

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA**  
**CARRERA DE NUTRICION**

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

**RELACIÓN ENTRE EL ESTADO  
NUTRICIONAL, HáBITOS  
ALIMENTARIOS Y FRECUENCIA DEL  
USO DE ETIQUETADO NUTRICIONAL,  
EN REPARTIDORES DE COMIDA A  
DOMICILIO, HEREDIA, DURANTE EL  
TERCER CUATRIMESTRE DEL 2023**

**IRIS VANESSA JIMENEZ CHAVES**

Febrero, 2024



## **TABLA DE CONTENIDOS**

## **TABLA DE CONTENIDOS**

TABLA DE CONTENIDOS .....	4
INDICE DE TABLAS .....	8
INDICE DE FIGURAS .....	9
RESUMEN .....	11
<b>CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b>	
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	17
1.1.1 Antecedentes del problema.....	17
1.1.2 Delimitación del problema.....	22
1.1.3 Justificación .....	23
1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN .....	25
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN .....	25
1.3.1 Objetivo general.....	25
1.3.2 Objetivos específicos .....	25
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES .....	26
1.4.1 Alcances de la investigación.....	26
1.4.2 Limitaciones de la investigación.....	26
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b>	
2.1 EL CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL.....	29
2.1.1 Estado Nutricional .....	29
2.1.2 Circunferencia de cintura.....	31
2.1.3 Hábitos alimentarios .....	32
2.1.4 Frecuencia de consumo.....	34
2.1.5 Etiquetado nutricional.....	35

2.1.6 Relación entre el estado nutricional con la frecuencia del uso de etiquetado nutricional .....	36
2.1.7 Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional.....	37

### **CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO**

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN .....	40
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN .....	40
3.3 UNIDADES DE ANALISIS U OBJETOS DE ESTUDIO .....	40
3.3.1 Población .....	40
3.3.2 Muestra .....	40
3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión.....	41
3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	42
3.4.1 Validez de un cuestionario.....	42
3.4.2 Confiabilidad .....	44
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN .....	44
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES .....	45
3.7 PLAN PILOTO (VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS).....	50
3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCION DE DATOS.....	51
3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS.....	51
3.10 ANALISIS DE DATOS.....	52

### **CAPITULO IV: PRESENTACION DE RESULTADOS**

4.1 Generalidades.....	54
4.1.1 Características sociodemográficas .....	54
4.1.2 Estado nutricional .....	55
4.1.3 Hábitos alimentarios .....	56
4.1.4 Uso de etiquetado nutricional .....	60
4.1.5 Relación de estado nutricional con la frecuencia del uso de etiquetado nutricional ....	66
4.1.6 Relación de los hábitos alimentarios con el estado nutricional .....	67

### **CAPÍTULO V: DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS**

5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN O EXPLICACIÓN DE LOS RESULTADOS ....	74
---	----

5. 1.1 Características sociodemográficas .....	74
5.1.2 Estado nutricional .....	74
5.1.3 Hábitos alimentarios .....	76
5.1.4 frecuencia del uso de etiquetado nutricional.....	80
5.1.5 Relación entre el estado nutricional con la frecuencia del uso de etiquetado nutricional .....	82
5.1.6 Relación entre los hábitos alimentarios con el estado nutricional .....	83

## **CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

6.1 CONCLUSIONES .....	89
6.2 RECOMENDACIONES.....	91

<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>92</b>
---------------------------	-----------

<b>GLOSARIO Y ABREVIATURAS .....</b>	<b>108</b>
--------------------------------------	------------

<b>ANEXOS.....</b>	<b>109</b>
--------------------	------------

## INDICE DE TABLAS

<b>Tabla N°1.</b> Clasificación del estado nutricional en adultos según IMC .....	30
<b>Tabla N°2.</b> Clasificación de la medida de circunferencia de abdominal en relación con el riesgo cardiometabolico.....	32
<b>Tabla N°3.</b> Criterios de Inclusión y exclusión .....	42
<b>Tabla N°4.</b> Operacionalización de variables: socio-demográficas, estado nutricional, hábitos alimentarios y frecuencia de uso de etiquetado nutricional, en los socios repartidores de comida a domicilio, Heredia, durante el tercer cuatrimestre del 2023. ....	45
<b>Tabla N°5.</b> Distribución porcentual de las características socio demográficas según sexo, edad, estado civil y escolaridad de repartidores de comida a domicilio, Heredia, durante el III cuatrimestre del 2023.....	54
<b>Tabla N°6.</b> Distribución según la frecuencia de diferentes grupos de alimentos, Heredia, 2023 .....	59
<b>Tabla N°7.</b> Relación de estado nutricional con la frecuencia del uso de etiquetado nutricional, Heredia,2023.....	66
<b>Tabla N°8.</b> Relación de los hábitos alimentarios con el estado nutricional, Heredia, 2023 .....	68

## INDICE DE FIGURAS

<b>Figura N°1</b> Opciones de sistemas de etiquetado nutricional .....	43
<b>Figura N°2</b> Distribución del estado nutricional de la población en estudio según índice de masa corporal y sexo, Heredia, 2023.....	55
<b>Figura N°3</b> Distribución del riesgo cardiovascular de la población en estudio según su estado nutricional de IMC, Heredia, 2023.....	56
<b>Figura N°4</b> Distribución de las comidas en el hogar o fuera de este, según los tiempos de alimentación, Heredia, 2023.....	57
<b>Figura N°5</b> Distribución del tamaño de la porción de los alimentos en almuerzo y cena, Heredia, 2023.....	57
<b>Figura N°6</b> Distribución del mayor consumo de bebida, Heredia, 2023.....	58
<b>Figura N°7</b> Distribución según la preparación de las comidas, Heredia, 2023 .....	60
<b>Figura N°8</b> Distribución de personas que conocen la etiqueta nutricional, Heredia, 2023 .....	61
<b>Figura N°9</b> Distribución de la frecuencia del uso de etiquetado nutricional, Heredia, 2023 ..	61
<b>Figura N°10</b> Distribución según lo que se lee en la etiqueta nutricional, Heredia, 2023 .....	62



<b>Figura N°11</b> Distribución según la comprensión del contenido en la etiqueta nutricional, Heredia, 2023.....	63
<b>Figura N°12</b> Distribución según las categorías de alimentos donde revisan la etiqueta nutricional, Heredia, 2023 .....	63
<b>Figura N°13</b> Distribución según la influencia de la etiqueta nutricional para la decisión de compra, Heredia, 2023.....	64
<b>Figura N°14</b> Distribución según el motivo por el cual no leen la etiqueta nutricional, Heredia, 2023 .....	65
<b>Figura N°15</b> Distribución de la preferencia del sistema de etiquetado nutricional .....	66

## RESUMEN

**Introducción:** El estado nutricional de los repartidores de comida a domicilio en su mayoría se encuentra normal y sin riesgo cardiovascular, consumiendo variedad de grupos de alimentos, pero con deficiencias según su frecuencia de consumo, además, un 50% de la población no frecuenta el uso del etiquetado nutricional y en los que sí, no presentan relación entre el estado nutricional y el uso del etiquetado nutricional. Aparte, si existe una relación entre estado nutricional y el tiempo para almorzar o cenar y también con la frecuencia en el consumo de embutidos.

