

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CARRERA DE NUTRICIÓN

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

**RELACIÓN DE LOS HáBITOS
ALIMENTARIOS, LA DIVERSIDAD
ALIMENTARIA SEGÚN FAO Y SEGÚN
COLORES CON EL ESTADO
NUTRICIONAL EN JÓVENES DE 12 A 35
AÑOS PARTICIPANTES DE LOS
PROGRAMAS DEL COMITÉ CANTONAL
DE PERSONA JOVEN ESCAZÚ, 2024.**

DARIANA CONCEPCIÓN FERNÁNDEZ

JULIO, 2024

TABLA DE CONTENIDOS

INDICE DE TABLAS	4
INDICE DE FIGURAS	5
DEDICATORIA	6
RESUMEN	7
CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	12
1.1.1 Antecedentes del problema	12
1.1.2 Delimitación del problema	18
1.1.3 Justificación	18
1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	20
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	20
1.3.1 Objetivo general	20
1.3.2 Objetivos específicos	20
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES	21
1.4.1 Alcances de la investigación	21
1.4.2 Limitaciones de la investigación	21
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	
2.1 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL	23
2.1.1 Hábitos alimentarios y factores influyentes	23
2.1.2 Diversidad alimentaria	26
2.1.3 Estado nutricional	29
2.1.4 Comité Cantonal de Persona Joven	33
CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO	
3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN	36
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN	36
3.3 UNIDAD DE ANÁLISIS U OBJETIVOS DE ESTUDIO	36
3.3.1 Población	36
3.3.2 Muestra	37
3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión	38
3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	38
3.4.1 Validez del cuestionario	40
3.4.2 Confiabilidad del cuestionario	41
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	41
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	42
3.7 PLAN PILOTO	47
3.8 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	48
3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS	49
3.10 ANÁLISIS DE DATOS	49

CAPÍTULO IV. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 RESULTADOS UNIVARIADOS	52
4.1.1 Características sociodemográficas	52
4.1.2 Hábitos alimentarios	53
4.1.3 Diversidad alimentaria según fao y colores	58
4.1.4 Estado nutricional	60
4.2 RESULTADOS BIVARIADOS	61
4.2.1 Relación de los hábitos alimentarios con el estado nutricional	62
4.2.2 Relación de la diversidad alimentaria con el estado nutricional	66

CAPITULO V: DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

5.1 DISCUSION DE RESULTADOS UNIVARIADOS	69
5.1.1 Perfil sociodemográfico de los participantes	69
5.1.2 Hábitos alimentarios	70
5.1.3 Diversidad alimentaria según FAO y colores	80
5.1.4 Estado Nutricional	82
5.1 DISCUSION DE RESULTADOS BIVARIADOS	83

CAPITULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES	87
6.2 RECOMENDACIONES	89

BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS

DECLARACIÓN	
JURADA.....	120
CARTAS DE APROBACIÓN.....	121
AUTORIZACION DEL CENIT.....	123

INDICE DE TABLAS

Tabla N°1. Clasificación del IMC en adolescentes de 12 a 19 años.....	31
Tabla N°2. Clasificación del IMC en adultos.....	31
Tabla N°3. Criterios de Inclusión y exclusión.....	38
Tabla N°4. Operacionalización de las variables.....	42
Tabla N°5. Distribución de participantes según características sociodemográficas de personas jóvenes que asisten a las actividades del CCPJ, febrero y marzo, 2024....	52
Tabla N°6. Distribución de participantes según tiempos de comida al día que realizan, febrero y marzo, 2024.....	53
Tabla N°7. Distribución de personas participantes según encargado de preparar los alimentos en el hogar, febrero y marzo, 2024.....	54
Tabla N°8. Distribución de participantes según cantidad de veces a la semana que consumen comida fuera de casa, febrero y marzo, 2024.....	56
Tabla N°9. Distribución de participantes según cantidad de veces a la semana que consume golosinas, febrero y marzo, 2024.....	56
Tabla N°10. Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de jóvenes de 12 a 19 años participantes de las actividades del CCPJ, febrero y marzo, 2024.....	62
Tabla N°11. Manifestación del estado nutricional según cantidad de vasos de agua consumidos al día por jóvenes de 12 a 19 años.....	63
Tabla N°12. Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de jóvenes de 20 a 35 años participantes de las actividades del CCPJ, febrero y marzo, 2024....	64
Tabla N°13. Manifestación del estado nutricional según cantidad de vasos de agua consumidos al día por jóvenes de 20 a 35 años.....	65
Tabla N°14. Relación entre la diversidad alimentaria FAO con el estado nutricional de personas jóvenes participantes de las actividades del CCPJ, febrero y marzo, 2024.....	66
Tabla N°15. Relación entre la diversidad alimentaria según colores con el estado nutricional de personas jóvenes participantes de las actividades del CCPJ, febrero y marzo, 2024.....	67

INDICE DE FIGURAS

Figura N°1. Distribución de participantes según métodos de cocción más utilizados en el hogar, febrero y marzo, 2024.....55

Figura N°2. Distribución de participantes según consumo de vasos con agua al día, febrero y marzo, 2024.....57

Figura N°3. Distribución de participantes según diversidad alimentaria FAO por grupos de alimentos, febrero y marzo, 2024.....58

Figura N°4. Distribución de personas según el consumo de frutas y vegetales por colores, febrero y marzo, 2024.....59

Figura N°5 Distribución de personas adolescentes de 12 a 19 años según la clasificación del índice de masa corporal, febrero y marzo, 2024.....60

Figura N°6 Distribución de personas adultas de 20 a 35 años según la clasificación del índice de masa corporal, febrero y marzo, 2024.....61

DEDICATORIA

En primer lugar, al único rey de reyes y señor de señores, Dios, que merece toda honra y gloria que me ha dado la sabiduría y fortaleza para poder culminar esta hermosa carrera.

A mi padre Marciano Concepción Gallardo por enseñarme que la riqueza se encuentra en lo más simple de la vida, por su amor infinito hacía mí y por guiarme en los caminos de Dios, a mi madre Lilliana Fernández Saborío por sus oraciones, “por su lucha constante en cada etapa de la vida”, por enseñarme a ser valiente, a esa “mujer que nunca pide nada a cambio y siempre da”. A mi hermano, que me ha mostrado el amor de Dios por medio de él, en general a toda mi familia que de una u otra forma han sido parte de todo este proceso.

A mis amigas y amigos que a lo largo de este camino siempre fueron un apoyo incondicional, a mis profesores de la escuela y colegio que han puesto cada ladrillo para construir mi educación. Al presidente del CCPJ por la oportunidad de trabajar con este hermoso comité y sus personas, a la Lic. y tutora Aurelia Blanco Lobo por su paciencia, ayuda y dedicación en esta tesis.

Dedico esta tesis a toda aquella persona que me brindo su mano para poder terminar mi carrera profesional que sé que ayudara y bendecirá a cada persona que necesite mis conocimientos en el ámbito nutricional.

RESUMEN

Introducción. A nivel nacional cada cantón cuenta con un comité de persona joven donde se realizan actividades para los jóvenes. La juventud se considera una etapa de constantes cambios; fisiológicos, cognitivos y sociales, para que estos se den de la mejor manera el ámbito nutricional es fundamental. Los hábitos y diversidad de alimentos consumidos en una dieta son factores que determinan el estado nutricional de las personas. **Objetivo.** Relación de los hábitos alimentarios, la diversidad alimentaria según FAO y según colores con el estado nutricional en jóvenes de 12 a 35 años participantes de los programas del Comité Cantonal de Persona Joven Escazú, 2023. **Metodología.** El enfoque del estudio es cuantitativo, tipo correlacional. Se evaluó a 96 jóvenes participantes de las actividades del CCPJ mediante un cuestionario con las variables de hábitos alimentarios, diversidad alimentaria FAO y según colores, además de la evaluación del estado nutricional. **Resultados.** La participación masculina fue más del 50% de la muestra, se observa bajo consumo de meriendas, mayoritariamente es un familiar quien prepara los alimentos y los métodos frito y a la plancha fueron los más utilizados. De 1 a 2 veces por semana es la frecuencia con que mayormente consumen alimentos fuera de casa e ingieren golosinas. En cuanto al azúcar, más del 50% de la población la utiliza para endulzar sus bebidas, mientras que los edulcorantes son poco usados. Se observa poco consumo de agua, de 5 a 6 vasos diarios, la sal es altamente utilizada. La asistencia nutricional es muy baja. Existe en más de la mitad de encuestados una diversidad alimentaria alta según FAO, por el contrario, la diversidad por color mostrada por los encuestados es media. En la mayoría de los adolescentes el peso es saludable, en la población adulta existen rangos similares de

personas con peso normal y sobrepeso. No se encuentra relación entre los hábitos y diversidad alimentaria con el estado nutricional de esta muestra. **Discusión.** Los métodos de cocción pueden restarles valor nutricional a los alimentos sobre todo aquellos que se usan a muy altas temperaturas y que utilizan líquidos que luego son desechados, el consumo de alimentos fuera de casa y la ingesta de golosinas o snacks proporcionan calorías vacías y exceso de sodio, grasas saturadas y azúcares. El excesivo consumo de azúcar y sal se relaciona con enfermedades como obesidad, diabetes, hipertensión y cardiopatías, por su parte un adecuado consumo de agua se ha asociado con una mejor composición corporal. La diversidad alimentaria proporciona a la dieta todo tipo nutrientes, indispensables para el organismo, la principal relación que se establece cuando las poblaciones tienen diversidad alimentaria baja es el nivel socioeconómico. En los últimos años la obesidad se ha duplicado en adultos y en adolescentes se ha cuadruplicado, detonando las enfermedades crónico-degenerativas. **Conclusiones.** En la relación de variables no se encuentra dependencia entre los hábitos y diversidad alimentaria con el estado nutricional de esta muestra de participantes, ya que los valores calculados de prueba son menores a los valores críticos. Se propone para un futuro estudio para analizar la relación en una población mas grande y de un grupo etario similar.

Palabras claves: estado nutricional, diversidad alimentaria, persona joven, hábitos nutricionales.

SUMMARY

Introduction. At the national level, each canton has a youth committee where activities for young people are carried out. Youth is considered a stage of constant changes; physiological,

cognitive and social, for these changes to occur in the best way the nutritional field is essential. The habits and diversity of foods consumed in a diet are factors that determine the nutritional status of people. **Objective.** Relationship of food habits, food diversity according to FAO and according to colors with the nutritional status in young people from 12 to 35 years old, participants of the programs of the Cantonal Committee of Young People Escazú, 2023. **Methodology.** The study approach is quantitative, correlational. Ninety-six young participants of the CCPJ activities were evaluated by means of a questionnaire with the variables of eating habits, FAO food diversity and according to colors, in addition to the evaluation of nutritional status. **Results.** Male participation was more than 50% of the sample, low consumption of snacks was observed, the food was mostly prepared by a family member, and fried and grilled foods were the most used. The frequency with which they mostly consume food outside the home and eat sweets was 1 to 2 times per week. As for sugar, more than 50% of the population uses it to sweeten their beverages, while sweeteners are rarely used. Water consumption is low, 5 to 6 glasses per day, salt is highly used. Nutritional assistance is very low. More than half of the respondents have a high dietary diversity according to FAO, on the contrary, the diversity by color shown by the respondents is medium. In most adolescents the weight is healthy, in the adult population there are similar ranges of people with normal weight and overweight. There is no relationship between eating habits and dietary diversity with the nutritional status of this sample. **Discussion.** Cooking methods can detract from the nutritional value of foods, especially those that are used at very high temperatures and that use liquids that are later discarded, the consumption of food outside the home and the intake of sweets or snacks provide empty calories and excess sodium, saturated fats and sugars. Excessive consumption of sugar and salt is related to diseases such as obesity, diabetes, hypertension and heart disease, while adequate water

consumption has been associated with better body composition. Dietary diversity provides the diet with all types of nutrients, indispensable for the organism, the main relationship established when populations have low dietary diversity is the socioeconomic level. In recent years, obesity has doubled in adults and quadrupled in adolescents, triggering chronic degenerative diseases.

Conclusions. In the relationship of variables, no dependence is found between eating habits and dietary diversity with the nutritional status of this sample of participants, since the calculated test values are lower than the critical values. It is proposed for a future study to analyze the relationship in a larger population and of a similar age group.

Key words: nutritional status, dietary diversity, young person, nutritional habits.

CAPÍTULO I
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1.1 Antecedentes del problema

A continuación, se describen los problemas tanto a nivel internacional como nacional sobre los hábitos y la diversidad alimentaria en el estado nutricional que han venido presentado las personas jóvenes durante el paso de los años.

1.1.1.1 Antecedentes internacionales

Una alimentación variada y equilibrada dependerá de las características de cada población y de las necesidades de cada persona, incluyendo variables como edad, sexo, grado de actividad física, cultura, la disponibilidad alimentaria, el acceso económico a alimentos y el estilo de vida de cada persona. De esta manera en todos los países tienen diferentes formas de alimentarse, sin embargo, la Organización Mundial de la Salud hace acotación a que una alimentación sana debe incluir todos los grupos de alimentos en cantidades adecuadas (OMS, 2018).

Un factor que influye en la diversidad alimentaria son los hábitos de alimentación, una población o un individuo podría poseer todos los recursos para obtener diversidad de alimentos, pero si sus hábitos alimentarios son limitados probablemente este importante pilar de la seguridad alimentaria no esté presente (Lapo et al., 2019).

Esto lo confirma un estudio realizado en Guayaquil Ecuador, donde se estudian jóvenes universitarios y se concluye que una correcta responsabilidad alimentaria se traduce a una correcta adquisición de hábitos alimentarios, ya que, aunque muchas de las veces los jóvenes tienen a disposición los alimentos, la poca adquisición de hábitos alimentarios saludables no permite que aprovechen ese beneficio (Lapo et al., 2019).

Si bien es cierto, los hábitos alimentarios se desarrollan desde edades tempranas y conforme pasa el tiempo se arraigan más, así como es difícil cambiar la alimentación de una persona también lo será agregar diversos alimentos que no hayan consumido antes. Así se ve reflejado en jóvenes de Cartagena, Colombia, donde se refiere que desde niños no practican hábitos alimentarios saludables y por ende los resultados de la investigación reflejan una alimentación poco variada y de baja calidad nutricional, con alto consumo de dulces y comida rápida frente a un bajo consumo de frutas y vegetales (Maza et al., 2022).

Este tipo de hábitos alimentarios se puede generalizar en jóvenes alrededor de América Latina, la Organización Panamericana de la Salud en el año 2019 generó un reporte acerca de los alimentos y bebidas ultra procesados en el área de América Latina y demostró que desde hace poco más de dos décadas las ventas de productos ultra procesados han aumentado un 48%, afectando la salud de las personas y pudiendo ser factor directo para enfermedades crónicas degenerativas (OPS, 2019).

Los hábitos alimentarios poco saludables junto con una baja diversidad alimentaria aumentan aún más los riesgos de padecer dichas enfermedades mencionadas anteriormente. El Estudio Latinoamérica de Nutrición y Salud (ELANS) arrojó resultados sobre la investigación que se hizo en ocho países latinoamericanos sobre la calidad y diversidad de la dieta en el año 2019, esta investigación tuvo un diseño de muestra complejo y es en este estudio donde se confirma que la diversidad baja de alimentos y los hábitos de consumo poco saludables se relacionan directamente con los riesgos de contraer enfermedades crónicas no transmisibles (Gómez et al., 2019).

De manera que se sigue observando el mismo fenómeno antes mencionado; personas que consumen frutas, vegetales y granos enteros muy por debajo del requerimiento diario. En

cuanto a fruta se refleja un consumo de 80,76g/d vs 200 o 300 g/d recomendados por día, verduras se promedia que consumen 113,17g/d vs 290-430g/d y el consumo de granos enteros es de 9,32g/d cuando en realidad debería haber un consumo de entre 100 a 150g/d. La dieta se conforma en mayor proporción por carnes procesada, bebidas azucaradas y se denota un alto consumo sodio (Gómez et al., 2019).

La baja diversidad alimentaria junto con los hábitos alimentarios poco saludables aumenta el riesgo de contraer enfermedades como diabetes mellitus, hipertensión arterial y dislipidemias, enfermedades cardiovasculares y obesidad, lo cual conlleva a desmejorar el estado nutricional de la persona. La OMS (2021), cita estas enfermedades como no transmisibles relacionadas con la alimentación, además menciona que la mala alimentación y nutrición se cuentan entre los principales factores de riesgo de estas enfermedades y deterioro del estado nutricional a nivel mundial.

1.1.1.2 Antecedentes nacionales

A nivel nacional, se considera a una persona joven cuando se encuentra dentro del rango de edad de 12 a 35 años, en Costa Rica existe la Ley general de la persona joven N° 8261, que indica que los jóvenes tienen derechos inherentes a la persona humana que son garantizados por la constitución política y que serán defendidos a toda costa, sin embargo, recalca las competencias y la responsabilidad de cada persona joven de cuidar su salud como un ciudadano más de la sociedad (Asamblea Legislativa, 2002).

Según la Encuesta Nacional de Juventudes para el año 2018 Costa Rica contaba con 1.795.772 jóvenes representando un 36% de la población total del país, es decir que la juventud representa más de una cuarta parte del total de población costarricense (CPI, 2019).

Ahora bien, respecto a las prácticas alimentarias de los jóvenes costarricenses se ha podido encontrar ciertos hábitos o patrones. En la investigación de juventudes realizado en el 2020, se señalan dos actitudes positivas, un 82% de 6.509 jóvenes encuestados incluyen frutas y verduras en su alimentación lo cual representa una cifra alta, y se menciona que un 38% ha estado en control de peso. Por otro lado, el estudio también encontró que pese a estos dos buenos hallazgos existen jóvenes que hacen dietas sin supervisión nutricional representando un 18%, este patrón es más común en mujeres por la influencia de los estereotipos de belleza de la sociedad (Matamoros, 2020).

Dentro de esta misma investigación se destaca que los varones costarricenses consumen suplementos proteicos o alimentos ricos en proteína con el fin de ganar masa muscular y que es usual en hombres el consumo de alimentos de manera compulsiva, además se menciona que más de la mitad de los entrevistados realizan actividad física al menos 3 veces por semana. Pese a que hay algunas diferencias entre los hábitos de mujeres y hombres, su preocupación principal es la apariencia física, y no siempre los métodos que utilizan para alcanzar esos objetivos son los más adecuados, pudiendo afectar el estado nutricional (Matamoros, 2020).

Muchos de los hábitos alimentarios practicados por los jóvenes se deben a las costumbres y tradiciones propias del país, es decir a la cultura. Dentro de la comunidad urbana de Costa Rica se ha encontrado que la cocina se caracteriza por el gran uso y consumo de carbohidratos, en esta zona se remite gran consumo de pan y café en los tiempos de desayuno y merienda de la tarde, alto consumo de arroz y bebidas azucaradas, además un punto importante es que se considera una dieta poco variada con escaso consumo de leguminosas, pescado y vegetales no harinosos (Villalobos et al., 2020).

Dentro del estudio de Villalobos (2020), se detalla que las personas jóvenes suelen excluir el tiempo de desayuno y que a medida que la persona envejece va adquiriendo el hábito de desayunar, además las personas jóvenes son los principales consumidores de bebidas azucaradas lo cual es preocupante a nivel nacional ya que se relaciona con el deterioro del estado nutricional, aumentando el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles.

Otro importante hallazgo mencionado por el Ministerio de Salud (2020) en el análisis de la situación nutricional en niños y adolescentes del país es el alto consumo de alimentos procesados que tienen la juventud, etapa de la vida considerada como la más vulnerable e influenciada. Se puede decir que el consumo de este tipo de alimentos altos en sodio, azúcares, grasas saturadas y energéticamente densos pueden desplazar los alimentos verdaderamente ricos en nutrientes, además de que se relacionan con el exceso de peso y obesidad considerada una enfermedad crónica progresiva (Caravaca et al., 2022).

La encuesta colegial de vigilancia nutricional y actividad física encuentra este mismo resultado en su estudio; alto consumo de alimentos procesados. Dentro de los 8297 colegiales encuestados se determina por medio de un cuestionario de hábitos de consumo que al menos dos veces por semana hay un 32,7% de consumo de golosinas, 23,4% de snacks, 59,3% de comidas rápidas y 20,6% de ingesta de repostería (Ministerio de Salud, 2020).

Además, lamentablemente refuerza los resultados encontrados en el estudio Villalobos (2020), refiriendo que un elevado número de adolescentes consumen gran cantidad de bebidas con azúcar añadido llegando a la misma conclusión que los estudios anteriormente descritos; desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles que llegan a afectar el estado nutricional (Ministerio de Salud, 2020).

En cuanto a la diversidad alimentaria en Costa Rica, en el año 2020 se realiza un estudio que pretende medir el índice de diversidad de la dieta por medio de un recordatorio de 24 horas, clasificando los alimentos en 10 grupos según la metodología creada por la FAO, donde cada grupo representa 1 punto, es decir, a mayor puntaje se eleva la diversidad de alimentos en la dieta (Gómez et al., 2020).

Sin embargo, a pesar de que Costa Rica es un país con un clima favorable para la siembra y cosecha de gran cantidad de productos, se refleja en los resultados de esta investigación que el promedio de puntos obtenidos fue de 4,97 es decir que la mayoría de las personas consumen solo 5 grupos de alimentos dejando de lado la mitad restante, este promedio fue mayor en hombres y en aquellas personas con mayor capacidad económica. Se puede ver reflejado que a pesar de la variedad de productos cosechados en el país la diversidad de alimentos en la dieta del costarricense es poca, especialmente en personas con bajo nivel adquisitivo y en mujeres (Gómez et al., 2020).

Como se mencionó anteriormente Costa Rica posee un clima tropical y tierras fértiles para la siembra de diferentes alimentos, por lo que se lucha por proteger la biodiversidad para poder garantizar la seguridad alimentaria y la diversificación de las dietas alimentarias. Se ha visto una disminución en la biodiversidad agrícola por causa de cambios en el uso de la tierra, el agua, la contaminación, la sobrepesca y sobreexplotación, el cambio climático y la urbanización (Calderón, 2019).

Esta disminución en la biodiversidad pone en riesgo la economía del país, así como los cambios negativos en los patrones de dieta y mayores afectaciones en el ámbito de la salud pública, mostrándose mayor cantidad de personas con exceso de peso, entre 66% y 77% en mujeres y 62% en hombres. Este factor de biodiversidad es de importancia y se relaciona de manera

directa con la diversidad alimentaria ya que para poder promover un aumento del consumo de diferentes alimentos en el plato se necesita primeramente poder garantizar el acceso a esos alimentos (Calderón, 2019).

Para 1996 en relación con el estado nutricional se encontró que en Costa Rica el problema de sobrepeso y obesidad era más alto en hombres jóvenes del área metropolitana y en mujeres de la zona rural principalmente en mujeres mayores de 20 años, años más tarde en la Encuesta Nacional de Nutrición 2008-2009 se demostró que el sobrepeso era mayor en mujeres (17,1%) que en hombres (12%), según el índice de masa corporal. En el pasado año 2022 la FAO indica que Costa Rica está dentro de los diez países con los mayores índices de obesidad en población adulta joven (Jiménez, 2023).

