a la semana un 28% de los entrevistados consumen yogur saborizado. La leche 0% grasa únicamente es consumida por 2 personas todos los días y 5 de los entrevistados indican que consumen leche entera todos los días, por último, la leche 2% grasa es la más consumida.

Tabla N° 9
Distribución de repartidores Uber eats, Didi Foods, Rappi y Pedidos Ya de 18 a 64 años según frecuencia de consumo de grasas por frecuencia simple y porcentaje, 2023. n=68

Alimentos	Todos los días		De 4 a 5 días a la semana		De 2 a 3 días a la semana		1 vez a la semana		Nunca	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Aceite	50	74	5	7	9	13	2	3	2	3
Aguacate	4	6	6	9	26	38	23	34	9	13
Mantequilla de maní	2	3	-	-	18	26	4	6	44	65
Semillas	2	3	4	6	21	31	19	28	22	32
Aderezo para ensalada	4	6	5	7	12	18	6	9	41	60
Margarina	6	9	4	6	17	25	6	9	35	51
Mayonesa	7	10	9	13	25	37	8	12	19	28
Manteca	2	3	3	4	7	10	3	4	54	79
Mantequilla	15	22	15	22	15	22	8	12	15	22
Queso crema	11	16	14	20	18	26	11	16	15	24

Fuente: Elaboración propia, 2023

La tabla 9 refleja que el aceite es consumido todos los días por un 74% de los entrevistados y un 9% indica que consume margarina todos los días de la semana. La mantequilla de maní, el

aderezo para ensalada y la manteca son las grasas menos utilizadas. La mantequilla y el queso crema reflejan que se consumen todos los días por 15 y 11 repartidores respectivamente.

Tabla N° 10
Distribución de repartidores Uber eats, Didi Foods, Rappi y Pedidos Ya de 18 a 64 años según frecuencia de consumo de dulces, postres y otros carbohidratos por frecuencia simple y porcentaje, 2023. n=68

Alimentos	Todos los días		De 4 a 5 días a la semana		De 2 a 3 días a la semana		1 vez a la semana		Nunca	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Bebidas deportivas	6	9	3	4	20	29	8	12	31	46
Bebidas energizantes	3	4	5	7	22	32	7	10	32	47
Jugos	8	12	10	15	27	40	12	18	10	15
Gaseosas	5	7	14	21	23	34	19	28	7	10
Gelatina regular	3	4	1	1	12	18	12	18	40	59
Confites	2	3	9	13	22	32	14	21	21	31
Chocolates	4	6	4	6	19	28	23	34	18	26
Gomitas	1	1	1	1	14	20	16	24	37	54
Jaleas o mermeladas	4	6	6	9	11	16	13	19	34	50
Repostería	4	6	18	26	22	32	18	26	7	10
Queques	1	1	2	3	14	21	19	28	32	47

Fuente: Elaboración propia, 2023

De acuerdo con la tabla 10, los jugos son consumidos todos los días por un 12%, las gaseosas son consumidas de 4 a 5 días a la semana por un 14%. El 30% de los entrevistados consume bebidas deportivas, energizantes, confites y repostería de 2 a 3 veces por semana. Una vez a la

semana el 34% consume chocolates. Chocolates, queques, jaleas y gelatinas son poco consumidas por los repartidores entrevistados.

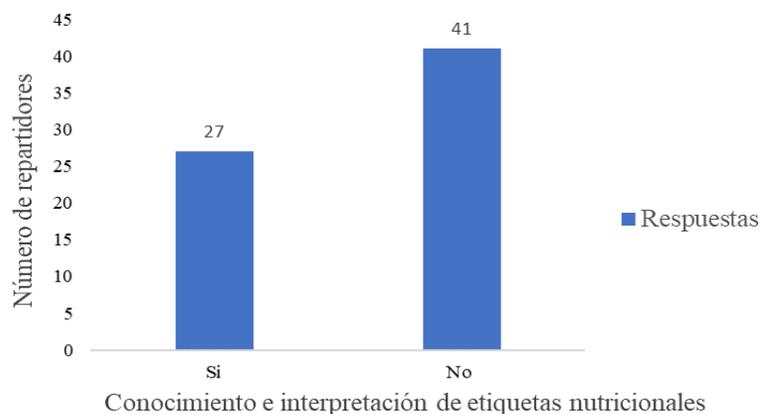
Tabla N° 11
Distribución de repartidores Uber eats, Didi Foods, Rappi y Pedidos Ya de 18 a 64 años según frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas por frecuencia simple y porcentaje, 2023. n=68

Bebida	Todos los días		De 4 a 5 días a la semana		De 2 a 3 días a la semana		1 vez a la semana		Nunca	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Cerveza Light	2	3	-	-	4	6	5	7	57	84
Cerveza Regular	2	3	1	1	11	16	25	37	29	43
Licores destilados	2	3	-	-	7	10	16	24	43	63
Vino	1	1	1	1	4	6	7	10	56	82

Fuente: Elaboración propia, 2023

De acuerdo con la tabla 11, sólo un 10% de los entrevistados indica que consume alguna de las bebidas alcohólicas todos los días. La cerveza regular es la más consumida al menos una vez a la semana, seguido por los licores destilados. En la opción de Nunca, un 57% y 56% indica que no consume cerveza light y vino.

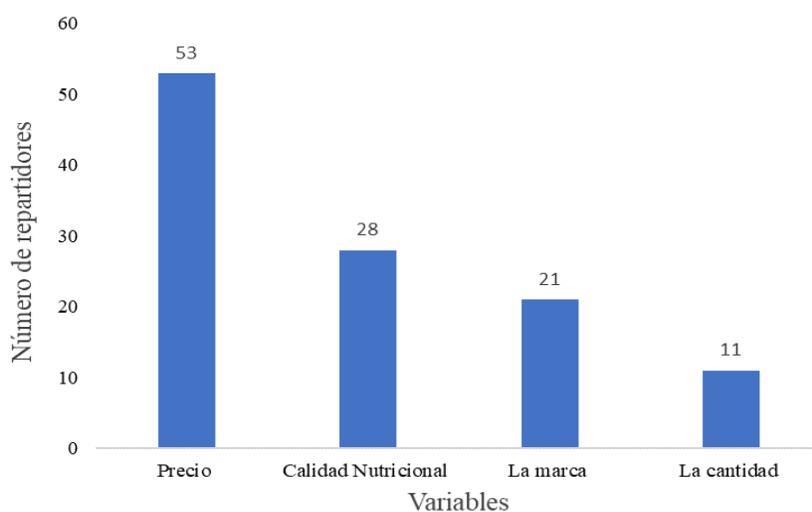
Figura 1.
Distribución de repartidores Uber eats, Didi Foods, Rappi y Pedidos Ya de 18 a 64 años según conocimientos e interpretación de las etiquetas nutricionales de los productos que compran por frecuencia simple, 2023. n=68



Fuente: Elaboración propia, 2023

Según la figura anterior, de los 68 entrevistados solo 27 tienen conocimiento para interpretar las etiquetas nutricionales de los productos que consumen normalmente.

Figura 2.
Distribución de repartidores Uber eats, Didi Foods, Rappi y Pedidos Ya de 18 a 64 años según consideraciones a la hora de comprar productos/ o alimentos que compran por frecuencia simple, 2023. n=68



Fuente: Elaboración propia, 2023

De acuerdo con la figura 2, el aspecto más relevante a la hora de comprar un producto o alimento es el precio, esto indicado por 53 de los 68 entrevistados, por otra parte, la calidad nutricional solo es considerada por 28 de los entrevistados. Entre la cantidad del alimento o producto y la marca, esta última tiene mayor importancia, reflejado por 21 de los 68 entrevistados.

4.3 ESTILO DE VIDA

Tabla N° 12
Distribución de repartidores Uber eats, Didi Foods, Rappi y Pedidos Ya de 18 a 64 años según estilo de vida por frecuencia simple y porcentaje, 2023. n=68

Variable	Todos los días		Casi todos los días		Frecuentemente		Casi nunca		Nunca	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Realiza actividad física de intensidad moderada	11	16	10	15	28	41	14	21	5	7
Realiza ejercicios vigorosos	6	9	10	15	24	35	9	13	19	28
Realiza ejercicios de fortalecimiento	7	10	9	13	11	16	11	16	31	45
Suele estar sentado o inactivo durante el día	25	37	12	18	12	18	14	21	4	6
Tiene el hábito de fumar	8	12	4	6	12	18	3	4	41	60
Consume bebidas alcohólicas	3	4	3	4	26	38	14	20	23	34

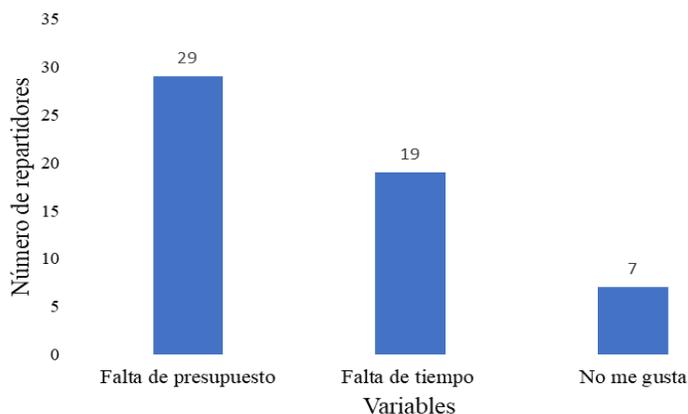
Continúa en la siguiente página

Duerme entre 6 a 8 horas	14	21	10	15	36	53	5	7	3	4
Tiene espacios de descanso	9	13	6	9	25	37	23	34	5	7

Fuente: Elaboración propia, 2023

De acuerdo con la tabla anterior, un 41% de los entrevistados indica que frecuentemente realiza actividad física como caminar o los quehaceres del hogar. En el caso de ejercicios vigorosos un 35% practica este tipo de ejercicios frecuentemente, y ejercicios de fortalecimiento solo un 10% lo realizan casi todos los días. Un 37% de los entrevistados indica que todos los días suele estar sentado o inactivo. Con respecto al hábito de fumar un 60% indica que nunca lo hace y con el consumo de bebidas alcohólicas, solo un 20% las consumen frecuentemente. Únicamente un 21% de los entrevistados duerme entre 6 a 8 horas todos los días. Con respecto al tiempo de descanso un 37% lo hace frecuentemente.

Figura 3.
Distribución de repartidores Uber eats, Didi Foods, Rappi y Pedidos Ya de 18 a 64 años según las razones por las cuales no realizan ejercicio físico por frecuencia simple, 2023. n=68

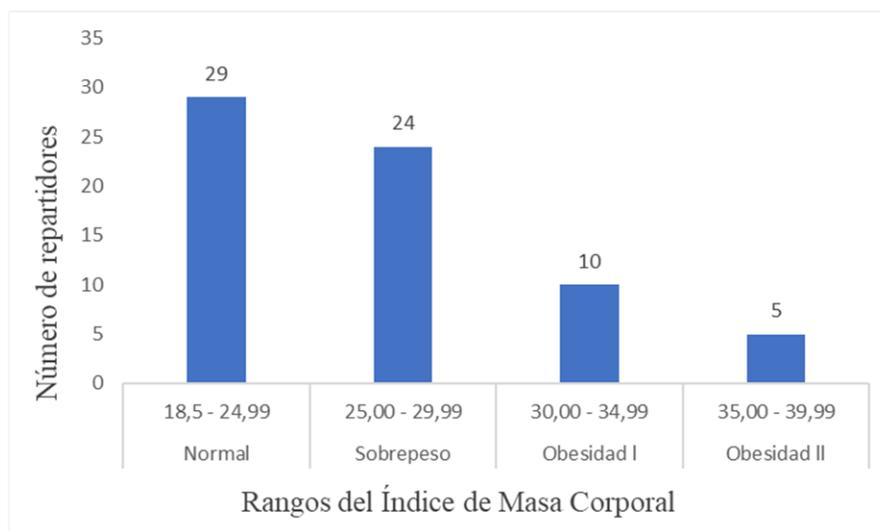


Fuente: Elaboración propia, 2023

La figura 3 muestra que la falta de tiempo es la principal razón por la que los entrevistados no realizan ejercicio físico, solo 7 de los entrevistados indican que no lo realizan porque no les gusta. Esto además se refleja en la tabla sobre el estilo de vida, donde los entrevistados indican que realizan ejercicios físicos frecuentemente o casi nunca.

4.4 ESTADO NUTRICIONAL

Figura 4.
Distribución de repartidores Uber eats, Didi Foods, Rappi y Pedidos Ya de 18 a 64 años según el estado nutricional según IMC por frecuencia simple, 2023. n=68



Fuente: Elaboración propia, 2023

Según los datos obtenidos por las mediciones de peso y estatura, el gráfico anterior muestra que 29 de los participantes se encuentran con un estado nutricional Normal (18,5 - 24,99). En el rango de Sobrepeso encontramos 24 repartidores, en Obesidad grado 1 hay 10 repartidores y finalmente en Obesidad grado 2 solamente 5 de los participantes de la encuesta.

4.5 RELACIÓN DE VARIABLES

Tabla N°13.

Prueba chi cuadrado significativas para la relación entre estado nutricional y entorno alimenticio, 2023 n=68

Leguminosas	0,01
Granola	0,01
Piña	0,04
Fresas	0,00
Guayaba	0,01
Leche 2%	0,05
Leche 0%	0,02
Leche de almendra	0,01
Leche de arroz	0,00
Yogurt griego	0,03
Semillas	0,04
Cerveza Light	0,05
Cerveza regular	0,03
Licores destilados	0,03
Vino	0,01

Fuente: Elaboración propia, 2023.

La tabla anterior, muestra de manera resumida los resultados significativos entre el estado nutricional actual de los entrevistados y el entorno alimentario. Con respecto a los carbohidratos únicamente el consumo de las leguminosas y la granola tuvieron resultados significativo en relación con el estado nutricional actual de los entrevistado, más adelante se desarrollará el impacto de estos alimentos tanto en un estado nutricional normal, sobrepeso u obesidad. Con respecto a las frutas, son la fresa, piña y la guayaba son las que presentan una relación significativa. Así mismo, los lácteos como la leche 2%, 0% y sus derivados presentan un resultado significativo. Por último, las bebidas alcohólicas representan un consumo por el contrario menor, y esto en el estado nutricional adecuado representa un impacto para bien del consumidor.

Tabla N°14.***Prueba chi cuadrado para la relación entre estado nutricional y estilo de vida, 2023 n=68***

Realiza actividad física de intensidad moderada	0,844
Realiza ejercicios vigorosos	0,433
Realiza ejercicios de fortalecimiento muscular	0,897
Suele estar sentado o inactivo durante el día	0,124
Tiene el hábito de fumar	0,763
Consume bebidas alcohólicas	0,202
Duerme entre 6 a 8 horas diarias	0,176
Tiene espacios de descanso	0,671

Fuente: Elaboración propia, 2023.

La tabla número 14 tiene la particularidad que no se obtuvieron relaciones significativas entre las variables entre el estado nutricional actual de los entrevistados (normal, sobrepeso y obesidad) y el estilo de vida, se debe tener claro que esto no es negativo, sino que puede representar que los entrevistados tienen un estilo de vida adecuado. En la sección de discusión de resultados se ampliará la información.