**Objetivo General:** Relacionar el estado nutricional, los hábitos alimentarios y la frecuencia del uso de etiquetado nutricional, en los socios repartidores de comida a domicilio, Heredia, durante el tercer cuatrimestre del 2023

**Metodología:** Se cuenta con una muestra de 96 sujetos, tiene un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo; se trabaja con cuestionario de hábitos alimenticios, frecuencia de consumo y frecuencia de uso del etiquetado nutricional; y mediciones antropométricas.

**Resultados:** Estudio realizado en 11 femeninas y 85 masculinos. La mayoría en un rango de edad entre 18 a 30 años y solteros representado por un 64%, además, un 33% tienen secundaria incompleta, seguido de 28% con secundaria completa. El estado nutricional del 40% de los participantes masculinos, siendo su mayoría, se encuentran como normal, seguido por 36% con sobrepeso. En el caso de las mujeres, un 45% en estado nutricional normal y 27% con sobrepeso. La mayoría tanto de hombres como mujeres se encuentra con una circunferencia de cintura que no representa riesgo cardiovascular, seguido de un 19% que presenta riesgo cardiovascular elevado y un 16% riesgo muy elevado. Con respecto a los hábitos alimentarios, un 95% desayuna en el hogar, un 68% almuerza y cena en el hogar

y 85% adquieren sus meriendas fuera del hogar, aparte, un 61% come una porción moderada según su apreciación en el plato durante los tiempos de almuerzo y cena, por otro lado un 31% indican comer porciones abundantes. La mayoría que corresponde un 61% consume como bebida principal durante el día, el agua potable seguido de 38% que toman gaseosas o jugos con azúcar. En la frecuencia de consumo la mayoría de las personas incluyen alimentos como lácteos, queso, carne de res, de pollo, de cerdo, pescado o atún, huevos, embutidos, aderezos, frutas, ensaladas, tubérculos, dulces o golosinas y bebidas alcohólicas de manera semanal. La carne más consumida diariamente es el pollo y los huevos; luego, en forma diaria, por otro lado, el arroz y la pasta son consumidos por un 87% de personas diariamente y las leguminosas por 69% de los participantes. Aproximadamente, la mitad del total de participantes consumen panadería o repostería diariamente. En relación al consumo de alcohol es un hábito donde un 5% lo consumen de manera diaria, 23% de manera semanal, 35% de manera ocasional y 28% nunca lo consumen. Además, un 57% prefieren preparaciones horneadas o asadas, seguidas por 17% que les gusta las frituras; por otro lado, las menos gustadas son las preparaciones al vapor. En el etiquetado nutricional, un 84% de personas si conocen que es una etiqueta nutricional y un 16% la desconocen, un 54% de hombres nunca leen la etiqueta nutricional y del grupo de hombres que, si leen la etiqueta nutricional, un 77% a veces lo hacen. Por otro lado, un 57% de las mujeres a veces leen la etiqueta y un 36% no las leen. Consecuentemente, las personas que ven el etiquetado nutricional, en su mayoría está representada por un 63% que leen la sección de cantidad de grasas totales, colesterol o trans del alimento, seguido por un 59% que leen la cantidad de azúcares totales o añadidos, un 52% que leen la cantidad de energía o calorías, un 50% leen lo correspondiente a declaraciones de propiedades

nutricionales y saludables del alimento (Ejemplo: “El calcio ayuda al desarrollo de dientes...”, “Alimento rico en...”). Cabe recalcar, que el tipo y cantidad de vitaminas es el menos leído. No obstante, un 52% pocas veces comprenden la información del contenido en la etiqueta nutricional y un 48% siempre la comprenden. En dichos resultados se muestra que la frecuencia en la revisión del etiquetado nutricional se da en todos los alimentos envasados según lo representa el 65% de las personas que leen las etiquetas, seguido de bebidas no alcohólicas con un 39%, luego cereales y derivados con 37%, también, 24% la revisan en los dulces o postres y las mermeladas son revisadas únicamente por un 4%, siendo incluso que un 52% de las personas son pocas veces influenciadas en su decisión de compra de un alimento por la información descrita en la etiqueta nutricional del mismo, sin embargo, un 33% siempre y a un 15% de las personas nunca les influye la información nutricional del alimento para la decisión de compra. Así mismo, de las personas que leen las etiquetas nutricionales y que presentan motivos ocasionales para no leerla; entre ellos están un 52% por falta de motivación o interés en ese momento, un 30% por falta de atención, un 26% por falta de costumbre, un 7% porque el formato y la información de la etiqueta es poco comprensible y un 4% no confían en la información descrita. Según el valor  $p=0,6577455$  el uso del etiquetado nutricional no está relacionado con el estado nutricional, pero si se presenta una relación estadística del estado nutricional según el Índice de masa corporal y los hábitos alimentarios, con respecto en el tiempo dedicado para almorzar o cenar y la frecuencia en el consumo de embutidos según su valor  $p=0,002864$  y  $p=0,000255$  respectivamente; aparte, con referencia a los demás hábitos no se encontró relación estadística.

**Discusión:** El estado nutricional es similar en ambos sexos y de acuerdo al Índice de masa corporal (IMC) es liderado como normal, seguido por sobrepeso, sin riesgo cardiovascular según la circunferencia de cintura. Por otro lado, los horarios irregulares, ayunos prolongados, omisión de tiempos de comida, sedentarismo, frecuencia de ciertos alimentos y bebidas, son factores que influyen en su estado nutricional, además, existen deficiencias respecto a las porciones diarias recomendadas en cuanto al consumo de vegetales, frutas y lácteos. La mayoría de personas, si tienen conocimiento sobre que es una etiqueta nutricional en un producto, pero la frecuencia de uso es nula en un 50% y la minoría siempre usa la etiqueta, pero la comprensión de la misma no es la adecuada para un poco más de la mitad de la población. La ausencia de relación entre el estado nutricional según IMC con la frecuencia del uso de etiquetado nutricional puede deberse a la decisión de la compra y el consumo está vinculado “por aspectos propios del individuo y su contexto” como decidir “¿qué y cuánto comer?”, sus hábitos alimentarios, también, falta de educación nutricional y su frecuencia. Por otro lado, en la relación entre el estado nutricional según el Índice de masa corporal y los hábitos alimentarios, en su mayoría no tienen una hora definida para realizar ambos tiempos de comida y su duración es entre 30 minutos a menos de 1 hora; de modo que algunos no dedican el tiempo necesario para el acto de comer y deciden optar por alimentos poco saludables generando problemas de digestión y de salud en general. Seguido, los embutidos se perciben como un alimento fuente de proteína de bajo costo, pero, contienen grasas saturadas que constituyen en un factor de riesgo para enfermedades crónicas, ligadas al sobrepeso y obesidad.

**Conclusiones:** La población de socios repartidores de comida a domicilio en su mayoría son hombres con estado nutricional normal y sin riesgo cardiovascular según circunferencia de

cintura. Las meriendas se obtienen generalmente fuera del hogar, y es donde se aumenta el consumo de alimentos con alto contenido de energía por grasas saturadas, carbohidratos simples, sodio y bebidas azucaradas. Además, consumen una variedad de grupos de alimentos de manera semanal y el alcohol es un hábito ocasional. Menos de la mitad hace uso del etiquetado nutricional. El estado nutricional no tiene relación con el uso del etiquetado nutricional y si se presenta una relación del estado nutricional según el Índice de masa corporal y los hábitos alimentarios, con respecto en el tiempo dedicado para almorzar o cenar y la frecuencia en el consumo de embutidos y con referencia a los demás hábitos alimentarios no se encontró relación estadística.