Esta situación con el estado nutricional pone en alerta al área de salud pública ya que el deterioro del estado nutricional conlleva a enfermedades, principalmente las crónicas degenerativas que representan mayor mortalidad e inversión económica para el país (Jiménez, 2023).

1.1.2 Delimitación del problema

La muestra que se toma en cuenta para la presente investigación es de 96 personas, se incluyen personas jóvenes de ambos sexos en edades entre los 12 a 35 años, del distrito de Escazú, San Antonio y San Rafael, que asisten a los programas y actividades del Comité Cantonal de Persona Joven. La investigación se realiza en el tercer y primer cuatrimestre de los años 2023 y 2024, en el cantón de Escazú perteneciente a la provincia de San José.

1.1.3 Justificación

En Costa Rica se considera que la persona joven comprende desde los 12 hasta los 35 años, así lo define la Ley General de la Persona Joven N° 8261. Dentro de esta ley se reconoce a

la persona joven como un actor social, cultural, político y económico de importancia estratégica para el desarrollo nacional (Asamblea Legislativa, 2002). Hoy en día los hábitos alimentarios de los jóvenes se ven influenciados por factores como redes sociales, la promoción de comida rápida, el acceso y disponibilidad alimentaria, los estándares de belleza y otros factores que se ven reflejados en la forma de alimentarse de esta población (Ayala, 2022).

Por ello, es de importancia el estudio de esta población para poder conocer cómo se relacionan los hábitos alimentarios y la influencia que tiene la diversidad alimentaria en el estado nutricional de la persona joven, siendo el estado nutricional un indicador del estado de salud y evidenciando riesgos de enfermedades crónicas iniciadas hoy en día desde edades más tempranas (García et al., 2018).

La razón de este estudio es debido a que la juventud es aquella población de la que depende el futuro, por lo que nace la necesidad de conocer si existen factores en torno al ámbito nutricional que puedan afectar su capacidad de crecer, aprender y laborar. Dicho estudio pretende aportar conocimiento y estudiar la calidad nutricional de la juventud para poder alertar a la disciplina de nutrición en la aplicación de estrategias acordes a las deficiencias o el refuerzo en los ámbitos que se muestran las fortalezas, recordando que la nutrición es una rama de la salud que previene y se busca evitar a todas costas enfermedades futuras (OMS, 2018).

La población que se verá beneficiada son aquellos jóvenes que asisten a las actividades y programas organizadas por el Comité Cantonal de persona Joven junto con RECAFIS (Red Costarricense de actividad Física), ya que se agrega la nutrición como uno de los ejes a trabajar en la juventud, inexistente hoy en día. Dicha población se verá beneficiada de

manera que lo que muestra el estudio sirve como herramienta para crear nuevas estrategias aplicables en ellos y poblaciones similares para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida en la juventud ahora y en un futuro (OPS, 2021).

1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios, la diversidad alimentaria según FAO y según colores con el estado nutricional en jóvenes de 12 a 35 años participantes de los programas del comité cantonal de persona joven Escazú, 2023?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Objetivo general

Relacionar los hábitos alimentarios, la diversidad alimentaria según FAO y según colores con el estado nutricional en jóvenes de 12 a 35 años participantes de los programas del Comité Cantonal de Persona Joven Escazú, 2023.

1.3.2 Objetivos específicos

1. Caracterizar socio demográficamente a la población en estudio mediante una encuesta en Google Forms.
2. Identificar los hábitos alimentarios practicados por la juventud por medio de una encuesta.
3. Conocer la diversidad alimentaria en la juventud por medio de la guía FAO y según color.
4. Determinar el estado nutricional de la población mediante el índice de masa corporal.
5. Relacionar los hábitos alimentarios con el estado nutricional de la población en estudio.
6. Relacionar la diversidad alimentaria según FAO y según colores con el estado nutricional de la persona joven.

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

1.4.1 Alcances de la investigación

No se presentan alcances en este estudio.

1.4.2 Limitaciones de la investigación

Acerca de las limitaciones del estudio se puede mencionar que había gran parte de participantes menores de edad, sin embargo, la gran mayoría no se encontraban acompañados por sus padres o responsable a cargo por lo que no se tomaron en cuenta ya que no presentaban este criterio de inclusión.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1 CONTEXTO TEÓRICO- CONCEPTUAL

El presente apartado tiene como objetivo describir cada una de las tres variables que componen este trabajo de investigación; así como sus dimensiones y relaciones, con el fin de una mejor comprensión del tema.

2.1.1 Hábitos alimentarios y factores influyentes

Los hábitos alimentarios se pueden describir como aquellos patrones de consumo repetitivos que se practican día con día y que caracterizan la dieta de las personas, sean estas prácticas saludables o no. Los estilos de vida y hábitos alimentarios poco saludables aumentan el riesgo de padecer enfermedades crónico-degenerativas por lo que se considera que la adquisición de hábitos alimentarios saludables constituye uno de los objetivos prioritarios en el área de salud pública (Nazco & Hernández, 2019).

A la hora de la alimentación las personas cuentan con la capacidad de decisión y en ocasiones con la capacidad de elección sobre los alimentos que van a ingerir, pero la ingesta de alimentos no solo va a ser influenciada por la decisión y elección propia, sino que el contexto es muy amplio, incluyendo factores culturales, familiares, percepción de la imagen corporal, redes sociales, factores sociales, ingresos económico, estilo de vida, gustos y preferencias de alimentos que tengan, entre muchos otros que condicionarán la forma de alimentarse de cada persona (Nazco & Hernández, 2019). *

El estilo de vida será un determinante directo de los hábitos alimentarios, por lo general la persona joven es una población ocupada que trabaja jornadas largas, estudia, suelen dormir pocas horas, y pasan por mucho estrés, la sobrecarga de estas actividades resta tiempo para poder cocinar y los jóvenes se vuelven más sedentarios (González, 2022).

Por este tipo de estilo de vida, mucha de la población joven recurre a alimentos procesados de fácil preparación, pero con bajo aporte nutricional, así lo menciona Durán en el estudio realizado en 11 países Iberoamericanos (2018).

Ciertamente los gustos y preferencias alimentarias dependen de cada individuo y para lo que a esa persona le resulte apetitoso, sin embargo, la revolución industrial ha venido creciendo y con ello la creación de alimentos listos para consumir que facilitan el día a día y ahorran tiempo, a pesar de la facilidad, estos alimentos son altamente calóricos, con cantidades excesivas de grasa, sodio, azúcar y preservantes lo que los vuelve palatales y fácilmente consumibles, esta triada de gustos, preferencias y estilo de vida determinan gran parte de los hábitos alimentarios de los jóvenes (Vindas et al., 2022).

Por su parte, la juventud se caracteriza por ser una etapa de la vida donde se producen cambios físicos, hormonales y sociales, es en esta edad donde las personas tienden a preocuparse más por su imagen corporal, esto acompañado con el aumento masivo del uso de las redes sociales, considerado uno de los factores más influyentes con respecto a la percepción que la juventud tiene sobre su imagen, son armas de doble filo, ya que en estos medios es donde se exponen estilos de vida deseables y cuerpos ideales, en donde en muchas ocasiones para lograr este ideal se promueven prácticas alimentarias poco saludables y ejercicio físico en exceso (Lobo & Ramos, 2022).

Aunque podría creerse que en la juventud la preocupación por verse bien es sinónimo de buenos hábitos y estilo de vida saludable, se ha observado en el estudio de Márquez (2018), que los jóvenes que se perciben con un peso adecuado o normal tienen hábitos de alimentación mejores que los que piensan excesivamente en su peso y en su imagen corporal.

En cuanto a la influencia de la familia en los hábitos, se ha demostrado que la familia es una de las principales influencias en la adquisición de hábitos de alimentación saludable, los cuales se crean desde etapas muy tempranas de la vida y serán condicionantes para el desarrollo y crecimiento de la persona. Las prácticas de consumo que se realicen en casa son aquellas que se transferirán a los nuevos miembros que formen parte de la familia, por esto se considera que los hábitos son difíciles de modificar y que la primera fuente de donde se aprenden es del hogar (Molina et al., 2021).

Así como la familia es un condicionante en la alimentación la cultura también lo es, y puede verse reflejada por el estilo de vida que conlleva una población determinada, por lo que poblaciones que conviven a diario y que practiquen actividades en conjunto tendrán un estilo de vida muy parecido, las tradiciones y costumbres de cada región se ven plasmadas en la forma de alimentarse de determinada región (Salguero & Bosch, 2020).

Otro factor que influye en la alimentación es el ingreso económico, se conoce que las poblaciones con economía restringida suelen comer alimentos de menor calidad porque son más accesibles económicamente, además tienen mayor dificultad de recibir servicios médicos y en ocasiones viven en condiciones insalubres. La economía representa todo un reto para las diferentes ramas de la salud pública ya que sin suficiente ingreso económico se pone en riesgo la seguridad alimentaria (Mora et al., 2021).

Para poder evaluar los hábitos alimentarios se necesita conocer primero que consume la persona diariamente, para ello se utilizan diferentes métodos dependiendo del caso o de lo que realmente se quiere saber a través de la dieta, dentro de los más populares se puede mencionar el recordatorio de 24 horas, el cual permite obtener datos sobre el consumo de alimentos del día anterior, también es utilizado el cuestionario de frecuencia de consumo

de alimentos (CFCA), que brinda una lista de alimentos y la persona indica la frecuencia con la que consume cierto alimento (Vázquez, 2021).

Uno de los más exactos, pero poco utilizados por su dificultad para el paciente de emplearlo es el registro de pesos y medidas, donde la persona anota las cantidades de alimentos que ingirió durante cierto tiempo. Cada uno de los métodos son válidos para utilizar según la necesidad del profesional, para detectar un riesgo o tomar decisiones en cuanto la dieta que se le dará a la persona (Vázquez, 2021).

2.1.2 Diversidad alimentaria

La diversidad alimentaria es definida por la FAO (2013) como, “la medida cualitativa del consumo de alimentos que refleja el acceso de los hogares o individuo a una variedad de alimentos, así como una medida indirecta de la adecuación de nutrientes de la dieta individual” (p.5).

Esta se caracteriza por la cantidad numérica de alimentos primarios consumidos durante un periodo de tiempo determinado. Un alimento primario se le conoce a aquel alimento creado por materia prima base, como por ejemplo el maíz, el trigo y la leche y se considera que, a mayor diversidad de alimentos primarios en la dieta, mayor posibilidad de aportar los nutrientes necesarios al organismo (Díaz, 2023).

Con base en los estudios relacionados a la diversidad alimentaria que se han realizado en diferentes países no se ha determinado un número específico de alimentos que debe tener una dieta para considerarse variada, ya que cada país difiere en la forma de consumir alimentos y en la producción e importación de los mismos, por ejemplo, en Japón se recomiendan el consumo de 30 alimentos distintos para considerar que se tiene una

alimentación variada, mientras que en Venezuela consideran que 30 alimentos es muy poco (Díaz, 2023).

Otro punto importante en la diversidad alimentaria son los colores, generalmente en las frutas y verduras se pueden encontrar diversidad de color, en muchos países recomiendan el consumo de 5 porciones entre frutas y vegetales de diferentes colores, ya que, a mayor variedad de colores, mayor diversidad de nutrientes (Zacarías et al., 2016).

Las frutas y verduras en general comparten ciertas características como que son libre de grasa, aportan gran cantidad de vitaminas y minerales, contienen cantidades significativas de fibra y una de las características más importantes es el poder antioxidante que previene la oxidación de las células y enfermedades, incluyendo algunos tipos de cáncer (Zacarías et al., 2016).

Las frutas y vegetales se pueden clasificar en 6 grupos en base a su color, por lo general las frutas y vegetales de color verde tienen poco aporte calórico y son especialmente ricas en vitamina A, C, E, K y vitaminas del complejo B, las de color blanco y marrón contienen almidones y compuestos azufrados así como minerales como potasio, magnesio, además, de proveer un importante beneficio al sistema inmune. Las de color amarillo y anaranjado aportan caroteno que es un precursor para la vitamina A y provee también ácido fólico (Villareal, 2020).

El color azul o morado en las frutas y vegetales se da por la antocianina que incluye minerales como magnesio y potasio y vitaminas como la C y B, de igual manera el color rojo suplementaria a la dieta ácido fólico, carotenoides y son bajos en sodio, es importante destacar que el licopeno le da el color rojo al alimento y un consumo alto de licopeno se ha

asociado con disminuir la posibilidad de enfermedad cardiovascular y algunos tipos de cáncer (Villarreal, 2020).

Recientemente se le ha dado mayor énfasis a la relación entre la seguridad alimentaria y la diversidad ya que si bien es cierto, que la desnutrición, sobre nutrición y malnutrición llamado comúnmente la “triple carga”, son estados de inseguridad alimentaria la diversidad alimentaria juega un papel muy importante, dándole más protagonismo, ya que la inseguridad alimentaria va más allá de solo la disponibilidad y el acceso si no que se relacionada estrechamente con la elección propia de diversos alimentos (Fernández et al., 2023).

Un indicador importante para la diversidad alimentaria es la canasta básica de alimentos, la CBA se denomina a un diario que incluye aquellos alimentos que se consideran fundamentales en la dieta de determinado país, se toma en cuenta tres criterios para la elección de los alimentos que forman parte de la CBA: el valor energético, este debe de aportar al menos el 0.5% de la energía total consumida, la universalidad que se refiere a que el alimento debe de ser consumido por al menos el 10% de la población y el porcentaje del gasto referente a alimentos que representen el 0.5% o más del gasto total de alimentos (Hidalgo et al., 2020).

En el caso de Costa Rica la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares es el encargado de reportar la lista de alimentos que cumplan con los criterios antes mencionados, además la CBA se intenta crear en base a las Guías Alimentarias de Costa Rica para lograr suplir las principales necesidades nutricionales de los costarricenses y asegurarse de una dieta variada. Se han realizado modificaciones en la CBA de Costa Rica

con el fin de brindar un mejor aporte nutricional a los costarricenses por medio de la variedad de alimentos del país (Hidalgo et al., 2020).

2.1.3 Estado nutricional

El estado nutricional se refiere a la condición de salud de un individuo en relación con los nutrientes de su dieta. Para su valoración se requiere de un conjunto de medios empleados que permiten conocer si la personas tiene excesos, déficits nutricionales o se encuentra en condiciones óptimas, esto se realiza por medio del ABCD, lo cual requiere la valoración antropométrica, bioquímica, clínica y dietética (Camps et al., 2023).

Las medidas antropométricas evalúan y miden la composición y las dimensiones del cuerpo las cuales son de mucha utilidad para conocer la composición corporal de las personas y determinar si hay excesos o deficiencias. Para hacer posible este indicador es indispensable el equipo de antropometría el cual puede ser desde lo más básico como tallímetro y balanza hasta equipo más novedoso como máquinas In Body. La exactitud de las medidas dependerá en la precisión de las máquinas a utilizar y de la habilidad del profesional que las realiza (Vázquez, 2021).

El peso es una medida de la masa corporal que se compone por muchos tejidos, debe de ser tomado con la menor cantidad de ropa posible y con una balanza equilibrada para evitar sesgos en el pesaje, se puede interpretar mediante kilogramos o libras y se considera como una medida antropométrica imprescindible para la determinación del estado nutricional. El peso representa un parámetro de referencia para conocer déficits o excesos nutricionales junto con la ayuda de otras medidas antropométricas como la talla, para esto se toma en cuenta el género de las personas y su edad (Cosi, 2021).

La talla se refiere a la distancia vertical del cuerpo, desde los talones hasta la parte superior de la cabeza, para tomar la talla o estatura de la persona se necesita un tallímetro, la persona debe seguir ciertas directrices para obtener resultados confiables como, mantenerse quieto, en posición erecta y sin calzado. Estas dos medidas son indispensables para la valoración del estado nutricional y son las dos más utilizadas (Cosi, 2021).

Ahora bien, existe un indicador que es parte indispensable para la valoración del estado nutricional; el índice de masa corporal (IMC) o índice de Quetelet, el cual se obtiene mediante la relación del peso y la talla, de manera que se divide el peso en kilogramos entre la talla en metros y se eleva al cuadrado. Esta fórmula indica si la persona tiene un peso normal, sobrepeso, obesidad o si por el contrario presenta algún tipo de delgadez. En base a este resultado y apoyado en la valoración del ABCD se pueden tomar decisiones nutricionales para mejorar el estado de salud de un individuo o población (CDC, 2021).

El IMC es clasificado de manera diferente en dependencia al grupo etario de la persona, por lo que el IMC de niños, adolescentes, adultos y adultos mayores poseen su respectiva clasificación. En el caso de adolescentes de 12 a 19 años el índice de masa corporal es específico con respecto al sexo y a la edad. El Centro para el Control y prevención de Enfermedades (CDC) brinda una calculadora; herramienta muy útil para determinar el IMC y su correspondiente percentil por edad con base en las tablas de crecimiento de la CDC. En la siguiente tabla se muestra la categoría de estado de peso según el rango del percentil (CDC, 2023).

Tabla No. 1 Clasificación del IMC en adolescentes de 12 a 19 años

Categoría de estado de peso	Rango percentil
Bajo peso	Menos del percentil 5
Peso saludable	Percentil 5 hasta por debajo del percentil 85
Sobrepeso	Percentil 85 hasta por debajo del percentil 95
Obesidad	Igual o mayor al percentil 95

Fuente: OMS, 2013.

De la misma manera se utiliza una clasificación diferente del índice de masa corporal para personas adultas de los 20 hasta los 65 años. A continuación, se muestra la tabla 2 en donde se observa la clasificación del IMC en adultos.

Tabla No. 2 Clasificación del IMC en adultos

IMC	Categoría
Delgadez severa	<16.00
Delgadez moderada	16.00- 16.99
Delgadez aceptable	17.00- 18.49
Normal	18.50- 24.99
Sobrepeso	25.00- 29.99
Obeso tipo I	30.00-34.99
Obeso tipo II	35.00-39.99
Obeso tipo III	≥ 40.00

Fuente: OMS, 2013.

Por su parte, la medición bioquímica se logra mediante la toma de muestras de sangre, orina, heces, entre otras, estas sustancias pasan por un proceso químico y muestran valores, los cuales pueden estar o no dentro de los rangos de normalidad. Los valores bioquímicos pueden determinar el estado nutricional antes de que se muestren alteraciones antropométricas, tienen la capacidad de indicar el consumo reciente de alimentos permitiendo estimar el riesgo de morbilidad y mortalidad (Suverza & Haua, 2023).

El indicador clínico refleja el historial médico de la persona, la información clínica se puede obtener del expediente médico o por medio de una conversación con la persona. Dentro del historial clínico se incluyen: datos generales del paciente, estado actual de salud, presencia de patologías crónicas, cirugías y terapias, antecedentes familiares, uso de medicamentos e historia alimenticia. Este conjunto de información que se aplica al paciente en forma de preguntas permite aclarar el panorama y conocer mejor el estado nutricional para poder abordar el caso de manera eficiente (Suverza & Haua, 2023).

A nivel mundial las principales causas de muerte están relacionadas con la alimentación de las personas, dentro de ellas se encuentran las enfermedades coronarias, enfermedades cerebrovasculares, infecciones respiratorias, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, enfermedades diarreicas, entre otras, las cuales están relacionadas con la alimentación ya sea en la etiología o bien en su tratamiento (Ortega et al., 2015).

Es por esta relación tan estrecha entre las enfermedades y la forma de alimentarse del individuo es que se evalúa este último punto de dietética en el ABCD de nutrición, ya que de manera individual o poblacional detecta riesgos y facilita su intervención y tratamiento,

además de que es una herramienta valiosa para la creación de políticas públicas que permitan mejorar los riesgos descubiertos en la población (Ortega et al., 2015).

2.1.4 Comité Cantonal de Persona Joven Escazú

Los comités cantonales de la persona joven existen por ley desde el 2002 y la ley que los protege es la N^o8261, a partir de este año se inició la creación de dichos comités en cada cantón del país, cabe destacar que estas organizaciones son apolíticas, es decir, no tienen preferencia hacia ningún partido político del cantón (Asamblea Legislativa, 2002).

Esta ley ha sido reformada en algunos aspectos desde el 2019, para darle mayor autonomía y más libertad a los comités, unos de los cambios que se hizo fue reducir la injerencia del Consejo Municipal, de manera que hoy en día se elige el presidente del comité de manera democrática y ya no lo hace el Consejo Municipal, esto con el fin de tener mayor imparcialidad y evitar conflictos por preferencia de algún partido político (Asamblea Legislativa, 2002).

El comité cantonal de persona joven de Escazú es una organización juvenil publica que protege y vela por los derechos de las personas jóvenes, el comité está integrado por ocho miembros y cada uno de ellos representan un sector, el joven José Daniel Campos Calderón es el presidente de dicho comité y representa el sector municipal (CCPJ, 2023).

El comité tiene como objetivo “ser uno de los referentes a nivel cantonal en el rescate de espacios para las juventudes, apoyar la dinamización de la economía cantonal de las personas jóvenes, la promoción de la participación de los jóvenes en los temas de interés cantonal, fortalecer las alianzas institucionales y la formación de líderes para el bienestar de Escazú y desarrollar ciudadanos con conciencia social en pro del bien común, tanto en estas generaciones como en las futuras”, así lo menciona en su documento de proyectos Hocus Pocus (Hocus Pocus, 2023, p.10).

El comité cantonal de Escazú considera que es todo un reto lograr la participación de las juventudes en las actividades y programas ya que refieren que los grupos u organizaciones trabajan por aparte, el CCPJ quiere reunir a los jóvenes de ámbitos y culturas distintas para poder lograr los objetivos, reorganizar e incluir ejes temáticos integralmente y trabajar en cada uno de ellos como se ha venido haciendo en años anteriores como con el eje del emprendedurismo, salud mental y participación ciudadana. Es de interés mencionar que el eje de nutrición es uno de los que aún no se incluyen en el programa (CCPJ, 2023).

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

El presente estudio tiene un enfoque cuantitativo, ya que por medio de mediciones numéricas se busca encontrar la relación que existe entre los hábitos y la diversidad alimentarios con el estado nutricional de la persona joven. Como lo define Sampieri en la última edición de su libro (2014), “el enfoque cuantitativo utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico” (p.4).

De esta manera en la presente investigación se aplica un cuestionario y se toman mediciones antropométricas para poder medir de manera cuantitativa las variables en estudio, posteriormente los datos se analizan utilizando métodos estadísticos.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Esta investigación es de tipo correlacional ya que tiene como finalidad relacionar variables, en este caso la relación de los hábitos y diversidad alimentaria con el estado nutricional de la persona joven, de manera que posterior a la medición, cuantificación y análisis de las variables se realizan vínculos entre ellas para obtener conclusiones.

3.3 UNIDAD DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

En esta investigación se incluye jóvenes escazuceños de 12 a 35 años de ambos sexos, que participan en las actividades y programas que realiza el Comité Cantonal de Persona Joven.

Área de estudio: Se realiza en el sector de Escazú, uno de los cantones cabecera de la provincia de San José, Costa Rica, en el año 2023 y 2024 durante el tercer y primer cuatrimestre. Además, la recolección de datos se realiza en las zonas céntricas de cantón, como el parque central de Escazú, parque de San Antonio, parque de San Rafael y el Centro Cívico Escazuceño.