Tabla N°15.
Prueba chi cuadrado para la relación entre entorno alimenticio y estilo de vida 2023, n=68

Aspecto	Preparación de alimentos	Tiempo de comida	Consumo de alimentos	Alimentos que consume	Vasos de agua consumidos	Endulzante utilizado	Uso de sal	Grasa Usada
Realiza actividad física de intensidad moderada	0,83	0,41	0,16	0,01	0,66	0,50	0,63	0,38
Realiza ejercicios vigorosos	0,06	0,20	0,05	0,34	0,34	0,29	0,19	0,82
Realiza ejercicios de fortalecimiento muscular	0,99	0,29	0,07	0,14	0,79	0,30	0,05	0,32
Suele estar sentado o inactivo durante el día	0,16	0,13	0,03	0,57	0,35	0,45	0,56	0,04
Tiene el hábito de fumar	0,47	0,27	0,01	0,63	0,84	0,86	0,61	0,00
Consume bebidas alcohólicas	0,34	0,03	0,08	0,42	0,47	0,71	0,06	0,33
Duerme entre 6 y 8 horas diarias	0,07	0,02	0,77	0,01	0,67	0,02	0,84	0,55
Tiene espacios de descanso	0,07	0,05	0,51	0,26	0,85	0,99	0,37	0,07

Fuente: Elaboración propia, 2023.

La tabla 15 nos muestra las relaciones significativas entre las variables del entorno alimentario y el estilo de vida. Por ejemplo, hay una relación entre los alimentos que consume con la actividad física moderada, igualmente, con la realización de ejercicios vigorosos con el lugar en donde se consumen los alimentos en la jornada laboral. Hay una relación de 0,03 entre el sedentarismo con el lugar donde consumen los alimentos los entrevistados. Con respecto al

lugar donde consume los alimentos tiene relación con el fumado, presenta una relación de 0,01. Igualmente, el consumo de bebidas alcohólicas y las horas de sueño presentadas, con la cifra de 0,02 y 0,05 respectivamente.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

A continuación, se presenta la discusión e interpretación de los resultados obtenidos de la información de las entrevistas aplicadas. Se presentarán según las variables del estudio iniciando con las características sociodemográficas.

5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

5.5.1 Datos sociodemográficos

Con respecto al sexo, la mayoría de entrevistados son hombres, únicamente nueve mujeres participaron en la investigación, según el Instituto Nacional de Estadística y Censo (2023) la población desempleada se estimó en 225mil personas, siendo 116mil hombres y 109 mil mujeres, además, el total de personas con empleos informales es 832mil, de las cuales 525 mil son hombres y 307mil son mujeres. El rango de edad que predomina va de los 18 a 30 años, Brenes (2023) indica que el trabajo informal en grupos jóvenes mantiene secuelas de la pandemia luego de tres años, este sufrió un impacto más fuerte que el sector formal. Las zonas de mayor concentración de repartidores son Tres Ríos y San Juan, debido a la gran cantidad de comercios que tienen relación con las plataformas digitales, además, de la cercanía de zonas comerciales de los cantones próximos. De acuerdo con el nivel de escolaridad, la mayoría de repartidores cuentan con el colegio completo o menos, en el documento de la Estrategia Nacional de Empleabilidad y Talento Humano (MTSS, 2023), se menciona que Costa Rica es el país con la segunda proporción más alta de personas adultas jóvenes con un nivel por debajo de la educación superior, esto limita el desarrollo de talento humano y la demanda a educación superior. La mayoría de los entrevistados tienen el papel de jefe de hogar, Por otra parte, 35 de los entrevistados indican que su trabajo es únicamente como repartidores, seguido de un trabajo de medio tiempo. Según Parra (2022) una encuesta de la Cámara de Comercio las plataformas

se convirtieron en una herramienta para sobrevivir para una gran parte de la población, generando ingresos debido al impacto de la pandemia. A pesar de que no se tiene una cifra exacta de cuántos repartidores de plataformas hay en el país esta actividad ha significado una fuente de ingreso para muchos o bien una estrategia para complementar sus ingresos, debido al empeoramiento del poder adquisitivo de los hogares resultado del deterioro de los salarios o lo percibido por actividades independientes (Artavia Jiménez et al., 2023).

Con respecto al medio de transporte, la motocicleta es la más utilizada según los repartidores, sin embargo, la modalidad de bicimoto y bicicleta no dejan de ser una opción para aquellos que no cuentan con la posibilidad de comprar una motocicleta. Un aspecto importante del medio de transporte, es el riesgo laboral que corren los repartidores, ya que generalmente cobran por entrega y no por hora, lo que influye en el tiempo en el que deben realizar los pedidos. Además, debe cumplir con una adecuada entrega del producto lo que genera una evaluación por el consumidor, lo cual puede afectar el factor económico si reciben una mala calificación, lo que puede provocar situaciones de estrés, prisa y más riesgo. Se debe considerar también las condiciones climáticas a las que están expuestos, temperaturas bajas o altas pueden comprometer su salud. (Cerem Global Bussiness School, 2022)

De acuerdo con los datos obtenidos, únicamente 22 de los entrevistados tienen un salario superior a los 400.000 colones y más de la mitad tiene ingresos por debajo del salario mínimo. Según el ministerio de trabajo, el salario mínimo corresponde a la cifra de 352.000 colones. Este salario es relativamente alto y lo establece el Consejo Nacional de Salarios y va por el nivel de habilidad, ocupación y nivel de educación. Los efectos macroeconómicos de las alzas del salario mínimo dependen de la economía y afectan principalmente a la fuerza laboral joven con bajos niveles de educación (Zolezzi Hernández & Miranda Bao, 2021).

5.5.2 Hábitos alimentarios:

De acuerdo con la sección de hábitos alimentarios, los datos obtenidos muestran que la mayoría de personas encargadas en la preparación de los alimentos es la pareja del entrevistado, y cabe resaltar que en su mayoría son hombres, también, 14 entrevistados indicaron que alguno de los padres se encarga de la preparación de sus alimentos. Según Franco (2013) las condiciones políticas y socioeconómicas tradicionales tienen como ideología que el cuidado alimentario es una tarea central y casi que exclusiva de las madres/ esposas, junto con la responsabilidad de formar y preparar a los sujetos para insertarse en la vida. Es importante resaltar que los entrevistados restantes indicaron que ellos mismos se encargan de su alimentación. Como menciona Franco (2013) actualmente se busca deconstruir y reconstruir el modelo para que se ajuste a las nuevas necesidades, intereses y significados individuales, requerimientos familiares y de contexto, esto por medio de mecanismos que busquen mayor igualdad familiar y social en aspectos fundamentales de la vida humana.

Con respecto a los tiempos de alimentación más relevantes tenemos desayuno, cena y almuerzo, siendo estos los tiempos básicos en la mayoría de entrevistados. Por ejemplo, es importante resaltar que el desayuno tiene un efecto protector para el desarrollo de síndrome metabólico y obesidad. Al cumplir con el desayuno la distribución de calorías en el día es más adecuada. Según el estudio de Concha et al.(2019) las personas que no desayunan tienden a consumir las calorías durante la tarde y noche aumentando el consumo de estas .

Según los datos obtenidos, las meriendas tanto de la mañana como la tarde, no mostraron datos significativos, a pesar de que son recomendadas en la distribución de los requerimientos calóricos diarios. Se debe tomar en cuenta que estas deben ser a base de alimentos nutritivos y

estas al fraccionar la alimentación se ven relacionadas con efectos positivos en la salud (Valero et al., 2018).

Los entrevistados indican que el hogar es el lugar donde realizan la mayor cantidad de tiempos de alimentación, por ende, el tipo de alimentos que más consumen son los preparados por ellos mismo en sus hogares tal como lo reflejan los datos de las entrevistas, sin embargo, hay una cantidad de entrevistados que indican que consumen alimentos comprados en supermercados, pulperías o similares durante su jornada laboral.

El ambiente doméstico es de los más complejos ya que los estilos de vida son muy distintos en cada hogar, además, la alimentación, la preparación, tradiciones y preferencias son muy de aspecto individual. Sin embargo, consumir alimentos preparados en casa induce a patrones alimentarios y estilos de vida más saludables ya que el consumo de frutas y verduras aumenta, las técnicas culinarias condicionan la alimentación y el estado nutricional de los integrantes del hogar (Troncoso Pantoja et al., 2022).

Se considera que los ambientes o entornos alimentarios implican aspectos sociales de la vida cotidiana, tomando en cuenta el entorno físico donde la persona se desenvuelve y cómo este influye en las elecciones en su consumo alimentario. Al estar en un entorno saludable se propicia una mejor selección, consumo o preparaciones más sanas, por el contrario, si el ambiente promueve la disponibilidad de alimentos con alta densidad energética, como el caso de los ultraprocesados se pueden presentar diagnósticos de enfermedades crónicas como obesidad (Troncoso Pantoja et al., 2022).

Los estudios argumentan como el consumir alimentos extra domésticos aumentan la ingesta de grasas y calorías, contienen menos vitaminas, fibra, por lo tanto, nutricionalmente no son los

más saludables. Sin embargo, es importante tener presente el contexto alimentario en el que se encuentren las personas y las elecciones de las mismas (Díaz Méndez & García Espejo, 2018).

La hidratación, en este caso, el consumo específicamente de agua al día, refleja que los entrevistados como máximo consumen 5 vasos de agua, lo que equivale a poco más de un litro, por encima de esta cantidad únicamente 15 del total de participantes representan el rango.

El consumo de agua al día es bajo, ya que la mayoría de entrevistados se encuentra en un rango de 2 a 5 vasos diarios de agua. A pesar de que es un líquido esencial y se relaciona prácticamente con todas las funciones del cuerpo, no llega al consumo recomendado que generalmente oscila para las mujeres de 2 a 2,7L/día y los hombres 2,5 a 3,7L/día, siempre tomando en cuenta la individualidad de cada caso. El balance de hidratación depende igualmente de la diferencia entre ganancia y pérdida de agua que presente la persona (Liska et al., 2019).

Con respecto al endulzante que se utiliza para las bebidas predomina el azúcar de mesa, sin embargo, no se obtiene la cantidad exacta que utilizan diariamente, aun así, es importante resaltar que la Organización Mundial de la Salud recomienda menos del 10% del consumo total de energía proveniente de los azúcares libres, indicando igualmente que un máximo de 5% podría reflejar beneficios para la salud. Las modificaciones en el patrón de alimentación, siendo esta más densa y aumentada en alimentos fuentes de azúcares simples, grasas saturadas y bajos en fibra, conllevan una menor ingesta de micronutrientes esenciales y una dieta de menor calidad, lo que puede asociarse a la ganancia de peso y el desarrollo de comorbilidades. Para controlar el consumo de azúcar añadido es esencial el conocimiento de los alimentos y bebidas fuente de esta, así como implementar campañas educativas, etiquetado de productos en alimentos que contengan altos contenidos de azúcar. Es importante mencionar que este estudio

refleja que el alto consumo de azúcar se produce en el hogar, lo que indica que los hogares no cumplen con las recomendaciones asociadas a un menor consumo de azúcar. Si bien las personas que consumen más azúcar son las personas de menor edad, ya que las de mayor edad tienen acceso y conciencia a otros grupos de alimentos, esta situación puede cambiar debido a los cambios conductuales en los hábitos alimentarios de la población (Gómez Salas et al., 2019).

Aproximadamente una cuarta parte de los entrevistados indican que añaden sal a los alimentos ya preparados, si bien el sodio es importante para distintas funciones fisiológicas como mantenimiento de líquidos extracelulares, circulación sanguínea, función neuronal, entre otras, la población actual sobrepasa la recomendación diaria elevándose a 10g por día, cuando lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud es de máximo 5g y 2,3g/d de sodio. Este exceso en el consumo de sal puede llevar a un aumento en la tensión arterial, provocando el riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular, renal, ictus o hipertrofia ventricular izquierda. Se deben considerar otros factores relacionados con la hipertensión arterial como el bajo consumo de potasio, bajo consumo de frutas y vegetales, el aumento de peso y el sedentarismo (Argüelles et al., 2018). Una opción para controlar el consumo de sal es el uso de sazonadores de especias naturales en la preparación de los alimentos, por ejemplo, la cebolla, el ajo, el orégano, laurel, el clavo, el hinojo, la canela, la pimienta y el cilantro ayudan a digerir mejor los alimentos como sazonadores que brindan sabor, es de importancia saber cómo y cuándo utilizarlos (García & Rayo, 2018).

Ahora el tipo de grasa más utilizado para la cocción de los alimentos es el aceite, seguido por la manteca. La técnica de cocción fritura utiliza un medio graso a temperaturas elevadas (160°C-200°C). Su practicidad y rapidez la hace de las más utilizadas, pero también se debe considerar que es la más calórica. Al realizar la cocción se presentan cambios que afectan las

características organolépticas del alimento, además, de la pérdida de nutrientes como vitaminas por la exposición a temperaturas altas. El agua presente en los alimentos se ve afectada ya que la fritura favorece la evaporación. Su punto a favor es que aumenta la intensidad del sabor (Nieto, 2014).

Siendo el aceite la opción más relevante y considerando las actividades que desarrollan en el organismo, se debe buscar que esta sea una adecuada fuente alimentaria y así evitar la aparición de complicaciones que termine con el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles. Para un mejor aprovechamiento del producto se recomienda que el aceite para fritura sea aceite de canola, girasol u oliva extra virgen, siempre considerando algunas características, como elegir el que tenga menor cantidad de ácidos grasos saturados, controlar su modo de almacenamiento, fritura y reutilización de aceites (Montenegro-Bonilla et al., 2023).

Con respecto a los grupos de alimentos, los carbohidratos tienen una alta demanda entre los entrevistados, ya que su consumo es constante durante la semana, además, varía el tipo de carbohidrato presente en las opciones presentes en la entrevista realizada. Las pautas presentes en la bibliografía indican que los carbohidratos representan el 40% y 65% de las calorías diarias para satisfacer las demandas del cuerpo. Se recomienda que la elección de estos sea de tipo integral y limitar el consumo de cereales refinados, debe tenerse en cuenta el índice glicémico bajo y con respecto a la fibra, debe ser superior a 25-30g/d (Clemente-Suárez et al., 2022). Según las Guías alimentarias de Costa Rica del Ministerio de Salud (2022) entre cereales y verduras harinosas se deben consumir de 6 a 8 porciones y en el caso de las leguminosas se consumen dos porciones. Es importante fomentar el consumo de leguminosas aprovechando la gran variedad que se consigue en el país, además, estas son fuente de fibra, proteínas y de hierro. La alimentación costarricense es muy tradicional, los frijoles y el arroz son consumidos

prácticamente todos los días, para una mejor ingesta y aprovechamiento es esencial consumir la misma cantidad de ambas, idealmente por cada ½ taza de arroz, ½ taza de frijoles.

Según Villanueva Flores (2019) una dieta que proporcione la cantidad recomendada de fibra protege de la obesidad, reduce el riesgo del desarrollo de enfermedades como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y cáncer en el tracto digestivo. Además de los alimentos mencionados anteriormente en la alimentación se pueden incluir alimentos como semillas, maíz, cereales integrales, verduras y cáscaras de frutas. La OMS recomienda que se incluyan 5 porciones (400g) de frutas y verduras.

El consumo de frutas y verduras además de los beneficios nutritivos como fortalecer el sistema inmune, combatir la desnutrición y prevención de enfermedades no transmisibles, añaden variedad, textura y sabor. Este tipo de alimento se encuentran mínimamente procesados para su consumo conservando sus propiedades físicas, químicas, sensoriales y nutricionales, lo que puede facilitar su consumo por la practicidad, además, de que estos alimentos la mayoría del tiempo pueden consumirse crudos. El sector de frutas y verduras debe tomar en cuenta la conexión entre la demanda, la oferta, el desarrollo socioeconómico y los precios de las frutas y verduras, esto determina el comportamiento de los consumidores. Por ejemplo, muchas frutas no están disponibles durante el año, si las frutas no son de temporada su costo es elevado, por lo que se consideraría como lujo para personas que no tienen la capacidad económica. La influencia de otras culturas promueve un consumo menor de frutas y vegetales, aumentando por comodidad, el consumo de azúcares, aceites, productos altamente procesados. Muchas veces el poco conocimiento sobre el valor nutricional de los alimentos interfiere en la consciencia de mejores elecciones alimentarias (FAO, 2020).