**Palabra clave:** Estado nutricional, circunferencia de cintura, índice de masa corporal, hábitos alimentarios, frecuencia de consumo, repartidores de comida a domicilio, etiquetado nutricional, uso de etiquetado nutricional.

**CAPÍTULO I**  
**EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

## **1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

En este apartado se presenta el planteamiento del problema, con una descripción tanto a nivel nacional como internacional de la relación entre el estado nutricional, los hábitos alimentarios y frecuencia del uso de etiquetado nutricional, en los conductores que reparten comidas a domicilio.

### **1.1.1 Antecedentes del problema**

#### **1.1.1.2 Antecedentes Internacionales**

Desde hace ya un tiempo, se ha venido incrementando el uso de dispositivos y plataformas digitales móviles con aplicaciones que resultan indispensables para las personas en su vida cotidiana, según el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), Ecuador registra un 76.8% de personas que tienen un teléfono inteligente en el periodo fiscal 2019, señalando un aumento en el uso de aplicaciones móviles en diferentes áreas como salud, educación y a nivel empresarial (Guanoluisa, 2022).

En un estudio realizado en Brasil se identifica que los conductores de motocicletas son jóvenes, trabajan menos horas por día y experimentan más accidentes laborales que los conductores de taxis, además, tienen hábitos poco saludables, consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias, malas conductas alimentarias, sedentarismo, poco descanso o sin sueño reparador, que son aspectos repetitivos relacionados a factores asociados a la aparición de dolor lumbar, el cual fue del 68,8%, donde la mayor parte, ha estado conduciendo durante más de 5 años y con un tiempo de conducción promedio de más de 8 horas diarias, vinculados con levantamiento y transporte de cargas pesadas, condiciones de trabajo inadecuadas, mala condición física, salidas nocturnas regulares, trabajo por turnos y estrés, ausencia de un lugar



para tener un período de ocio u descanso durante un día de trabajo (Sepúlveda, Valenzuela & Rodríguez, 2020).

Un entorno laboral puede modificar los hábitos de alimentación afectando el estado nutricional de manipuladores de alimentos debido a los excesos o déficits alimentarios y donde según análisis se puede perder hasta un 20% en la productividad laboral. Por otra parte, debido a jornadas laborales extendidas, los manipuladores pueden no tener horarios de alimentación fijos, pero si un consumo de alimentos fuera del hogar que se caracterizan por ser hipercalóricos, azucarados y altos en grasas, los cuales son preferidos por la facilidad de acceso en relación al bajo costo y alta oferta; afectando la salud a un grado de que aparezca a largo plazo enfermedades crónicas no trasmisibles (Vélez et al., 2020).

Seguido, en una investigación realizada en Lima a 50 conductores de moto y según su estilo de vida y estado nutricional se muestra que el 62% tiene un estilo no saludable, seguido de los poco saludables con 36% y sólo el 2% se consideró con estilo de vida saludable. Luego, con respecto a sobrepeso, se obtuvo un resultado mayor con un 46% de trabajadores con sobrepeso, seguidos evaluados con obesidad I y obesidad II, en ambos casos de un 20% (Pérez, Malpartida y Albina, 2021).

Por otra parte, las enfermedades cardiovasculares están relacionadas con la hipertensión arterial ya que se consideran un factor de riesgo metabólico y que en el 2016 causó 10,2 millones de muertes a nivel mundial (18% del total) además, de 1,1 millones de muertes en la Región de las Américas, donde a través de observaciones en diez países, se determinó que el consumo de sal y sodio está muy elevado con ingestas diarias de sal de 8,5 g a 15 g por persona (OPS, 2021).

Por lo tanto, dicha enfermedad cardiovascular es catalogada por la Organización Mundial de la Salud, como la principal causa de muerte en el mundo. Según otro estudio realizado a conductores mencionan tanto Barboza y Muñoz, que solo el 21% tenía su peso dentro del rango normal esperado, el 52% presentaba sobrepeso y el 28% obesidad. Además, el 69% de los conductores indica que su jornada de trabajo es de 12 hasta 15 horas por día; donde, el 48% refiere no tener ningún antecedente de enfermedad cardiovascular, un 31% sufre de hipertensión arterial y un 10% diabetes mellitus. Con respecto a sus hábitos alimenticios, en 19 trabajadores se frecuentan tres comidas diarias, acompañado de bajo consumo de verduras, donde un 51% las consumen entre 1 a 2 veces por semana y un 66% consumen frutas de 4 a 6 veces a la semana, el agua en su gran mayoría es de 2 a 4 veces al día siendo un 76% y un 17% que no consume agua diariamente, sino de manera ocasional a la semana (2019).

La seguridad y salud (SST) en el trabajo se gestiona de manera deficiente en las microempresas en toda Europa, dándose situaciones por ejemplo como falta de comedores o áreas de alimentación adecuadas para los choferes. Según una investigación, se indica que existe grandes desafíos que llevan a los trabajadores presentar mayor riesgo de accidentes y enfermedades relacionadas con el trabajo. Dichas empresas tienen preocupaciones económicas; falta de inversión en SST y conocimientos limitados por parte de los propietarios-gerentes (Wadsworth et al., 2018).

Según la OMS, desde 1975, la obesidad se ha casi triplicado en todo el mundo. En el 2016, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran obesos. En 2016, el 39% de las personas adultas de 18 o más años tenían sobrepeso, y el 13% eran obesas (2020).

Así mismo, en Perú, se reporta un 60% de conductores con un estilo de vida no saludable; de los cuales con relación a la circunferencia de cintura un 25% presenta riesgo cardiovascular “Alto” y un 62% “Muy alto”, determinándose, altos porcentajes de grasa corporal y grasa visceral, que correlacionan el estilo de vida y la circunferencia de cintura (Tenorio, 2018).

El etiquetado nutricional de un alimento incluye el valor energético, nutrientes como grasas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas, sal; también, la fibra, vitaminas y minerales. El tema del etiquetado frontal es de gran interés, porque permite a los consumidores tomar decisiones más informadas a la hora de realizar las compras contribuyendo a mejorar la nutrición (Comité Codex sobre etiquetado de los alimentos, 2019).

### **1.1.1.3 Antecedentes Nacionales**

Debido a la situación económica del país y los aumentos en el precio de los combustibles, tasas de interés o del costo de los autos, muchas personas optan por adquirir motocicletas que tienen un bajo costo, como medio de transporte y como una herramienta de trabajo en plataformas de economía colaborativa, como entregas de comidas y mensajería (Villalobos & Velásquez, 2018).

Con respecto a una de las plataformas de comida a domicilio, la marca Didi Food abrió operaciones en Costa Rica en agosto del año 2021, y en el año 2022 cuenta con “más de 5.000 restaurantes registrados en la app, de los cuales el 77% son pequeñas y medianas empresas” y estando disponible en el Gran Área Metropolitana (San José, Heredia, Alajuela y Cartago), donde se encuentra el 60% de la población del país, y Heredia es la provincia donde más se realizan órdenes, así mismo, benefician a los repartidores con atención 24/7, ganancias

económicas, sin restricción por nacionalidad y flexibilidad en los horarios (El observador, 2022).

De acuerdo a las características generales de la población repartidora de plataformas digitales realizado en el Gran Área Metropolitana, se muestra la participación de un 4% mujeres y 96% hombres, un 39% solteros, siendo su mayoría; un 78% de nacionalidad costarricense, seguido de un 15% de Nicaragua y un 5% de Venezuela, además, las provincias de residencia son San José, Alajuela, Heredia y Cartago y la experiencia en la actividad es de 23 meses en promedio (Artavia, Solano, Campos & Herrera, 2023).