3.3.1 Población

Según el Instituto Nacional de Estadísticas y Censo (2023), en el compendio de estadísticas nacionales el cantón de Escazú tiene una población de 70 642 habitantes distribuidos alrededor de sus tres distritos; Escazú, San Antonio y San Rafael y la población joven representa 22 370 habitantes. El Comité Cantonal de Persona Joven en su programa anual estima una participación a lo largo del año de 1675 jóvenes, sin embargo, es solo una proyección ya que no se tiene definido el número real de personas que asisten a los programas, porque es muy cambiante.

3.3.2 Muestra

Fórmula utilizada= N es desconocida

$$n = \frac{z^2 P Q}{d^2}$$

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

$$n = 96 \text{ jóvenes}$$

Se trabaja con una muestra probabilística de 96 personas, así lo estima la fórmula anterior, es probabilística porque todas las personas que conforman la población tienen la misma posibilidad de ser elegidas para formar parte de la muestra, además se escogen de manera aleatoria. Se utiliza esta fórmula porque no se conoce de manera exacta la cantidad de personas que asisten en cada actividad y programa que realiza el comité. A continuación, se muestra el valor de cada constante y variable.

N= población

n= muestra

Z: representa el factor de confiabilidad, que para este caso se utiliza 1,96 representando un 95% de confianza.

P= constante 0,5

$$Q = 1 - P = 0,5$$

d: representa el margen de error permisible que establece el investigador, por lo que en este estudio se establece 0,1.

3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión

Tabla No. 3 Criterios de Inclusión y exclusión

CRITERIOS DE INCLUSIÓN	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN
Personas jóvenes de 12 a 35 años	Menores de edad sin adulto a cargo
Personas de ambos sexos	Personas de otro cantón
Participantes de los programas del CCPJ	Personas que no se les pueda realizar antropometría
Aquellos que firmen el consentimiento	Mujeres embarazadas

Fuente: elaboración propia, 2023.

3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Para recolectar los datos se aplica un único instrumento el cual está conformado por cuatro secciones, cada apartado medirá las variables en estudio. El instrumento es un cuestionario que incluye un espacio para datos antropométricos para determinar el estado nutricional mediante el índice de masa corporal, preguntas sociodemográficas, preguntas acerca de los hábitos alimentarios, y finalmente sobre la diversidad alimentaria según FAO y según los 6 colores.

- Estado nutricional

Dentro del cuestionario se anotan los datos obtenidos de las mediciones antropométricas, en este caso se toma el peso con una báscula OMRON HBF-514C y la talla con un tallímetro

SECA 216, para relacionar ambas variables y obtener el indicador del índice de masa corporal que refleja el estado nutricional de las personas.

- **Datos sociodemográficos**

En esta sección se incluyen preguntas tales como la residencia, la edad, género y ocupación.

- **Hábitos alimentarios**

Esta parte del cuestionario incluye preguntas para evaluar los hábitos alimentarios, este apartado cuenta con 12 preguntas y es de elaboración propia, incluye preguntas cerradas y de respuesta corta, se evalúan factores como gustos y preferencias alimentarias, cantidad de tiempos de comida que realiza, asistencia al nutricionista, métodos de cocción, consumo de alimentos fuera de la casa, consumo de golosinas, cantidad de agua bebida al día, uso de sal y azúcar.

Diversidad alimentaria

En este caso se utiliza la guía de diversidad alimentaria de FAO, se aplica la guía a nivel individual y no de hogar, en esta guía se muestran 9 grupos de alimentos en los cuales los encuestados deben marcar si los consumen o no.

Para el posterior análisis de los resultados se toma en cuenta que un consumo de tres o menos de tres grupos de alimentos representa una diversidad baja, de 4 a 5 grupos de alimentos consumidos se considera una diversidad alimentaria media e igual o mayor a 6 grupos de alimentos ingeridos se considera una diversidad alimentaria alta.

Por otro lado, se incluye como parte del cuestionario el consumo de frutas y vegetales por los 6 colores, donde se toman en cuenta los siguientes colores: rojo, naranja, amarillo, verde, morado/azul/negro , blanco/ marrón, el encuestado observa un grupo de alimentos de determinado color y refiere si lo consumió el día anterior, cabe mencionar que esta parte

del cuestionario es de elaboración y propia y para analizar los resultados se toma en cuenta que un consumo de 1 a 2 colores entre frutas y vegetales al día es una diversidad baja, de 3 a 4 una diversidad media y de 5 a 6 colores entre frutas y vegetales consumidos es una diversidad alimentaria alta en cuanto a nutrientes.

3.4.1 Validez del cuestionario

En cuanto a la validez de los cuestionarios que se aplican, para medir el estado nutricional se utiliza una balanza marca OMRON con una capacidad máxima de 180 kilogramos y precisión de 30 gramos, esto con el fin de obtener el peso de cada encuestado y poder relacionarlo con talla, la cual se toma con ayuda de un tallímetro mecánico marca SECA 216, que posee una escala recambiable, con un alcance de medición de 3.5 a 230 centímetros. Para los adultos se relacionan ambas medidas mediante una fórmula y se obtiene el IMC, en el caso de los adolescentes se utiliza la calculadora de la CDC que toma en cuenta los percentiles por edad y sexo.

Cabe mencionar que para la validez de las mediciones se utiliza la balanza previamente equilibrada y se toman en cuenta aspectos como, despojo de zapatos y objetos a la hora de medir y pesar y correcta posición del cuerpo de los encuestados.

Es primordial mencionar que la sección referente a hábitos y diversidad alimentaria según colores se elaboró de manera propia para este estudio, por este motivo para saber su validez se ejecuta un plan piloto que se aplica al 10% de una muestra diferente a la que se utiliza para la muestra real, pero que comparten características similares a las que se requieren en la investigación. El principal objetivo del plan piloto es reducir el margen de error del cuestionario, por lo que se corrige aquellas preguntas que representan algún tipo de dificultad para el encuestado entender.

En el caso de la encuesta elaborada por la FAO para medir la diversidad alimentaria, se modifica de manera que se ajuste al tipo de población en estudio, por lo que se va a utilizar a nivel individual y no de hogar, esto permite evaluar la adecuación de nutrientes de la dieta de cada persona. Este cuestionario ha demostrado tener una alta validez en diferentes países que se ha utilizado y en sus diversos canales de aplicación, ya que mide exactamente lo que se busca medir; la diversidad alimentaria; uno de los principales determinantes de la alimentación saludable (Kennedy et al., 2013).

3.4.2 Confiabilidad

La confiabilidad del instrumento de FAO para medir la diversidad alimentaria ha sido probada en diversos estudios realizados en diferentes países por su bajo costo y su fácil uso por lo que su confiabilidad es de 0,92, mostrando que los puntajes de diversidad alimentaria individual en diferentes poblaciones concluyen con los mismos resultados; a mayor incremento del puntaje de diversidad alimentaria individual mayor adecuación nutricional de la dieta, esto se traduce al consumo diario de seis o más grupos de alimentos mencionados en la guía.

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación tiene un diseño de tipo no experimental ya que para obtener los datos se realizan las encuestas a las personas que asisten a los programas del CCPI, se indaga en las variables de diversidad y hábitos alimentarios y se toman las medidas antropométricas para su posterior evaluación, es decir se obtienen los datos y se observan y analizan tal y como se dan en su contexto natural, por lo que las variables no se manipulan de manera intencional. Además, es transversal ya que la recolección de los datos se hace en un solo momento.

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Caracterizar socio-demográficamente la población en estudio mediante una encuesta en Google forms.	Características Sociodemográficas	Indicadores utilizados para describir a las personas en términos de edad, genero, sexo, entre otros que caracterizan una población o muestra.	Mediante los datos obtenidos en la encuesta de datos sociodemográficos que recolecta los datos de la población.	Edad	Indique su edad	Cuestionario de elaboración propia en Google Forms
				Género	Masculino Femenino Otro	
				Distrito perteneciente	Escazú San Rafael San Antonio	
				Ocupación	Estudiante Estudiante y trabajador Trabajo Desempleado	

Identificar los hábitos alimentarios practicados por la juventud por medio de una encuesta.	Hábitos alimentarios	Son aquellos patrones de consumo repetitivos que se practican diariamente y que caracterizan la dieta de las personas, sean estas prácticas saludables o no.	Mediante los datos obtenidos en la encuesta sobre hábitos alimentarios, que mide el consumo de alimentos del individuo.	Tiempos de comida al día.	Desayuno Merienda am Almuerzo Merienda pm Cena Colación pm	Cuestionario de elaboración propia en Google Forms.
				Quién prepara las comidas en su casa.	Yo mismo Un familiar Un amigo	
				Métodos de cocción.	Hervido A la plancha Frito Sancochado Freidora de aire	
				Consumo de comida fuera de la casa.	Nunca 1-2 veces 3-4 veces Más de 5 veces	
				Consumo de golosinas.	Nunca 1-2 veces 3-4 veces Más de 5 veces	
				Agrega azúcar a las bebidas.	Si No	
					Si No	

Utiliza edulcorantes.	Ninguno 1-2 vasos 3-4 vasos
Vasos de agua al día.	5-6 vasos 7-8 vasos >8 vasos
Añade sal a las comidas preparadas.	Si No
Asiste o ha asistido al nutricionista.	Si No
Realiza algún tipo de dieta.	Si No
Si su respuesta de la pregunta anterior fue sí, indique cuál.	Complete

Conocer la diversidad alimentaria en la juventud por medio de la guía FAO y según color.	Diversidad alimentaria	Medida cualitativa del consumo de alimentos que refleja el acceso de los hogares o individuo a una variedad de alimentos, así como una medida indirecta de la adecuación de nutrientes de la dieta individual.	Mediante los datos obtenidos en el cuestionario de diversidad alimentaria según FAO y según colores.	Cereales Verduras de hojas verde oscuro Frutas y verduras ricas en Vit A Otras frutas y verduras Carne de vísceras Carne y pescado Huevos Legumbres, nueces y semillas Leche y productos lácteos Colores: Rojo Naranja Amarillo Verde Morado/azul Blanco/marrón	Si= 1 No=0	Cuestionario FAO y cuestionario de elaboración propia según los 6 colores en Google Forms.
------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------	--------------------------------------------------------------------------------------------

Determinar el estado nutricional de la población mediante el índice de masa corporal.	Estado nutricional	Estado de salud de un individuo en relación con los nutrientes de su dieta.	Mediante los datos obtenidos de peso y talla y su relación en el caso de los adultos y en el caso de los adolescentes su relación y percentil para obtener el IMC que refleja el estado nutricional.	Peso Talla IMC Percentil	Peso en Kg Talla en metros IMC en Kg/m ² Calculadora IMC de adolescentes.	Cuestionario de Google forms.
---------------------------------------------------------------------------------------	--------------------	-----------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------

Fuente: Elaboración propia, 2023.

3.7 PLAN PILOTO

Para el plan piloto se incluye 10 personas que cuentan con los criterios de inclusión pertinentes al tema de investigación, las personas incluidas pueden provenir de cualquiera de los tres distritos de Escazú; San Rafael, Escazú y San Antonio, y así mismo se incluyen personas de ambos sexos desde los 12 hasta los 35 años. La recolección de datos para esta prueba piloto se realiza en el Centro Cívico Municipal de Escazú donde se reúnen jóvenes que asisten tanto a los programas y actividades del CCPJ como a los cursos gratuitos de la municipalidad.

Previo al llenado del cuestionario se entrega el consentimiento informado en caso de personas mayores de edad y en el caso de menores de edad que se encuentran acompañados por el padre, madre o encargado se entrega el consentimiento y el asentimiento informado.

El formulario consta de 4 secciones, en la siguiente secuencia; preguntas sociodemográficas, cuestionario de elaboración propia sobre hábitos alimentarios, cuestionario de diversidad alimentaria FAO, cuestionario de elaboración propia de diversidad alimentaria según colores y la última sección de datos antropométricos.

Se encuentra una falla en dos de las preguntas del cuestionario. La pregunta 20 se redacta como “indique su talla”, término muy utilizado en el ámbito profesional de nutrición, sin embargo, por lo general las personas costarricenses conocen como talla a las medidas corporales para comprarse una prenda de vestir; s,m,l,xl, por lo que se creaba confusión en los encuestados, se procede a cambiar la palabra talla por estatura.

Dentro de las preguntas de datos sociodemográficos se pregunta por el rango de edad, sin embargo, para poder determinar el IMC de los adolescentes de 12 a 19 años es necesario

que se especifique la edad, es por esto que se cambia la opción de marcar un rango a una respuesta corta.

El rango de edad de los encuestados de esta investigación oscila entre los 12 a 35 años, para aquellos que aún están en etapa colegial es más difícil captar su atención o lograr que se enfoquen en el tema, por lo cual para que el tiempo de entrevista sea agradable, llamativo y que las personas encuestadas contestan de la manera más asertiva, en la sección de diversidad alimentaria se muestran filminas con los alimentos por los que se preguntan, de manera que es más fácil para el encuestado recordar los alimentos que consumió el día anterior a la encuesta.

3.8 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

La recolección se realiza en los parques de cada distrito y en el Centro Cívico Municipal, durante las actividades y programas que imparte el CCPJ. Para la recolección de los datos se utiliza Google Forms como instrumento, dentro del mismo se incluye paso a paso cómo llenar los datos y se indica que es totalmente confidencial la información, cabe mencionar que, aunque el cuestionario se aplica en forma de entrevista, los participantes tendrán la opción de tener el cuestionario en sus dispositivos, el cual se envía por medio de Whatsapp o si la persona lo sugiere por correo electrónico.

Previo a la entrevista se entrega el consentimiento informado y si es el caso el asentamiento, es obligatoria la firma de estos documentos para poder iniciar la recolección de datos y ser parte de la muestra.

Una vez que los participantes lean y firmen el consentimiento y si fuera el caso el asentamiento, se toman las medidas antropométricas para poder registrarlas dentro del cuestionario, una vez listo esto se procede a aplicar el cuestionario, en este caso el

participante escucha atentamente las preguntas que le hace el entrevistador, iniciando con la sección de preguntas sociodemográficas, seguido por las preguntas para la valoración de los hábitos alimentarios, posteriormente el cuestionario FAO de diversidad alimentaria y según color y finalmente el llenado de datos antropométricos.

Para aquellos casos en que la persona no cuente con un dispositivo o internet para ver la encuesta, se suministra una computadora y se tiene acceso a la red de conexión del Centro Cívico Municipal. Por otro lado, cada pregunta incluida es de respuesta obligatoria, por lo que todas las preguntas deben de ser contestadas y no se puede saltar ninguna para que pueda ser parte de los resultados.

Como parte de la metodología para la entrevista, se utilizan filminas ilustrativas de los grupos de alimentos mencionados en la encuesta de FAO, para poder hacer la entrevista más interactiva y que el participante logre comprender e identificar todos los alimentos.

3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS

La organización de los datos recolectados se realiza por medio del programa de Office Microsoft Excel, el cual tiene la capacidad de administrar y procesar grandes cantidades de datos, como el formulario es realizado en la plataforma de Google Forms se toma la base de datos que esta provee y se realiza las tablas y gráficos de los resultados obtenidos para poder posteriormente realizar un análisis de los resultados.

3.10 ANÁLISIS DE DATOS

Para analizar los datos se utiliza el programa de Office Microsoft Excel, donde se realiza una base de datos de donde se extrae la información para crear las tablas y figuras correspondientes a cada resultado de cada pregunta.

Para poder analizar la relación entre las variables de hábitos y diversidad alimentaria con el estado nutricional de los participantes se aplica la prueba de Chi-cuadrado de Pearson, la cual se aplica en su modalidad de prueba de independencia para saber si dos variables son independientes entre sí, con el fin de analizar si los valores característicos de la primera variable están influenciados por los valores característicos de la segunda variable y viceversa, si se comprueba que ambas variables son dependientes quiere decir que existe una relación entre las características (Mendivelso & Rodríguez, 2018).

CAPÍTULO IV
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 RESULTADOS UNIVARIADOS

En este capítulo se presentan los resultados obtenidos por medio del instrumento de recolección de datos. Los resultados se expresan a través de figuras y tablas, en orden según las variables, comenzando por la parte sociodemográfica, seguido por hábitos alimentarios, diversidad alimentaria y por último estado nutricional de las personas participantes de las actividades del Comité Cantonal de Persona Joven.

4.1.1 CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

Tabla N°5

Distribución de participantes según características sociodemográficas de personas jóvenes que asisten a las actividades del CCPJ, febrero y marzo, 2024. (n =96)

Características sociodemográficas	Valor absoluto	Porcentaje (%)
Rango de edad		
12-19 años	25	26
20- 25 años	25	26
26- 29 años	16	17
30- 35 años	30	31
Género		
Masculino	58	60
Femenino	38	40
Distrito		
Escazú	52	55
San Rafael	10	10
San Antonio	34	35
Ocupación		
Estudiante	25	26
Estudiante y trabajo	27	28
Trabajo	42	44
Desempleado	2	2

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la tabla 5, se observan las principales características sociodemográficas de personas jóvenes que asisten a las actividades del Comité Cantonal de Persona Joven, evidenciando

las diferentes edades de los encuestados, predominando los de 30 a 35 años (31%), además, se muestra que existen más participantes de género masculino (60%) que femenino. La mayoría de los encuestados son del distrito de Escazú (55%), por último, se muestra que gran parte de los encuestados (44%) solo se dedican a trabajar.

4.1.2 HÁBITOS ALIMENTARIOS

Tabla N°6

Distribución de participantes según tiempos de comida al día que realizan, febrero y marzo, 2024. (n =96)

Tiempos de comida	Valor absoluto	Porcentaje (%)
Desayuno	88	92
Merienda mañana	38	40
Almuerzo	95	99
Merienda tarde	52	54
Cena	89	93
Otros	3	3

Fuente: Elaboración propia, 2024.

La tabla 6, muestra que los tiempos de comida; desayuno, almuerzo y cena, son los que más realizan las personas, predominando el almuerzo (99%), cena (93%) y desayuno (92%), solo un 3% de las personas encuestas refieren hacer algún otro tiempo de comida diferente a los descritos en el formulario, estos se refieren a snacks entre meriendas e incluso colaciones nocturnas.

Tabla N°7

Distribución de personas participantes según encargado de preparar los alimentos en el hogar, febrero y marzo, 2024. (n =96)

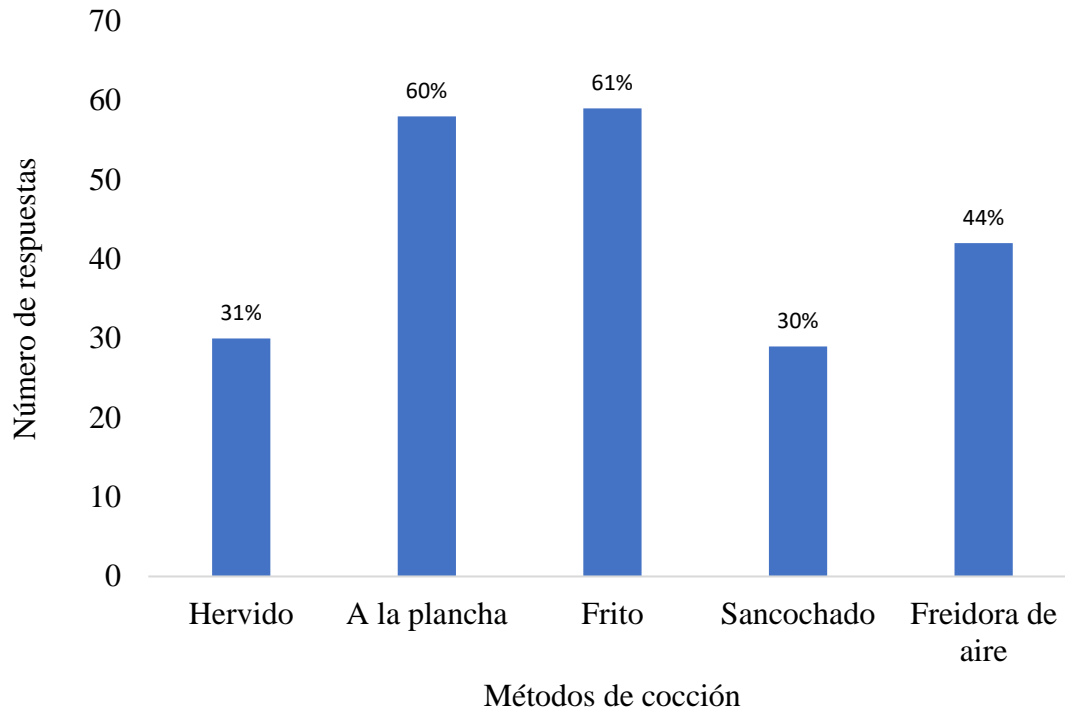
Persona	Valor absoluto	Porcentaje (%)
Yo mismo	38	40
Un familiar	53	55
Otro	5	5

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la tabla 7 se observa que los alimentos que consumen los encuestados son preparados principalmente por un familiar representando 55% de la población encuestada, mientras 40% de las personas refieren que son ellos mismos quienes preparan sus comidas, en este caso solo un 5% mencionan que es otra persona diferente a ellos o a un familiar quien cocina los alimentos.

Figura N°1

Distribución de participantes según métodos de cocción más utilizados en el hogar, febrero y marzo, 2024. (n =96)



Fuente: Elaboración propia, 2024.

De acuerdo con los datos obtenidos donde se expresan las opciones que más se utilizan para cocinar, se muestra que un 60% usa el método a la plancha y 61% frito, los cuales son los dos métodos de cocción más utilizados, por su parte el método sancochado o estofado se usa en menor proporción, donde solo un 30% de los encuestados marcan esta opción.

Tabla N°8

Distribución de participantes según cantidad de veces a la semana que consumen comida fuera de casa, febrero y marzo, 2024. (n =96)

Cantidad de veces	Valor absoluto	Porcentaje (%)
Nunca	6	6
1-2 veces	60	63
3-4 veces	29	30
5 veces o más	1	1

Fuente: Elaboración propia, 2024.

La tabla 8 muestra que la mayoría de encuestados consume comida fuera de la casa de 1 a 2 veces por semana representando el 63%, mientras tanto un 6% de los encuestados no consumen comida de otros lugares diferente a su hogar nunca, y solo un 1% lo hace 5 veces a la semana o más.