Entre los factores que deben tenerse en cuenta para lograr una mejor nutrición y, al mismo tiempo, crear un mejor entorno, una mejor producción y mejores medios de vida, figuran la facilitación del acceso de los pequeños productores y las empresas agrícolas a mercados viables, la garantía de la seguridad y la calidad de las frutas y verduras a lo largo de las cadenas de suministro, el fomento de la innovación, la reducción de las pérdidas y desperdicios y la reducción de la intensidad energética y la huella ecológica de las cadenas de suministro (FAO, 2020).

Ahora con respecto a las proteínas de alto valor biológico, estas contribuyen a la formación de huesos, dientes, músculos y su relación con el índice de la hemoglobina. La recomendación de su ingesta corresponde a 0.8 a 1 gramo de proteína diaria por kilogramo de peso siempre tomando en cuenta la individualidad según el peso, talla y edad. Además de las necesidades nutricionales, se debe tomar en cuenta para su accesibilidad factores como el precio, el ingreso, los gustos, la composición de la familia, la educación de quien realiza las compras, todo esto influye en la selección del tipo de proteína que se adquiera (Huerta-Sanabria et al., 2018).

El pollo, por ejemplo, es carne blanca y esta contiene menos grasa entre sus fibras y su digestión es más fácil. Además, es una proteína de bajo costo cuando se habla de piezas como las piernas y muslos, este tipo de carne se percibe como sano y seguro, además, de su versatilidad a la hora de prepararlo (Tellez Delgado et al., 2016).

Por otra parte, el consumo de carne roja ha incrementado mundialmente. Asimismo, la asociación de estas con el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, el aumento de colesterol total, gota y ciertos tipos de cáncer. Los patrones alimentarios entre las poblaciones evidencian como poblaciones asiáticas, con una dieta alta en frutas, vegetales, papas, pescado

presentan menos riesgo de mortalidad, en comparación con poblaciones occidentales las cuales tienen un consumo alto de carnes rojas y procesadas (Petermann et al., 2018).

También, se debe considerar el uso moderado de los embutidos o carnes procesadas, no dejando de consumirlas sino mejorando las elecciones con respecto a los productos que ofrece el mercado. Debido al proceso de su elaboración y los aditivos que se utilizan en esta, hasta la cocción a la hora de consumirlos se ligan al riesgo de cáncer por las sustancias dañinas que se generan (Schnorr Vargas, 2018).

La inclusión de alimentos lácteos fortificados en vitaminas y minerales como el calcio, magnesio, zinc, brindan soluciones a los problemas de deficiencias nutricionales en la población mejorando así la salud de quien los consume. Además, su composición química aporta carbohidratos, lípidos, proteínas lo que hace que sea un alimento muy nutritivo y muy completo. Por lo tanto, los productos con un valor añadido están en aumento cubriendo las necesidades específicas de los diferentes grupos, desde la infancia hasta la edad adulta. Los beneficios de estos alimentos van más allá de una adecuada salud ósea, su efecto protector sobre el riesgo cardiovascular, el control de peso, menor riesgo de padecer diabetes tipo 2 y el manejo de riesgo cardiovascular (Moliterno, 2018).

Por lo tanto, es importante, el aporte de vitaminas y minerales de los cuales están fortificados estos productos, pero también seleccionar aquellos que no nos aporten gran cantidad de calorías por su aporte graso, por lo tanto, los productos semidescremados o descremados estarían de manera prioritaria, además, de las amplias ofertas que hay en el mercado hoy en día (Botticella et al., 2014).

Los productos ultra procesados contienen poca cantidad de alimentos enteros o ninguno, su consumo es prácticamente inmediato, no necesitan mucha preparación culinaria permitiendo una fácil ingesta. Estos alimentos son caracterizados por ser poco nutritivos, son altos en azúcar, sal y grasas, además, proporcionan altas cantidades de energía. Como lo muestran los datos obtenidos las bebidas como jugos, gaseosas o energizantes son de consumo regular y estas contienen gran cantidad de azúcar. También, podemos mencionar alimentos como dulces y reposterías los cuales pueden ser seleccionados en ciertos momentos del día que se dificulte el consumo de alimentos que necesiten un mayor tiempo de preparación (Cárcamo Vergara et al., 2021).

A pesar de ser una droga legal, es la más usada y aceptada socialmente, esta tiene potencial adictivo y puede afectar la salud. Una bebida alcohólica tipo cerveza estándar corresponde a alrededor de 10 gr de alcohol, lo que corresponde a una lata de 330ml al 5%, una copa de vino de 140ml al 12% y un vaso de destilados de 40 ml al 40%. El alcohol puede afectar a todo el organismo, el riesgo está determinado por el sexo, la edad y características biológicas que predispongan el riesgo. También, se debe considerar el impacto económico y social que esta droga puede tener en la vida de las personas (Ahumada-Cortez, 2017).

Para que la población adquiriera hábitos saludables es fundamental que conozcan las etiquetas nutricionales ya que de ellas se obtiene la información nutricional de los productos que usualmente consumen, sin embargo, esta información llega a ser poco comprensible ya que no hay referencias claras de los parámetros saludables principalmente de azúcar, grasa y sodio. Por otra parte, no hay una inversión para investigación, evaluación e intervención en la educación del tema en la población vulnerable (Alzate Colorado et al., 2015).

Si bien la etiqueta nutricional es una herramienta para ayudar a los consumidores a realizar mejores elecciones con el fin de mejorar su salud y prevenir enfermedades, en muchas ocasiones esta información es confusa e inapropiada, según los estudios el entendimiento de los consumidores no es óptimo y son pocos los consumidores que pueden entender en su totalidad la información. El manejo de esta información es esencial en dos grupos de la población, aquellos que poseen problemas de salud y los que llevan un estilo de vida saludable (Damián-Bastidas et al., 2016). Los personales de salud deben brindar una educación práctica para los pacientes, ya que, si es mucha la información con poca posibilidad de resolver problemas y dudas, complica el estímulo para motivar el cambio. Por lo tanto, la educación en el tema de etiquetas nutricionales debe requerir capacitación y práctica para una mejor aplicación, apego al sistema y ver reflejado en los hábitos y mejora de la salud (De Beausset Stanton, 2017).

La población se encuentra muchas veces con mensajes nutricionales múltiples, siendo vulnerables y a su vez contradictorios y en muchos de los casos no hay un respaldo científico. Hay factores que influyen a la hora de elegir los alimentos, por ejemplo, representaciones internas, tradiciones culinarias, los valores, sentidos y simbolismos que habitan en las personas y los contextos en que habitan. En el caso de los espacios para acceder a los alimentos, los mercados y ferias son espacios públicos a los cuales se puede recurrir independientemente de la condición social y económica. También, se consideran aspectos como la disponibilidad horaria de las personas para realizar las compras, conformación del hogar o la etapa en el ciclo de vida del hogar (Lema et al., 2010).

Para considerar que la población cuenta con seguridad alimentaria debe haber disponibilidad de alimentos, teniendo en cuenta desde la cantidad hasta la calidad, tanto a escala local, regional o nacional. También, el acceso, que es la capacidad del consumidor de adquirir los alimentos

suficientes y variados, cubriendo sus necesidades nutricionales va a depender del precio y el poder adquisitivo. Con respecto al consumo es importante tener en cuenta el nivel de ingresos, la composición familiar, la distribución de los alimentos en la familia, que la población cuente con la educación nutricional, conocimientos de selección, preparación y la cocción, así como las costumbres, tradiciones, el impacto de la publicidad (Ministerio de Salud, 2022).

Los ingresos tienen un papel esencial en la reducción de la malnutrición, ya que hay un mayor acceso a alimentos más diversos y ricos en nutrientes, sin embargo, también se tiene acceso a productos envasados o de calidad no tan nutritiva. Hay ciertos alimentos que tienen una alta densidad de nutrientes disponibles a bajo costo, pero no resultan aceptables para los consumidores desde el punto de vista cultural (HLPE, 2018).

Los consumidores son influenciados en muchos casos por logos y símbolos, las marcas ayudan a definirnos y relacionarnos con los demás. Al tomar decisiones y realizar compras se crea un vínculo con las marcas, ya que estas generan una comunicación persuasiva (Papanicolau Denegri et al., 2022).

El consumidor tiene la libertad de escoger, sin embargo, estos ordenan de manera comparativa sus posibilidades de consumo, establece preferencias y finalmente opta por los productos que están dentro de sus posibilidades económicas. Actualmente las personas tienen más conciencia de lo que consumen, además, se cuenta con alimentos más seguros y la disponibilidad de información sobre su relevancia nutritiva lo que beneficia la salud y bienestar, lo que es un factor importante a la hora de elegir productos alimentarios (Fonalleras et al., 2019).

5.5.3 Estilo de vida

Con respecto al estilo de vida de los participantes, es importante destacar que mantenerse activo no solamente disminuye las posibilidades de padecer enfermedades crónicas, su impacto también es a nivel de salud mental y cognitiva, calidad de sueño, desempeño cognitivo mejora la capacidad funcional a futuro. Si hablamos de recomendaciones lo óptimo es que cualquier persona adulta realice al menos 30 minutos diarios de actividad física moderada y en el caso de niños y adolescentes 60 minutos. Siempre se debe recomendar la disminución de comportamiento sedentario (Mahecha Matsudo, 2019). Una estrategia eficiente y actual es la recomendación de mantener 10.000 pasos diarios para estimular la actividad física, lo que significa caminar durante 60 minutos, los datos poblaciones indican que las personas dan solo 5000 a 6000 pasos diarios.

Cuando la actividad física se complementa con ejercicios de fuerza, se refleja en la composición corporal y se pueden observar cambios en la presión arterial y en la disminución de factores de riesgo de Enfermedades Cardiovasculares. El cambio en la composición corporal mejora el IMC, el peso, la masa magra y el porcentaje de grasa corporal (Schroeder et al., 2019). Existe una brecha entre la esperanza de vida total y la esperanza de vida saludable. La variabilidad interindividual en la salud o el estado fisiológico aumenta con la edad y varía entre los individuos. Existen varios factores que modulan el envejecimiento biológico como la contaminación, los hábitos alimentarios y la actividad física. Los estudios sugieren que la falta de actividad física acelera el envejecimiento biológico (Raffin et al., 2023).

Para que la población se incline o no por realizar actividad física es necesario conocer los motivos que influyen y así intervenir para que se incentive la práctica. Factores como no tener el ejemplo en el hogar para realizar algún tipo de actividad o ejercicio físico, el constante uso

de aparatos electrónicos, el uso de internet. Otras motivaciones para practicar ejercicio físico es la salud y competencia en el caso de los hombres, mientras que las mujeres refieren la salud y la estética. El tema de tiempo disponible, ya sea por trabajo o compromisos personales, interfiere en la elección de realizar algún tipo de ejercicio, sin dejar de lado la desmotivación o la falta de interés (Muñoz Daw et al., 2016).

El hábito de fumar a nivel mundial lleva a 7 millones de personas a la muerte debido a la relación de este hábito con alguna enfermedad. Se ha observado que los fumadores tienden a consumir dietas poco saludables alejadas del ideal, además de consumir alcohol, inactividad física y sedentarismo. La apetencia por alimentos ricos en grasa y grasa saturada, carbohidratos simples y proteínas de origen animal, conlleva a una menor ingesta de alimentos ricos en micronutrientes, lo que los lleva a tener deficiencias nutricionales y ser más vulnerables a algunas enfermedades que con mayor frecuencia se dan en los fumadores (Ortega et al., 2021).

Un tercio de la vida es ocupada en dormir, lo que indica que es una necesidad imprescindible, interactúa y modula lo físico y psíquico de la persona. En la actualidad hay muchas actividades que ocupan las horas de sueño, comer, ejercitarse, redes sociales en pantallas, el trabajo a través de los teléfonos móviles y de turnos variados, todo esto sumado a la vida acelerada, falta de ejercicio y malos hábitos de sueño desemboca en altas tasas de trastornos del dormir (Fabres & Moya, 2021).

No existe una sola respuesta de las horas de sueño que necesita una persona, pero si se establece el número mínimo de horas por grupo etario, en el caso de los adultos el rango establecido es de 7 - 9 horas, sin embargo, la etapa No- REM es la asignada para conservar energía y recuperación del sistema nervioso. Otras funciones conocidas del sueño es el rol en la regulación

inmunológica, el proceso de reparación de ADN y remoción de desechos del sistema linfático (Fabres & Moya, 2021).

5.5.4 Estado nutricional

Dentro de la composición corporal (CC) se evalúa el funcionamiento de órganos como músculo, el tejido adiposo, los órganos metabólicos como el hígado, por ejemplo. Sin embargo, el uso únicamente de peso, talla y el IMC no son parámetros suficientes para valorar cambios tempranos en la CC, pero en la práctica clínica de manera sencilla se evalúa la masa grasa y la masa libre de grasa. En modelos más complejos y en busca de cambios más específicos se evalúa el agua corporal total, agua intracelular, masa celular activa. El IMC es de las medidas antropométricas más utilizadas. Este es reconocido por la OMS, sin embargo, hay variaciones en las proporciones por lo que no es válido para todas las poblaciones (Almeida et al., 2018).

El análisis de la composición corporal es fundamental para la valoración del estado nutricional, además, es imprescindible para comprender los efectos que tienen la dieta, el ejercicio físico, la enfermedad y el crecimiento físico sobre el organismo (Jiménez, 2013).

Según las variables y su relación, en cuanto a estado nutricional y el estilo de vida, no hubo resultados significativos, a pesar de que los participantes se encuentran la mayoría en un estado nutricional óptimo, cabe resaltar que el estilo de vida se refleja en el estado nutricional según la calidad de este. Debemos considerar que el estado nutricional va más allá de la composición corporal, y deben realizarse exámenes que permitan identificar el riesgo de los individuos, por medio de estos exámenes se refleja el resultado de la ingesta, digestión absorción, metabolismo, excreción de los nutrientes suficientes o no para las necesidades energéticas. Es importante tener en cuenta que la malnutrición puede ser tanto por defecto/déficit que lleva a la desnutrición,

como por exceso que lleva a la obesidad (Ravasco et al., 2010). La evidencia indica que un estilo de vida activo es beneficioso, aun sabiendo esto la mayor parte de la población es sedentaria. Actualmente el ejercicio físico y actividad física no es la necesaria para obtener beneficios en la salud. Durante el tiempo de ocio la actividad física no es activa y durante espacios como el laboral y doméstico el comportamiento se inclina al sedentarismo, (Vázquez et al., 2019)

Además, actividades como el fumado y el consumo de bebidas alcohólicas, tienen relación con el estado nutricional cuando son constantes en el estilo de vida de las personas. En el caso del fumador, la nicotina, principal alcaloide del tabaco, es una amina terciaria con acciones a nivel del sistema nervioso central (SNC) euforizantes, cognitivas, de regulación del humor, de la concentración, memoria y apetito, entre otras, que se ejercen por intermedio de la liberación de neurotransmisores (Guerrero-Wyss & Méndez, 2018). Y con respecto a las bebidas alcohólicas, si su consumo es frecuente y en exceso este puede interferir con el estado nutricional ya que altera la ingestión del alimento, la absorción o la utilización de nutrientes en el cuerpo, lo que provoca una dieta inadecuada y por lo tanto una afectación en su estado nutricional.