El virus SARS-CoV-2, ha provocado un incremento en las actividades de reparto a domicilio a través de plataformas digitales, como una alternativa para la población. A partir de un estudio elaborado por el Consejo de Salud Ocupacional en Costa Rica, se obtuvo una participación de 30 (13%) personas de Heredia. En dicho estudio se evidencia que el 61% (143) son personas trabajadoras jóvenes con edades entre los 18 y 35 años, un 58% tiene educación secundaria completa y universitaria completa o incompleta, por otro lado, un 51% (119) trabaja para la empresa Uber Eats, un 54% utiliza la motocicleta, un 76% labora de 6 a 7 días a la semana y en su mayoría más de 48 horas semanales, además, debido a la carencia de instalaciones sufren el riesgo de contaminantes en los alimentos por una inadecuada manipulación de los mismos (Díaz, Sánchez, Ulloa, Duran & González, 2021).

Costa Rica, en Mesoamérica es el segundo país con mayor prevalencia de exceso de peso en población adulta, detrás de México. Según, estudios epidemiológicos, genéticos se identifican alrededor de 300 genes que son vinculados con el peso corporal, IMC, porcentaje de grasa corporal, circunferencia de cintura. Así mismo, el ambiente alimentario involucra la disponibilidad, la asequibilidad, la calidad y la diversidad de la dieta, las escogencias

alimentarias, la cultura y la publicidad, entre otros., ya que el consumo elevado de alimentos muy procesados, densamente calóricos, con pobre aporte nutricional y alta palatabilidad, de bajo costo y fácil obtención es para las personas, una ganancia de peso corporal y en Costa Rica se encontró una escasa diversidad de la dieta y poca frecuencia en la ingesta de alimentos ricos en micronutrientes como frutas, vegetales de hoja verde oscuro, legumbres y nueces (Vindas, Vargas & Brenes, 2022).

En un estudio costarricense se muestra un mayor interés en el tema del etiquetado frontal a partir de adultos jóvenes: 49 % de 20-29 años y 35 % entre 30 y 39 años, predominando el sexo femenino (69 %) y la nacionalidad costarricense (98 %), con algún nivel educativo universitario del 78 %. Resultando que un 71 % de los encuestados conoce el etiquetado nutricional frontal en los alimentos y otros desconocen el significado de términos básicos como “tamaño de porción” (83 %) y “porcentaje de valor diario de nutrientes” (81 %). Así mismo, la revisión del etiquetado nutricional la realizan algunas veces (32 %) o casi nunca (29 %), pero un 52 % de los encuestados afirmó que el etiquetado frontal influía en su decisión de compra ya que facilita valores de calorías y nutrientes específicos (52%). Sin embargo, un 48 % negó la influencia del etiquetado frontal al momento de comprar (Valverde, Blanco & Montero, 2018).

### **1.1.2 Delimitación del problema**

La presente investigación se realiza en un grupo de 96 personas que incluye ambos sexos con edades entre los 18 a 65 años, con diferentes grados de escolaridad que son socios repartidores de comida a domicilio, en Heredia. El estudio es llevado a cabo durante el tercer cuatrimestre del 2023.

### 1.1.1 Justificación

El presente estudio puede servir como punto de partida para otras investigaciones sobre la influencia del estado nutricional, los hábitos alimentarios y la frecuencia de uso del etiquetado nutricional en conductores motorizados que reparten alimentos a domicilio. El estado nutricional depende directamente de los hábitos alimentarios, los cuales a través de una intervención continua de educación nutricional se puede mejorar el comportamiento dietético, obteniéndose efectos a corto plazo (Quintero, 2020). No obstante, por medio de los hábitos alimentarios se identifica la actuación para la prevención de enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes o diferentes cánceres de origen alimentario (Mora, 2018).

Los conductores, presentan riesgos tanto en el entorno laboral como en la salud; en el caso de este último, es necesario mejorar o aumentar sus actividades de prevención y promoción, para evitar enfermedades crónicas no transmisibles como hipertensión, diabetes mellitus y dislipidemia que pueden culminar en enfermedades cardiovasculares. Así también, otros factores asociados son la exposición a extensas jornadas, donde no siempre tienen un horario para la alimentación u otras necesidades más el sedentarismo, que incide a un desarrollo degenerativo tanto físico como psicológico, y más aún si se combina con el consumo de tabaco y o alcohol como forma de reducir el nivel de estrés (Meléndez et al., 2022).

En el caso de la actividad física, si esta es inactiva, se asocia a una mala calidad de salud considerándose un factor de riesgo para adquirir una enfermedad crónica no transmisible según lo mencionan Bauman, Petersen, Blond, Rangul & Hardy, (2018), así como también, debido a la relación estrecha, que hay entre el ejercicio y la alimentación, porque al gastar energía, aumenta la demanda de nutrientes en el cuerpo.

Por otro lado, los choferes por motivo a nuevas tendencias tecnológicas han modificado los hábitos dietéticos por alimentos fuera de casa, con un consumo mayor de comidas rápidas de alta densidad calórica, altos en grasas trans y saturadas; impidiéndole una alimentación adecuada, ya que no cuentan con horario específico para comer debido al ritmo de la jornada laboral y una mala elección de los alimentos en el momento de ser consumidos lo que se traduce en altos índices de IMC, los cuales van incrementando con el tiempo (Arrati et al., 2017).

Según estudios se menciona que, debido a su jornada laboral, la mayoría realiza 3 comidas principales durante el día, acompañados con jugos de fruta, entre otras acciones poco adecuadas, que los lleva a la ausencia de hábitos alimenticios adecuados con resultados frecuentes de valores en IMC en sobrepeso y obesidad (Veleceta, 2022).

No obstante, la lectura de etiquetas nutricionales requiere de tiempo y esfuerzo para leerlas, pero es una manera efectiva para un programa de bienestar y salud, ya que se considera importante la comprensión y lectura de las mismas; consecuentemente, al iniciar cambios en los hábitos de compra de comestibles se mejora la selección de alimentos saludables y debido a su información se puede promover la escogencia de opciones con niveles de energía y nutrientes adecuados a cada persona (Soederberg et al., 2019).

Considerando lo anterior expuesto, al realizar este estudio se podrá evaluar el estado nutricional de los conductores y así relacionar las variables de hábitos alimentarios y la frecuencia en el uso de etiquetado nutricional para posteriormente, sacar conclusiones, promover bienestar y consciencia a través de educación nutricional.

## **1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN**

¿Cuál es la relación entre el estado nutricional, los hábitos alimentarios y la frecuencia del uso de etiquetado nutricional, en los socios repartidores de comida a domicilio, Heredia, durante el tercer cuatrimestre del 2023?

## **1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

A continuación, se desarrolla el objetivo general de la investigación, seguidamente se desglosan los respectivos objetivos específicos.

### **1.3.1 Objetivo general**

Relacionar el estado nutricional, los hábitos alimentarios y la frecuencia del uso de etiquetado nutricional, en los socios repartidores de comida a domicilio, Heredia, durante el tercer cuatrimestre del 2023

### **1.3.2 Objetivos específicos**

1.3.2.1. Caracterizar socio-demográficamente a los socios repartidores de comida a domicilio, mediante una encuesta.

1.3.2.2 Identificar el estado nutricional de los conductores, mediante un registro de mediciones del peso, la talla y circunferencia de cintura.