Tabla N°9

Distribución de participantes según cantidad de veces a la semana que consume golosinas, febrero y marzo, 2024. (n =96)

Cantidad de veces	Valor absoluto	Porcentaje (%)
Nunca	7	7
1-2 veces	36	38
3-4 veces	34	35
5 veces o más	19	20

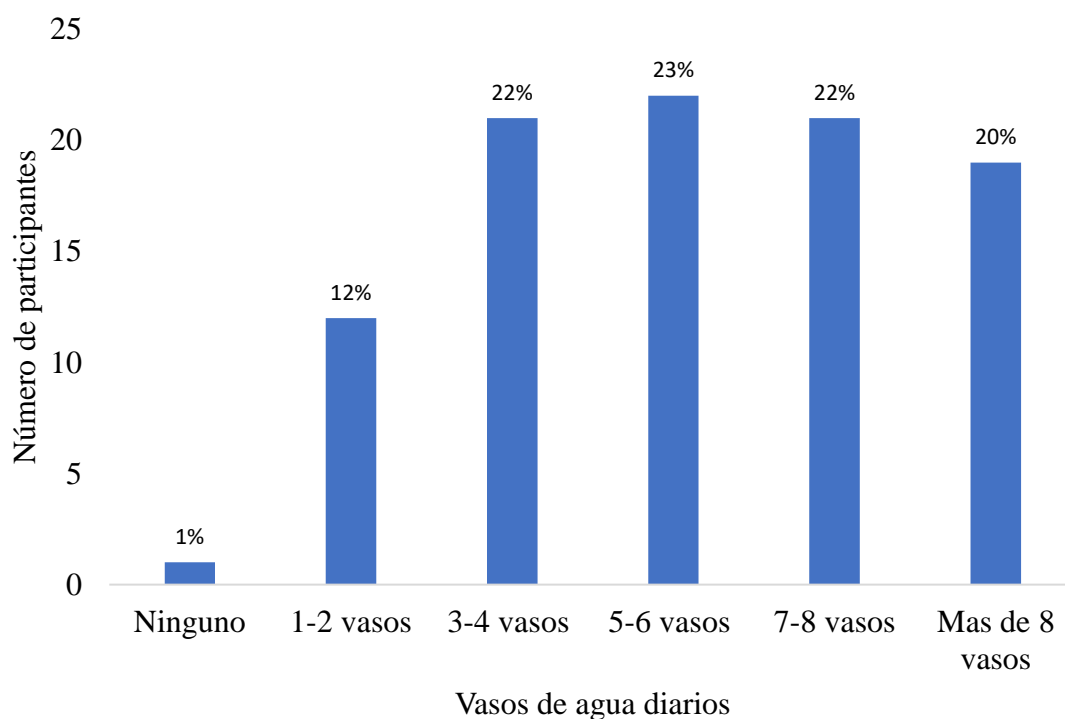
Fuente: Elaboración propia, 2024.

La tabla 9 muestra que la frecuencia más recurrente con que la población consume golosinas tales como postres, dulces y snacks son de 1 a 2 veces por semana representando el 38% de encuestados, solo un 7% de personas que realizaron la encuesta mencionan que nunca consumen golosinas.

Respecto al uso de azúcar se observa cómo resultado que más de la mitad de encuestados si agrega azúcar a sus bebidas como café, frescos naturales y té (63%) mientras que el resto, es decir el 37% no lo hace. Alusivo al uso de edulcorantes como Natuvia, Stevia, Sacarina entre otros, se pudo encontrar que solo un 14% utilizan edulcorantes.

Figura N°2

Distribución de participantes según consumo de vasos con agua al día, febrero y marzo, 2024. (n =96)



Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la figura 2 referente al consumo de agua por día, destaca el consumo de 5 a 6 vasos de agua donde la gran mayoría marca esta opción (23%), solo un 1% de los encuestados menciona que no consume ningún vaso de agua al día.

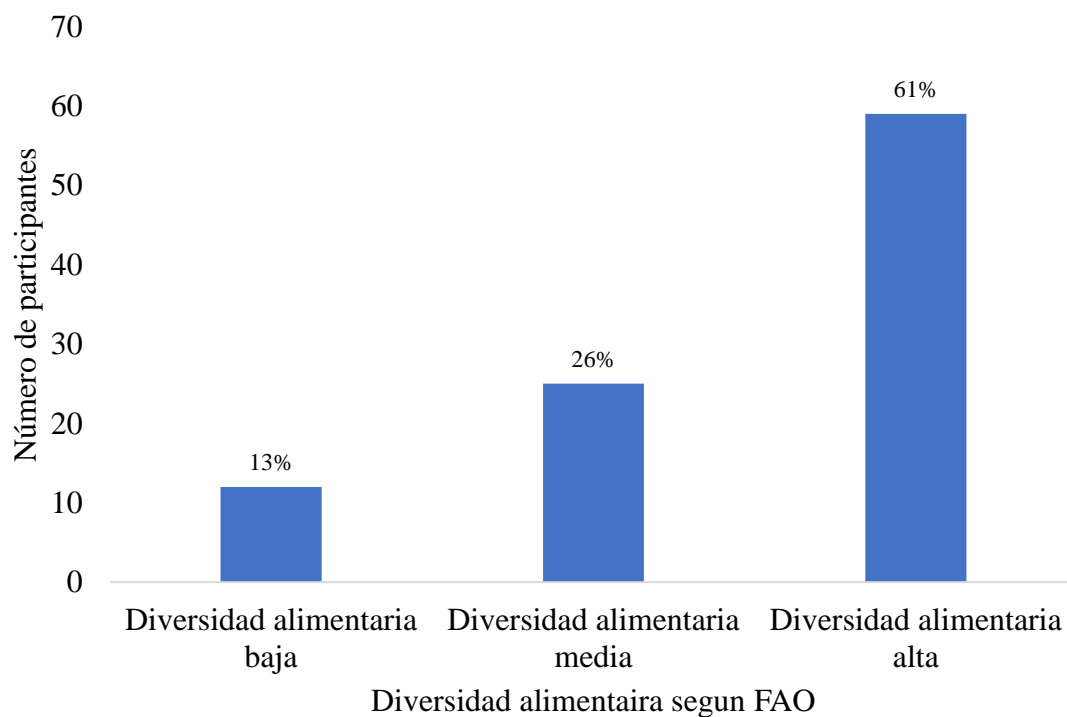
De acuerdo con el uso de sal en las comidas, un 34% refieren usar sal después de haber preparado las comidas. Con respecto a la asistencia a consulta nutricional se refleja que

20% de las personas si han asistido o asisten al nutricionista mientras que el 80% nunca han asistido. En relación con lo anterior, solo 7% realizan algún tipo de dieta, y estas mismas personas mencionan que el tipo de dieta que siguen es un plan de déficit calórico.

4.1.3 DIVERSIDAD ALIMENTARIA SEGÚN FAO Y SEGÚN COLORES

Figura N°3

Distribución de participantes según diversidad alimentaria FAO por grupos de alimentos, febrero y marzo, 2024. (n =96)



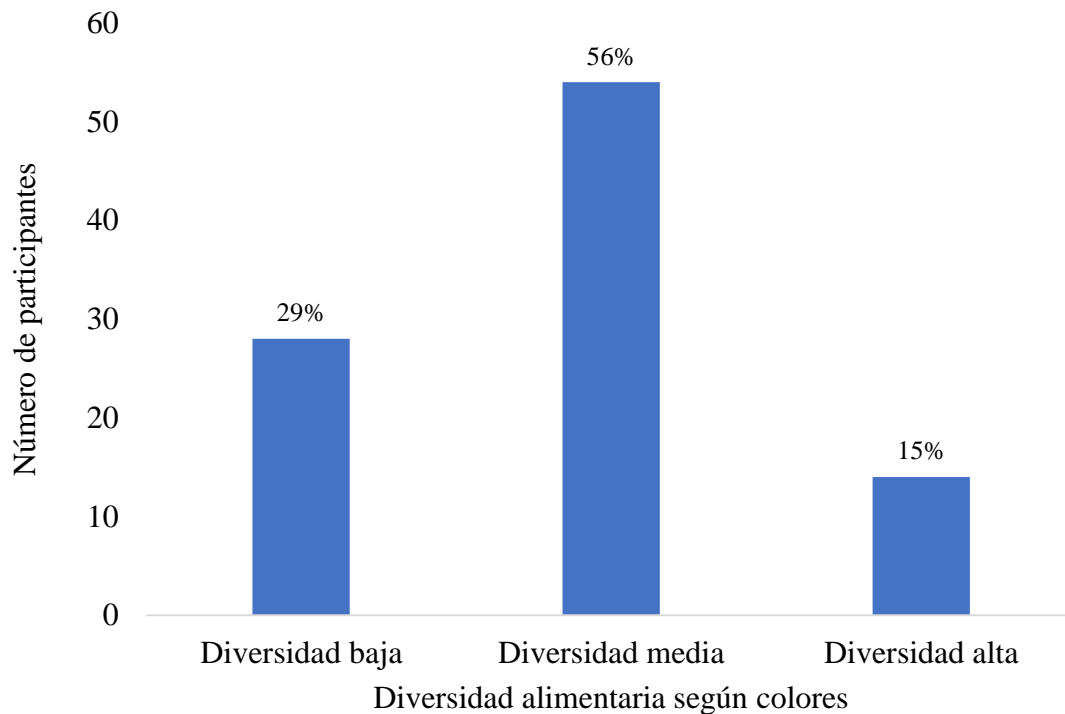
Fuente: elaboración propia, 2024.

La figura 3 representa la diversidad alimentaria según la cantidad de grupos de alimentos consumidos por cada persona, se muestran en mayor proporción la diversidad alta 61%, es decir personas con un consumo mayor a 6 grupos de alimentos al día, mientras que en

menor proporción se ve reflejada la diversidad baja (13%) personas con un consumo 3 o menos de 3 grupos de alimentos diarios.

Figura N°4

Distribución de personas según el consumo de frutas y vegetales por colores, febrero y marzo, 2024. (n =96)



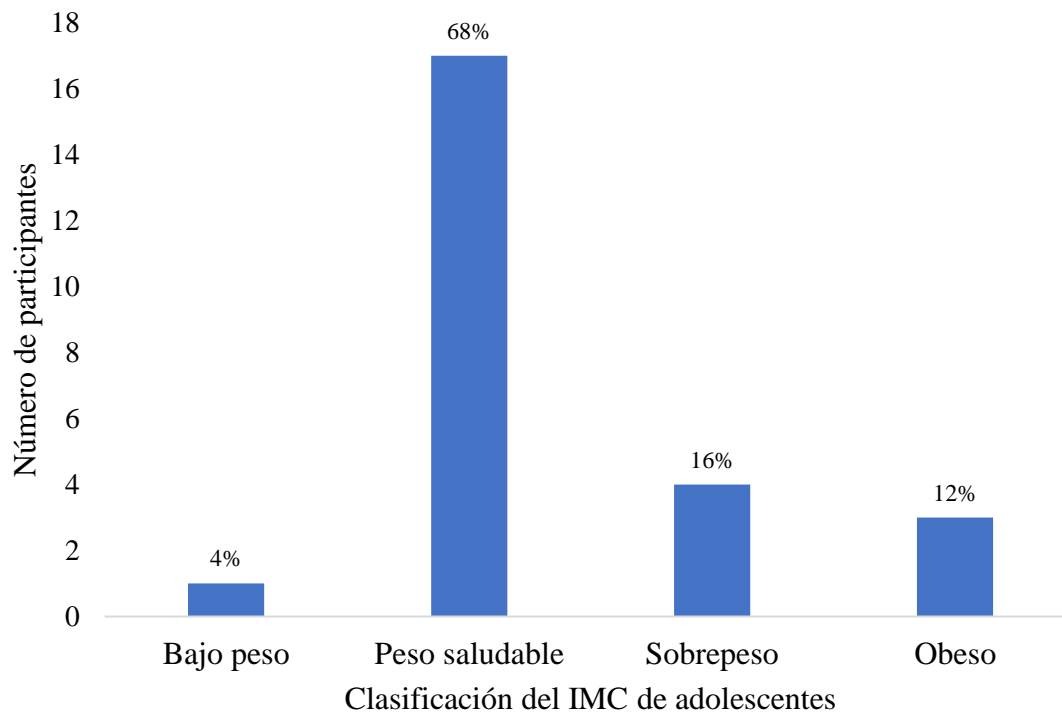
Fuente: Elaboración propia, 2024.

La figura 4 muestra la diversidad alimentaria según el consumo de frutas y vegetales por 6 colores diferentes, se denota una diversidad media en la mayor parte de la población, representando un 56%, mientras que solo un 15% de participantes reflejan una diversidad alta.

4.1.4 ESTADO NUTRICIONAL

Figura N°5

Distribución de personas adolescentes de 12 a 19 años según la clasificación del índice de masa corporal, febrero y marzo, 2024. (n=96)

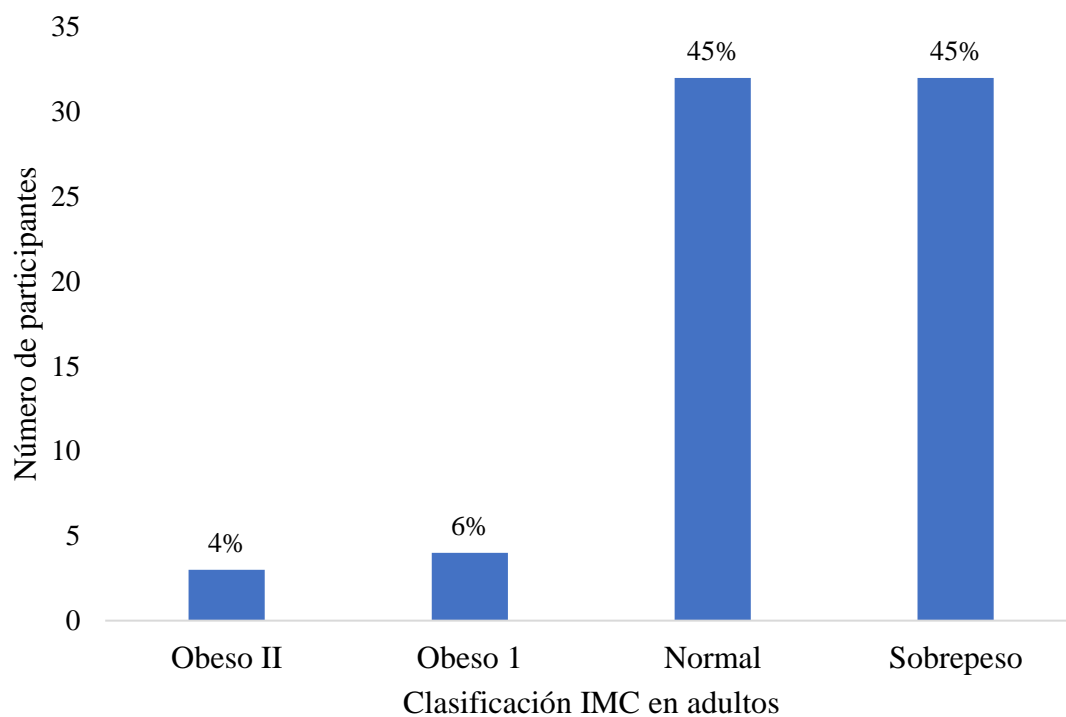


Fuente: Elaboración propia, 2024.

De acuerdo con la figura 5 que indica la clasificación del IMC de los adolescentes, se puede observar que el 68% tienen un peso saludable, mientras que solo un 4% presentan un bajo peso. El sobrepeso y obesidad se encuentran en rangos similares 16% y 12% respectivamente.

Figura N°6

Distribución de personas adultas de 20 a 35 años según la clasificación del índice de masa corporal, febrero y marzo, 2024. (n=96)



Fuente: Elaboración propia, 2024.

La figura 6 muestra la clasificación del índice de masa corporal de los adultos encuestados, se puede observar que el peso normal y el sobrepeso tienen los mismos porcentajes 45%, la obesidad grado I y II se encuentran en proporciones mucho menores.

4.2 RESULTADOS BIVARIADOS

En la presente sección se exhibe el cruce de las variables que ayudarán a responder el objetivo general. Para este se utilizó la prueba de independencia Chi cuadrada en donde si

el valor p es mayor a 0,05 no hay dependencia y si es menor a 0,05 hay dependencia o bien, relación.

4.2.1 Relación de los hábitos alimentarios con el estado nutricional.

Tabla N°10

Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de jóvenes de 12 a 19 años participantes de las actividades del CCPJ, febrero y marzo, 2024. (n =96)

Variable	Valor P	Interpretación
Tiempos de comidas realizados al día	0,09	No hay relación
Quién prepara los alimentos en el hogar	0,87	No hay relación
Métodos de cocción más utilizados	0,14	No hay relación
Frecuencia de consumo de comida fuera de casa a la semana	0,26	No hay relación
Frecuencia de consumo de golosinas a la semana	0,22	No hay relación
Agrega azúcar a las bebidas	0,37	No hay relación
Utiliza edulcorantes	0,65	No hay relación
Consumo de vasos con agua al día	0,05	Si hay relación
Añade sal a las comidas luego de estar preparadas	0,29	No hay relación
Ha asisto o asiste al nutricionista	0,97	No hay relación
Realiza algún tipo de dieta	1	No hay relación

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la tabla 10 se observa que tras llevar a cabo el análisis estadístico con un nivel de significancia del 5%, se evidencia que hay dependencia entre el consumo de agua con el estado nutricional de los jóvenes de 12 a 19 años, en el resto de los hábitos alimentarios no hay dependencia, es decir, no se encuentra relación con su estado nutricional.

Tabla N°11

Manifestación del estado nutricional según cantidad de vasos de agua consumidos al día por jóvenes de 12 a 19 años.

Vasos de agua diarios	Estado nutricional de adolescentes de 12 a 19 años							
	Bajo peso	%	Peso saludable	%	Sobrepeso	%	Obeso	%
Ninguno								
1 a 2 vasos			3	12%			1	4%
3 a 4 vasos			6	24%	3	12%		
5 a 6 vasos	1	4%	2	8%	1	4%	1	4%
7 a 8 vasos			3	12%			1	4%
Mas de 8 vasos			3	12%				

Fuente: Elaboración propia, 2024.

De acuerdo con la tabla 11 que muestra la manifestación del estado nutricional con la cantidad de ingesta de agua, se puede observar que un 24% de los adolescentes encuestados con peso saludable consumen de 3 a 4 vasos de agua por día.

Tabla N°12

Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de jóvenes de 20 a 35 años participantes de las actividades del CCPJ, febrero y marzo, 2024. (n =96)

Variable	Valor P	Interpretación
Tiempos de comidas realizados al día	0,29	No hay relación
Quién prepara los alimentos en el hogar	0,57	No hay relación
Métodos de cocción más utilizados	0,50	No hay relación
Frecuencia de consumo de comida fuera de casa a la semana	0,64	No hay relación
Frecuencia de consumo de golosinas a la semana	0,45	No hay relación
Agrega azúcar a las bebidas	0,38	No hay relación
Utiliza edulcorantes	0,06	No hay relación
Consumo de vasos con agua al día	0,03	Si hay relación
Añade sal a las comidas luego de estar preparadas	0,98	No hay relación
Ha asisto o asiste al nutricionista	0,59	No hay relación
Realiza algún tipo de dieta	0,59	No hay relación

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la tabla 12 se observa que tras llevar a cabo el análisis estadístico con un nivel de significancia del 5%, se evidencia que hay dependencia entre el consumo de agua con el estado nutricional de los jóvenes, en el resto de los hábitos alimentarios no hay dependencia, es decir, no hay relación con su estado nutricional.

Tabla N°13

Manifestación del estado nutricional según cantidad de vasos de agua consumidos al día por jóvenes de 20 a 35 años.

Vasos de agua diarios	Estado nutricional de jóvenes de 20 a 35 años							
	Obeso II	%	Obeso I	%	Normal	%	Sobrepeso	%
Ninguno					1	1%		
1 a 2 vasos					6	9%	2	3%
3 a 4 vasos	1	1%			6	9%	5	7%
5 a 6 vasos	1	1%	1	1%	10	14%	6	9%
7-8 vasos	1	1%	3	4%	6	9%	5	7%
Mas de 8 vasos					6	9%	11	15%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la tabla 13 se destaca que 14% de jóvenes entre 20 a 35 años con peso normal tiene un consumo diario de agua entre 5 a 6 vasos, además se muestra que un 15% de encuestados con sobrepeso tiene un consumo de agua de más de 8 vasos diarios.

4.2.2 Relación de la diversidad alimentaria con el estado nutricional

Tabla N°14

Relación entre la diversidad alimentaria FAO con el estado nutricional de personas jóvenes participantes de las actividades del CCPJ, febrero y marzo, 2024. (n =96)

Participantes	Variable	Valor P	Interpretación
Personas jóvenes de 12 a 19 años	Diversidad alimentaria FAO	0,17	No hay relación
Personas jóvenes de 20 a 35 años	Diversidad alimentaria FAO	0,96	No hay relación

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Los valores calculados del estadístico de prueba son menores a los valores críticos, por tanto, se puede observar en esta tabla que hay independencia entre las variables, es decir, no hay relación entre la diversidad alimentaria por nueve grupos de alimentos propuesta por la FAO con el estado nutricional de los jóvenes encuestados.

Tabla N°15

Relación entre la diversidad alimentaria según colores con el estado nutricional de personas jóvenes participantes de las actividades del CCPJ, febrero y marzo, 2024. (n =96)

Participantes	Variable	Valor P	Interpretación
Personas jóvenes de 12 a 19 años	Diversidad alimentaria según color	0,92	No hay relación
Personas jóvenes de 20 a 35 años	Diversidad alimentaria según color	0,94	No hay relación

Fuente: Elaboración propia,2024.

Los valores calculados del estadístico de prueba son menores a los valores críticos, por tanto, se puede observar que no hay dependencia entre la diversidad alimentaria según colores de frutas y vegetales con el estado nutricional de los jóvenes encuestados.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

5.1. RESULTADOS UNIVARIADOS

5.1.1 Perfil sociodemográfico de los participantes

Con respecto a los datos obtenidos acerca de las características sociodemográficas, según el Instituto Nacional de Estadística y Censo 2023, la población total del cantón de Escazú es de 71.746 personas de los cuales 31 395 son personas jóvenes de edades entre los 12 a 35 años, en este caso se obtuvo una muestra de 96 participantes de los cuales se denota una participación relativamente igual entre los rangos de edad de 12 a 19 años, de 20 a 25, de 26 a 29 y de 30 a 35 años, sin embargo en este último rango es donde se ve mayor proporción de participantes representando un 31%. Del total de encuestados 58 (60%) son masculinos y 38 (40%) femeninos.

Cabe mencionar que se apreció gran cantidad de jóvenes de 12 a 18 años participantes en las actividades, sin embargo, la gran mayoría no se encontraban acompañados por un representante legal o encargado por lo que no se pudieron tomar en cuenta para la muestra ya que no contaban con este criterio de inclusión.

Las encuestas fueron realizadas en los tres distritos, en sus respectivos parques recreativos en donde el CCPJ realizo las actividades, además del Centro Cívico Municipal localizado en el centro de Escazú. Es destacable que la mayoría de las personas encuestadas son del distrito de Escazú 52 (55%), lo cual llama la atención ya que precisamente el distrito de Escazú es el de menor población en comparación con San Antonio y San Rafael, con una población de 13.764, 28,620 y 29,362 respectivamente, sin embargo, a pesar de haber mayor población en San Antonio y San Rafael se ve menor participación de su parte (INEC, 2023).

De acuerdo con la ocupación, se observa un 44% de población que solo se dedica a trabajar, un 28% estudia y trabaja, además debido a que cierta parte de los encuestados son colegiales su ocupación es únicamente estudiar representando un 26%. Ahora bien, se puede apreciar que de los 96 encuestados solo dos se encuentran desempleados, lo cual concuerda con la Encuesta Continua de Empleo (ECE) realizada por el INEC en el último trimestre del 2023, donde se ubicó la tasa de desempleo en 7,7% con una disminución de los 3,8 puntos porcentuales, lo que se traduce en la disminución de 111,991 personas desempleadas (INEC, 2024).