Por otra parte, entre el entorno alimentario y el estilo de vida se encontraron varias variables con una relación significativa. Un patrón alimentario se refiere a las características y organización de las comidas, incluye el número, tipo, regularidad horaria, composición y contexto en el que ocurre la alimentación. El patrón alimentario en el humano es diurno interrumpido por episodios de ingesta e intervalos de ayuno, se describe la frecuencia de tres comidas principales como un patrón mantenido a lo largo del tiempo. Por lo tanto, se debe mantener un balance entre la alimentación, las horas de sueño y el descanso (Chamorro et al., 2018). Por ejemplo, se recomienda no alterar las horas de alimentación ya que estas pueden

alterar la cantidad de energía consumida en el día. Ya sea por la cantidad aumentada consumida por el ayuno presente y la distancia entre comidas o por la omisión de alguna de ellas (Jiménez Córdoba, 2020). Así mismo, el alcohol se considera un alimento con mayor densidad energética, este puede aumentar el apetito y disminuye la saciedad, aumentando la ingesta calórica, por el consumo de alcohol se disminuye la oxidación de lípidos lo que conlleva a al acúmulo de grasa en el cuerpo. Por lo tanto, el consumo moderado es recomendado de manera que no afecte la alimentación de la población. (Higuera et al., 2017)

Ahora con respecto al lugar de consumo de los alimentos y la realización de ejercicios o el sedentarismo, tenemos que en la actualidad debido a los avances tecnológicos y la mejora en las condiciones socioeconómicas de vida son factores que se estrechan dichos cambios. Un mayor tiempo en los hogares, mecanización de las tareas laborales o del hogar, el tipo de transporte, además, se han producido cambios importantes en las actividades en el tiempo libre, que de manera definitiva han contribuido a aumentar el tiempo de sedentarismo y a reducir la cantidad de actividad física. En este sentido, debe recordarse que la energía consumida durante la actividad física es el componente más variable del gasto total de energía. Incluye la que se destina al ejercicio físico voluntario, así como la que se utiliza involuntariamente en actividades y control postural. El coste energético de la actividad física depende de factores como la composición corporal, la intensidad y duración del ejercicio físico, así como de la eficacia neta del trabajo (Varela-Moreiras, 2013).

Sin dejar de lado una alimentación inadecuada, que se caracteriza por un desbalance en la ingesta en exceso contra el gasto del organismo, más un bajo nivel de actividad física, lleva a la aparición del sobrepeso o la obesidad. Además, el tener acceso y disponibilidad de alimentos y bebidas con alta densidad energética, alto contenido de azúcar, grasa y sodio, el mercadeo

masivo de alimentos procesados y los bajos precios de estos; la pérdida de la cultura alimentaria tradicional; la modificación de los hábitos alimentarios a nivel individual y familiar; el tiempo limitado para la compra, selección y preparación de alimentos de mayor calidad nutrimental; la desvalorización de alimentos naturales que son bajos en energía como frutas, verduras, granos y leguminosas y que son de producción local y la falta de entornos favorables para la práctica de activación física. La relación de estas variables es importante ya que si la población en estudio tuviera una inclinación mayor a ese tipo de elecciones se reflejaría en la relación significativa de los resultados (Camacho Serena, 2016).

Con respecto a la elección de los alimentos, tenemos la relación entre el estado nutricional y el entorno alimentario. Según los datos que obtuvimos por las pruebas estadísticas, la relación significativa se dio en los siguientes alimentos.

Leguminosas. El consumo de leguminosas es relevante y puede justificarse su relación con el estado nutricional adecuado o inadecuado reflejado en los resultados obtenidos en las respuestas de los entrevistados. Esto ya que las leguminosas son fuente importante de proteínas, carbohidratos y fibra dietética. Cabe resaltar que las leguminosas tienen el aporte de proteína, pero este no es suficiente, por lo que necesitan como acompañamiento un cereal, esta mezcla se denomina complementación aminoacídica, y a través de esta unión se obtiene una proteína de óptima calidad, que la asimila a la proteína animal. Otro punto a favor es su bajo índice glucémico, lo que significa que, a pesar de ser un carbohidrato, este se consume de manera lenta. Por lo tanto, el consumo de estas brinda a los consumidores múltiples beneficios al consumirlas, y que acompañadas con otras elecciones saludables pueden reflejarse en el estado nutricional óptimo de las personas. (Guerrero Wyss et al., 2020)

Lácteos: Los productos lácteos y sus derivados a pesar de ser una opción adecuada y nutritiva en muchos de los casos son dejados de lado, ya sea por cuestiones de gustos o por la sustitución de otros productos como las bebidas vegetales. Sin embargo, en el mercado se ofrece una variedad más atractiva como por ejemplo menor contenido energético, las leches semi o descremadas, enriquecidas con vitaminas, o minerales, esto pensando en los requerimientos de las diferentes poblaciones (Varela-Moreiras, 2018).

Alcohol: El consumo de alcohol incrementa la estimulación a la secreción de insulina, de manera breve se puede relacionar el consumo excesivo de alcohol con la aparición de diabetes. Por lo tanto, si el estilo de vida no es saludable, o sea la alimentación no es adecuada, no se realiza ejercicio físico y no hay modificaciones en estos factores de riesgo, el estado nutricional de las personas consumidoras de alcohol se puede ver deteriorado con más facilidad. En la mayoría de los casos estos factores actúan de manera individual, sin embargo, existe la posibilidad de que sucedan en conjunto y agraven más la situación. (Ramírez Moreno, 2019)

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

- De acuerdo al objetivo de la investigación obtenemos que el entorno alimentario, está directamente relacionado con el estado nutricional de los participantes, ya que mayoritariamente estos presentan un estado nutricional inadecuado, y esto se refleja con los hábitos alimentarios, elecciones y patrones. Con respecto al estilo de vida, la actividad física y el ejercicio físico no refleja un patrón que se pudiera establecer como adecuado ya que no se acerca a las recomendaciones óptimas. Sin embargo, es importante fomentar que ambas variables son esenciales para un adecuado estado nutricional.
- Según los datos sociodemográficos obtenidos este tipo de trabajo sigue siendo dominado por el sexo masculino, a pesar de que las mujeres se han abierto camino para mejorar sus entornos laborales. También, queda evidenciado que la mayoría de los participantes son jóvenes, pero el tipo de trabajo se presta para que cualquiera pueda obtener oportunidades y beneficios.
- Las elecciones alimentarias y de estilo de vida están mediadas por el ingreso económico, el cual en su mayoría está por debajo del salario establecido como mínimo, por lo tanto, el precio es la primera consideración al hacer las compras y puede influenciar la seguridad alimentaria de la población.
- Los patrones alimentarios tienen similitudes en cuanto al número de tiempos de comida que realizan, el hogar como lugar de consumo y de preparación de sus alimentos. La hidratación es baja en la población en general. Con respecto a los alimentos el consumo de azúcar, sal y grasas está presente, sin embargo, no hay un dato específico que lo pueda clasificar como adecuado o no. También, se puede decir que la alimentación de los

entrevistados es variada ya que hay datos constantes en los diferentes grupos de alimentos, sin ninguno sobresalir por bueno o perjudicial.

- De acuerdo con el estilo de vida la actividad física y el ejercicio físico no llega a ser el adecuado ya que no hay una cantidad suficiente que pueda considerarse como óptima para ver beneficios importantes en la salud de los entrevistados. Con respecto al hábito de fumado y el consumo de alcohol no representan cifras altas, aun así, debe fomentarse tener prácticas más saludables que no aumenten el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas.
- En cuanto a las variables y sus relaciones, de haber tenido una muestra más grande se podrían haber obtenido datos más significativos para poder comparar y dar una mejor conclusión sobre el estado nutricional con respecto al estilo de vida y el entorno alimentario. Aun así, con las variables obtenidas se puede dar énfasis a que un estilo de vida y la alimentación siempre van a ser factores influyentes a mediano o largo plazo en la salud de la población.

6.2 RECOMENDACIONES

- Para una mejor interpretación de los datos se necesita una población más amplia y, además, contar con una estrategia mejor empleada a la hora de recolectar los datos para poder abarcar mayor cantidad de participantes.
- Profundizar en datos relacionados a cantidades consumidas de los alimentos y de preparaciones, esto para complementar las frecuencias de consumo y tener más información detallada que brinde datos más exactos.

- Incluir preguntas con más relación sobre la educación nutricional de la población en estudio.
- Detallar los datos relacionados con la actividad física y ejercicio físico para poder relacionar más las variables en estudio.
- Brindar información que motive a participar a la población en estudio y que esta misma pueda ser parte de los alcances que tenga la investigación en curso.
- Brindar la opción de contacto a los participantes para que sean conscientes de la investigación y el estado de esta y así poder tener información al alcance relacionada directamente con ellos.

BIBLIOGRAFÍA

Adigital. (2020). *IMPORTANCIA ECONÓMICA DE LAS PLATAFORMAS DIGITALES DE DELIVERY Y PERFIL DE LOS REPARTIDORES EN ESPAÑA.*

<https://www.adigital.org/media/importancia-economica-de-las-plataformas-digitales-de-delivery-y-perfil-de-los-repartidores-en-espana.pdf>

Agüero, M. L. A., Trejos, A. M., Castro, A. G., Navarro, A. A., Montenegro, M. E., Cerda, C. G., Garro, M. C., & Fernández, L. F. (2011). *Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional. 1*, 1-78. [file \(ministeriodesalud.go.cr\)](file:(ministeriodesalud.go.cr))

Ahumada-Cortez, J. G., Gámez-Medina, M. E., & Valdez-Montero, C. (2017). El Consumo De Alcohol Como Problema De Salud Pública. *Ra Ximhai*, 13(2), 13-24. <Redalyc.EL CONSUMO DE ALCOHOL COMO PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA>

Alzate Colorado, D. A., Castrillón Taba, M. C., & Castillo Parra, H. C. (2015). Las etiquetas nutricionales: Una mirada desde el consumidor. *Revista En-contexto*, 3, Article 3. <https://doi.org/10.53995/23463279.296>

Argüelles, J., Núñez, P., & Perillán, C. (2018). Excessive consumption of salt and hypertension: Implications for public health / Consumo excesivo de sal e hipertensión arterial: Implicaciones para la salud pública. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios / Mexican Journal of Eating Disorders*, 9(1), Article 1. <https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2018.1.466>

Artavia Jiménez, M. L., Morales Muñoz, K., Negri, S., & Gronhmann, R. (2020, diciembre). *Trabajo y precariedad en tiempos de crisis: El caso de choferes y transportadores de plataformas digitales en Costa Rica.* ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/355189939_Trabajo_y_precariedad_en_tiempos_de_crisis_el_caso_de_choferes_y_transportadores_de_plataformas_digitales_en_Costa_Rica

- Artavia Jiménez, M. L., Solano Ruíz, J., Campos Lizano, M., & Herrera Madrigal, M. J. (2023). *PLATAFORMAS DIGITALES Y PRECARIEDAD LABORAL EN COSTA RICA* (pp. 1-42). Fundación Friedrich Ebert. <https://library.fes.de/pdf-files/bueros/fesamcentral/20707.pdf>
- Artavia, M. L., Solano, J., & Campos, M. (2022, mayo 3). *UNA Comunica—La informalidad laboral en Costa Rica tras el paso del COVID-19*. UNA Comunica. <https://www.unacomunica.una.ac.cr/index.php/mayo-2022/3993-la-informalidad-laboral-en-costa-rica-tras-el-paso-del-covid-19>
- Basulto J, Manera M, Baladia, E., Miserachs M, Pére R, Ferrando, C., Amigó, P., VM, R., Babio, N., Mielgo-Ayuso, J., Roca, A., San Mauro, I., Martínez-Rodríguez, R., So, M., & Blanquer Genovart, M. (2013). *Postura del GREP-AEDN: Definición y características de una alimentación saludable* [dataset]. https://www.researchgate.net/publication/235929336_Postura_del_GREP-AEDN_Definicion_y_caracteristicas_de_una_alimentacion_saludable
- Bonilla Montenegro, A., Díaz Carrillo, T., & Pinzón Zamora, K. (2020). *Rappitenderos, sus condiciones laborales y redes de apoyo en medios masivos* [Pontificia Universidad Javeriana]. <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/51868/Tesis%20Mario%20Bonilla%2c%20Tatiana%20Diaz%20y%20Karen%20Pinzon%20%281%29.pdf?sequence=2&isAllo wed=y>
- Botticella, F., Cámpora, M. V., Ferro, M. J., Scibona, F., Villalba, J., & Torresani, M. E. (2014). *DENSIDAD DE CALCIO DE LOS ALIMENTOS LÁCTEOS CLASIFICADOS SEGÚN SU DENSIDAD CALÓRICA*. *10*(1), 37-41.

- Brenes, L. E. (2023, abril 18). *Informalidad laboral en jóvenes y mayores de 60 sigue menor que en 2012*. PressReader.com. <https://www.pressreader.com/costa-rica/la-nacion-costa-rica/20230418/281904482473849>
- Camacho Serena, C. (2016). *El programa de Alimentación y Actividad Física como estrategia de promoción de la salud en Quintana Roo* (p. 3). Área de Salud Quintana Roo. <http://www.salud.qroo.gob.mx/revista/revistas/33/00/00.php>
- Cámara, M., Giner, R. M., González-Fandos, E., López-García, E., Mañes, J., Portillo, M. P., Rafecas, M., Domínguez, L., & Martínez, J. A. (2021). Food-Based Dietary Guidelines around the World: A Comparative Analysis to Update AESAN Scientific Committee Dietary Recommendations. *Nutrients*, 13(9), Article 9. <https://doi.org/10.3390/nu13093131>
- Campusano, R. I. G., & Tamez, C. G. (2021). Accesibilidad alimentaria en Centroamérica y República Dominicana: Food accessibility in Central America and the Dominican Republic. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 41(2), Article 2. <https://doi.org/10.12873/412gomez>
- Cárcamo Vergara, D. R., Salazar, A. M., Cornejo, V., Andrews, M., Agüero, S. D., & Leal-Witt, M. J. (2021). *Alimentos ultraprocesados y su relación con la obesidad y otras enfermedades crónicas no transmisibles: Una revisión sistemática*. 27(3). [PORTADA \(renc.es\)](https://www.renc.es)
- Carranza Esteban, R. F., Caycho-Rodríguez, T., Salinas Arias, S. A., Ramírez Guerra, M., Campos Vilchez, C., Chuquista Orci, K., Pérez Rivera, J., Carranza Esteban, R. F., Caycho-Rodríguez, T., Salinas Arias, S. A., Ramírez Guerra, M., Campos Vilchez, C., Chuquista Orci, K., & Pérez Rivera, J. (2019). Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos. *Revista Cubana de Enfermería*, 35(4).