1.3.2.3 Reconocer los hábitos alimentarios de la población, mediante una frecuencia de consumo y una encuesta de hábitos alimentarios.



1.3.2.4 Describir la frecuencia del uso de etiquetado nutricional en los conductores, mediante una encuesta.

1.3.2.5 Relacionar el estado nutricional con la frecuencia del uso de etiquetado nutricional de la población evaluada en la investigación.

1.3.2.6 Relacionar los hábitos alimentarios con el estado nutricional de la población evaluada.

## **1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES**

Seguidamente se describen los alcances y limitaciones que se obtienen de esta investigación

### **1.4.1 Alcances de la investigación**

En la investigación no se obtuvieron alcances fuera de los objetivos planeados.

### **1.4.2 Limitaciones de la investigación**

Entre las limitaciones presentadas en la investigación, se encuentran:

- La ausencia de base de datos que involucre la cantidad de repartidores del sector específico de Heredia para conocer la población en estudio.
- Otra limitación durante la entrevista, es que debido al ser informados de que el alimento estaba listo para entregar se debía apresurar la misma. Por esta razón, se llegaba a aquellos repartidores que se encontraban en un tiempo libre, esperando a recibir pedidos ya que solo podían en ese momento.
- Por otro lado, en cuanto al llenado de la entrevista sucedió que a las primeras dos personas que participaron en la prueba piloto se les envió el link a través de WhatsApp para llenarla con su celular y se tardaron en dar la respuesta, por lo que se procedió a

cambiar el método, llenando dicha encuesta junto con cada uno de los participantes de forma inmediata.

- Otra limitación fue que algunos motorizados (4 personas) no tenían la disposición o interés en participar.
- En la frecuencia de consumo puede llevar consigo errores de frecuencia, debido a no ser tan preciso durante la selección del cuestionario.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

## **2.1 EL CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL**

A continuación, se presenta una síntesis de la base teórica y conceptual para fundamentar la investigación, se presenta la definición de variables y la relación entre ellas.

### **2.1.1 Estado nutricional**

A través del estado nutricional se muestra las necesidades de nutrientes, por el consumo de alimentos y el uso que le da el organismo mejorando el crecimiento y el desarrollo para una salud general, requiriéndose algunas características o datos demográficos como sexo y edad, los cuales son indicadores utilizados para describir a las personas en términos de edad, etnia, sexo, género, nivel educativo, ingresos, profesión, estado civil, número total de personas que viven en la casa y condiciones de vida, entre otros (Decs, 2022)

El estado nutricional se interpreta de acuerdo al resultado de calcularse el índice de masa corporal (IMC) o índice de Quételet, que requiere la medida de estatura y el peso de la persona, la cual se obtiene dividiendo el peso (en kilogramos) entre el cuadrado de la altura (en metros). Donde se interpreta que un IMC comprendido entre 18,5 y 24,9 es normal o saludable para ambos sexos (Bhupathiraju & Hu, 2023).

En el estado nutricional, la Organización Mundial de la Salud (OMS), expone cuatro criterios de categorías: bajo peso, normal, sobrepeso y obesidad; donde se definió el exceso de peso como la suma del sobrepeso y la obesidad. Los cuales tienen mayores proporciones en presentar enfermedad, así mismo, en relación entre el estado nutricional y la edad; la proporción de bajo peso se incrementó, mientras el exceso de peso disminuyó, evidenciando los problemas asociados a malnutrición. Consecuentemente, el IMC es capaz de “clasificar

adecuadamente a las personas que no tienen la enfermedad y dan resultados “negativos” (sanos como sanos)” (Ballesteros & Torres, 2020).

El sobrepeso y la obesidad se conocen como “una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud” y el índice de masa corporal (IMC) es un indicador aproximado y utilizado mayormente para identificar a ambos en los adultos, pero también se estima para la categoría de bajo peso y peso saludable (OMS, 2021).

A continuación, se muestra la clasificación del estado nutricional según el IMC en adultos

*Tabla N°1. Clasificación del estado nutricional en adultos según IMC*

<b>Clasificación</b>	<b>IMC (Kg/m<sup>2</sup>)</b>
Delgadez severa	<16, 00
Delgadez moderada	16, 00-16, 99
Delgadez leve	17, 00-18, 49
Rango Normal	18, 50-24, 99
Sobrepeso	25, 00-29, 99
Obesidad grado I	30, 00-34, 99
Obesidad grado II	35, 00-39, 99
Obesidad grado III	≥ a 40, 00

Nota. Adaptado de la Clasificación del estado nutricional en adultos según IMC de OMS, 2017

Se menciona que las diferencias en los estados nutricionales, es debido a la edad y al nivel socioeconómico, también a factores sociodemográficos como el género, el grupo étnico o el nivel del desarrollo del país o región; por otro lado, el efecto del nivel educativo es considerado un factor protector contra la obesidad y las enfermedades cardiovasculares. La

diferenciación de los patrones alimentarios según el sexo podría verse reflejado por las características biológicas, psicológicas y sociales de la población, considerando, además, el nivel de actividad física que puede asociarse inversamente con los parámetros IMC y circunferencia de cintura (Gómez, Quesada, & Monge, 2020).

### **2.1.2 Circunferencia de cintura**

Se presentan dos tipos de obesidad: Obesidad exógena o nutricional y Obesidad endógena de causa orgánica. Aparte, hay diferentes fenotipos de obesidad como obesidad generalizada, donde la grasa está uniformemente repartida, también, se encuentra la obesidad androide (tipo manzana), con predominio de grasa en la mitad superior del tronco, es más común en varones, relacionada con acúmulo mayor de ácidos grasos libres en el hígado disminuyendo la sensibilidad hepática a la insulina y favoreciendo la aparición de síndrome metabólico y por último la obesidad ginecoide (tipo pera), la cual es muy común en mujeres y el acumulo graso es especialmente en caderas y tejido celular subcutáneo (Barbosa-Cortés et al., 2019, como se citó en Hernández, 2020).

Debido a que el índice de masa corporal (IMC), no considera las diferencias en cuanto a la composición corporal, se puede utilizar la medición de la circunferencia de la cintura, donde se encuentra la grasa de la sección media, que es considerada una medida más exacta del exceso del peso o la grasa que bordea los órganos internos, prediciendo el riesgo de enfermedades cardíacas y trastornos metabólicos (Bhupathiraju & Hu, 2023).

Así mismo, se conoce que el aumento de la grasa visceral abdominal puede potenciar la resistencia a la insulina, como un comienzo en la evolución de la dislipidemia, la diabetes de tipo 2 y la hipertensión y tanto el índice cintura-cadera (ICC) como la circunferencia de cintura (CC) se utilizan como indicadores de adiposidad corporal central, presentada con mayor

frecuencia en las mujeres; requiriéndose considerar que “conforme aumenta la edad se incrementa la masa grasa, principalmente el depósito visceral y disminuye la masa muscular”, sugiriéndose valorar la edad, el género y la raza (Domínguez, 2017).

*Tabla N°2. Clasificación de la medida de circunferencia de abdominal en relación con el riesgo cardiometabólico*

<b>Riesgo cardiometabólico de acuerdo con la circunferencia de cintura</b>			
	Bajo riesgo	Riesgo incrementado	Alto riesgo
<b>Hombre</b>	<93 cm	80- 87 cm	> 88 cm
<b>Mujer</b>	< 79 cm	94-101 cm	> 102 cm

Nota. Adaptado de Valores de circunferencia abdominal, (OSPAT, 2022)

### **2.1.3 Hábitos alimentarios**

Los hábitos alimentarios se refieren al “conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos”, donde se considera necesario tener en cuenta características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada. Consecuentemente a factores como el tiempo para cocinar, el nivel económico y la facilidad para adquirir y consumir alimentos ultra procesados han hecho que estos hábitos se vayan modificando, por ejemplo, con ausencia de desayunos provocando mayor consumo de alimentos con alto contenido calórico durante el resto del día (Meléndez, 2017).