5.1.2 Hábitos Alimentarios

Anteriormente se habían descritos los hábitos alimentarios como practicas repetitivas de consumo de alimentos, para la evaluación del consumo se emplean ciertas preguntas que pueden definir un patrón de buenos o malos hábitos alimentarios, como lo son los tiempos de comida. Se pudo obtener que de los 5 tiempos de comidas sugeridos los encuestados suelen realizar mayoritariamente los tres principales tiempos de comida; desayuno (n=96, 92%), almuerzo (n=96, 99%) y cena (n=96, 93%).

Muy por debajo se encuentran las colaciones; merienda de la mañana (n=96, 40%), merienda de la tarde (n=96, 54%). Estos resultados guardan relación con el estudio hecho por Espinoza, L., Gálvez, J., MacMillan, N., Rodríguez, F. (2013), donde se observa este mismo patrón y se refiere que al no realizar colaciones entre comidas o bien tener espacios prolongados de ayuno provoca que la persona ingiera más alimentos de lo adecuado en sus tiempos principales de comida.

Este mismo resultado se obtuvo en el estudio realizado en adolescentes de Maracaibo con una muestra de 393 estudiantes, donde se mostró como resultado que al haber un mayor consumo

de meriendas habrá menor riesgo de sufrir afectaciones como la dislipidemia y así mismo un IMC menor. Los autores concluyen que la planificación de meriendas y la buena elección de alimentos para las mismas se traduce en un mejor perfil lipídico y en menor riesgo de padecer patologías en la adultez (Valero et al., 2018).

Gran parte de los hábitos alimentarios se deben a quien prepara los alimentos en el hogar, ya que la preparación, combinación y cocción de alimentos determina en gran medida la calidad y valor de estos. La persona joven “se considera que atraviesa un periodo crítico para la adquisición o practica de hábitos saludables” Maza et al. (2022), ya que es una etapa en constante cambio tanto fisiológico, educativo y laboral.

A nivel de encuesta se pregunta acerca de la persona encargada de realizar las comidas, la mayoría 53 (55%) menciona que es un familiar quien las prepara, gran parte de los encuestados que dieron esta respuesta fue la muestra aun en etapa colegial, así como personas casadas que en la entrevista mencionaban que sus esposas u esposos preparaban los alimentos, lo cual se traduce en que sus hábitos no están completamente influenciados por ellos mismos si no que la persona que prepara sus alimentos lo condiciona en cierta manera (Lapo et al., 2019).

Otra parte de encuestados (40%), indica que ellos mismos son quienes preparan sus alimentos, cabe mencionar que estas personas en su totalidad viven de manera independiente y en gran parte son mujeres.

La mujer juega este rol importante en la preparación de alimentos ya que tradicionalmente son ellas quienes han sido responsables de la alimentación, además la adquisición de independencia por parte de la población joven tanto de hombres como de mujeres conlleva a mayor responsabilidad por parte de la persona, así lo menciona Pereira & Salas (2017), en su estudio

realizado en jóvenes del sector de Pérez Zeledón, donde se refiere que la independencia pondrá a prueba habilidades de supervivencia, una de ellas; la preparación propia de comidas para poder alimentarse y nutrirse.

Ligado a la persona encargada del rol de la preparación de los alimentos se encuentran los métodos de cocción. Como lo describen en el estudio de Achón et al (2018), “la función principal de la cocción de los alimentos es hacerlos comestibles, digeribles, sanitariamente seguros y apetecibles”, siendo la palatabilidad uno de los más importantes para poder mantener hábitos saludables para toda la vida.

Sin embargo, los métodos de cocción modifican el valor nutricional del alimento, en la figura 1 se grafican los métodos de cocción utilizados por los encuestados, se ve que la mayor parte utilizan los métodos de frito (61%) y a la plancha (60%) para cocinar, en menor proporción se usa la freidora de aire (44%) y aún menos utilizado el sancochado y hervido con porcentajes menores de 32. Se considera que los mejores métodos de cocción son aquellos en el que la cocción sea lo menos prolongada posible para evitar pérdida de nutrientes, y se recomienda la utilización de un fondo consistente que limite la salida de las sustancias hidrosolubles de los alimentos (Achón et al., 2018).

En este mismo estudio se menciona que durante la fritura los alimentos absorben de un 10% a un 40% del aceite lo cual lo hace sensorialmente atractivo, pero se desarrollan una serie de factores tales como la oxidación de los ácidos grasos de los triacilglicéridos, los cuales son los componentes de los aceites y grasas que al oxidarse afectan el estado nutricional del consumidor. Las altas temperaturas también producen modificaciones químicas como hidrólisis, isomerización y polimerización produciendo compuestos como la acrilamida

definida como una sustancia carcinogénica, por lo que la fritura no se considera un método de cocción que beneficie el estado nutricional de las personas (Achón et al., 2018).

El método de cocción a la plancha que fue el segundo más utilizado por la muestra, se considera mejor que el de fritura, no obstante, puede haber pérdida de nutrientes como las vitaminas hidrosolubles y el agua dependiendo de la temperatura y tiempo de exposición de los alimentos. Además, se toma en cuenta la cantidad de aceite o grasa que se utilice para su cocción, recordando que las grasas son el macronutriente que en menor cantidad proporciona mayor cantidad de calorías y que son altamente sensibles al calor (Nieto, 2014).

Hoy en día se ha implementado el uso de freidoras de aire, 44% de la población utiliza una. Se encuentran beneficiosas ya que utiliza menor cantidad de grasa y no implica que se sumerja el alimento en alguna sustancia lo que permite mantener las propiedades de los alimentos. Por otro lado, hervir preserva el sabor, aumenta la digestibilidad y reduce el riesgo a intoxicaciones, pero tiene el mismo problema antes mencionado; la pérdida de nutrientes en especial de hortalizas, por lo que se considera un método de cocción saludable siempre y cuando la cocción no sea prolongada y se utilice poca agua, no obstante, se considera mejor método que la fritura (Nieto, 2014).

Lastimosamente el sancochado es el método menos utilizado por las personas participantes y en el cual se encuentran más beneficios, probablemente porque su cocción es de larga duración. El alimento al tener un fondo preserva los nutrientes en ese caldo, usualmente el sancocho o estofado de alimentos se hace a temperaturas bajas, podrían verse levemente afectadas la vitamina C y del complejo B por la acción del calor, perdiendo entre un 10% a 20% de estas (Lirola, 2022).

Por su parte, dentro del formulario se obtiene como respuesta que 60 de los encuestados consumen comida fuera de casa de 1 a 2 veces por semana lo cual se considera moderado. La preparación de alimentos en el hogar es más certera en cuanto a el conocimiento que se tiene acerca de cómo se prepararon y que ingredientes se utilizaron a la hora de la cocción, inclusive se tiene mayor control de las porciones que se sirven. Caso contrario sucede cuando se come fuera del hogar, en lugares como restaurantes o sodas (Du et al., 2021).

Dentro del estudio de Du, et al (2021), se demuestra como la comida que se consume por fuera del hogar tienden a ser más densos en energía, grasas y sodio, incluyendo menor cantidad de verduras, frutas, cereales de tipo integral, antioxidantes y fibra como nutrientes protectores, es por esto por lo que mientras la persona consuma más alimentos fuera de su hogar se verá más expuesto a este tipo de alimentos, desmejorando su estado nutricional a la larga.

Con relación a la densidad calórica existe un grupo de alimentos conocidos como ultra procesados que se caracterizan por ser productos con formulaciones industriales que se realizan con derivaciones de alimentos que usualmente tiene aditivos, ricos en energía, ricos en tipos de grasas no saludables, azúcares libres, almidones y sal (Afshin et al., 2019)

Algunos ejemplos de alimentos ultra procesados son todos aquellos llamados snacks o golosinas; tales como galletas, barritas, bocadillos salados o dulces empaquetados, frituras, chocolates, dulces, entre otros. Dentro de la encuesta se refleja que la frecuencia con la que mayormente consumen golosinas a la semana los encuestados es de 1 a 2 veces por semana (38%) y de 3 a 4 veces (35%), considerándose esta última frecuencia como un factor que puede afectar la salud y se ve estrechamente ligado con enfermedades como obesidad, dislipidemia, hipertensión arterial y cáncer (Maza et al., 2022).

Este tipo de productos son altamente consumidos por personas jóvenes, así se refleja en el estudio de Lanuza et al., (2020), realizado en Chile donde el 53,6% de los encuestados consumían productos azucarados y un 34,8% consumían frituras de manera frecuente ya que mencionaban que eran de bajo acceso económico, rico y fácil de llevar, sin embargo, en el estudio se menciona que estos productos provocan una ingesta baja de alimentos saludables y se vieron reflejados estados nutricionales fuera del rango saludable.

Reforzando la relación del consumo de ultra procesados con enfermedades y perfiles de nutrientes dietéticos poco saludables, según el sistema NOVA, el cual clasifica los alimentos basados en la naturaleza, extensión y propósito del procesamiento de alimentos, muestra en la evidencia que “el desplazamiento de alimentos mínimamente procesados y platos y comidas recién preparados por productos ultra procesados se asocia con perfiles nutricionales poco saludables y varias enfermedades no transmisibles relacionadas con la dieta” por lo que la frecuencia de consumo de procesados puede afectar la salud (Monteiro et al., 2018 p. 5)

Otro producto ultra procesado y altamente utilizado por la población encuestada es el azúcar, 63% es decir, más de la mitad de la muestra responde que sí utiliza azúcar para endulzar bebidas como café, refrescos naturales, té, entre otros. Los azúcares aportan 4kcal/g, su exceso de consumo está relacionado con alteraciones hepáticas, sobrepeso, diabetes e hiperlipidemias (Cabezas et al., 2016).

Este mismo resultado de alto uso y consumo de azúcar se evidencia en el estudio realizado en Colombia en el año 2011, donde se demostró que se ingirió una cifra alarmante de 65,3 litros de bebidas azucaradas por persona, sabiendo que solo las bebidas azucaradas aportan de 220 a 400 calorías de más a la dieta lo que incrementa 60% el riesgo a cambios metabólicos y

alteraciones fisiológicas contribuyendo al exceso de peso en la población colombiana (Cabezas et al., 2016).

El Departamento de Prevención de Enfermedades no Transmisibles de la OMS (2016) menciona “la ingesta de azúcares libres, entre ellos los contenidos en productos como las bebidas azucaradas, es uno de los principales factores que da lugar a un aumento de obesidad y diabetes en el mundo. Más de uno de cada tres (39%) adultos de 18 años o más tiene sobrepeso”. Por lo que la OMS recomienda una ingesta de azúcares libres tanto para niños como adultos de menos del 10% del valor energético total.

Por otro lado, existe gran controversia acerca del uso de edulcorantes no nutritivos (ENN), los cuales son aditivos alimentarios capaces de igualar el dulzor del azúcar y que aportan muy poca energía. En la encuesta realizada solo 14% de la muestra utiliza edulcorantes de marcas como Natuvia, Splenda, Stevia entre otras. Existen diversos estudios que comparan los resultados de salud y la ingesta de ENN, en 2019 se realizó un estudio donde se observó un aumento menor en el índice de masa corporal con la ingesta de ENN en comparación con la ingesta de azúcar (Toews et al., 2019).

Sin embargo, en este mismo estudio se concluye que el consumo de ENN en comparación con el azúcar parece no mejorar otros factores de salud como la resistencia a la insulina, cáncer, función pancreática, enfermedades renales, asma, entre otros. Por su parte un anuncio reciente por parte de la Organización Mundial de la Salud menciona que los edulcorantes no controlan el peso a largo plazo y los relacionan con el aumento del riesgo de diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Por lo que se considera que se necesita mayor investigación para determinar si existe relación entre la ingesta de ENN y la salud (OMS, 2023).

La hidratación es tan importante como la alimentación. El agua se considera indispensable para la vida y es el componente más abundante del organismo, el agua participa en todos los procesos fisiológicos de una u otra manera (Salas et al., 2020).

La cantidad de H₂O necesaria para cada ser humano se verá en función de su cronología y estado fisiopatológico, no obstante, el Instituto de Medicina de Estados Unidos (IOM) y la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) promedian los siguientes rangos de consumo de agua adecuado para adolescentes y adultos; de 9 a 18 años entre 2,4 litros al día y 3,3 L/día en varones y de 2,1 L/día s a 2,3 L/día en mujeres, en adultos de 19 a 70 años se recomienda 3,7 L/día en varones y 2,7 L/día en mujeres (Salas et al., 2020).

De acuerdo con los resultados obtenidos en la encuesta se muestra que 23% de jóvenes tienen un consumo de 5 a 6 vasos de agua al día lo que representa maso menos 1,5 litros de agua, 22% bebe entre 3 a 4 vasos de agua (menos de un litro) y la misma cantidad de entrevistados refleja un consumo de 7 a 8 vasos al día, es decir, 1.9 litros, solo un 20% beben más de 8 vasos de agua al día lo que representa un bajo consumo de agua en la población entrevistada si se basa en el promedio recomendado de ingesta dado por la IOM y EFSA.

Un estudio realizado por doctoras del área de nutrición y bromatología del Departamento de Ciencias Farmacéuticas de la Universidad CEU San Pablo, realizado en adultos de entre 18 y 39 años, donde se aplicó un cuestionario validado por el grupo de investigación con el objetivo de conocer el consumo, la eliminación de agua y también el estado de hidratación revela que las personas que ingieren mayores cantidades de agua presentan una mejor composición corporal relacionándose con porcentajes de grasa menores, menor circunferencia de cintura y de peso corporal, por lo que se hace un llamado a aumentar la ingesta de agua al día (Laja et al., 2019).

Por su parte, un ingrediente siempre presente en la cocina es la sal, que es un compuesto de cloruro de sodio que al ponerse en contacto con nuestra saliva provoca la sensación de que la comida tienen sabor. Si bien es cierto el organismo humano necesita el sodio en ciertas cantidades para funciones esenciales como mantener los fluidos del cuerpo en equilibrio y para mantener los nervios y músculos trabajando de manera correcta (FDA, 2024).

De la muestra encuestada 34% ha confirmado usar sal después de que los alimentos ya están preparados, es decir; que aparte de la sal que ya se utiliza en cocina incluidos saborizantes, condimentos, salsas y demás, a la hora de comer estas personas también le agregan sal de mesa a la comida, lo que refleja un exceso en el consumo de esta. Este resultado guarda relación con los resultados generados en el periodo 2020-2022 en la investigación realizada por el Instituto Costarricense de Investigación y Enseñanza en Nutrición y Salud (INCIENSA) y el Ministerio de Salud donde se observa consumo de sal en exceso (Ministerio de Salud, 2023).

En esta investigación se mostró que en promedio la población adulta costarricense ingiere 11 gramos de sal al día, lo cual supera más del doble del valor máximo recomendado por la Organización Mundial de la Salud (5 gramos diarios en adultos). La fuente principal de sodio es la sal de mesa, agregada durante y después de la preparación de alimentos (65%) y de manera secundaria los alimentos industrializados (27,6%) (Ministerio de Salud, 2023).

Además, a esto se suma la falta de conocimiento de la población, uno de los estudios hechos por INCIENSA en la provincia de San José y Cartago en 57 personas con cargos de cocineros, propietarios y en el área administrativa de restaurantes y sodas, demostró que el 47% no tenía conocimiento acerca de que la sal es la principal fuente de sodio en la mesa del costarricense, a partir de estos resultados se definen en Costa Rica estrategias para disminuir el uso de sal en estos sectores gastronómicos (Ministerio de Salud, 2023).

No solo en Costa Rica se refleja el exceso de consumo de sal, sino también en países como Estados Unidos, donde se promedia que los estadounidenses consumen alrededor de 3,400 mg de sodio al día cuando la ingesta debería de ser menos de 2,300mg/d. Las dietas con alto contenido de sodio se relacionan con mayor probabilidad de sufrir accidentes cerebrovasculares y patologías cardíacas por la hipertensión arterial que provoca el exceso de sodio (FDA, 2024).

La nutrición se considera como una rama de la salud con función principalmente preventiva, encargándose también del tratamiento de las enfermedades y sus complicaciones. Solo una pequeña parte de este estudio, es decir, 19 personas (20%) han asistido o asisten al nutricionista, de esas 19 personas solo 7 realizan algún tipo de dieta, la cual mencionan como déficit calórico. La asistencia al nutricionista es de suma importancia para el seguimiento de una dieta, ya que el profesional en salud orienta en cuanto a porciones, combinación de nutrientes y brindan educación nutricional (Qualitas, 2022).

El déficit calórico o bien las dietas hipocalóricas se consideran como uno de los mejores métodos para la pérdida de peso, se genera un déficit cuando se rebajan de 500 a 1000 kcal sobre las calorías de mantenimiento, se calcula que favorece a la pérdida de entre 450 a 900 g por semana, por lo general se prescriben por seis meses y son creadas y guiadas por un nutricionista (Vásquez & Ester, 2020).

Existen otros estudios en muestras más grandes que han demostrado que después de la pandemia del 2019 el número de jóvenes que se someten a dietas de adelgazamiento ha aumentado, como lo es el estudio realizado en España (2023) en más de 1500 jóvenes por Fad Juventud, que muestra un aumento del 17,2% a 18,9% de españoles entre 15 y 29 años que declara hacer dieta (FAD, 2023)

El motivo principal de las dietas es estética y salud, lo cual la directora general de la Fad declara como “preocupante el aumento de dietas entra las y los jóvenes porque se trata de una etapa de mayor vulnerabilidad emocional y psicológica, en la que las personas se sienten más expuestas a las opiniones de los demás” más aún si no son guiadas por profesionales en salud (FAD, 2023).

5.1.3 Diversidad alimentaria según FAO y según colores

La diversidad de alimentos que consuma una persona refleja el nivel de acceso que se tiene a los alimentos, así como también la adecuación de nutrientes de la dieta individual. La FAO brinda el instrumento aplicado en este estudio donde refleja que un 61% de encuestados tiene una diversidad alta de alimentos, lo cual quiere decir que son personas que consumen ≥ 6 grupos de alimentos mencionados en el cuestionario (Kennedy et al., 2013).

Un cierto porcentaje (26%) menciona consumir entre 4 a 5 grupos de alimentos y aún un menor porcentaje (13%) consume ≤ 3 grupos de alimentos por lo que se estima que tienen una diversidad baja. A pesar de que según el Índice de Desarrollo Cantonal elaborado por el Observatorio de Desarrollo (OdD) y la escuela de economía de la UCR de la década del 2006 al 2016, Escazú se considera el tercer cantón más competitivo de Costa Rica debido a su entorno económico se observa aún un pequeño grupo de personas con diversidad alimentaria medias y bajas (Avendaño, 2017).

Uno de los factores que se pueden influir en la diversidad alimentaria baja o media es el nivel de adquisición o acceso económico que tienen las personas. Un estudio aplicado en 798 personas de la zona urbana costarricense encuentran que la población que presenta poca diversidad es la que tiene menor nivel socioeconómico para adquirir alimentos variados, cabe

mencionar que este estudio guarda relación con el presente en cuanto a que el mayor porcentaje de personas (64,4%) tienen una diversidad alimentaria alta (Gómez et al., 2020).

Además del condicionante económico, el factor sociodemográfico, social, ambiental, psicológico y biológico también pueden influir en la capacidad que tenga la persona para tener una dieta diversa, rica en los diferentes grupos de alimentos y por ende en nutrientes (Gómez et al., 2020).

La diversidad de alimentos también puede verse reflejada en la variedad de color en el plato, ya que la diversidad de color proporciona disponibilidad de micronutrientes. Las frutas y vegetales en la dieta son un grupo de alimento indispensable por su gran aporte de micronutrientes y antioxidantes, por lo que en casi todos los países del mundo se recomienda incluir frutas y vegetales por medio de triángulos, pirámides y placas (Rolle et al., 2020).

La OMS recomienda en la actualidad una ingesta de 400 g entre frutas y vegetales al día o bien, 5 porciones de 80g entre diferentes frutas y vegetales al día, por lo que en base a esta referencia de la OMS se considera en el presente estudio que un consumo de 5 a 6 colores de este grupo de alimentos es una diversidad alta (Rolle et al., 2020).

Se ve reflejado en este estudio una diversidad alimentaria media mayoritariamente (56%) lo que quiere decir que en promedio solo consumen de 3 a 4 colores diferentes entre frutas y vegetales, 29% de participantes tienen una diversidad baja (consumo solo de 1 a 2 colores diferentes) y en menor porcentaje se refleja la diversidad alta con solo un 15%, por lo que podría decirse que podría haber una pobre adecuación de nutrientes.

En relación con esto, el ELANS el cual es un estudio multicéntrico transversal de nutrición y salud aplicada en ocho países de América Latina incluida Costa Rica, muestra que los

costarricenses tienen un consumo promedio insuficiente de frutas y vegetales (no harinosos) comparándolo con las Guías Alimentarias de Costa Rica que sugieren cinco porciones entre frutas y vegetales diarios, por lo cual se menciona que deben de trabajar aún más fuerte en el área de nutrición y promover el consumo de este grupo de alimentos (Piedra & Ayón, 2022).

5.1.4 Estado nutricional

La obesidad ha aumentado en los últimos años, según datos y cifras de la OMS, desde 1990 la obesidad se ha duplicado entre los adultos alrededor de todo el mundo y en los adolescentes se ha cuatriplicado, para el año 2022 una de cada ocho personas en el mundo era obesa, lo cual degrada la calidad de vida de las personas y aumenta el riesgo de padecer enfermedades (OMS, 2024).

Dentro de los datos más relevantes encontrados en este estudio, se muestra que en la población adulta existe un alto porcentaje (45%) de personas con sobrepeso según su IMC, lo cual es preocupante ya que la OMS ha relacionado los IMC superiores al deseado con mayor número de muertes por enfermedades como diabetes, cardiovasculares, enfermedades respiratorias y trastornos digestivos (OMS, 2024).

Caso contrario se observa en la población adolescente encuestada donde la gran mayoría (68%) presentan un peso saludable. No obstante, existe cierto porcentaje de adolescentes con sobrepeso (16%) y con obesidad (12%). La OMS (2024) menciona “los niños y adolescentes con obesidad tienen mayor probabilidad de ser adultos con obesidad, además, de que corren con mayor riesgo de sufrir enfermedades no transmisibles”.

Por esta razón es importante que desde la niñez se mantenga un peso saludable ya que para la etapa de adolescencia se atraviesan cambios sexuales, psicológicos, de distribución corporal y

somato métricos; en especial estos últimos dos factores afectan directamente el peso del adolescente. En la fase en que se dan los cambios somatométricos se puede observar que el adolescente adquiere del 40% al 50% de su peso definitivo y el 25% de la talla adulta, por lo que si para esta etapa la persona no tiene un peso saludable afectara el proceso (Quero & Martínez, 2023).