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-03192019000400009&lng=es&nrm=iso&tlng=es

Carrión Sánchez, D. (2021). *Repartidores de plataformas situación previa y post pandemia* (pp. 1-29). Universidad Central del Ecuador. <https://trabajoypensamientocritico.com/wp-content/uploads/2022/04/Estudio%20sobre%20repartidores%20de%20plataformas.pdf>

Castro Obando, V. (2021). *Informe Hacia la Sociedad de la Información y el Conocimiento 2021 / Prosic*. PROSIC. <http://www.prosic.ucr.ac.cr/informe-hacia-la-sociedad-de-la-informacion-y-el-conocimiento-2021>

Cerem Global Bussiness School. (2022, julio 15). *CRECE EL NEGOCIO DEL REPARTO: ¿QUÉ RIESGOS LABORALES TIENEN LOS MOTOCICLISTAS Y CICLISTAS?* <https://www.cerem.mx/blog/crece-el-negocio-del-reparto-que-riesgos-laborales-tienen-los-motociclistas-y-ciclistas>

Chamorro, R., Farias, R., Peirano, P., Chamorro, R., Farias, R., & Peirano, P. (2018). Circadian rhythms, eating patterns, and sleep: A focus on obesity. *Revista chilena de nutrición*, 45(3), 285-292. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182018000400285>

Clemente-Suárez, V. J., Mielgo-Ayuso, J., Martín-Rodríguez, A., Ramos-Campo, D. J., Redondo-Flórez, L., & Tornero-Aguilera, J. F. (2022). The Burden of Carbohydrates in Health and Disease. *Nutrients*, 14(18), Article 18. <https://doi.org/10.3390/nu14183809>

Concha, C., González, G., Piñuñuri, R., Valenzuela, C., Concha, C., González, G., Piñuñuri, R., & Valenzuela, C. (2019). Relationship between feeding schedule, nutritional composition of breakfast and nutritional status among university students in Valparaíso, Chile. *Revista chilena de nutrición*, 46(4), 400-408. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182019000400400>

- Cordero Parra, M. (2022, noviembre 10). *Conductores de plataformas digitales dicen tener un ingreso promedio mensual de €428 mil, mientras que repartidores de €220 mil* • *Semanario Universidad*. <https://semanariouniversidad.com/pais/conductores-de-plataformas-digitales-dicen-tener-un-ingreso-promedio-mensual-de-%e2%82%a1428-mil-mientras-que-repartidores-de-%e2%82%a1220-mil/>
- Córdoba García, R., Camarelles Guillem, F., Muñoz Seco, E., Gómez Puente, J. M., José Arango, J. S., Ramírez Manent, J. I., Martín Cantera, C., Campo Giménez, M. del, & Revenga Frauca, J. (2018). Recomendaciones sobre el estilo de vida. Actualización PAPPS 2018. *Atención Primaria*, 50, 29-40. [https://doi.org/10.1016/S0212-6567\(18\)30361-5](https://doi.org/10.1016/S0212-6567(18)30361-5)
- Damián-Bastidas, N., Chala-Florencio, R. J., Chávez-Blanco, R., & Mayta-Tristán, P. (2016). Lectura, uso e interpretación de etiquetas nutricionales en usuarios de gimnasios de Huancayo, Perú 2015. *Nutrición Hospitalaria*, 33(6), 1410-1417. <https://doi.org/10.20960/nh.803>
- de Jesús, M., & Buenaventura, J. (2016). *Motivos para la práctica de actividad física recreativa e inactividad en la población de Chihuahua (México)*. 36(1), 10-16. <https://doi.org/10.12873/361muñozdaw>
- Denegri, J. N. A. P., Vivero, S. A. J. de, Antezana, A. Á. R., & López, C. R. A. L. T. (2022). Las preferencias del consumidor y su importancia en la adquisición de productos en el periodo de pandemia en Lima Metropolitana 2021. *Industrial Data*, 25(2), Article 2. <https://doi.org/10.15381/idata.v25i2.22837>
- Díaz-Méndez, C., & García-Espejo, I. (2018). La relación entre la alimentación fuera del hogar y la obesidad: Un estudio sociológico del caso español. *Revista Española de Sociología*, 27(2), Article 2. <https://doi.org/10.22325/fes/res.2018.41>

Fabres, L., & Moya, P. (2021). Sueño: Conceptos generales y su relación con la calidad de vida.

Revista Médica Clínica Las Condes, 32(5), 527-534.

<https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2021.09.001>

FAO. (2020). *Frutas y verduras – esenciales en tu dieta*. FAO. <https://doi.org/10.4060/cb2395es>

García Almeida, J. M., García García, C., Vegas Aguilar, I. M., Bellido Castañeda, V., & Bellido

Guerrero, D. (2021a). Morphofunctional assessment of patient nutritional status: A global approach. *Nutrición Hospitalaria*. <https://doi.org/10.20960/nh.03378>

García Almeida, J. M., García García, C., Vegas Aguilar, I. M., Bellido Castañeda, V., & Bellido

Guerrero, D. (2021b). Nuevo enfoque de la nutrición. Valoración del estado nutricional del paciente: Función y composición corporal. *Nutrición Hospitalaria*, 38(3), 592-600. [Nuevo enfoque de la nutrición. Valoración del estado nutricional del paciente: función y composición corporal \(isciii.es\)](#)

[Nuevo enfoque de la nutrición. Valoración del estado nutricional del paciente: función y composición corporal \(isciii.es\)](#)

García, & Rayo, N. (2018). *Elaboración de sazónador completo a base de especias como culantro,*

orégano, ajo, cebolla, pimienta negra y comino. Producido en la Planta Piloto Mauricio Díaz

Müller en el periodo septiembrediciembre 2017. [Universidad Nacional Autónoma de

Nicaragua]. <http://riul.unanleon.edu.ni:8080/jsui/bitstream/123456789/6998/1/241464.pdf>

Garzón Duque, M., Cardona Arango, M., Segura Cardona, A., Rodríguez Ospina, F., Molina, C., &

Restrepo Ochoa, D. (2018). *Influencia de los hábitos alimentarios y condiciones de trabajo en*

la prevalencia de sobrepeso y obesidad de trabajadores informales de la ciudad de Medellín –

RAEM. 56(2), 23-32. [Influencia de los hábitos alimentarios y condiciones de trabajo en la](#)

[prevalencia de sobrepeso y obesidad de trabajadores informales de la ciudad de Medellín –](#)

[RAEM](#)

- González Jiménez, E. (2013). Composición corporal: Estudio y utilidad clínica. *Endocrinología y Nutrición*, 60(2), 69-75. <https://doi.org/10.1016/j.endonu.2012.04.003>
- Guerrero Wyss, L., Durán-Agüero, S., Guerrero Wyss, L., & Durán-Agüero, S. (2020). Legume consumption and relationships with chronic noncommunicable diseases. *Revista chilena de nutrición*, 47(5), 865-869. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182020000500865>
- Guerrero-Wyss, M., & Méndez, A. (2018). Relación de hábito tabáquico, estado nutricional y calidad de sueño en estudiantes de la Universidad San Sebastián. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*, 13(1), 43-48. [Relación de hábito tabáquico, estado nutricional y calidad de sueño en estudiantes de la Universidad San Sebastián \(redalyc.org\)](https://doi.org/10.1016/j.rla.2018.01.003)
- Huertas Sanabria, S., Arana Coronado, O., Sagarnaga Villegas, L., Matus Gardea, J., & Brambila Paz, J. (2019). *Impacto del ingreso y carencias sociales sobre el consumo de carne en México / Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas*. 9(6), 1245-1258. [Impacto del ingreso y carencias sociales sobre el consumo de carne en México \(scielo.org.mx\)](https://doi.org/10.2929/2444-4241.2019.09.06.1245)
- Hurtubia, R., Muñoz, J. C., Tironi, M., Tiznado-Aitken, I., & Yaksic, M. (2021). *La industria del delivery y sus impactos urbanos: Desafíos y oportunidades*. <https://politicaspUBLICAS.uc.cl/content/uploads/2022/04/Cap-1-Propuesta-para-Chile-2021.pdf>
- INEC. (2023, agosto 3). *EMPLEO INFORMAL DISMINUYE EN SEGUNDO TRIMESTRE 2023*. INEC. <https://inec.cr/noticias/empleo-informal-disminuye-segundo-trimestre-2023>
- Jiménez Córdoba, J. (2023, abril 23). *Conozca cómo mantener una buena alimentación en tiempos del COVID-19*. Web UCR. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2020/04/23/conozca-como-mantener-una-buena-alimentacion-en-tiempos-del-covid-19.html>

Lema, S., Vazquez, N., Antun, C., Giai, M., Graciano, A., Fraga, C., Langer, V., Paiva, M., & Longo, E. (2010). *Factores que inciden en la compra de alimentos en distintos ámbitos de comercialización y su relación con la implementación de Educación Alimentaria Nutricional (EAN)* (pp. 32-37). Universidad de Buenos Aires. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372010000400005

Liska, D., Mah, E., Brisbois, T., Barrios, P. L., Baker, L. B., & Spriet, L. L. (2019). Narrative Review of Hydration and Selected Health Outcomes in the General Population. *Nutrients*, 11(1), Article 1. <https://doi.org/10.3390/nu11010070>

Luis, J., Alfredo, J., & Salomé, G. (2017). *EL CONSUMO DE ALCOHOL COMO FACTOR DE RIESGO PARA ADQUIRIR SOBREPESO Y OBESIDAD ALCOHOL CONSUMPTION AS A RISK FACTOR TO ACQUIRE OVERWEIGHT AND OBESITY*. 13(2), 53-62. [Redalyc.EL CONSUMO DE ALCOHOL COMO FACTOR DE RIESGO PARA ADQUIRIR SOBREPESO Y OBESIDAD](https://doi.org/10.1186/s12916-017-0815-1)

Martínez, C. A. A., & Sánchez, E. A. F. (2021). El entorno alimentario: Un factor de riesgo social en la pandemia de COVID-19. *Acta Sociológica*, 84, Article 84. <https://doi.org/10.22201/fcpys.24484938e.2021.84.81501>

Matsudo, S. M. M. (2019). Recomendaciones de actividad física: Un mensaje para el profesional de la salud. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.35454/rncm.v2n2.006>

Mejías, K. R. (2020). Cambio tecnológico y ocupaciones emergentes en Costa Rica. *Desarrollo económico*, 1-88. [Cambio tecnológico y ocupaciones emergentes en Costa Rica | CEPAL](https://doi.org/10.18045/derecon.1100)

Ministerio de Salud. (2022). *Guías alimentarias basadas en sistemas alimentarios para la población adolescente y adulta en Costa Rica*. Ministerio de Salud.

<https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/gabsa/pageflips/guia.html#book/39>

Moliterno, P. (2018). *Importancia del consumo de lácteos en la ingesta de nutrientes y prevención de enfermedades crónicas*.

https://www.researchgate.net/publication/326920764_Importancia_del_consumo_de_lacteos_en_la_ingesta_de_nutrientes_y_preencion_de_enfermedades_cronicas

Montenegro-Bonilla, D. M., Flores-Flores, N. L., Rodríguez-Lira, B. M., Arriaga-Montiel, N. I., Yáñez-Chávez, D. I., & Ramírez-Moreno, E. (2023). Análisis de los aceites vegetales y su estabilidad en la fritura. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 11(22), Article 22.

<https://doi.org/10.29057/icsa.v11i22.10217>

Mora, I. T. D., Aragonés, L. N. S., & Chaverri, I. E. U. (2021). *Seguridad y Salud de personas repartidoras asociadas a Plataformas Digitales*.

https://www.cso.go.cr/documentos_relevantes/investigaciones/Informe%20repartidores%20plataformas.pdf

MTSS. (2023). *Estrategia Nacional de Empleabilidad y Talento Humano, Costa Rica 2023-2027*. 1-

301. [Estrategia Nacional de Empleabilidad y Talento Humano, Costa Rica 2023-2027 \(mtss.go.cr\)](#)

Muñoz Daw, M. de J., Torre Díaz, M. L. de la, Hinojos Seáñez, E., Pardo Rentería, J. B., & Muñoz Duarte, M. (2016). Motivos para la práctica de actividad física recreativa e inactividad en la

población de Chihuahua (México). *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 36(1), 10-16.
[untitled \(nutricion.org\)](#)

Negri, S. (2019). *¿Cómo es trabajar en una plataforma de delivery? Aproximaciones de una investigación preliminar.* (pp. 1-17). Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires. <https://cdsa.aacademica.org/000-023/181.pdf>

Nieto, C. (2014, julio). *Técnicas de cocción: Sabor, color, textura y nutrientes a buen recaudo.* 28(4), 15-19. [Técnicas de cocción: sabor, color, textura y nutrientes a buen recaudo | Farmacia Profesional \(elsevier.es\)](#)

Ortega, R. M., Jiménez Ortega, A. I., Martínez García, R. M., Lorenzo Mora, A. M., & Lozano-Estevan, M. del C. (2021). Problemática nutricional en fumadores y fumadores pasivos. *Nutrición Hospitalaria*, 38(spe2), 31-34. <https://doi.org/10.20960/nh.3794>

Patiño, S. M. F. (2013). Cambios y permanencias en el proceso de alimentación familiar. *Latinoamericana de Estudios de Familia*, 5, 83-105. [Rlef5_6.pdf \(ucaldas.edu.co\)](#)

Petermann, F., Leiva, A., Martínez, M. A., Durán, E., Labraña, A. M., Garrido-Méndez, A., Celis-Morales, C., Petermann, F., Leiva, A., Martínez, M. A., Durán, E., Labraña, A. M., Garrido-Méndez, A., & Celis-Morales, C. (2018). Meat consumption and its association with mortality. *Revista chilena de nutrición*, 45(3), 293-295. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182018000400293>

Programa de Sanidad Agropecuaria, I. y C. de los A. (PSAICA), Romero Prada, J., Friaca, H., Fonalleras, M. de L., & Agricultura (IICA), I. I. de C. para la. (2020). *El rol de las preferencias de los consumidores en las prácticas de producción agropecuarias desde la perspectiva de la sanidad y la inocuidad de los alimentos.* 1-8. [El rol de las preferencias de los consumidores en](#)

[las prácticas de producción agropecuarias desde la perspectiva de la sanidad y la inocuidad de los alimentos \(iica.int\)](#)

Raffin, J., de Souto Barreto, P., Le Traon, A. P., Vellas, B., Aubertin-Leheudre, M., & Rolland, Y. (2023). Sedentary behavior and the biological hallmarks of aging. *Ageing Research Reviews*, 83, 101807. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2022.101807>

Ramírez Moreno, E. (2019). Sedentarismo, alimentación, obesidad, consumo de alcohol y tabaco como factores de riesgo para el desarrollo de diabetes tipo 2. *JOURNAL OF NEGATIVE AND NO POSITIVE RESULTS*, 10, 1011-1021. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3068>

Ravasco, P., Anderson, H., & Mardones, F. (2010). Métodos de valoración del estado nutricional. *Nutrición Hospitalaria*, 25, 57-66.

Salas, G. G., Quesada, D. Q., Chinnock, A., Previdelli, A. N., & Elans, G. (2020). Consumo de azúcar añadido en la población urbana costarricense: Estudio latinoamericano de nutrición y salud ELANS-Costa Rica. *Acta Médica Costarricense*, 61(3). <https://doi.org/10.51481/amc.v61i3.1038>

Schroeder, E. C., Franke, W. D., Sharp, R. L., & Lee, D. (2019). Comparative effectiveness of aerobic, resistance, and combined training on cardiovascular disease risk factors: A randomized controlled trial. *PLOS ONE*, 14(1), e0210292. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210292>

Stanton, I. deBeausset. (2018). Educación nutricional grupal interactiva: Logrando cambios duraderos en el estilo de vida. *Población y Salud en Mesoamérica*, 15(2). <https://doi.org/10.15517/psm.v15i2.30515>

- Swinburn, G., Sacks, S., Vandevijvere, S., Kumanyika, T., Lobstein, Neal, S., Barquera, S., & Friel, C. (2013, setiembre). *INFORMAS (International Network for Food and Obesity/non-communicable diseases Research, Monitoring and Action Support): Overview and key principles*. 14, 1-12. [INFORMAS \(International Network for Food and Obesity/non-communicable diseases Research, Monitoring and Action Support\): Overview and key principles — Research @ Flinders](#)
- Tala, Á., Vásquez, E., Plaza, C., Tala, Á., Vásquez, E., & Plaza, C. (2020). Healthy lifestyles in times of pandemic. *Revista médica de Chile*, 148(8), 1189-1194. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872020000801189>
- Tellez Delgado, R., Mora Flores, J. S., Martínez Damián, M. Á., Tellez Delgado, R., Mora Flores, J. S., & Martínez Damián, M. Á. (2016). Caracterización del consumidor de carne de pollo en la zona metropolitana del Valle de México. *Estudios sociales (Hermosillo, Son.)*, 26(48), 191-209. [Redalyc.Caracterización del consumidor de carne de pollo en la zona metropolitana del Valle de México](#)
- Troncoso Pantoja, C., Monsalve Reyes, C., Alarcón Riveros, M. A., Troncoso Pantoja, C., Monsalve Reyes, C., & Alarcón Riveros, M. A. (2022). Ambientes alimentarios y su rol en la seguridad alimentaria y la malnutrición por exceso. *MediSur*, 20(6), 1200-1210. [Ambientes alimentarios y su rol en la seguridad alimentaria y la malnutrición por exceso | Medisur;20\(6\)dic. 2022. | LILACS \(bvsalud.org\)](#)
- Valero, P., Prieto, C., & García, D. (2018). Consumo de meriendas y su relación con el perfil lipídico en niños y adolescentes escolarizados del municipio Maracaibo, estado Zulia. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*, 13(3), 194-204. [Consumo de meriendas y su relación con el](#)

[perfil lipídico en niños y adolescentes escolarizados del municipio Maracaibo, estado Zulia \(redalyc.org\)](#)

Varela Moreiras, G. (2018). La leche como vehículo de salud para la población. *Nutrición Hospitalaria*, 35(SPE6), 49-53. <https://doi.org/10.20960/nh.2288>

Varela-Moreiras, G., Alguacil Merino, L. F., Alonso Aperte, E., Aranceta Bartrina, J., Ávila Torres, J. M., Aznar Laín, S., Belmonte Cortés, S., Cabrerizo García, L., Dal Re Saavedra, M. Á., Delgado Rubio, A., Garaulet Aza, M., García Luna, P. P., Gil Hernández, Á., González-Gross, M., López Díaz-Ufano, M. L., Marcos Sánchez, A., Martínez De Victoria Muñoz, E., Martínez Vizcaíno, V., Moreno Aznar, L., ... Zamora Navarro, S. (2013). Obesidad y sedentarismo en el siglo XXI: ¿qué se puede y se debe hacer? *Nutrición Hospitalaria*, 28, 1-12. [Obesidad y sedentarismo en el siglo XXI: ¿qué se puede y se debe hacer? \(isciii.es\)](#)

Vargas, A. J. S. (2018). LAS CARNES PROCESADAS: UN PELIGRO PARA LA SALUD. *Orbis Tertius - UPAL*, 2(3), Article 3. <https://doi.org/10.59748/ot.v2i3.55>

Vázquez, C., Vázquez, R., Armando, J., & Meléndez, J. (2019). 5. Hábitos y estilos de vida saludable. En *Nutrición, Obesidad, DBM, HTA, TCA y Salud Mental Mejores prácticas franco-méxico-colombianas* (pp. 63-76). https://www.researchgate.net/publication/339926082_5_Habitos_y_estilos_de_vida_saludable

Villalobos, D. G., Vindas, C. C., Soto, N. F., Carrasquilla, L. Ú., Chinnock, A., Gómez, G., & Elans, G. (2020). Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense. *Acta Médica Costarricense*, 61(4). <https://doi.org/10.51481/amc.v61i4.1045>

Villanueva-Flores, R. M. (2019). Fibra dietaria: Una alternativa para la alimentación. *Ingeniería Industrial*, 037, Article 037. <https://doi.org/10.26439/ing.ind2019.n037.4550>

WHO. (2018, agosto 31). *Alimentación sana*. Organización Mundial de la Salud.