En Costa Rica, la diferencia en los hábitos alimentarios radica según al poder adquisitivo de las familias, el género y la edad; ya que, según un estudio de Guevara et al.,

revelo que el patrón alimentario de la población urbana costarricense es poco variado y “el casado” es el más incluido en el tiempo de almuerzo y cena, pero hay una deficiencia en el consumo de leguminosas, frutas, vegetales y pescado, además, las bebidas con azúcar se toman en todos los tiempos de comida, lo que pueden aumentar la prevalencia de enfermedades crónicas (2019).

Aparte, se presenta “Las Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios (GABSA)” que son un instrumento basado de evidencia científica en temas de alimentos, los patrones de dieta y la salud que expone recomendaciones a la población, contemplando la cultura y el contexto nacional, para fomentar la sostenibilidad alimentaria. Entre las recomendaciones generales que sugiere está presente:

- Asegurar una alimentación diaria que sea variada, colorida, natural y fresca.
- Consumir frutas y vegetales de diferentes colores todos los días.
- Comer frijoles todos los días.
- Comer gallo pinto o casado, con el fin de que el aporte de los frijoles y el arroz conformen una proteína gracias a su combinación.
- Disminuir el consumo de sal y utilizar hierbas u olores.
- Tomar agua diariamente en vez de otras bebidas como gaseosas, jugos empacados altos en azúcar.
- Reducir el consumo de productos altos en sal, azúcar y grasa.
- Evitar frituras.
- Realizar al menos 30 minutos de actividad física diaria.
- Incluir leche y queso tierno.
- Preferir carnes blancas como pescado y pollo por su bajo contenido de grasas.



- Puede comer huevos todos los días (MS, 2022).

#### **2.1.4 Frecuencia de consumo**

En la población adulta se utiliza instrumentos para la evaluación del consumo alimentario y considerar la calidad de la dieta, del estado de salud y de la nutrición, combinando facilidad y precisión en la misma, por esa razón se desarrolla el cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos (CFCA) el cual se emplea en la epidemiología nutricional, permitiendo conocer la exposición, el consumo de grupos de alimentos, el patrón dietético de una forma rápida y a bajo costo; obteniéndose siete grupos: panes, cereales y tubérculos, frutas, verduras y legumbres, huevos, carnes, embutidos, leche y derivados; aceites y grasas, dulces y azúcares, y misceláneos como por ejemplo café o condimentos, agrupándose además, con una frecuencia de consumo según categorías como dos o más veces al día, una vez al día, dos a cuatro veces por semana, una vez por semana, dos a tres veces por mes, una vez por mes o nunca, entre otros (Terán, 2021).

Para evaluar la dieta se incluyen registros de alimentos, cuestionarios de frecuencia de alimentos, recordatorios de 24 horas y herramientas de detección, donde su elección depende de la pregunta de investigación u otro, considerándose una herramienta de evaluación dietética de interés en una investigación. Por lo tanto, los cuestionarios de frecuencia de consumo muestran la ingesta habitual durante un período de tiempo específico y existen tres variaciones de instrumentos como lo son:

- Cuantitativos, que relaciona la frecuencia y el peso del alimento a través de un registro dietario.
- Semi-cualitativos, relacionan los tamaños estimados de porción con la frecuencia.

- Cualitativos, están enfocados en la frecuencia, no tienen en cuenta las porciones (Bailey, 2021)

### **2.1.5 Etiquetado nutricional**

El Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (Incap) define el etiquetado nutricional como “cualquier material escrito, impreso o gráfico que contiene la etiqueta y que acompaña al alimento”, el cual está descrito en el Reglamento Técnico Centro Americano (RTCA) de “Etiquetado nutricional de productos alimenticios pre-envasados para consumo humano para la población a partir de 3 años de edad” con las directrices básicas y generales de la presentación del contenido tanto de nutrientes, valores de referencia de nutrientes como lista de ingredientes, entre otros aspectos del etiquetado, con el fin de informar al consumidor sobre las propiedades nutricionales de un alimento (Krok et al., 2023).

No es tan frecuente que los consumidores den vuelta al producto para decidir su compra según las características nutricionales del mismo, el % VD no es observado ni entendido, el tiempo requerido para clasificar un nutriente es mayor al que invierten observando el producto, el cual es de alrededor de 7 a 12 segundos (Curutchet, 2019).

No obstante, leer y comprender las etiquetas nutricionales es importante para hacer elecciones saludables cuando se realicen compras y se planifica las comidas, por esa razón se deben verificar una serie de secciones en el etiquetado como: cantidad de porciones, calorías, carbohidratos, azúcar, fibra, grasas (saturada, poliinsaturada y mono insaturado), colesterol, grasas trans, sodio, porcentaje del valor diario (MedlinePlus, 2019).

Sin embargo, debido a los problemas de información confusa para los consumidores debido a “claims, mensajes de salud y mensajes de nutrición en productos con altos niveles de azúcar, grasas y sodio” más las estrategias de marketing como promociones, personajes

infantiles, celebridades, etc., en los envases de alimentos. Como menciona Riso, (2018) se genera según el marco normativo actual la necesidad de adecuar la regulación vigente incorporando un sistema de etiquetado frontal. Este se puede clasificar como:

- Sistemas enfocados en nutrientes, que incluyen Guías Diarias de Alimentación, Semáforo simplificado y Sistema de advertencias.
- Los que proveen sistemas de resumen, que incluye el “Health Star Rating”, “Keyhole” – Sistema de Cerradura, 5-Nutri-Score y el “Choices programme” (pp. 13-14).

### **2.1.6 Relación entre el estado nutricional con la frecuencia del uso de etiquetado nutricional**

Con el uso del etiquetado nutricional se promueve a las personas para que realicen elecciones alimentarias saludables y disminuya la ingesta de nutrientes riesgosos para la salud. Por lo que se convierte en una estrategia donde el consumidor interpreta el valor nutricional del alimento envasado, pero en ocasiones es complejo y difícil de interpretar por falta de conocimientos, lo que puede aumentar la probabilidad de afectar el estado nutricional (Fernández, Letelier, Medina & Torrejón, 2022).

Se ha encontrado una prevalencia de 70,9% del uso de la lectura del rotulado nutricional debido a factores como “características sociodemográficas, estado de salud o enfermedad, orientación profesional para una alimentación saludable”, además, que la lectura realizada en la etiqueta suele ser en el contenido calórico y las grasas, por otro lado, es poco el conocimiento, para interpretar los valores nutricionales lo que genera una ausencia de influencia en la compra de los mismos; entonces de manera general afirman que el etiquetado actual no es adecuado para facilitar decisiones más saludables, por presentar un esquema complejo para entender la lectura y hasta desarrollar los cálculos matemáticos por lo que la lectura del etiquetado

nutricional es frecuente, sin embargo, su uso por parte del consumidor, es bajo (Velázquez & Galeano, 2023).