Existen cambios en cuanto a la distribución corporal, los hombres aumentan su peso, su altura y la estructura ósea por ende se aumenta la masa muscular, las mujeres en cambio, ganan grasa y menor masa muscular y ósea, por lo que es un proceso de aumento y disminución de ciertos componentes del organismo si a esto se le suma un exceso de peso el estado nutricional del joven se verá afectado (Quero & Martínez, 2023).

5.2 Resultados Bivariados

Dentro de las relaciones entre variables establecidas por medio del método de Chi cuadrado se muestra relación entre el consumo de agua y el estado nutricional de las personas encuestadas, esto debido a que el valor p es menor a 0,05. La relación del consumo de agua de jóvenes de 12 a 19 años tiene una tendencia marcada a que el mayor número de jóvenes se ve concentrado en el consumo de entre 3 a 4 vasos de agua con un peso saludable.

La mayor parte de encuestados con edades entre los 20 a 35 años destacan con peso normal, concentrándose la mayor suma en aquellos que consumen de 5 a 6 vasos de agua diarios, sin embargo, también sobresalen aquellas personas que consumen mas de 8 vasos diarios de agua y tienen sobrepeso, relacionando esta cantidad de ingesta de agua con el sobrepeso, por lo que se analiza la posibilidad de mejoras en estudios a futuro en donde se evalúe a mayor profundidad esta rama de la variable de hábitos alimentarios, tanto en frecuencia como en cantidad de

consumo en una mayor muestra, a fin de poder dar una inferencia para afirmar o negar dicha relación.

Dado a que existen inconvenientes para determinar las cifras óptimas de agua que se debe de consumir por la dificultad para medir la ingesta y eliminación de agua de cada individuo, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) sugiere que para personas adultas jóvenes sanas, una ingesta diaria de 2 litros para mujeres y 2,5 litros en los hombres se considera suficiente (Icash, 2014).

Si se relaciona esta recomendación con el presente estudio se podría inferir que la gran mayoría de encuestados tienen un inadecuado consumo de agua, por debajo de la recomendación del EFSA, relacionándose el bajo consumo de agua con la disfunción cardiovascular, colesterol alto, problemas de piel y digestivos, fatiga y estreñimiento, lo cual conlleva a la desmejora del estado nutricional (Salas et al., 2020).

Al relacionar las demás variables con el estado nutricional por medio del método Chi cuadrado, se obtiene un valor p mayor a 0,05 por lo que se deduce que no existe relación entre las mismas. A pesar de que no hay relación entre estas variables, se ha demostrado que una dieta variada en nutrientes es sinónimo de bienestar, siendo variada una de las seis leyes de la alimentación definidas por la OMS (UDEM, 2021).

Esto establece que la alimentación debe de ser, variada; es decir que se consuman diferentes alimentos en cada comida con abundancia de colores, así mismo menciona que debe de ser suficiente en cantidades que garanticen las necesidades de energía y nutrientes, completa, equilibrada en sus macronutrientes y micronutrientes, adecuada al género, sexo, edad, nivel de

actividad física y estado fisiológico de la persona y por último, inocua, que su consumo no represente un riesgo para la salud (UDEM, 2021).

Existe controversia acerca de los hábitos alimentarios en los jóvenes ya que algunos presentan algunos buenos hábitos alimentarios y otros poco saludables, sin embargo, un punto importante es la frecuencia con la que se tiene ese mal hábito alimentario, así se muestra en un estudio realizado en 600 estudiantes de la Universidad Jaume en España, donde se observa que los jóvenes tienen en su gran mayoría buenos hábitos alimentarios y los pocos hábitos que no son saludables los practican con frecuencias bajas por lo que no se ve repercusión en su estado nutricional (Miravet et al., 2020).

Que las variables no se muestren dependientes permite abrir nuevos horizontes a estudios que evalúan más a fondo y en muestras más grandes y homogéneas estas variables, dándole enfoques diferentes a los de esta investigación para poder probar hipótesis y poder comparar estudios.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

En cuanto al perfil sociodemográfico de los encuestados, la mayoría son hombres residentes del distrito de Escazú, con un rango de edades variadas y distribuidas de manera similar entre los 12 a los 35 años, en su mayoría solo trabajadores o estudiantes.

En lo que respecta a los hábitos alimentarios se pudo observar una tendencia a realizar los tres principales tiempos de comida; desayuno, almuerzo y cena, siendo las meriendas consumidas con menor frecuencia. Los encuestados refieren que un familiar es principalmente quien prepara las comidas en el hogar, en este caso se toma en cuenta que esto se debe a que hay población adolescente colegiada, además se obtuvo que los métodos de cocción más utilizados son a la plancha y frito.

Continuando con los hábitos alimentarios, la frecuencia que predomina en cuanto al consumo de comidas fuera de la casa es de 1 a 2 veces por semana, se repite esta frecuencia para el consumo de golosinas. Mas de la mitad de encuestados utiliza azúcar para endulzar sus bebidas mientras que solo un pequeño porcentaje usa edulcorantes.

La mayoría de encuestados consume de 5 a 6 vasos de agua al día equivalente a 1 litro o 1 y medio, de acuerdo con el consumo de sal, una tercera parte si agrega sal a sus comidas después de preparadas. Por último, con relación a la asistencia al nutricionista más de la mitad de los participantes no asiste o nunca ha asistido donde uno, solo un pequeño porcentaje afirma ir o haber ido, de las personas que afirman ir al nutricionista solo siete realizan dieta y en su totalidad son dietas de déficit calórico.

Con respecto a la diversidad alimentaria, dentro de la clasificación FAO se demuestra que el mayor porcentaje de la población tiene una diversidad alimentaria alta lo que significa que tienen un consumo de 6 grupos de alimentos o más, caso contrario a la diversidad

alimentaria por colores donde la diversidad alta es muy baja y predomina la diversidad alimentaria media representando un consumo de 3 a 4 colores diferentes entre frutas y verduras consumidas al día.

El estado nutricional se ve clasificado para adolescentes, donde más de la mitad de los jóvenes presentan un peso saludable, se observa también un considerable porcentaje de adultos con peso normal, sin embargo, la misma cantidad de personas adultas tienen sobrepeso.

En cuanto a la relación entre variables, no se encuentra dependencia entre los hábitos y diversidad alimentaria con el estado nutricional, ya que los valores calculados de prueba son menores a los valores críticos, de manera que se concluye que no hay relación entre variables en esta muestra analizada.

6.2 RECOMENDACIONES

- Reforzar los programas de los comités cantonales de persona joven a nivel nacional con actividades entorno a la nutrición ya que este eje se encuentra ausente.
- Realizar este tipo de estudios en poblaciones más homogéneas, con edades similares y muestras más grandes ya que este tipo de factores pueden alterar los resultados.
- Evaluar de manera individual a jóvenes menores de 19 años respecto o adultos jóvenes mayores de 20 años, ya que la alimentación se puede ver influenciada por el nivel de dependencia que tenga la población.
- Incluir en futuros estudios un análisis que incluya además el acceso y disponibilidad de alimentos, ya que son pilares que en conjunto pueden permitir obtener una investigación aún más completa.
- Promover la investigación sobre la alimentación de la población joven, ya que con las herramientas correctas se pueden generar cambios para prevenir enfermedades a futuro.
- Se recomienda utilizar más herramientas de la anamnesis como lo es la bioquímica e historial clínico para obtener más información del estado nutricional de la población.
- Analizar factores del consumo de frutas y vegetales por color en población joven.
- Realizar otras evaluaciones antropométricas, a fin de obtener distintos indicadores para determinar el estado nutricional de la población.

BIBLIOGRAFÍA

- Achón Tuñón, M., González González, M. P., Varela Moreiras, G., Achón Tuñón, M., González González, M. P., & Varela Moreiras, G. (2018). Criterios de armonía funcional entre gastronomía y salud: Una visión desde la comunidad científica. *Nutrición Hospitalaria*, 35(SPE4), 75-84. <https://doi.org/10.20960/nh.2131>
- Afshin, A., Sur, P. J., Fay, K. A., Cornaby, L., Ferrara, G., Salama, J. S., Mullany, E. C., Abate, K. H., Abbafati, C., Abebe, Z., Afarideh, M., Aggarwal, A., Agrawal, S., Akinyemiju, T., Alahdab, F., Bacha, U., Bachman, V. F., Badali, H., Badawi, A., ... Murray, C. J. L. (2019). Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet*, 393(10184), 1958-1972. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30041-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8)
- Asamblea Legislativa. (2002). *Sistema Costarricense de Información Jurídica* [Gubernamental]. Procuraduría General de la República. https://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=48550&nValor3=95949&strTipM=TC
- Avendaño, M. (2017, diciembre 15). *¿Por qué San José, Escazú y Belén son los cantones más competitivos de Costa Rica?* [Economía]. El Financiero. <https://www.elfinancierocr.com/economia-y-politica/por-que-san-jose-escazu-y-belen-son-los-cantones/PDMA4TX2IVFFDM2R4FU3AKLCYA/story/>
- Ayala, L. D. T. (2022). *Factores subjetivos que influyen en los hábitos de alimentación de los estudiantes universitarios* [Universidad de Antioquia].

https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/26632/1/TapascoAyala_2022_HabitosSubjetividadEstudiantes.pdf

Cabezas, C. C., Hernández, B. C., & Vargas, M. (2016). Azúcares adicionados a los alimentos: Efectos en la salud y regulación mundial. Revisión de la literatura. *Revista de la Facultad de Medicina*, 64(2), 319. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v64n2.52143>

Calderón, R. (2019, mayo 20). *Biodiversidad nos une hacia sistemas alimentarios sostenibles y saludables* [Información política]. El Mundo CR. <https://elmundo.cr/costa-rica/biodiversidad-nos-une-hacia-sistemas-alimentarios-sostenibles-y-saludables/>

Camps, A. R., Llodrá, J. M. R., & Martínez, R. G. (2023). *Valoración del estado nutricional*. 1(389-399), 11.

Caravaca, I., Bolaños, A., Barrientos, R., & González, C. (2022). *Análisis Nutricional* [Salud]. Ministerio de Salud. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos-left/documentos-ministerio-de-salud/vigilancia-de-la-salud/normas-protocolos-guias-y-lineamientos/vigilancia-nutricional/analisis-nutricional>

CCPJ. (2023). *Hocus Pocus* (Vertical; p. 20) [Cronograma]. Municipalidad de Escazu. <file:///C:/Users/dconc/OneDrive/Documentos/TESIS/God%20with%20me/CCPJ%20Escazu%CC%81%20-%20Proyecto%202023.pdf>

CDC. (2021, septiembre 15). *Índice de masa corporal para niños y adolescentes* [Salud]. Centers for Disease Control and Prevention.

https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens_bmi/acerca_index_masa_corporal_ninos_adolescentes.html

CDC. (2023, febrero 10). *Calculadora del percentil del IMC en niños y adolescentes*. Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

<https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/bmi/calculator.html>

Cosi, E. (2021). *La medición de la talla y el peso*. Instituto IDEMA. https://books.instituto-idema.org/sites/default/files/2021_10_06_16_02_12_julissanylreve2002gmail.com_LA_MEDICION_DE_TALLA_Y_EL_PESO.pdf

CPJ. (2019, diciembre 24). Tercera encuesta nacional de juventudes 2018 actualiza el estado de conocimiento sobre las personas jóvenes en Costa Rica [Text]. <https://cpj.go.cr/>. <https://cpj.go.cr/tercera-encuesta-nacional-de-juventudes-2018-actualiza-el-estado-de-conocimiento-sobre-las-personas-jovenes-en-costa-rica/>

Díaz, E. (2023). *¿Qué es seguridad alimentaria y nutricional y cómo medirla?* Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura (IICA). <https://repositorio.iica.int/handle/11324/21407>

Díaz, L. M. L. (2017). *EVALUACIÓN DE LOS COMPONENTES CONSUMO Y APROVECHAMIENTO BIOLÓGICO EN EL MARCO DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL EN FAMILIAS CAMPESINAS, LOCALIDAD DE USME, BOGOTÁ*. [Tesis nutrición, PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA].

<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/33638/LopezDiazLauraMercedes2017.pdf?sequence=1>

- Du, Y., Rong, S., Sun, Y., Liu, B., Wu, Y., Snetselaar, L. G., Wallace, R. B., & Bao, W. (2021). Association Between Frequency of Eating Away-From-Home Meals and Risk of All-Cause and Cause-Specific Mortality. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, *121*(9), 1741-1749.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2021.01.012>
- Durán, S., Arboleda, L. M., Velásquez, J. E., Fretes, G., González, L. E., Rocha, A., Lima, J. P., Nessier, M. C., Raimondo, E. E., Velásquez Valderrama, Á. M., González Sánchez, J. C., Guillén, S. I., Córdón Arrivillaga, K. R., González Madden, E. E., Alza, S. M. M., Cáceres, J. L., Agazzi, B., Ortiz, A., Cabanes, D., ... Torres, J. (2018). Caracterización del consumo de comida callejera según edad, estudio multicéntrico. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, *22*(3), 243-250. <https://doi.org/10.14306/renhyd.22.3.554>
- FAD. (2023, enero 4). *Crece el número de jóvenes que se somete a dietas de adelgazamiento* | *Fad* [Información publica]. <https://fad.es/notas-de-prensa/crece-el-numero-de-jovenes-que-se-somete-a-dietas-de-adelgazamiento/>
- FDA. (2024, mayo 3). *El sodio en su dieta* [FOOD & DRUG]. FDA; FDA. <https://www.fda.gov/food/nutrition-education-resources-materials/el-sodio-en-su-dieta>
- Fernández, Y. C., Moreno, L. M. M., & Lloreda, P. S. (2023). Consideraciones de la doble y triple carga nutricional para un abordaje integral. *Medicina*, *45*(2), Article 2. <https://doi.org/10.56050/01205498.2235>

- García, J. M., García, C., Bellido, V., & Bellido, D. (2018). Nuevo enfoque de la nutrición. Valoración del estado nutricional del paciente: Función y composición corporal. *Nutrición Hospitalaria*, 35(3), 14. <https://doi.org/10.20960/nh.2027>
- Gómez, G., Fisberg, R., Nogueira Previdelli, Á., Hermes Sales, C., Kovalskys, I., Fisberg, M., Herrera-Cuenca, M., Cortés Sanabria, L., García, M., Pareja Torres, R., Rigotti, A., Guajardo, V., Zalcman Zimberg, I., Chinnock, A., Murillo, A., Brenes, J., & on behalf of the ELANS Study Group. (2019). Diet Quality and Diet Diversity in Eight Latin American Countries: Results from the Latin American Study of Nutrition and Health (ELANS). *Nutrients*, 11(7), 1605. <https://doi.org/10.3390/nu11071605>
- Gómez, G., Quesada, D., Chinnock, A., & Nogueira, A. (2020). «*DIVERSIDAD DE LA DIETA EN LA POBLACIÓN URBANA COSTARRICENSE: RESULTADOS DEL ESTUDIO LATINO AMERICANO DE NUTRICIÓN Y SALUD*» «*DIET DIVERSITY IN URBAN COSTARICAN POPULATIONS: RESULTS FROM LATINAMERICAN HEALTH AND NUTRITION STUDY*» [Nutrición y dietética]. Researchgate. https://www.researchgate.net/publication/342184678_DIVERSIDAD_DE_LA_DIETA_EN_LA_POBLACION_URBANA_COSTARRICENSE_RESULTADOS_DEL_ESTUDIO_LATINO_AMERICANO_DE_NUTRICION_Y_SALUD_DIET_DIVERSITY_IN_URBAN_COSTARICAN_POPULATIONS_RESULTS_FROM_LATINAMERICAN_HEALT
- González, A. (2022, noviembre 24). Malos hábitos en adolescentes, ¿cómo se puede mejorar su salud? [Revista Digital]. *Canal Educación y Sociedad*. <https://www.inesem.es/revistadigital/educacion-sociedad/malos-habitos-en-adolescentes-como-se-puede-mejorar-su-salud/>

- Hidalgo, C., Andrade, L., Rodríguez, S., Dumani, M., Alvarado Molina, N., Cerdas, M., Quirós, G., Hidalgo, C., Andrade, L., Rodríguez, S., Dumani, M., Alvarado, N., Cerdas, M., & Quirós, G. (2020). Análisis de la canasta básica alimentaria de Costa Rica: Oportunidades desde la alimentación y nutrición. *Población y Salud en Mesoamérica*, 18(1), 277-301. <https://doi.org/10.15517/psm.v18i1.40822>
- Icash, C.-. (2014, septiembre 21). La European Food Safety Authority (EFSA) publica nuevas recomendaciones para la ingesta de agua en humanos [Infotmativa]. *Cátedra Internacional de Estudios Avanzados en Hidratación*. <https://cieah.ulpgc.es/es/efsa-issues-new-recommendations-for-water-intake-in-humans>
- INEC. (2023a). *Anuarios Estadísticos* [Estadística]. INEC. <https://inec.cr/estadisticas-fuentes/anuarios-estadisticos>
- INEC. (2023b). *Instituto Nacional de Estadística y Censo* [Estadística]. Habitantes escazuceños. <https://services.inec.go.cr/proyeccionpoblacion/frmproyec.aspx>
- INEC. (2024, marzo 8). *DESEMPLEO SE MANTIENE CON MAYOR ESTABILIDAD: SE UBICA EN 7,9 %*. INEC. <https://inec.cr/noticias/desempleo-se-mantiene-mayor-estabilidad-se-ubica-79>
- Jiménez, J. (2023). *Costa Rica, el país que condimenta la malnutrición con el alto precio de los alimentos* [Salud]. Universidad de Costa Rica. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2023/6/07/costa-rica-el-pais-que-condimenta-la-malnutricion-con-el-alto-precio-de-los-alimentos.html>
- Kennedy, G., Ballard, T., & Dop, M. (2013). *Guía para medir la diversidad alimentaria a nivel individual y del hogar* (Seguridad Alimentaria 978-92-5-306749-7; p. 58).

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.

<https://www.fao.org/3/i1983s/i1983s.pdf>

Laja, A. I., Moráis, C., Samaniego, M. de L., Puga, A. M., Partearroyo, T., & Varela, G.

(2019). Influence of Water Intake and Balance on Body Composition in Healthy

Young Adults from Spain. *Nutrients*, 11(8), Article 8.

<https://doi.org/10.3390/nu11081923>

Lanuza, F., Morales, G., Hidalgo-Rasmussen, C., Balboa-Castillo, T., Ortiz, M. S., Belmar,

C., & Muñoz, S. (2022). Association between eating habits and quality of life among

Chilean university students. *Journal of American College Health*, 70(1), 280-286.

<https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1741593>

Lapo, M., Campoverde, R., Garzón, D., Xu, P., & Benitez, B. (2019). Evaluación de los

hábitos alimentarios de los jóvenes universitarios de la ciudad de Guayaquil.

Empresarial, 13(2), Article 2. <https://doi.org/10.23878/empr.v13i2.161>

Lirola, A. (2022, septiembre 7). Tipos de cocción o métodos culinarios y sus efectos en los

alimentos. *Blog Conasi*. [https://www.conasi.eu/blog/colaboradores-](https://www.conasi.eu/blog/colaboradores-especiales/macrobiotica-aida-lirola/tipos-coccion-efectos-alimentos/)

[especiales/macrobiotica-aida-lirola/tipos-coccion-efectos-alimentos/](https://www.conasi.eu/blog/colaboradores-especiales/macrobiotica-aida-lirola/tipos-coccion-efectos-alimentos/)

Lobo, J. D. A., & Ramos, D. G. (2022). *ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS HÁBITOS*

ALIMENTARIOS DE LA POBLACIÓN ADOLESCENTE [Educación Social,

Valladolid]. [https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/56899/TFG-](https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/56899/TFG-G5700.pdf?sequence=1)

[G5700.pdf?sequence=1](https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/56899/TFG-G5700.pdf?sequence=1)

Manjarrez. (2021). *Métodos de evaluación dietaria: De la tradición a la innovación*

[Salud]. Alimentación y Salud. [https://alimentacionysalud.unam.mx/metodos-de-](https://alimentacionysalud.unam.mx/metodos-de-evaluacion-dietaria-nvm-academicos/)

[evaluacion-dietaria-nvm-academicos/](https://alimentacionysalud.unam.mx/metodos-de-evaluacion-dietaria-nvm-academicos/)

- Matamoros, X. L. (2020). *Habits and practices of young people that could influence their quality of life as they age*. 7(1), 55-79.
- Maza, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., Vivas-Castillo, A. C., Maza-Ávila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., & Vivas-Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 110-140. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- Mendivelso, F., & Rodríguez, M. (2018). Prueba Chi-Cuadrado de independencia aplicada a tablas 2xN. *Revista Médica Sanitas*, 21(2), 92-95. <https://doi.org/10.26852/01234250.6>
- Ministerio de Salud. (2020). *Encuesta Colegial de Vigilancia Nutricional y Actividad Física. Costa Rica, 2018* (Informe de resultados 352.75; p. 65). Ministerio de Salud. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos-left/documentos-ministerio-de-salud/vigilancia-de-la-salud/normas-protocolos-guias-y-lineamientos/vigilancia-nutricional/censos-y-encuestas/encuesta-colegial-de-vigilancia-nutricional-y-actividad-fisica-2018-vigilancia-de-la-salud/5296-informe-de-resultados-encuesta-colegial-2018/file>
- Miravet, M. E., Arnal, R. B., Calvo, J. C., Carrasco, V. C., & Bover, M. B. (2020). Hábitos Alimentarios, Imagen Corporal Y Bienestar Emocional: Mens Sana in Corpore Sano. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 361-370.
- Molina, P., Gálvez, P., Stecher, M. J., Vizcarra, M., Coloma, M. J., & Schwingel, A. (2021). Influencias familiares en las prácticas de alimentación materna a niños preescolares

- de familias vulnerables de la Región Metropolitana de Chile. *Atencion Primaria*, 53(9), 102122. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2021.102122>
- Monteiro, C. A., Cannon, G., Moubarac, J.-C., Levy, R. B., Louzada, M. L. C., & Jaime, P. C. (2018). The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. *Public Health Nutrition*, 21(1), 5-17. <https://doi.org/10.1017/S1368980017000234>
- Mora, M., Amado, A., Bohorquez, D., & Ortiz, Y. (2021). CALIDAD, CANTIDAD Y VARIEDAD ALIMENTARIA: ¿CÓMO INFLUYE EL NIVEL SOCIOECONÓMICO? 33(1), 19.
- Naia, A. (2018). Adolescents' eating behaviours and its relationship with family meals, body mass index and body weight perception Comportamiento alimenticio de los adolescentes y su relación con comidas familiares, índice de masa corporal y percepción del peso corporal. *Nutrición Hospitalaria*, 35(1), 7. <https://doi.org/10.20960/nh.1540>
- Nazco, C. S., & Hernández, M. H. (2019). *Los hábitos alimenticios de la población y sus rasgos*. [Ensayo teórico, Universidad de la Laguna]. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/16756/Los%20habitos%20alimenticios%20de%20la%20poblacion%20y%20sus%20rasgos..pdf?sequence=1>
- Nieto, C. (2014). Técnicas de cocción: Sabor, color, textura y nutrientes a buen recaudo. *Farmacia Profesional*, 28(4), 15-19.
- OMS. (2016, octubre 11). *La OMS recomienda aplicar medidas en todo el mundo para reducir el consumo de bebidas azucaradas y sus consecuencias para la salud*.