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

Zolezzi Hernández, S., & Miranda Bao, M. (2021). *Efecto del salario mínimo en la informalidad del mercado laboral en Costa Rica*. 2(2), 5-23. [Efecto del salario mínimo en la informalidad del](#)

[mercado laboral en Costa Rica \(ulead.ac.cr\)](#)

GLOSARIO Y ABREVIATURA

ADN: Ácido desoxirribonucleico

CC: Composición corporal.

Cms: Centímetros.

EM: Enfermedad y Maternidad.

FAO: Food and Agriculture Organization of the United Nations / Organización para la Alimentación y la Agricultura

IMC: Índice de Masa Corporal.

IVM: Invalidez, Vejez y Muerte.

Kg: Kilogramos.

MTSS: Ministerio de Trabajo y Seguridad Social.

OMS: Organización Mundial de la Salud.

SNC: Sistema Nervioso Central.

ANEXOS

Anexo 1. Instrumento.

Relación del entorno alimentario, estilo de vida y estado nutricional según IMC de los repartidores de plataformas digitales (Ubereats, Didi Food, Pedidos ya y Rappi) del cantón de La Unión, Costa Rica, 2023

Reciba un cordial saludo. Mi nombre es Katherine Moya Oreamuno, soy estudiante de Nutrición y estoy realizando la tesis para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición. El tema para la tesis se desarrolla con la población de repartidores de plataformas digitales (Ubereats, Didi Food, Pedidos ya y Rappi) por lo tanto solicito la colaboración para la recolección de datos relacionados con el entorno alimentario, el estilo de vida y el estado nutricional. Se agradece el tiempo dedicado al llenar la encuesta. Aproximadamente se tardan de 5 a 7 minutos en completar la encuesta.

Consentimiento informado

Como repartidor de plataforma digital se le invita a participar en una investigación que tiene como objetivo el estudio de su entorno alimentario, su estilo de vida y su estado nutricional. La investigación en curso es realizada por la estudiante Katherine Moya Oreamuno de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana. El estudio requiere de la toma de medidas como la estatura y el peso, junto con un formulario donde el entrevistado brindará información relacionada a su perfil sociodemográfico, alimentación y estilo de vida. Los participantes que accedan a participar tienen el derecho del anonimato, ya que en el documento sus datos personales no serán revelados, se les asignará un número para identificarlos en el documento final. Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho de negarse a participar o a interrumpir su participación en cualquier momento.

En caso de tener dudas o preguntas puede realizarlas al siguiente correo natalia.moya@uhispano.ac.cr.

Acepto ()

No acepto ()

Si está de acuerdo con lo anterior indique su nombre y apellidos en el espacio correspondiente.

Sección sociodemográfica

1) Sexo

Femenino ()

Masculino ()

Otro ()

2) Edad

De 18 a 30 años ()

De 31 a 40 años ()

De 41 a 50 años ()

De 51 a 64 años ()

3) Lugar de trabajo

Tres Ríos ()

San Diego ()

San Juan ()

San Rafael ()

Concepción ()

Dulce Nombre ()

San Ramón ()

Río Azul ()

4) Escolaridad

Escuela completa ()

Escuela incompleta ()

Colegio completo ()

Colegio Incompleto ()

Universidad completa ()

Universidad incompleta ()

5) ¿Con cuántas personas vive?

Vivo solo(a) ()

1 persona ()

2 personas ()

4 personas ()

5 personas ()

Más de 5 personas ()

6) ¿Cuál es su rol familiar?

Jefe de hogar ()

Hijo (a) ()

7) ¿Trabaja únicamente como repartidor de plataforma digital (Ubereats, Didi Food, Pedidos ya y Rappi)?

Soy repartidor (a) de aplicaciones únicamente ()

Soy repartidor (a) de aplicaciones ocasionalmente, tengo un trabajo de medio tiempo aparte ()

Soy repartidor (a) de aplicaciones ocasionalmente, porque tengo un trabajo de tiempo completo aparte ()

8) ¿Qué medio de transporte utiliza para realizar su trabajo como repartidor de plataformas digitales (Ubereats, Didi Foods, Rappi, Pedidos Ya)?

Motocicleta ()

Bicimoto ()

Bicicleta tradicional ()

Bicicleta eléctrica (pedaleo asistido) ()

Bicicleta con motor (bicicletas mosquito) ()

9) ¿Cuál de los siguientes rangos se aproxima a sus ingresos mensuales?

Menos de 100.000 colones ()

De 110.000 a 200.000 ()

De 210.000 a 300.000 ()

De 310.000 a 400.000 ()

Más de 400.000 ()

Hábitos alimentarios**10) ¿Quién prepara los alimentos en su hogar?**

Yo mismo (a) ()

Mi pareja ()

Mi mamá/papá ()

Otra ()

11) ¿Cuáles tiempos de comida realiza en el día?

Desayuno ()

Merienda de la mañana ()

Almuerzo ()

Merienda de la tarde ()

Cena ()

Merienda de la noche ()

12) ¿Dónde consume la mayoría de sus alimentos?

Casa ()

En el trabajo ()

Durante las reparticiones (en la calle, estacionamientos, establecimiento, aceras, otros similares) ()

13) ¿Durante su jornada de trabajo, qué tipo de alimentos consume?

Preparados en casa ()

Comprados (pulperías, supermercados, etc) ()

Preparados en sodas, restaurantes, etc. ()

Sitios de “comida rápida” ()

No consume ningún alimento ()

Otro ()

14) ¿Cuántos vasos de agua consume al día?

1 vaso ()

De 2 a 3 vasos ()

De 4 a 5 vasos ()

De 6 a 7 vasos ()

Más de 8 vasos ()

15) ¿Endulza sus bebidas? ¿Con qué?

Azúcar blanca de mesa ()

Azúcar morena ()

Sustituto / edulcorante ()

Miel ()

Ninguna ()

Otra ()

16) ¿Añade sal a los alimentos ya preparados?

Sí ()

No ()

17) Para la cocción de los alimentos, ¿qué tipo de grasa se utiliza?

Aceite ()

Mantequilla ()

Margarina ()

Aceite en spray ()

Manteca ()

No utiliza ()

Otra ()

18) ¿Qué tan frecuentemente consume los siguientes alimentos?

Si realiza la encuesta de manera digital, coloque su dispositivo de manera horizontal para que aparezcan todas las opciones visibles.

	Todos los días	De 4 a 5 días	De 2 a 3 días	1 vez a la sem...	Nunca
Arroz	<input type="radio"/>				
Frijoles	<input type="radio"/>				
Espaguetis	<input type="radio"/>				
Leguminosas (...)	<input type="radio"/>				
Verduras (papa...	<input type="radio"/>				
Pan (baguette, ...	<input type="radio"/>				
Tortillas (de m...	<input type="radio"/>				
Cereales de de...	<input type="radio"/>				
Galletas azuca...	<input type="radio"/>				
Granola	<input type="radio"/>				
Avena	<input type="radio"/>				
Chips (tipo pap...	<input type="radio"/>				

19) ¿Qué tan frecuentemente consume frutas y vegetales?

	Todos los días	De 4 a 5 días a ...	De 2 a 3 días a ...	1 vez a la sem...	Casi nunca / n...
Banano	<input type="radio"/>				
Manzana	<input type="radio"/>				
Papaya	<input type="radio"/>				
Melón	<input type="radio"/>				
Sandía	<input type="radio"/>				
Mango	<input type="radio"/>				
Piña	<input type="radio"/>				
Mandarina	<input type="radio"/>				
Fresas	<input type="radio"/>				
Guayaba	<input type="radio"/>				
Naranja	<input type="radio"/>				
Tomate	<input type="radio"/>				
Zanahoria	<input type="radio"/>				
Repollo	<input type="radio"/>				
Lechuga	<input type="radio"/>				
Remolacha	<input type="radio"/>				
Chayote	<input type="radio"/>				
Ayote (tierno - ...)	<input type="radio"/>				
Pepino	<input type="radio"/>				
Brócoli	<input type="radio"/>				

20 ¿Qué carnes consume frecuentemente?

	Todos los días	De 4 a 5 días a ...	De 2 a 3 días a ...	1 vez a la sem...	Casi nunca / n...
Pollo	<input type="radio"/>				
Huevo	<input type="radio"/>				
Pescado	<input type="radio"/>				
Atún	<input type="radio"/>				
Sardina	<input type="radio"/>				
Carne de Res	<input type="radio"/>				
Carne de Cerdo	<input type="radio"/>				
Embutidos (sal...	<input type="radio"/>				
Queso	<input type="radio"/>				

21) Consumo de leche y sustitutos

	Todos los días	De 4 a 5 días a ...	De 2 a 3 días a ...	1 vez a la sem...	Casi nunca/nu...
Leche entera	<input type="radio"/>				
Leche 2% grasa	<input type="radio"/>				
Leche 0% grasa	<input type="radio"/>				
Leche de alme...	<input type="radio"/>				
Leche de arroz	<input type="radio"/>				
Leche chocolat...	<input type="radio"/>				
Yogur natural	<input type="radio"/>				
Yogur saboriza...	<input type="radio"/>				
Yogur griego	<input type="radio"/>				

22) Consumo de grasas

	Todos los días	De 4 a 5 días a ...	De 2 a 3 días a ...	1 vez a la sem...	Casi nunca/nu...
Aceite	<input type="radio"/>				
Aguacate	<input type="radio"/>				
Mantequilla de ...	<input type="radio"/>				
Semillas (maní,...	<input type="radio"/>				
Aderezo para e...	<input type="radio"/>				
Margarina	<input type="radio"/>				
Mayonesa	<input type="radio"/>				
Manteca	<input type="radio"/>				
Mantequilla	<input type="radio"/>				
Queso crema	<input type="radio"/>				

23) Consumo de dulces, postres y otros

	Todos los días	De 4 a 5 días a ...	De 2 a 3 días a ...	1 vez a la sem...	Casi nunca/nu...
Bebidas deport...	<input type="radio"/>				
Bebidas energi...	<input type="radio"/>				
Jugos	<input type="radio"/>				
Gaseosas	<input type="radio"/>				
Gelatina re	<input type="radio"/>				
Confites	<input type="radio"/>				
chocolates	<input type="radio"/>				
Gomitas	<input type="radio"/>				
Jaleas o merm...	<input type="radio"/>				
Repostería	<input type="radio"/>				
Queques	<input type="radio"/>				

24) Bebidas alcohólicas

	Todos los días	De 4 a 5 días a ...	De 2 a 3 días a ...	1 vez a la sem...	Casi nunca/nu...
Cerveza light	<input type="radio"/>				
Cerveza Regular	<input type="radio"/>				
Licores destila...	<input type="radio"/>				
Vino	<input type="radio"/>				

25) ¿Sabe leer e interpretar etiquetas nutricionales de los productos que compra?

Sí ()

No ()

26) Cuando compra un producto/alimento ¿qué toma en cuenta?

El precio ()

Calidad nutricional ()

Marca ()

Cantidad ()

Otra ()

Estilo de vida

27) Sobre su estilo de vida, actividad física y descanso responda lo siguiente.

	Todos los días	Casi todos los ...	Frecuentemente	Casi nunca	Nunca
Realiza activid...	<input type="radio"/>				
Realiza ejerci...	<input type="radio"/>				
Realiza ejerci...	<input type="radio"/>				
Suele estar sen...	<input type="radio"/>				
Tiene el hábito ...	<input type="radio"/>				
Consumo bebi...	<input type="radio"/>				
Duerme entre 6...	<input type="radio"/>				
Tiene espacios...	<input type="radio"/>				

28) Si no realiza ejercicio físico indique ¿por qué razón no lo hace?

No me gusta ()

Falta de tiempo ()

Falta de presupuesto ()

Otra ()

Datos antropométricos

Estatura _____

Peso _____

Anexo 2. Resultados del Plan Piloto

Tabla N°2

Distribución de repartidores Uber eats, Didi Foods, Rappi y Pedidos Ya de 18 a 64 años según características sociodemográficas por frecuencia simple y porcentaje, 2023. n=10

Características sociodemográficas	Cantidad de personas	Porcentaje
Sexo		
Masculino	7	70%
Femenino	3	30%
Edad		
De 18 a 30 años	9	90%
De 31 a 40 años	-	-
De 41 a 50 años	1	10%
De 51 a 64 años	-	-
Lugar de trabajo		
San Pedro	10	100%
Sabanilla	-	-
Mercedes	-	-
San Rafael	-	-
Nivel de escolaridad		
Escuela completa	1	10%
Escuela incompleta	-	-
Colegio completo	5	50%
Colegio incompleto	1	10%
Universidad completa	1	10%

Universidad incompleta	2	20%
Rol en la familia		
Jefe(a) de hogar	5	50%
Hijo(a)	5	50%
Tipo de trabajo		
Repartidor únicamente	3	30%
Repartidor y trabajo de medio tiempo	3	30%
Repartidor y trabajo de tiempo completo	4	40%
Medio de transporte para trabajar		
Motocicleta	6	60%
Bicimoto (no supera los 50cc o los 5kw)	-	-
Bicicleta tradicional	-	-
Bicicleta eléctrica (pedaleo asistido)	4	40%
Bicicleta con motor (bicicletas mosquito)	-	-
Ingresos mensuales		
Menos de 100.000 colones	1	10%
De 110.000 a 200.000 colones	3	30%
De 210.000 a 300.000 colones	2	20%
De 310.000 a 400.000 colones	2	20%
Más de 400.000 colones	2	20%

Fuente: Elaboración propia, 2023

De acuerdo con los resultados de la tabla 1, el sexo que predomina entre los entrevistados es el masculino con 7 hombres (70%), y el sexo femenino representado por 3 mujeres (30%). Con respecto al rango de edad, predomina la población con edades entre los 18 y 30 años, representado por 9 personas (90%), el 10% restante es representado por una persona en el rango de 41 a 50 años. Los encuestados indicaron que la zona donde realizan sus jornadas laborales es San Pedro representado por el 100%. El nivel de escolaridad más sobresaliente con 5 personas (50%) es el colegio completo, seguido de la universidad incompleta con 2 personas (20%). El resultado para el rol en la familia se encuentra dividido, 5 de los encuestados (50%) cumplen rol de jefe de hogar y el otro 50% como hijo. De acuerdo con el tipo de trabajo realizado 4 de los encuestados (40%) indican tener un trabajo a tiempo completo además de ser repartidor, 3 encuestados (30%) indicaron tener un trabajo a medio tiempo además de ser repartidor y el 30% restante indica trabajar únicamente como repartidor de plataformas. El medio de transporte más utilizado para trabajar es la motocicleta indicada por 6 personas (60%) seguido por la bicicleta tradicional con 4 personas (40%). Finalmente, los ingresos económicos se representan con 3 personas (30%) de 110.000 a 200.000 colones, de 210.000 a 300.000 colones, de 310.000 a 400.000 colones y más de 400.000 colones cada uno con 2 personas (20%) respectiva y únicamente 1 persona (10%) con ingresos menores a 100.000 colones.