El aumento de niveles en sobrepeso y obesidad pueden ser generados por la elección de los alimentos en preparaciones menos saludables complementados con el sedentarismo. El etiquetado de los alimentos es una estrategia para el cumplimiento de políticas de salud pública que pueden ayudar a disminuir las tasas de ambas. Se menciona que la frecuencia de lectura del etiquetado de los alimentos es de un 35,3% que los lee siempre o casi siempre. Mientras que un 24,1% no lo lee debido a falta de interés (10,5%), letra demasiado pequeña (3,8%) o falta de tiempo (9,8%) y es más realizado por las mujeres (García, Bermúdez, Sáez & Torán, 2019).

### **2.1.7 Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional**

Basándose en un equilibrio y la calidad de los nutrientes en la dieta se puede medir el estado nutricional y un indicador en especial muy utilizado es el índice de masa corporal que permite diagnosticar sobrepeso y obesidad, por consecuencia, los hábitos alimentarios adecuados propician y contribuyen a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Dichos hábitos son acciones recurrentes de la conducta individual o grupal, que se ven relacionados al consumo de alimentos y su aceptación como parte de la cultura y la sociedad. Sin embargo, en la familia es donde se genera la primera influencia para la adquisición de los mismos (Ordoñez & Salinas, 2018).

La calidad de vida de los trabajadores y la productividad están correlacionadas a los hábitos de alimentación debido al funcionamiento biológico del organismo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) menciona que a través de una alimentación saludable se puede aumentar la productividad hasta un 20%, porque se obtiene mayor rendimiento laboral por el

aporte de energía y nutrientes; además, mejor bienestar físico y mental. No obstante, la dieta de hombres y mujeres suele ser con una inadecuada distribución de la energía por carbohidratos y lípidos, bajo consumo de fibra y realizan de 4-5 comidas al día, incluyendo el desayuno, todo resultando en que el IMC aumenta de manera significativa al aumentar la masa grasa corporal, el porcentaje de grasa corporal y los perímetros de cintura y cadera (Torres et al., 2017).

## **CAPÍTULO III**

### **MARCO METODOLÓGICO**

### **3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN**

En este apartado se describe el tipo de enfoque al cual pertenece dicha investigación. El enfoque de la investigación es de tipo cuantitativo, porque se realiza una recolección de datos, a través de encuestas y mediciones antropométricas para analizar la información con técnicas estadísticas y establecer los patrones y la relación del estado nutricional, hábitos de alimentación y uso del etiquetado nutricional.

### **3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN**

El tipo de investigación presenta un estudio descriptivo porque se caracteriza la población, los hábitos nutricionales, el uso del etiquetado nutricional y el estado nutricional; también es correlacional por el análisis de la relación entre el estado nutricional con la frecuencia del uso de etiquetado nutricional y la relación entre los hábitos alimentarios con el estado nutricional de la población evaluada, mediante cuestionarios previamente validados.

### **3.3 UNIDADES DE ANALISIS U OBJETOS DE ESTUDIO**

Las unidades de análisis constituyen a repartidores motorizados, mayores de edad, en ambos sexos que reparten alimentos a domicilio y que se ubican muy específicamente en el Mall Oxígeno de Heredia.

#### **3.3.1 Población**

La población total de repartidores no se conoció con exactitud, debido a la ausencia de base de datos que involucre la cantidad de repartidores del sector específico de Heredia para conocer la población en estudio.

#### **3.3.2 Muestra**

Se selecciona una muestra de tipo no probabilístico de repartidores motorizados de comida a domicilio que dependan de las características de la investigación, en este caso de los criterios de inclusión, exclusión y de los individuos que quieran formar parte de la misma.

Debido a que no se conoce el tamaño de la población se utiliza la siguiente fórmula para obtener el resultado de la muestra:

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

**n** = muestra (subconjunto de N)

**Z:** Factor de confiabilidad (1,96 dando un 95% de confianza)

**P** = 0,5

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

**d:** Margen de error permisible equivalente a 0,5

Aplicando la fórmula se obtiene el siguiente resultado:

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

Para lo anterior se cuenta con una muestra total de 96 repartidores motorizados

### 3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión

En esta sección se muestran los criterios de inclusión y exclusión para la realizar la investigación.



*Tabla N°3. Criterios de Inclusión y exclusión*

<b>CRITERIOS DE INCLUSION</b>	<b>CRITERIOS DE EXCLUSIÓN</b>
Repartidores motorizados de comida a domicilio	Repartidores de comida a domicilio en auto o bicicleta
Personas entre 18 y 65 años	Repartidores motorizados que no acepten el consentimiento informado y participar de la investigación
Personas de ambos sexos	
Repartidores motorizados en Heredia	

Fuente: Elaboración propia, 2024.

### **3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN**

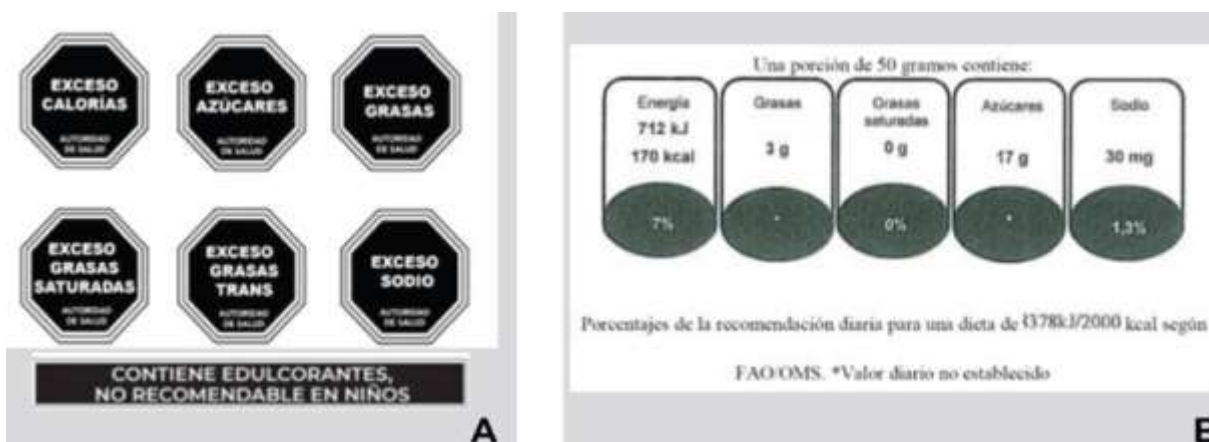
A continuación, se describen los instrumentos de recolección de datos para extraer la información basada en las variables que se están estudiando en los socios repartidores de alimentos, teniendo en cuenta la confiabilidad y validez de los mismos.

#### **3.4.1 Validez de un cuestionario**

Se realizó dos instrumentos para la recolección de datos, uno de ellos es un formulario en “google forms” que incluye las siguientes secciones (Ver anexo 2):

- Sección 2: Datos generales, que incluye el nombre y si existe algún padecimiento de alguna enfermedad.
- Sección 3: Datos sociodemográficos

- Sección 4: Datos de aspecto laboral, con preguntas acerca al tiempo que tiene de laborar como repartidor motorizado, días a la semana y horas por día que labora, entre otras.
- Sección 5: Hábitos alimentarios, el cual incluye una frecuencia de consumo de diferentes alimentos de manera diaria, semanal, quincenal, mensual, ocasional y nunca. Esta sección es tomada y adaptada de la encuesta en la investigación “hábito de alimentación y condiciones de trabajo de los Conductores profesionales de transporte público de pasajeros” (Gómez, López, Pereyra & Troisi, 2017).
- Sección 6: Uso de Etiquetado Nutricional, el cual fue tomado y adaptado de “Uso del etiquetado nutricional en la decisión de compra de alimentos por consumidores de la ciudad de Piura-Perú” (Cruz, 2018). Así mismo, se presenta dos imágenes de etiquetado frontal que fueron adaptadas y basadas en la figura siguiente, con el fin de que los participantes pudieran observarlas y decidir por una de ellos para complementar con el análisis de la facilidad de comprensión de lectura del mismo.