- <https://www.who.int/es/news/item/11-10-2016-who-urges-global-action-to-curtail-consumption-and-health-impacts-of-sugary-drinks>
- OMS. (2018, agosto 31). *Alimentación sana* [Cooperativo]. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- OMS. (2021, junio 9). *Malnutrición* [Cooperativo]. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- OMS. (2023, mayo 16). *La OMS dice que los edulcorantes no ayudan a bajar de peso y pueden aumentar la mortalidad*. ELMUNDO. <https://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/salud/2023/05/16/646319c8fc6c833b1b8b4579.html>
- OMS. (2024, marzo 1). *Obesidad y sobrepeso* [Salud]. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- OPS. (2019, octubre 9). Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: Ventas, fuentes, perfiles de nutrientes e implicaciones – Biblioteca Cesni [Blog]. *Biblioteca Cesni*. <https://cesni-biblioteca.org/ultraprocesadoslatam/>
- OPS. (2021, octubre 16). *Día Mundial de la Alimentación: Una dieta saludable nos ayuda a prevenir la aparición de las enfermedades crónicas no transmisibles - OPS/OMS / Organización Panamericana de la Salud* [Salud]. paho. <https://www.paho.org/es/noticias/16-10-2021-dia-mundial-alimentacion-dieta-saludable-nos-ayuda-prevenir-aparicion>
- Ortega, R., Pérez, C., & López, A. (2015). Métodos de evaluación de la ingesta actual: Registro o diario dietético. *REVISTA ESPAÑOLA DE NUTRICION COMUNITARIA*, 2, 34-41. <https://doi.org/10.14642/RENC.2015.21.sup1.5048>

- Pereira, J. M., & Salas, M. de los Á. (2017). Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica. *Revista Electrónica Educare*, 21(3), 229-251.
- Piedra, F., & Ayon, G. (2022). *Guías alimentarias basadas en sistemas alimentarios para la población adolescente y adulta en Costa Rica* [Alimentacion y salud]. GABSA. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/gabsa/pageflips/guia.html#book/21>
- Qualitas, D. (2022, abril 23). *Importancia del Nutricionista en la Sociedad*. Master en Nutrición Online. <https://masterennutriciononline.es/importancia-nutricionista-sociedad/>
- Quero, J. C. S., & Martínez, V. C. (2023). *Nutrición en el adolescente*. 4(2), 468-469. <https://doi.org/1:467-480>
- Rodríguez R., F., Palma L., X., Romo B., Á., Escobar B., D., Aragú G., B., Espinoza O., L., McMillan L., N., & Gálvez C., J. (2013). Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. *Nutrición Hospitalaria*, 28(2), 447-455. <https://doi.org/10.3305/nh.2013.28.2.6230>
- Rolle, R., Tuazon, A., Taguchi, M., Kelly, S., Schulz, D., & Takenoshita, K. (2020). *Frutas y verduras esenciales en tu dieta* (1-1). FAO. <https://doi.org/10.4060/cb2395es>
- Salas, J., Maraver, F., Rodríguez-Mañas, L., Sáenz de Pipaon, M., Vitoria, I., Moreno, L. A., Salas-Salvadó, J., Maraver, F., Rodríguez-Mañas, L., Sáenz de Pipaon, M., Vitoria, I., & Moreno, L. A. (2020). Importancia del consumo de agua en la salud y

la prevención de la enfermedad: Situación actual. *Nutrición Hospitalaria*, 37(5), 1072-1086. <https://doi.org/10.20960/nh.03160>

Salazar, D., & Peña, A. (2016). *LA COCINA COMO ESPACIO DE EMPODERAMIENTO, RESIGNIFICACIÓN Y SORORIDAD EN LAS MUJERES. -¿CONVERSACIONES EN TORNO AL FOGÓN?-* [Informe de investigación, PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA]. https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/22135/LA_COCINA_COMO%20ESPACIO%20DE%20EMPODERAMIENTO,%20%20RESIGNIFICACION%20Y%20SORORIDAD%20EN%20LAS%20MUJERES.CONVERSACIONES%20EN%20TORNO%20AL%20FOGON.pdf?isAllowed=y&sequence=5

Salazar, L., & Muñoz, G. (2019, julio 19). *Seguridad alimentaria en América Latina y el Caribe* [Banco Interamericano de Desarrollo]. BID; Inter-American Development Bank. <https://publications.iadb.org/es/seguridad-alimentaria-en-america-latina-y-el-caribe>

Salguero, L. S., & Bosch, I. C. (2020). *INFLUENCIA DE LA CULTURA EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS. COMPARATIVA ENTRE ESTADOS UNIDOS Y ESPAÑA.* [Universidad Pontificia]. <https://repositorio.comillas.edu/jspui/bitstream/11531/37263/1/Influencia%20de%20la%20cultura%20en%20los%20habitos%20alimenticios.%20Comparativa%20entre%20Estados%20Unidos%20y%20Espana.%20Sanchez%20Salguero%2C%20Laura.pdf>

- Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación—6ta edición* (Sexta). McGraw-Hill Education. <https://www.uncuyo.edu.ar/ices/libro-metodologia-de-la-investigacion-6ta-edicion>
- Suverza, A., & Haua, K. (2023). *El ABCD de la evaluación del estado nutricional*. (2da ed., 1-2). Mac Graw Hill.
- Toews, I., Lohner, S., Gaudry, D. K. de, Sommer, H., & Meerpohl, J. J. (2019). Association between intake of non-sugar sweeteners and health outcomes: Systematic review and meta-analyses of randomised and non-randomised controlled trials and observational studies. *BMJ*, *364*, k4718. <https://doi.org/10.1136/bmj.k4718>
- Torres, F., Rojas, A., & Instituto de Investigaciones Económicas. (2021). *Seguridad alimentaria: Factores económicos y desigualdades regionales en México*. Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto de Investigaciones Económicas. <https://doi.org/10.22201/iiec.9786073042710e.2021>
- UDEM. (2021, mayo 5). *Leyes de la alimentación | UDEM* [Ciencias de la Salud]. Universidad de Monterrey. <https://www.udem.edu.mx/es/ciencias-de-la-salud/noticia/leyes-de-la-alimentacion>
- 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), 197-201.
- Vásquez, A., & Ester, H. (2020). ¿Qué dieta seleccionar en el tratamiento de la obesidad? *Anales Venezolanos de Nutrición*, *33*(1), 41-50.

- Vázquez, E. (2021). Importancia de la antropometría en el diagnóstico nutricional [Salud]. *Proyecto Nodrizas*. <https://proyectonodrizas.org/la-antropometria-en-el-diagnostico-nutricional/>
- 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), 8. <https://doi.org/10.51481/amc.v61i4.1045>
- Villareal, M. (2020). *Frutas y verduras – esenciales en tu dieta* (Vol. 1). FAO. <https://doi.org/10.4060/cb2395es>
- Vindas, R., Vargas, D., & Brenes, J. C. (2022). Consumo de alimentos altamente procesados y de alta palatabilidad y su relación con el sobrepeso y la obesidad. *Población y Salud en Mesoamérica*, 19(2), 373-399.
- Zacarías, I., Speisky, H., Fuentes, Y., González, C., Domper, A., Fonseca, L., & Olivares, S. (2016). *Los Colores de la Salud* [Curriculum nacional]. Curriculum Nacional. MINEDUC. Chile. <https://www.curriculumnacional.cl/portal/Recursos-digitales/Desarrollo-docente/86732:Los-Colores-de-la-Salud>

ANEXOS

Encuesta aplicada por medio de Google forms.

Sección 1. Datos sociodemográficos

1. Indique su edad

2. Indique su género

Masculino

Femenino

otro

3. Indique al distrito que pertenece

Escazú

San Rafael

San Antonio

4. Indique su ocupación

Estudiante

Estudiante y trabajo

Trabajo

Desempleado

Sección 2. Hábitos Alimentarios

5. Indique los tiempos de comida que realiza al día

Desayuno

Merienda de la mañana

Almuerzo

Merienda de la tarde

Cena

Colación nocturna

otra

6. Indique quien prepara las comidas en su casa

Yo mismo

Un familiar

Otro

7. Indique los métodos de cocción más utilizados en su hogar

Hervido

A la plancha

Frito

Sancochado

Freidora de aire

8. Indique la cantidad de veces por semana que consume comida fuera de la casa

Nunca

1-2 veces

3-4 veces

5 veces o más

9. Indique la cantidad de veces a la semana que consume golosinas (postres, dulces, snacks)

Nunca

1-2 veces

3-4 veces

5 veces o más

10. Indique si agrega azúcar a las bebidas (café, frescos naturales, té)

Si

No

11. Indique si utiliza edulcorantes en sus bebidas o comidas (Nativia, Splenda, Sacarina, Stevia)

Si

No

12. Indique cuantos vasos de agua consume al día

Ninguno

1 a 2 vasos

3 a 4 vasos

5 a 6 vasos

7 a 8

más de 8 vasos

13. Indique si añade sal a las comidas después de estar preparadas

Si

No

14. Ha asistido o asiste a un nutricionista

Si

No

15. Indique si realiza algún tipo de dieta

Si

No

16. Si su respuesta de la pregunta anterior fue si, indique cuál

Sección 3. Diversidad Alimentaria

17. Indique si el día de ayer consumió alguno de estos grupos de alimentos.

Grupo de Alimentos	Ejemplos	Si=1	No=0
Cereales, raíces y tubérculos blancos.	Arroz, maíz, trigo, avena o cualquier otro alimento elaborado con ellos (pan,		

	macarrones, cereales de desayuno, tortillas, panqueques, empanadas, galletas, canelones, entre otros). Papa, plátano verde, plátano maduro, camote, yuca, arracache, malanga, guineo.		
Vegetales color verde oscuro (fuente de hierro y vitamina K)	Brócoli, espinacas, hojas de mostaza, berros, rúcula, vainica, culantro, apio, lechuga.		
Frutas, verduras y tubérculos ricos en Vit A	Mango maduro, melón, papaya madura, melocotón. Jugos preparados al 100% con estas frutas mencionadas. Calabacita/zapallo, zanahoria, calabaza o camote, que son de color naranja dentro.		
Otras frutas y verduras	Sandía, frutas picadas mixtas, fresas, mango verde, , manzanas, guayaba, naranja, ciruela, pera, cas, manzana de agua, banano, jocotes, mamones chinos, uvas, piña. Ayote tierno o sazón, berenjena, coliflor, chayote, flor de itabo, frijol nacido, hongos, palmito, pepino, rábano, remolacha, tomate, zanahoria, zapallo, repollo, chile, cebolla, ajos, repollo.		
Carne de vísceras	Hígado, “menudos” de pollo, riñones, corazón		

	y otras vísceras de animales.		
Carne y pescado (fuentes de hierro, vitaminas del complejo B y yodo)	Carne de vacuno, cerdo, cordero, cabra, conejo, carne de caza, pollo, pato, otras aves, insectos. Pescado o marisco fresco o seco.		
Huevos	Huevo de gallina, codorniz.		
Legumbres (fuente de ácido fólico), nueces y semillas	Frijoles negros, rojos o blancos, garbanzos, lentejas, cubases, arvejas o alimentos elaborados con ellos. Maní, almendras, semillas de chía, nuez, entre otros.		
Leche y productos lácteos (fuentes de calcio)	Leche líquida, leche en polvo, queso, yogurt, helados de leche.		

18. Indique si el día de ayer consumió frutas y verduras de los siguientes colores.

Color	Ejemplo de alimentos	
Rojo	Tomate, sandía, chile dulce rojo, manzana, fresas, rábano, ciruela nacional.	
Naranja	Pejibaye, ayote sazón, zanahoria, melón, melocotón, durazno, mango, papaya, cúrcuma, mandarina.	
Amarilla	Ayote tierno, maíz, nísperos, carambola, maracuyá, naranja, camote, chile dulce marrón, piña.	
Verde	Lechuga, apio, repollo, espinaca, kiwi, limón, uvas verdes, guayaba,	

	zapallo, brócoli, perejil, culantro, petit pois (guisantes), vainicas, puerro, pepino, espárragos, aguacate, chile dulce verde, orégano, cebollino.	
Morada/azul/Negro	Berenjena, caimito, cebolla morada, moras, arándanos, repollo morado, ciruela, pasas, higos, remolacha, ajo negro, zapote negro, uvas negras.	
Blanco/marrón	Palmito, rábano blanco, elote blanco, banano, chiverre, guanábana, manzana de agua, coco, pipa de coco, guaba, yuca, papa blanca, champiñones, jengibre, zapote, tamarindo, café, cacao, canela, clavo de olor.	

Sección 4. Datos antropométricos

19. Peso (Kg)

20. Talla (m)

21. Índice de masa corporal (IMC)

Resultados del plan piloto

Características sociodemográficas

Tabla 5

Características sociodemográficas de personas jóvenes que asisten a las actividades del CCPJ

Características sociodemográficas	Valor absoluto	Porcentaje
Rango de edad		
16 años	2	20%
12 años	1	10%
24 años	2	20%
27 años	1	10%
32 años	3	30%
34 años	1	10%
Género		
Masculino	5	50%
Femenino	5	50%
Distrito		
Escazú	6	60%
San Antonio	4	40%
San Rafael	0	0%
Ocupación		
Estudiante	3	30%
Estudiante y trabajo	4	40%
Trabajo	3	30%
Desempleado	0	0%

Nota: Número de personas (porcentaje %)

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En la tabla 5, se observan las principales características sociodemográficas de personas jóvenes que asisten a las actividades del Comité Cantonal de Persona Joven, evidenciando las diferentes edades de los encuestados, predominando los de 32 años (30%), además, se muestra que la mitad de los encuestados son hombres (50%) y la otra mitad mujeres (50%).

La mayoría de los encuestados son del distrito de Escazú (60%), por último, se muestra que no existen personas desempleadas.

Hábitos alimentarios

Tabla 6

Tiempos de comida que realizan los participantes

Tiempos de comida	Valor absoluto	Porcentaje
Desayuno	10	100%
Merienda mañana	6	60%
Almuerzo	10	100%
Merienda tarde	7	70%
Cena	10	100%
Otros	1	10%

Nota: Número de personas (porcentaje%)

Fuente: Elaboración propia, 2023.

La tabla 6, muestra que todos los encuestados realizan los tres principales tiempos de comida; desayuno, almuerzo y cena, y solo una persona es decir un 10% realiza un tiempo de comida no descrito dentro de las opciones.

Tabla 7

Quien prepara los alimentos en el hogar

Persona	Valor absoluto	Porcentaje
Yo mismo	5	50%
Un familiar	4	40%
Otro	1	10%

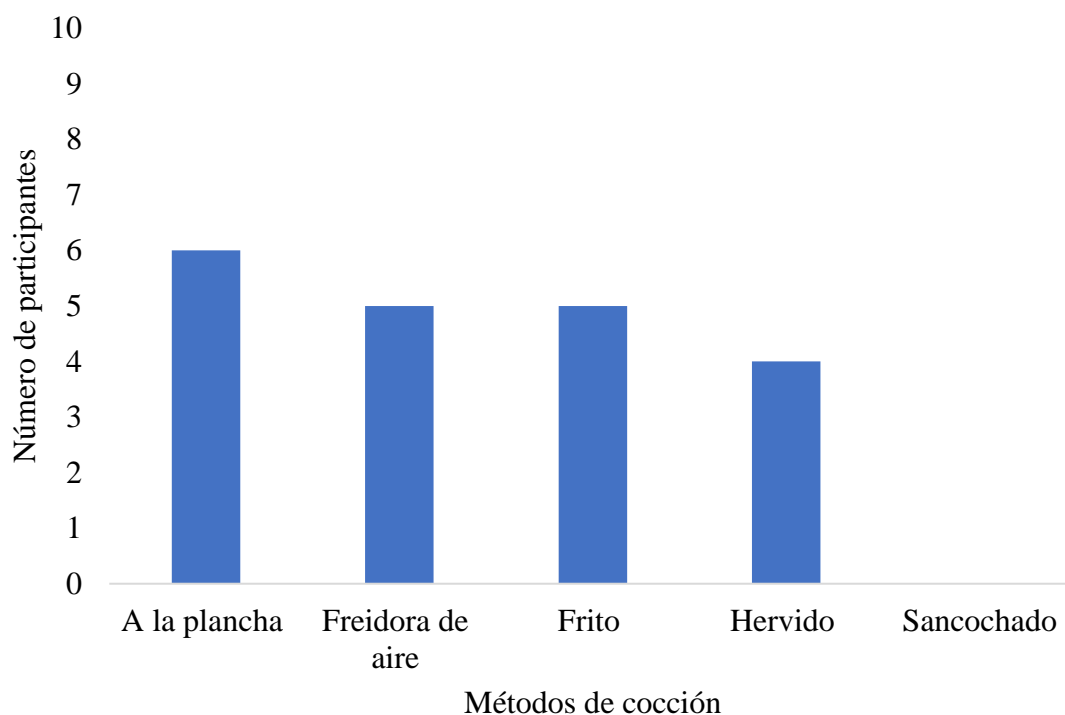
Nota: Número de personas (Porcentaje%)

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En la tabla 7 se observa que la mitad de los encuestados (50%) preparan sus alimentos en el hogar, mientras que 4 (40%) refieren que los prepara algún familiar, solo el 10% de las personas entrevistadas menciona que los alimentos los prepara otra persona externa al hogar.

Figura 1

Métodos de cocción utilizados en el hogar



Fuente: Elaboración propia, 2023.

La figura 1 muestra que el método más utilizado para cocinar en casa es a la plancha donde 6 (60%) marcan esta como una de sus opciones, seguidamente predominan el uso de freidora de aire y el freír los alimentos (50%), no se refleja que nadie use el método de sancochado para cocinar.

Tabla 8

Cantidad de veces a la semana que consume comida fuera de casa

Cantidad de veces	Valor absoluto	Porcentaje
Nunca	0	0%
1-2 veces	9	90%
3-4 veces	1	10%
5 veces o más	0	0%

Nota: Número de personas (Porcentaje%)

Fuente: Elaboración propia, 2023.

La tabla 8 muestra que el 90% de los encuestados consume comida fuera de la casa de 1 a 2 veces por semana, mientras que solo el 10% refiere consumir de 3 a 4 veces por semana comida por fuera de la casa.

Tabla 9

Cantidad de veces a la semana que consume golosinas

Cantidad de veces	Valor absoluto	Porcentaje
Nunca	1	10%
1-2 veces	4	40%
3-4 veces	3	30%
5 veces o más	2	20%

Nota: Número de personas (porcentaje%)

Fuente: Elaboración propia, 2023.

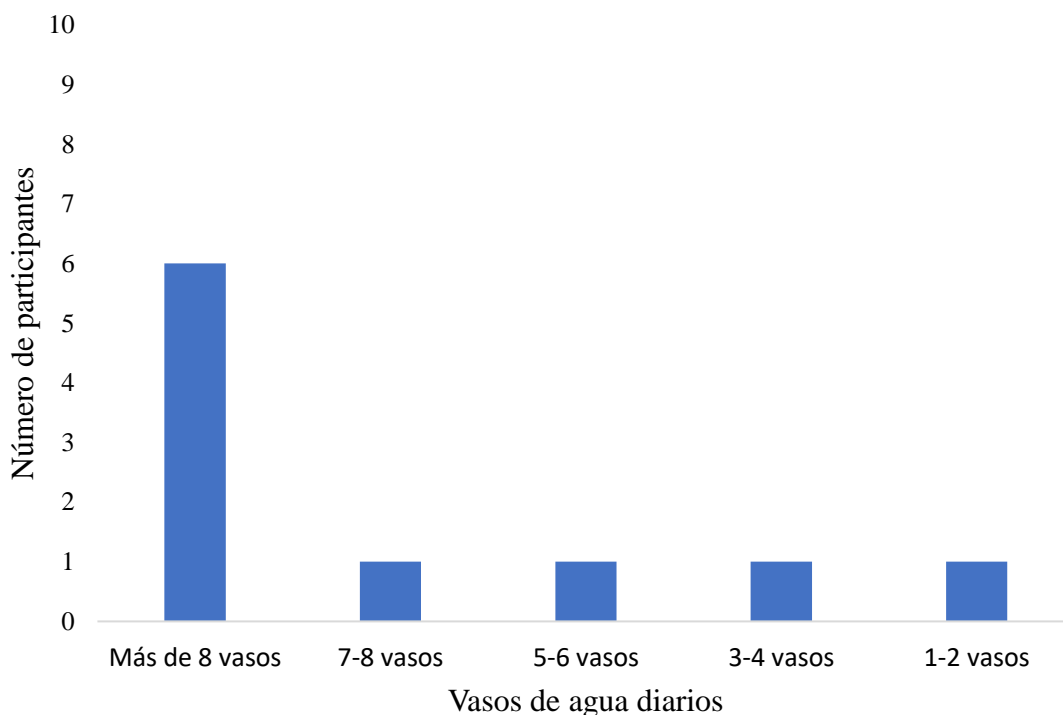
La tabla 9 muestra que 4 de los encuestados (40%) consume de 1 a 2 veces golosinas durante la semana, solo 1(10%) no consume golosinas ningún día de la semana.

En la pregunta 10 se pueden observar como resultado que la mitad de los encuestados (50%) si agregan azúcar a sus bebidas mientras que la mitad restante (50%) no lo hace. Con

respecto al uso de edulcorantes en el ítem 11, solo 2 personas (20%) refieren utilizarlo en sus bebidas o comidas.

Figura 2

Consumo de vasos con agua al día



Fuente: Elaboración propia, 2023.

En la figura 2 referente al consumo de agua por día, se muestra que 6 (60%) de las personas consumen 8 vasos de agua diarios o más, las 4 personas restantes consumen 8 o menos de 8 vasos diarios.