Tabla N° 3

Distribución de repartidores Uber eats, Didi Foods, Rappi y Pedidos Ya de 18 a 64 años según hábitos alimentarios por frecuencia simple y porcentaje, 2023. n=10

Variable	Cantidad de personas	Porcentaje
Encargado de preparar alimentos		
Yo mismo (a)	6	60%
Mi pareja	2	20%
Mi mamá/papá	2	20%
Tiempos de comida al día		
Desayuno	10	100%

Merienda en la mañana	1	10%
Almuerzo	9	90%
Merienda en la tarde	6	60%
Cena	9	90%
Merienda en la noche	2	20%

Lugar de consumo de alimentos

En casa	6	60%
En el trabajo	4	40%
Durante las entregas (calle, estacionamientos, aceras, etc)	-	-

Tipo de alimentos que consume

Preparados en casa	9	90%
Comprados (supermercados, pulperías, etc)	5	50%
Preparados en restaurantes, sodas, etc	2	20%
No consume ningún alimento	-	-

Vasos de agua al día

1 vaso	1	10%
De 2 a 3	5	50%
De 4 a 5	3	30%
De 6 a 7	1	10%
Más de 8	-	-

Tipo de endulzante para bebidas

Azúcar blanca de mesa	5	50%
Azúcar morena		

Sustituto / edulcorante	1	10%
Miel	2	20%
	-	-
Ninguna	2	20%
Añade sal a los alimentos preparados		
Sí	7	70%
No	3	30%
Tipo de grasa para la cocción		
Aceite	8	80%
Mantequilla	6	60%
Margarina	2	20%
Aceite en spray	2	20%
Manteca	1	10%
No utiliza	-	-

Fuente: Elaboración propia, 2023

La tabla 2 indica que 6 de los encuestados (60%) preparan ellos mismos los alimentos, 2 de los encuestados (20%) su pareja se encarga de preparar los alimentos y los otros 2 encuestados (20%) indican que alguno de sus padres se encarga de la preparación. Con respecto a los tiempos de comida realizados los 10 encuestados (100%) indican que realizan el desayuno, 90% (9 personas) indican que realizan el almuerzo y la cena, un 60% de los encuestados indica que realiza la merienda de la tarde y solamente 2 personas (20%) realizan una merienda en la noche. Con respecto al lugar donde consumen la mayoría de sus alimentos 6 de los encuestados (60%) indica que es en su casa y los 4 restantes (40%) los consumen en sus trabajos. El tipo de alimentos más consumidos son los preparados en casa, representado por 9 encuestados (90%) seguido por alimentos comprados en supermercados/establecimientos con 5 personas (50%), y por último los comprados en restaurantes se representan por 2 personas (20%). La cantidad de vasos al día predomina el rango de 2 a 3 vasos con 5 de los encuestados (50%) seguido del

rango de 4 a 5 vasos representados por 3 de los encuestados (30%), los rangos de 1 vaso y de 6 a 8 se representan con un 10% cada uno. El 50% de los encuestados indicó que utiliza azúcar blanca para endulzar las bebidas, solo 2 de las personas (20%) indica que utiliza sustituto y 2 personas (20%) indican que no endulza sus bebidas. Con respecto a la adición de sal a alimentos ya preparados, la mayoría de las personas (70%) indica que, si añade sal, el 30% restante indica que no. La grasa que predomina a la hora de cocinar es el aceite indicado por 8 de los encuestados (80%) seguido de la mantequilla con 6 de los encuestados (60%) solamente 1 de los encuestados (10%) indica que utiliza manteca para cocinar sus alimentos.

Tabla N° 4

Distribución de repartidores Uber eats, Didi Foods, Rappi y Pedidos Ya de 18 a 64 años según frecuencia de consumo de carbohidratos por frecuencia simple y porcentaje, 2023. n=10

Alimento	Todos los días		De 4 a 5 días		De 2 a 3 días		1 vez a la semana		Nunca	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Arroz	6	60	1	10	2	20	1	10	-	-
Frijoles	1	10	4	40	4	40	1	10	-	-
Espaguetis	-	-	1	10	1	10	7	70	1	10
Leguminosas	-	-	-	-	4	40	5	50	1	10
Verduras	-	-	1	10	6	60	3	30	-	-
Pan	4	40	1	10	2	20	3	30	-	-
Tortillas (masa, harina de trigo)	1	10	2	20	2	20	4	40	1	10
Cereales de desayuno azucarados	-	-	3	30	2	20	3	30	2	20
Galletas azucaradas o con rellenos	2	20	1	10	5	50	1	10	1	10
Granola	-	-	2	20	-	-	2	20	6	60
Avena	-	-	1	10	2	20	1	10	4	40

Chips (tipo papas fritas)	-	-	2	20	3	30	2	20	3	30
---------------------------	---	---	---	----	---	----	---	----	---	----

Fuente: Elaboración propia, 2023

La tabla 3 muestra que el carbohidrato más consumido por los encuestados es el arroz representado por 6 personas (60%), seguido por el pan con 4 personas (40%), sólo 2 de los entrevistados (20%) indica que consume todos los días galletas azucaradas o con relleno. De 4 a 5 días son los frijoles los más consumidos representado por 4 encuestados (40%), además, 3 de los encuestados (30%) indica que consume de 4 a 5 días cereales de desayuno. El 70% de los encuestados indica que las pastas las consume únicamente 1 vez a la semana, al igual que las leguminosas como (garbanzos, lentejas, frijoles blancos, etc) reflejadas por un 50%. Alimentos que casi nunca o nunca consumen los encuestados son la granola y la avena, representados respectivamente con un 60% y un 40%.

Tabla N°5

Distribución de repartidores Uber eats, Didi Foods, Rappi y Pedidos Ya de 18 a 64 años según frecuencia de consumo de frutas y vegetales por frecuencia simple y porcentaje, 2023. n=10

Alimento	Todos los días		De 4 a 5 días a la semana		De 2 a 3 días a la semana		1 vez a la semana		Nunca	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Banano	1	10	1	10	4	40	3	30	1	10
Manzana	1	10	3	30	2	20	2	20	2	20
Papaya	-	-	-	-	3	30	1	10	6	60
Melón	-	-	-	-	2	20	1	10	7	70
Sandía	-	-	1	10	4	40	2	20	3	30
Mango	-	-	1	10	4	40	2	20	3	30
Piña	-	-	-	-	2	20	4	40	4	40
Mandarina	1	10	-	-	2	20	4	40	3	30
Fresas	-	-	1	10	3	30	3	30	3	30
Guayaba	-	-	-	-	-	-	2	20	8	80

Naranja	-	-	-	-	3	30	3	30	4	40
Tomate	-	-	3	30	2	20	3	30	2	20
Zanahoria	1	10	2	20	1	10	3	30	3	30
Repollo	-	-	-	-	2	20	3	30	5	50
Lechuga	3	30	1	10	1	10	3	30	2	20
Remolacha	-	-	1	10	-	-	2	20	7	70
Espinaca	-	-	1	10	2	20	2	20	5	50
Chayote	-	-	-	-	4	40	2	20	4	40
Ayote	-	-	-	-	2	20	3	30	5	50
Zapallo	-	-	-	-	2	20	3	30	5	50
Pepino	2	20	-	-	1	10	3	30	4	40
Brócoli	1	10	-	-	2	20	2	20	5	50
Vainicas	-	-	-	-	3	30	4	40	3	30
Coliflor	-	-	1	10	-	-	3	30	6	60

Fuente: Elaboración propia, 2023

De acuerdo con la tabla, la papaya, el melón y la guayaba son las frutas que casi nunca o nunca consumen, representadas por un 70%, un 60% y un 80% respectivamente. Se indica una vez a la semana el consumo de la piña y mandarina por parte de un 40% de los entrevistados y un 30% la fresa. En el rango de 2 a 3 días a la semana un 40% de los entrevistados consume banano, sandía, mango. La manzana es la fruta más consumida en el rango de 4 a 5 días a la semana por parte de un 30% de los entrevistados.

Con respecto a los vegetales mencionados como casi nunca o nunca consumidos un 50% de los entrevistados indican el repollo, la espinaca, el ayote, el zapallo y el brócoli, un 60% la coliflor y un 70% indica la remolacha. Una vez a la semana un 30% indica que consume zanahoria, tomate, pepino. En la opción de todos los días un 30% menciona que consume lechuga, un 20%

Tabla N° 6

Distribución de repartidores Uber eats, Didi Foods, Rappi y Pedidos Ya de 18 a 64 años según frecuencia de consumo de carnes por frecuencia simple y porcentaje, 2023. n=10

Alimento	Todos los días		De 4 a 5 días a la semana		De 2 a 3 días a la semana		1 vez a la semana		Nunca	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Pollo	-	-	4	40	3	30	3	30	-	-
Huevo	5	50	2	20	1	10	2	20	-	-
Pescado	-	-	2	20	2	20	6	60	-	-
Atún	-	-	1	10	3	30	5	50	1	10
Sardina	-	-	1	10	-	-	2	20	7	70
Carne de res	-	-	2	20	3	30	5	50	-	-
Carne de cerdo	-	-	2	20	4	40	2	20	2	20
Embutidos	-	-	2	20	1	10	5	50	2	20
Queso	2	20	2	20	4	40	2	20	-	-

Fuente: Elaboración propia, 2023

La tabla 5 refleja que el 50% de la población entrevistada consume huevo todos los días y solo un 20% menciona el consumo diario del queso. Un 40% indica que consume pollo de 4 a 5 días a la semana. De 2 a 3 veces por semana un 30% de los entrevistados indica que consume carne de res y un 40% la carne de cerdo. Una vez a la semana el 60% indica que consume pescado y un 50% atún. Por último, la sardina es la carne menos consumida por parte de un 70% de los entrevistados.

Tabla N° 7

Distribución de repartidores Uber eats, Didi Foods, Rappi y Pedidos Ya de 18 a 64 años según frecuencia de consumo de leche y sustitutos por frecuencia simple y porcentaje, 2023. n=10

Alimento	Todos los días		De 4 a 5 días a la semana		De 2 a 3 días a la semana		1 vez a la semana		Nunca	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%

Leche entera	-	-	2	20	1	10	1	10	6	60
Leche 2% grasa	2	20	1	10	2	20	-	-	5	50
Leche 0% grasa	-	-	2	20	1	10	-	-	7	70
Leche de almendras	-	-	-	-	1	10	1	10	8	80
Leche de arroz	1	10	-	-	1	10	-	-	8	80
Yogur Natural	-	-	-	-	2	20	-	-	8	80
Yogur saborizado	1	10	-	-	-	-	5	50	4	40
Yogur griego	-	-	-	-	2	20	2	20	6	60

Fuente: Elaboración propia, 2023

Con respecto a los productores lácteos y los sustitutos, en la opción de nunca un 60% indica la leche entera y un 80% indica la leche de almendras, la leche de arroz y el yogur natural. Una vez a la semana un 50% de los entrevistados consumen yogur saborizado. El 20% indica que consume yogur natural y yogur griego al menos 2 a 3 veces a la semana. La leche 0% grasa es consumida de 4 a 5 veces por semana por un 20% de los entrevistados y por último, un 20% indica que consume leche 2% grasa todos los días.

Tabla N° 8

Distribución de repartidores Uber eats, Didi Foods, Rappi y Pedidos Ya de 18 a 64 años según frecuencia de consumo de grasas por frecuencia simple y porcentaje, 2023. n=10

Alimentos	Todos los días		De 4 a 5 días a la semana		De 2 a 3 días a la semana		1 vez a la semana		Nunca	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%

Aceite	5	50	1	10	2	20	1	10	1	10
Aguacate	1	10	1	10	2	20	3	30	3	30
Mantequilla de maní	-	-	-	-	5	50	-	-	5	50
Semillas	-	-	-	-	3	30	5	50	2	20
Aderezo para ensalada	-	-	-	-	2	20	-	-	8	80
Margarina	1	10	2	20	3	30	1	10	3	30
Mayonesa	1	10	-	-	2	20	1	10	6	60
Manteca	-	-	-	-	2	20	1	10	7	70
Mantequilla	2	20	1	10	3	30	1	10	3	30
Queso crema	1	10	-	-	3	30	2	20	4	40

Fuente: Elaboración propia, 2023

La tabla 7 refleja que el aceite es consumido todos los días por un 50% de los entrevistados y un 20% indica que consume margarina de 4 a 5 días a la semana. La mantequilla de maní es consumida de 2 a 3 veces a la semana por un 50% de los entrevistados y un 20% el aguacate. Una vez a la semana el 50% indica que consume semillas y solo un 10% consume mantequilla. En la opción de nunca se refleja que el 80% no consume aderezo, un 70% no consume manteca, 60% mayonesa y un 40% queso crema.

Tabla N° 9

Distribución de repartidores Uber eats, Didi Foods, Rappi y Pedidos Ya de 18 a 64 años según frecuencia de consumo de dulces, postres y otros carbohidratos por frecuencia simple y porcentaje, 2023. n=10

Alimentos	Todos los días		De 4 a 5 días a la semana		De 2 a 3 días a la semana		1 vez a la semana		Nunca	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Bebidas deportivas	1	10	1	10	3	30	-	-	5	50
Bebidas energizantes	1	10	-	-	3	30	-	-	6	60
Jugos	4	40	1	10	1	10	2	20	2	20
Gaseosas	-	-	3	30	3	30	3	30	1	10
Gelatina regular	1	10	-	-	3	30	1	10	5	50
Confites	-	-	1	10	2	20	1	10	6	60
Chocolates	-	-	-	-	1	10	5	50	4	40
Gomitas	-	-	-	-	1	10	3	30	6	60
Jaleas o mermeladas	1	10	-	-	1	10	3	30	5	50
Repostería	1	10	1	10	1	10	5	50	2	20
Queques	-	-	-	-	3	30	4	40	3	30

Fuente: Elaboración propia, 2023

De acuerdo con la tabla 8, los jugos son consumidos todos los días por un 40%, las gaseosas son consumidas de 4 a 5 días a la semana por un 30%. El 30% de los entrevistados consume bebidas deportivas, energizantes, gelatinas regulares y queques de 2 a 3 veces por semana. Una vez a la semana el 50% consume chocolates y repostería. Un 60% indica que nunca consume confites o gomitas, un 50% indica que no consume jaleas o mermeladas.