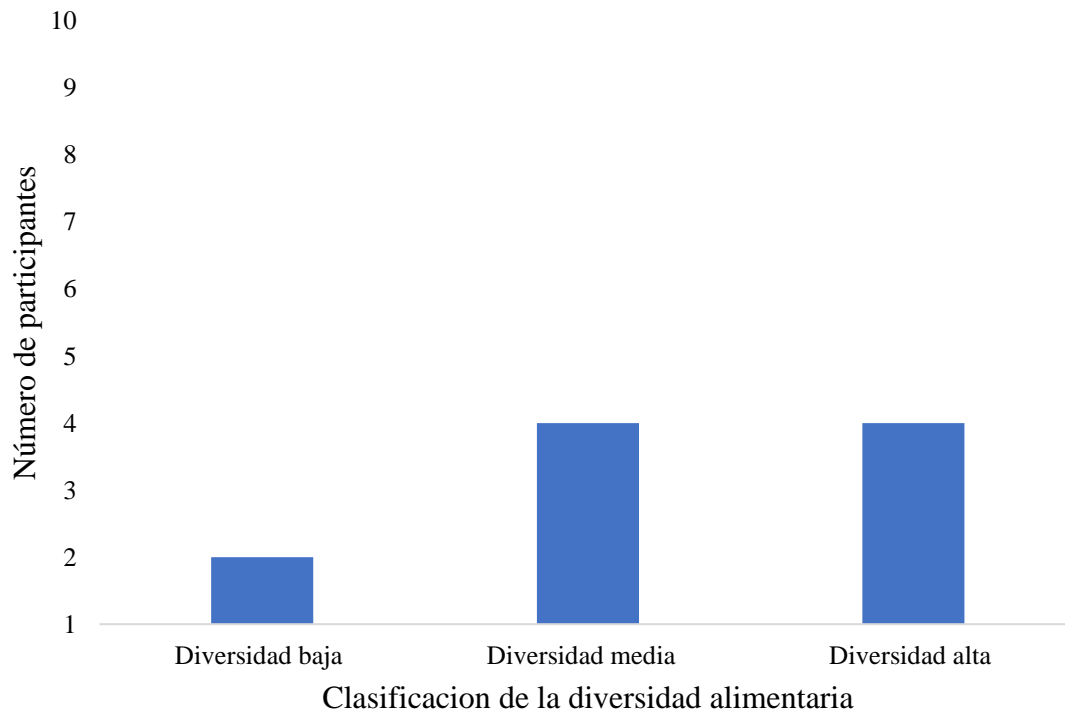
En la pregunta 13 se evalúa el uso de sal en las comidas, el 100% de las personas entrevistadas no añaden sal a sus alimentos después de estar preparados. Con respecto a la asistencia de consulta nutricional en el ítem 14 se refleja que 4 (40%) si han asistido o asisten al nutricionista mientras que 6 (60%) no nunca han asistido. En la pregunta 15

referente a si practica algún tipo de dieta se obtiene como resultado que solo 1 (10%) de los encuestados realiza algún tipo de dieta y en la pregunta 16 ese encuestado referiré que es una dieta hiper proteica e hipocalórica, las 9 (90%) restantes no realizan ningún tipo de dieta.

Diversidad alimentaria según FAO y según colores

Figura 3

Diversidad alimentaria según consumo de grupos de alimentos

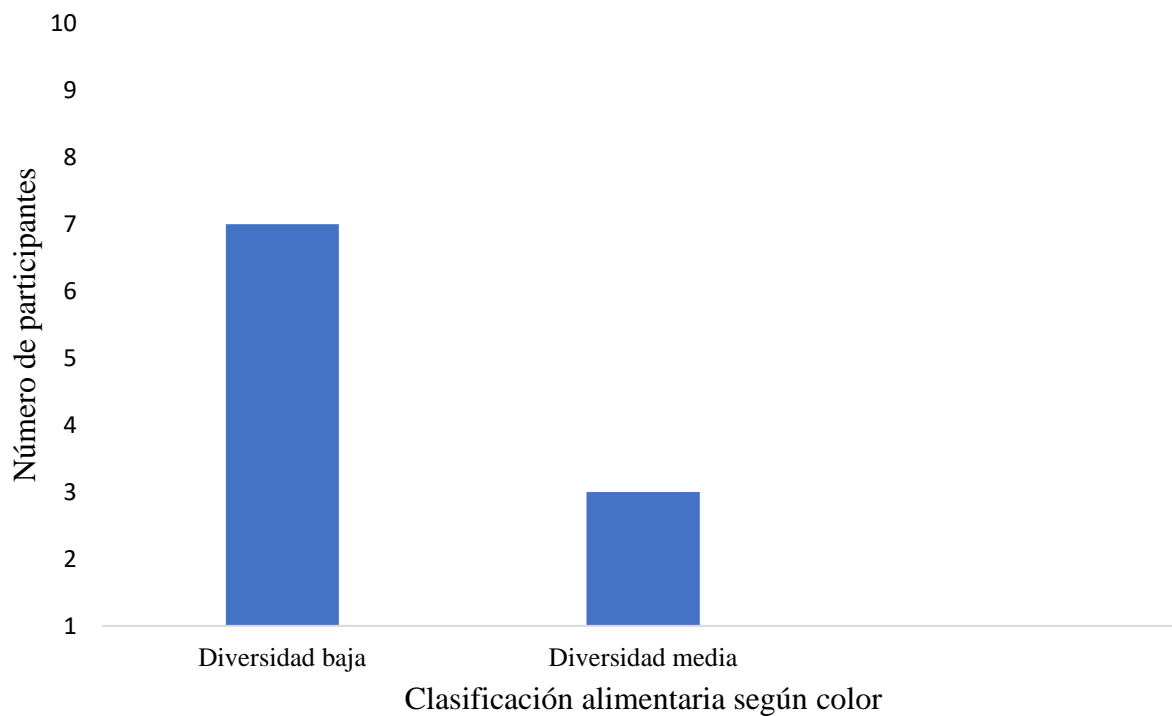


Fuente: Elaboración propia, 2023.

La figura 3 representa la diversidad alimentaria según la cantidad de grupos de alimentos consumidos por cada persona, se muestran en mayor proporción la diversidad media y alta con un 40% cada una, mientras que solo 20% personas tienen una diversidad de alimentos baja.

Figura 4

Consumo de frutas y vegetales según color



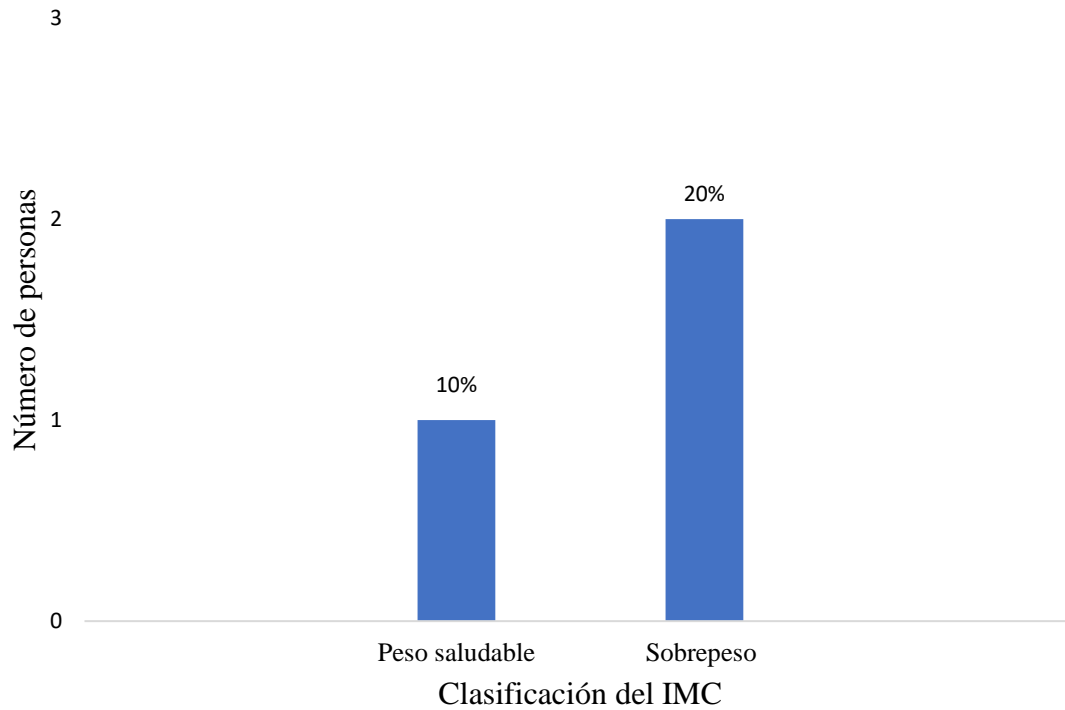
Fuente: Elaboración propia, 2023.

La figura 4 muestra la diversidad alimentaria según el consumo de frutas y vegetales por color, 70% de los encuestados consume 2 o menos de 2 colores entre frutas y vegetales por lo que tienen una diversidad baja, el 30% de personas restantes consumen de 3 a 4 colores diferentes entre frutas y vegetales por lo cual se clasifican en diversidad media.

Datos antropométricos

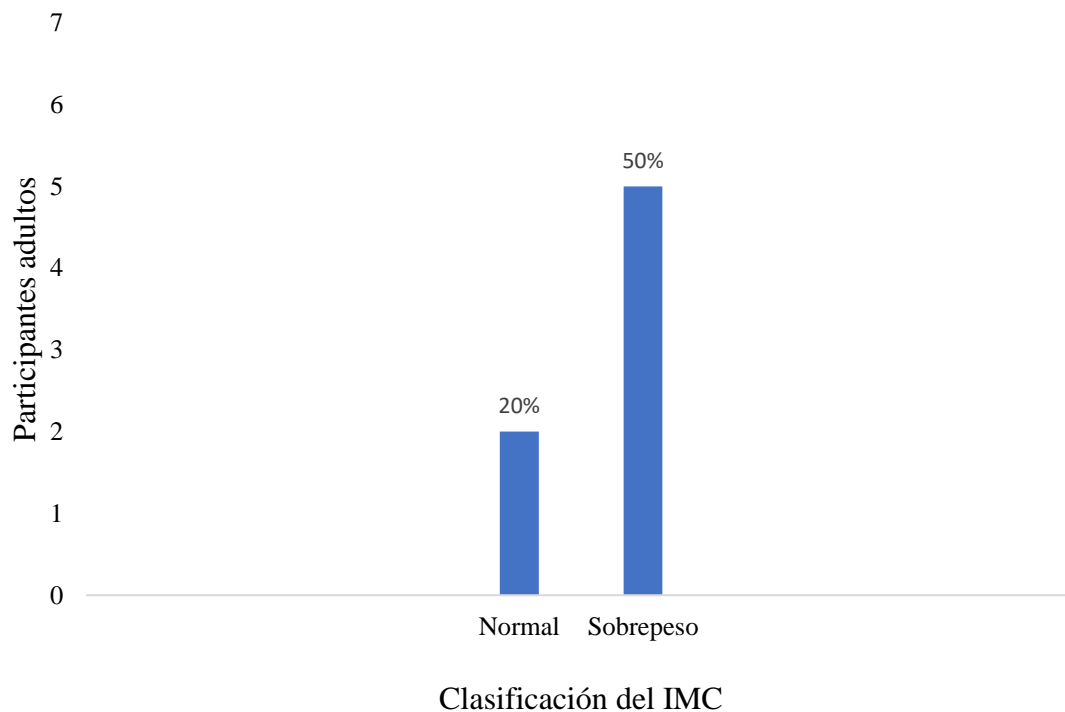
Figura 5

Índice de masa corporal en adolescentes de 12 a 18 años



Fuente: elaboración propia, 2023.

De acuerdo con la figura 5 que indica la clasificación del IMC de los adolescentes, se puede observar que de los 10 encuestados 3 son adolescentes, 20% presentan sobrepeso 10% un peso saludable para su edad y género.

Figura 6*Índice de masa corporal de adultos*

Fuente: elaboración propia, 2023.

La figura 6 muestra el índice de masa corporal de los adultos encuestados, se puede observar que un 50% de ellos presentan sobrepeso mientras que el 20% restante muestran un peso normal o un índice de masa corporal saludable.

Declaración jurada

Yo Dariana Concepción Fernández , cédula de identidad número 1 1680 0565, 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 Licenciada “ Relación de los hábitos alimentarios, la diversidad alimentaria según FAO y según colores con el estado nutricional en jóvenes de 12 a 35 años participantes de los programas del Comité Cantonal de Persona Joven Escazú, 2024 ” 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, a los dieciocho días del mes de abril del año dos mil veinte cuatro.

Dariana Concepción Fernández

Firma del estudiante

1 1680 0565

Cédula

Cartas de aprobación



San José, 18 de abril 2024

CARTA DE TUTORA

MSc. Yorleny Chacón Sandí
 Directora de Carrera, Nutrición
 Universidad Hispanoamericana

Estimada señora:

La estudiante **Dariana Concepción Fernández**, cédula de identidad número **1-1680-0565**, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **“RELACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS, LA DIVERSIDAD ALIMENTARIA SEGÚN FAO Y SEGÚN COLORES CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN JÓVENES DE 12 A 35 AÑOS PARTICIPANTES DE LOS PROGRAMAS DEL COMITÉ CANTONAL DE PERSONA JOVEN ESCAZÚ, 2023.”**, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición; en mi calidad de tutora, he verificado que se han 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.

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

a)	ORIGINALIDAD 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 TEORICO	20%	20
TOTAL		100%	100

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

Atentamente,

Dra. Aurelia Blanco Lobo
 CPN 2491-18

San José, 13 de mayo 2024

Departamento de registro

Carrera de Nutrición

Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

La estudiante Dariana Concepción Fernández, cédula de identidad número 11680 0565, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **"RELACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS, LA DIVERSIDAD ALIMENTARIA SEGÚN FAO Y SEGÚN COLORES CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN JÓVENES DE 12 A 35 AÑOS PARTICIPANTES DE LOS PROGRAMAS DEL COMITÉ CANTONAL DE PERSONA JOVEN ESCAZÚ, 2024"** el cual ha elaborado para optar por el grado de licenciatura en nutrición humana.

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

Los resultados obtenidos por el postulante implican la siguiente calificación

a)	Originalidad del tema	10	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

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

Atentamente,



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

Autorización del 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, 16 de mayo del 2024

Señores:
Universidad Hispanoamericana
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Dariana Concepción Fernández con número de identificación 1 1680 0565 autor (a) del trabajo de graduación titulado "Relación de los hábitos alimentarios, diversidad alimentaria según FAO y según colores con el estado nutricional en jóvenes de 12 a 35 años participantes de los programas del Comité Cantonal de persona joven Escazú, 2024" presentado y aprobado en el año 2024 como requisito para optar por el título de Licenciada 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.º 6683, Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.

Cordialmente,



1 1680 0565|

Firma y Documento de Identidad

**ANEXO 1 (Versión en línea dentro del Repositorio)
LICENCIA Y AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA PUBLICAR Y
PERMITIR LA CONSULTA Y USO**

Parte 1. Términos de la licencia general para publicación de obras en el repositorio institucional

Como titular del derecho de autor, confiero al Centro de Información Tecnológico (CENIT) una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

- a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, el autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito.
- b) Autoriza al Centro de Información Tecnológico (CENIT) a publicar la obra en digital, los usuarios puedan consultar el contenido de su Trabajo Final de Graduación en la página Web de la Biblioteca Digital de la Universidad Hispanoamericana
- c) Los autores aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.
- d) Los autores manifiestan que se trata de una obra original sobre la que tienen los derechos que autorizan y que son ellos quienes asumen total responsabilidad por el contenido de su obra ante el Centro de Información Tecnológico (CENIT) y ante terceros. En todo caso el Centro de Información Tecnológico (CENIT) se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.
- e) Autorizo al Centro de Información Tecnológica (CENIT) para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.
- f) Acepto que el Centro de Información Tecnológico (CENIT) pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.
- g) Autorizo que la obra sea puesta a disposición de la comunidad universitaria en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en las "Condiciones de uso de estricto cumplimiento" de los recursos publicados en Repositorio Institucional.

SI EL DOCUMENTO SE BASA EN UN TRABAJO QUE HA SIDO PATROCINADO O APOYADO POR UNA AGENCIA O UNA ORGANIZACIÓN, CON EXCEPCIÓN DEL CENTRO DE INFORMACIÓN TECNOLÓGICO (CENIT), EL AUTOR GARANTIZA QUE SE HA CUMPLIDO CON LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES REQUERIDOS POR EL RESPECTIVO CONTRATO O ACUERDO.

**FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA
INVESTIGACIONES BIOMÉDICAS DE LA UNIVERSIDAD
HISPANOAMERICANA**

BASADO EN LA LEY N°9234 LEY REGULADORA DE INVESTIGACIÓN
BIOMÉDICA Y EL REGLAMENTO ÉTICO CIENTÍFICO DE LA UNIVERSIDAD
HISPANOAMERICANA PARA INVESTIGACIONES DONDE PARTICIPEN SERES
HUMANOS

Consentimiento informado

Título de la investigación: Relación de los hábitos alimentarios, la diversidad alimentaria según FAO y colores con el estado nutricional en jóvenes de 12 a 35 años participantes de los programas del Comité Cantonal de Persona Joven Escazú, 2023.

Nombre del investigador (a) principal: Dariana Concepción Fernández

Datos de la persona participante:

Nombre de la persona participante:
Números de teléfono:
Correo electrónico:
Contacto a través de otra persona:

A. INFORMACIÓN Y PROPÓSITO DEL PROYECTO

Este estudio se realiza con el objetivo de relacionar los hábitos y diversidad alimentaria con el estado nutricional de personas jóvenes que asisten a las actividades del CCPJ en Escazú. Se trabaja con una muestra de 96 personas, de 12 a 35 años y de ambos sexos, que pertenezcan a cualquiera de los tres distritos de Escazú y que sean participantes activos de las actividades del CCPJ. La investigación está a cargo de la estudiante de nutrición Dariana Concepción Fernández de la Universidad Hispanoamérica para optar por el grado académico de licenciatura en nutrición, con la guía y acompañamiento de profesionales en nutrición, Aurelia Blanco Lobo como tutora y Sonia Espinoza Delgado como lector de tesis. Con este estudio se pretende hacer conciencia en la persona joven sobre la importancia de practicar buenos hábitos alimentarios y consumir variedad de alimentos ya que esto se puede ver reflejado y clasificado en el estado nutricional del individuo. Para la recolección de los datos se pretende aplicar los instrumentos en las actividades programadas del Comité Cantonal de Persona Joven Escazú.

B. PROCEDIMIENTO A SEGUIR

Para formar parte de la muestra de este estudio la persona participante debe tener las cualidades de los criterios de inclusión descritos en el apartado anterior, el participante debe firmar el consentimiento y si es el caso el asentamiento informado antes de iniciar el proceso de recolección de datos, además deberá acatar instrucciones para que la toma de medidas antropométricas sea lo más certera posible y escuchar atentamente las preguntas de la encuesta para dar respuesta. Las encuestas se pretenden aplicar principalmente en el Centro

cívico Municipal de Escazú o donde se programen las actividades del comité, se aplica la encuesta a manera de entrevista y cada una tienen una duración de aproximadamente 15 minutos, cabe mencionar que se realiza de manera individual y privada. Primeramente, se inicia con las preguntas sociodemográficas, luego la sección de hábitos alimentarios, seguido de esto la sección de diversidad alimentaria, finalmente se toman medidas antropométricas y se deja un espacio para dudas y preguntas del participante.

C. RIESGOS

La participación en esta investigación no representa ningún tipo de riesgo, pues únicamente se requiere de sus respuestas a cada una de las preguntas establecidas. Sin embargo, el hecho de solicitar información personal y de tomar medidas antropométricas podría causarle incomodidad; no obstante, la toma de peso y talla se hace de manera privada y aparte y los datos solicitados son de uso confidencial únicamente con fines académicos.

D. BENEFICIOS

Como resultado de su participación en esta investigación usted podrá conocer su estado nutricional por medio de las mediciones antropométricas además de que se le podrá responder a posibles dudas que usted tenga en el ámbito nutricional. También su participación contribuye a generar conocimiento que puede beneficiar a otras personas o a la sociedad.

E. VOLUNTARIEDAD

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

F. CONFIDENCIALIDAD

Su participación en este estudio es confidencial por lo que en caso de publicarse los resultados de esta investigación o divulgarse en una reunión científica, se garantiza estrictamente el anonimato de todas las personas participantes del estudio.

G. INFORMACIÓN DEL EQUIPO DE INVESTIGACIÓN

Antes de firmar el documento y dar su autorización, debe hablar con él o la investigador/a principal de la investigación o algún/a colaborador/a del estudio. Deben haber contestado satisfactoriamente todas sus preguntas sobre el estudio y sus derechos. Para más información, puede comunicarse con Dariana Concepción Fernández, teléfono 6081-3850, correo dariana.concepcion@uhispano.ac.cr, horario de atención de lunes a viernes de 8am a 5 pm.

Usted recibirá una copia de este documento firmada para su uso personal.

No perderá ningún derecho por firmar este documento.

CONSENTIMIENTO

He leído o se me ha leído toda la información descrita en esta fórmula antes de firmarla. Se me ha brindado la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, declaro que entiendo de qué trata el proyecto, las condiciones de mi participación y accedo a participar como sujeto de investigación en este estudio

Nombre, firma y cédula del sujeto participante

Lugar, fecha y hora

Nombre, firma y cédula del padre/madre/representante legal (menores de edad)

Lugar, fecha y hora

Nombre, firma y cédula del/la investigador/a que solicita el consentimiento

Lugar, fecha y hora

Nombre, firma y cédula del/la testigo

Lugar, fecha y hora

**FORMULARIO DE ASENTIMIENTO INFORMADO PARA PERSONAS
MAYORES DE 12 AÑOS Y MENORES DE 18 AÑOS PARA INVESTIGACIONES
BIOMÉDICAS DE LA UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA**

BASADO EN LA LEY N°9234 LEY REGULADORA DE INVESTIGACIÓN
BIOMÉDICA Y EL REGLAMENTO ÉTICO CIENTÍFICO DE LA UNIVERSIDAD
HISPANOAMERICANA PARA INVESTIGACIONES DONDE PARTICIPEN SERES
HUMANOS

Título del proyecto

Datos del proyecto:

Código de proyecto:

Nombre de el/la investigador/a principal: Dariana Concepción Fernández

Datos de la persona participante:

Nombre de la persona participante:

Números de teléfono:

Correo electrónico:

Contacto a través de otra persona (madre/padre/representante legal):

DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO Y SU PROPÓSITO

Mi nombre es Dariana Concepción Fernández. Soy estudiante de la Universidad Hispanoamericana. Estoy haciendo un estudio sobre la relación de los hábitos alimentarios, la diversidad alimentaria según FAO y colores con el estado nutricional en jóvenes de 12 a 35 años participantes de los programas del Comité Cantonal de Persona Joven Escazú. Lo que haremos es tomar su peso y talla y hacer una entrevista con preguntas sobre lo que consume y sus hábitos alimentarios. Nos reuniríamos en el Centro cívico Municipal durante 15 días las fechas en las que hayan programadas actividades del CCPJ.

Quisiera hacerle unas preguntas sobre algunos temas como diversidad y hábitos alimentarios, alimentos que consume, colores de frutas y verduras presentes en su dieta y algunas preguntas sociodemográficas.

Si le parece, cuando nos reunamos también va a estar presente el equipo del comité que me estará ayudando.

Le informo que en algunas ocasiones grabaré en audio/video la actividad. Yo o José Daniel Campos vamos a avisarte antes de comenzar a grabar. Cuando terminemos nuestro trabajo e investigación me encargaré de eliminar la/s grabación/es.

Le aseguro que todas las respuestas que me da, solamente yo las voy a conocer.

Ahora le voy a preguntar si desea participar en este estudio, pero antes, si tienes alguna pregunta o consulta puede hacerla.

Si acepta participar, contestarás por tu propia voluntad las preguntas que le haga. Y si no quisieras participar, no recibirá ningún castigo o amonestación.

Si necesita más información sobre el estudio, puede llamar a Dariana Concepción Fernández al teléfono 6081-3850.

ASENTIMIENTO

Por favor, dínos si estás de acuerdo en participar en este estudio

Sí, estoy de acuerdo en participar.

No, no deseo participar.

Nombre de participante	firma	fecha
Nombre del Testigo	cédula y firma	fecha
Nombre del investigador(a)	cédula y firma	fecha