Tabla N° 10

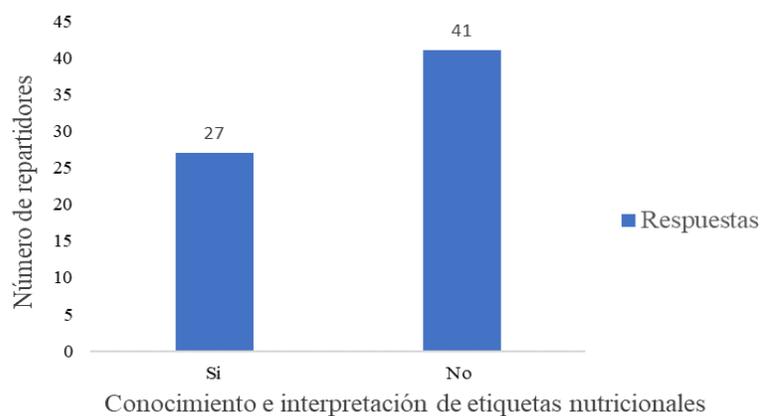
Distribución de repartidores Uber eats, Didi Foods, Rappi y Pedidos Ya de 18 a 64 años según frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas por frecuencia simple y porcentaje, 2023. n=10

Bebida	Todos los días		De 4 a 5 días a la semana		De 2 a 3 días a la semana		1 vez a la semana		Nunca	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Cerveza Light	-	-	-	-	1	10	1	10	8	80
Cerveza Regular	-	-	-	-	2	20	4	40	4	40
Licores destilados	-	-	-	-	-	-	4	40	6	60
Vino	-	-	-	-	-	-	2	20	8	80

Fuente: Elaboración propia, 2023

De acuerdo con la tabla 9 sólo un 20% de los entrevistados indica que consume cerveza regular de 2 a 3 veces por semana, el 40% indica que consume licores destilados una vez a la semana y en la opción de Nunca, un 80% indica que no consume cerveza light y vino.

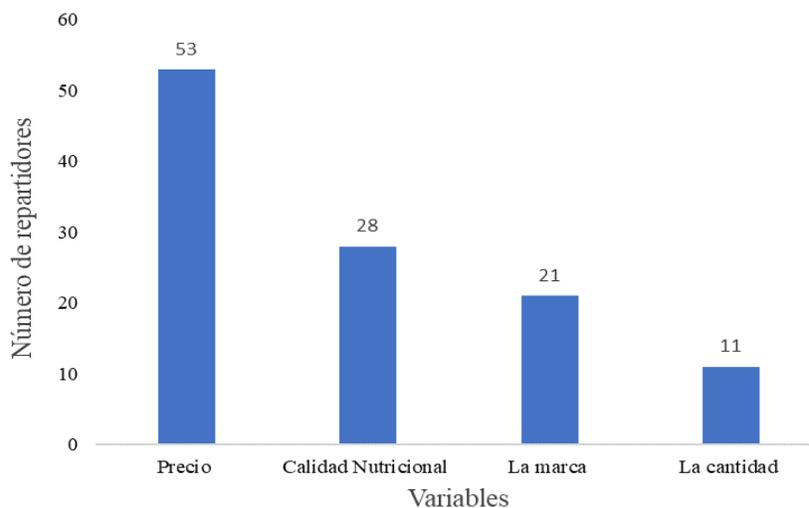
Figura 1. Distribución de repartidores Uber eats, Didi Foods, Rappi y Pedidos Ya de 18 a 64 años según conocimientos e interpretación de las etiquetas nutricionales de los productos que compran por frecuencia simple, 2023. n=10



Fuente: Elaboración propia, 2023

Según la figura anterior, de los 10 entrevistados solo 4 tienen conocimiento para interpretar las etiquetas nutricionales de los productos que consumen normalmente.

Figura 2. Distribución de repartidores Uber eats, Didi Foods, Rappi y Pedidos Ya de 18 a 64 años según consideraciones a la hora de comprar productos/ o alimentos que compran por frecuencia simple, 2023. n=10



Fuente: Elaboración propia, 2023

De acuerdo con la figura 2, el aspecto más relevante a la hora de comprar un producto o alimento es el precio, esto indicado por 9 de los 10 entrevistados, por otra parte, la calidad nutricional solo es considerada por 3 de los entrevistados. Entre la cantidad del alimento o producto y la marca, esta última tiene mayor importancia, reflejado por 6 de los 10 entrevistados.

Tabla N° 10

Distribución de repartidores Uber eats, Didi Foods, Rappi y Pedidos Ya de 18 a 64 años según estilo de vida por frecuencia simple y porcentaje, 2023. n=10

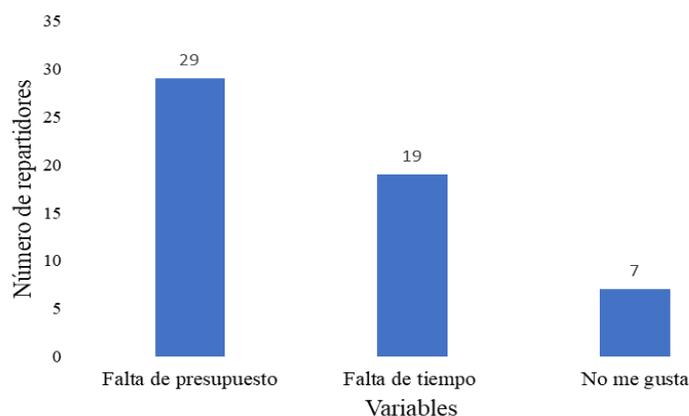
Variable	Todos los días		Casi todos los días		Frecuentem ente		Casi nunca		Nunca	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Realiza actividad física de intensidad moderada	1	10	2	20	6	60	1	10	-	-
Realiza ejercicios vigorosos	1	10	3	30	4	40	2	20	-	-
Realiza ejercicios de fortalecimiento	1	10	3	30	2	20	3	30	1	10
Suele estar sentado o inactivo durante el día	1	10	2	20	3	30	4	40	-	-
Tiene el hábito de fumar	-	-	1	10	2	20	-	-	7	70
Consume bebidas alcohólicas	-	-	1	10	4	40	2	20	3	30

Duerme entre 6 a 8 horas	3	30	3	30	4	40	-	-	-	-
Tiene espacios de descanso	1	10	1	10	5	50	3	30	-	-

Fuente: Elaboración propia, 2023

De acuerdo con la tabla anterior, un 60% de los entrevistados indica que frecuentemente realiza actividad física como caminar o los que haces del hogar. En el caso de ejercicios vigorosos un 40% practica este tipo de ejercicios frecuentemente, y ejercicios de fortalecimiento solo un 30% lo realizan casi todos los días. Un 10% de los entrevistados indica que todos los días suele estar sentado o inactivo. Con respecto al hábito de fumar un 70% indica que nunca lo hace y con el consumo de bebidas alcohólicas, solo un 40% las consumen frecuentemente. El 30% de los entrevistados duerme entre 6 a 8 horas todos los días. Con respecto al tiempo de descanso un 50% lo hace frecuentemente.

Figura 3. Distribución de repartidores Uber eats, Didi Foods, Rappi y Pedidos Ya de 18 a 64 años según las razones por las cuales no realizan ejercicio físico por frecuencia simple, 2023. n=10



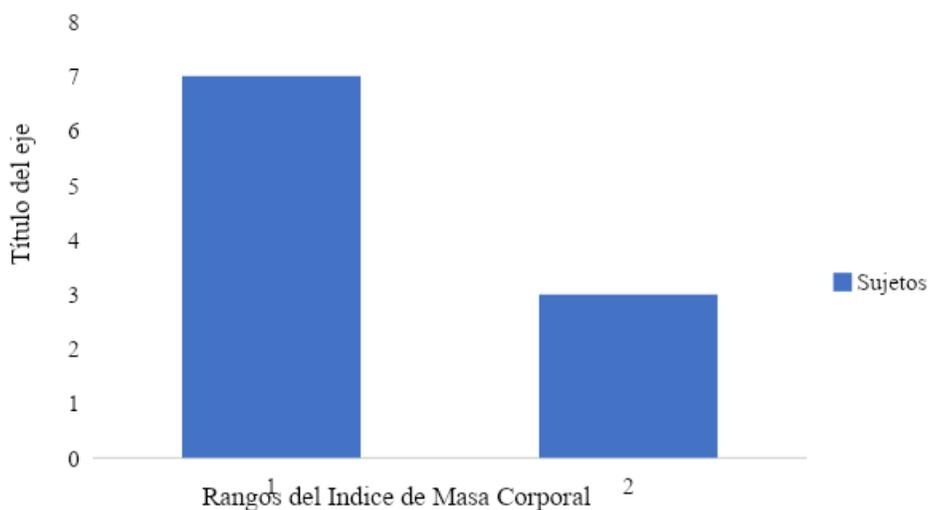
Fuente, elaboración propia. 2023.

Nota: Ninguno de los entrevistados indicó la falta de presupuesto como motivo para realizar ejercicio físico.

La figura 3 muestra que la falta de tiempo es la principal razón por la que los entrevistados no realizan ejercicio físico, solo 2 de los entrevistados indican que no lo realizan porque no les

gusta. Esto además se refleja en la tabla sobre el estilo de vida, donde los entrevistados indican que realizan ejercicios físicos frecuentemente o casi nunca.

Figura 4. Distribución de repartidores Uber eats, Didi Foods, Rappi y Pedidos Ya de 18 a 64 años según el estado nutricional según IMC por frecuencia simple, 2023. n=10



Fuente: Elaboración propia, 2023

Según los datos obtenidos por las mediciones de peso y estatura, el gráfico anterior muestra que 7 de los participantes (70%) se encuentran con un estado nutricional normal (18,5 - 24,99). El 30% restante presenta un estado nutricional en el rango de sobrepeso (25,00 - 29,99).

Anexo 3. Tablas de resultados de relación de variables

Cuadro N°11. Prueba chi cuadrado significativas para la relación entre estado nutricional y entorno alimenticio, 2023 n=68

Leguminosas	0,01
Granola	0,01
Piña	0,04
Fresas	0,00
Guayaba	0,01
Leche 2% grasa	0,05
Leche 0% grasa	0,02
Leche de almendra	0,01
Leche de arroz	0,00
Yogurt griego	0,03
Semillas	0,04
Cerveza light	0,05
Cerveza regular	0,03
Licores destilados	0,03
Vino	0,01

Cuadro N°12. Prueba chi cuadrado para la relación entre estado nutricional y estilo de vida, 2023 n=68

Realiza actividad física de intensidad moderada	0,844
Realiza ejercicios vigorosos	0,433
Realiza ejercicios de fortalecimiento muscular	0,897
Suele estar sentado o inactivo durante el día	0,124
Tiene el hábito de fumar	0,763
Consume bebidas alcohólicas	0,202
Duerme entre 6 y 8 horas diarias	0,176
Tiene espacios de descanso	0,671

Tabla N°14. Prueba chi cuadrado para la relación entre entorno alimenticio y estilo de vida 2023, n=68

Aspecto	Preparación de alimentos	Tiempo de comida	Consumo de alimentos	Alimentos que consume	Vasos de agua consumidos	Endulzante utilizado	Uso de sal	Grasa Usada
Realiza actividad física de intensidad moderada	0,83	0,41	0,16	0,01	0,66	0,50	0,63	0,38
Realiza ejercicios vigorosos	0,06	0,20	0,05	0,34	0,34	0,29	0,19	0,82

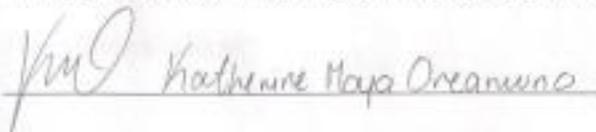
Realiza ejercicios de fortalecimiento muscular	0,99	0,29	0,07	0,14	0,79	0,30	0,05	0,32
Suele estar sentado o inactivo durante el día	0,16	0,13	0,03	0,57	0,35	0,45	0,56	0,04
Tiene el hábito de fumar	0,47	0,27	0,01	0,63	0,84	0,86	0,61	0,00
Consume bebidas alcohólicas	0,34	0,03	0,08	0,42	0,47	0,71	0,06	0,33
Duerme entre 6 y 8 horas diarias	0,07	0,02	0,77	0,01	0,67	0,02	0,84	0,55
Tiene espacios de descanso	0,07	0,05	0,51	0,26	0,85	0,99	0,37	0,07

Fuente: Elaboración propia, 2023.

Anexo 4 Declaración Jurada.

Yo Katherine Moya Oreamuno, cédula de identidad número 304690741, 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 en Nutrición titulado RELACIÓN DEL ENTORNO ALIMENTARIO, ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE REPARTIDORES DE PLATAFORMAS DIGITALES (UBER EATS, RAPPI, PEDIDOS YA, DIDI FOOD) EN EL CANTÓN DE LA UNIÓN, COSTA RICA, 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, **el día 19 de diciembre del 2023.**



(FIRMA) NOMBRE COMPLETO

3-0969-0741

Cédula

Anexo 5 Carta del tutor.

San José, 19 de diciembre del 2023

**DEPARTAMENTO DE REGISTRO
UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA**

Estimados señores:

El estudiante **Katherine Moya Oreamuno**, cédula de identidad número **3-0469-0741**, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado: "Relación del entorno alimentario, estilo de vida y estado nutricional de repartidores de plataformas digitales (Uber Eats, Rappi, Pedidos Ya, Didi Food) en el cantón de La Unión, Costa Rica, 2023". el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

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

Los resultados obtenidos por el postulante implican la siguiente calificación:

CONCEPTO	Porcentaje máximo	Porcentaje obtenido
a) Original del tema	10	10
b) Cumplimiento de entrega de avances	20	20
C) Coherencia entre los objetivos, los Instrumentos aplicados y los resultados de la investigación	30	30
d) Relevancia de las conclusiones y recomendaciones	20	20
e) Calidad, detalle del marco teórico	20	20
TOTAL	100	100

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

Atentamente,

MERCEDITAS LIZANO Firmado digitalmente por
MERCEDITAS LIZANO VEGA
VEGA (FIRMA) (FIRMA)
Fecha: 2023.12.19 13:47:25 -0500'

MSc Mercedes Lizano Vega
Catedrática Universitario
Tutora

Anexo 6 Carta del lector

San José, 24 de enero, 2024.

Departamento de registro
Carrera de Nutrición
Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

El estudiante Katherine Moya Oreamuno, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **RELACIÓN DEL ENTORNO ALIMENTARIO, ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE REPARTIDORES DE PLATAFORMAS DIGITALES (UBER EATS, RAPPI, PEDIDOS YA, DIDI FOOD) EN EL CANTÓN DE LA UNIÓN, COSTA RICA, 2023**, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

He revisado y la estudiante ha realizado las correcciones correspondientes a mis observaciones durante el proceso, asimismo he evaluado la elaboración del problema, los objetivos, justificación, antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación y el análisis de datos, la consistencia de los datos recopilados, conclusiones y recomendaciones.

Por consiguiente, a partir de esta verificación, este trabajo cuenta con mi aval para ser presentado en defensa pública.

Atentamente,

OLMAN JOSE Firmado digitalmente
por OLMAN JOSE
VARELA LEON VARELA LEON (FIRMA)
(FIRMA) Fecha: 2024.01.24
20:13:46 -06'00'

Olman José Varela León
Céd: 1-1629-0781
CPN: 3143-22

Anexo 7 Carta Autorización CENIT

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

San José, 29 Enero 2024

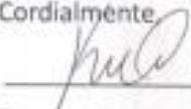
Señores:

Universidad Hispanoamericana
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) **Katherine Moya Oreamuno** con número de identificación con) **304690741** autor (a) del trabajo de graduación titulado **RELACIÓN DEL ENTORNO ALIMENTARIO, ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE REPARTIDORES DE PLATAFORMAS DIGITALES (UBER EATS, RAPPI, PEDIDOS YA, DIDI FOOD) EN EL CANTÓN DE LA UNIÓN, COSTA RICA, 2023** presentado y aprobado en el año **2024** como requisito para optar al título de **licenciatura en Nutrición; (SI)** autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento. De conformidad con lo establecido en la Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos N° 6683, Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.

Cordialmente


304690741

Firma y Documento de Identidad