*Figura N°1 Opciones de sistemas de etiquetado nutricional*

Nota. Adaptado de Sistemas de etiquetado frontal para nutrientes propuestos para el Reglamento Técnico Centroamericano por el Consejo de Ministros de Salud de Centroamérica y República

Dominicana (A) y el Consejo de Ministros de la Integración Económica Centroamericana (B), de RTCA, 2017, (Lobos, 2023).

El otro instrumento utilizado fue para recolectar datos antropométricos, con mediciones de peso y talla en kilogramos y centímetros respectivamente, para así determinar el estado nutricional de los participantes mediante la referencia de Índice de Masa Corporal (IMC) de Quetelet, además, se realizó la medición de circunferencia de cintura en centímetros para interpretar el riesgo de enfermedad cardiovascular (Ver anexo 3).

Ambas validadas a la realidad de Costa Rica. La toma de la talla se realiza a través de un tallímetro marca Seca 213 con una longitud máxima de 210 cm. La toma de los demás parámetros antropométricos se realiza con una balanza de control corporal OMRON y cinta métrica seca 201.

### **3.4.2 Confiabilidad**

Se realizó dos instrumentos para la recolección de datos, los cuales fueron utilizados en el desarrollo del plan piloto calculado con un 10% de la población en estudio, luego, fueron valorados en una revisión para una mayor confiabilidad y claridad del mismo.

## **3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

El proceso de investigación presenta un tipo de diseño no experimental, ya que los participantes son encuestados bajo un contexto natural, sin manipulación de datos, y sin influencia sobre estas respuestas, así mismo, son de tipo transversal debido a que únicamente se va a observar y medir a los participantes en un único momento determinado.

### 3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

En la siguiente tabla se presenta cada una de las variables de la investigación, con sus definiciones, dimensiones e indicadores correspondientes.

*Tabla N°4. Operacionalización de variables: socio-demográficas, estado nutricional, hábitos alimentarios y frecuencia de uso de etiquetado nutricional, en los socios repartidores de comida a domicilio, Heredia, durante el tercer cuatrimestre del 2023.*

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
1. Caracterizar socio-demográficamente a los socios repartidores de comida a domicilio, mediante una encuesta.	Datos socio-demográficos	Son indicadores utilizados para describir a las personas en términos de edad, etnia, sexo, género, nivel educativo, ingresos, profesión, estado civil, número total de personas que viven en la casa y condiciones de vida, entre otros (Decs, 2022)	Mediante las respuestas que se obtengan en la sección 2 del cuestionario	Sexo	Femenino masculino	Cuestionario, sección 3, pregunta 1
				Edad	18 a 30 años 31 a 40 años 41 a 50 años	Cuestionario, sección 3, pregunta 2
				Estado civil	Soltero (a) Unión Libre Casado (a) Divorciado (a)	Cuestionario, sección 3, pregunta 3
				Escolaridad	Primaria incompleta Primaria completa Secundaria completa Secundaria incompleta Técnico Universidad completa Universidad incompleta	Cuestionario, sección 3, pregunta 4
2. Identificar el estado nutricional de los conductores, mediante un registro de mediciones del peso, la talla y circunferencia de cintura.	Estado nutricional	El IMC se interpreta de acuerdo al resultado de calcularse el índice de masa corporal (IMC) o índice de Quételet, que requiere la medida de estatura y el peso de la persona (Bhupathiraju & Hu, 2023).	Mediante las respuestas que se obtengan en el instrumento 2 de datos antropométricos y la evaluación con base al IMC y circunferencia de cintura	IMC	Delgadez moderada Delgadez leve Normal Sobrepeso Obesidad leve Obesidad moderada	Instrumento de mediciones antropométricos. Sección 1
				Circunferencia de cintura	Normal Riesgo cardiovascular elevado Riesgo cardiovascular muy elevado	Instrumento de mediciones antropométricos. Sección 2

3. Reconocer los hábitos alimentarios de la población, mediante una frecuencia de consumo y una encuesta de hábitos	Hábitos alimentarios	Conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos (Meléndez, 2017).	Hora frecuente de almorzar	Antes de las 12 m.d Después de las 12 m.d No tiene hora definida No almuerza	Cuestionario, seccion 4, pregunta 8	
			Mediante las respuestas que se obtengan en la seccion 4 del cuestionario	Hora frecuente de cenar	Antes de las 6 p.m Después de las 6 p.m No tiene hora definida No cena	Cuestionario, seccion 4, pregunta 9
			Tiempo para almorzar y cenar	Ninguno Menos de 30 minutos 30 min a menos de 1 h 1 hora o más	Cuestionario, seccion 4, pregunta 10	
			Emoción mientras realiza comidas en horario laboral	Tranquilo	Cuestionario,	
			Tiempos de comida y lugar	Desayuno, almuerzo, cena y meriendas en el hogar Desayuno, almuerzo, cena y meriendas fuera del hogar	Cuestionario, seccion 5, pregunta 13	
			Porción de alimentos que consume en almuerzo y cena	Pequeña Moderada Abundante	Cuestionario, seccion 5, pregunta 14	
			Consumo de líquido diario	Menos de 1 litro Entre 1 litro a 2 litros Mas de 2 litros	Cuestionario, seccion 5, pregunta 16	
			Bebida de mayor consumo	Agua potable Gaseosas o jugos con azúcar	Cuestionario, seccion 5, pregunta 16	

Mediante las respuestas que se obtengan en la seccion 5 del cuestionario	Frecuencia de consume en lácteos, queso, carne de res, carne de pollo, pescado o atún enlatado, carne de cerdo, huevos, embutidos, aderezos, frutas, ensaladas o vegetales no harinosos, tubérculos, arroz y pasta, leguminosas, panadería o repostería, dulces o golosinas, bebidas alcohólicas	Diario Semanal Quincenal Mensual Ocasional Nunca	Cuestionario, seccion 5, pregunta 17
	Preferencia del tipo de lácteo	Enteros (grasa 3% o mas ) Semidescremados (2%) Descremados (0% grasa) No tengo preferencia	Cuestionario, seccion 5, pregunta 18
	Preferencia de tipo de preparación	Horneado o asado Guisos Frituras Hervidas o al vapor Otras	Cuestionario, seccion 5, pregunta 19
	Sal adicional a la comida	Si No	Cuestionario, seccion 5, pregunta 20
	Actividad Fisica	1 o 2 días a la semana 3 a 6 días a la semana Nunca	Cuestionario, seccion 5, pregunta 21
	Conocimiento	Si No	Cuestionario, seccion 6, pregunta 23
Lee el etiquetado nutricional	Nunca A veces Siempre	Cuestionario, seccion 6, pregunta 24	

4. Describir la frecuencia del uso de etiquetado nutricional en los conductores, mediante una encuesta.	Frecuencia del uso de Etiquetado nutricional	Cualquier material escrito, impreso o gráfico que contiene la etiqueta y que acompaña al alimento (Krok et al., 2023).	Mediante las respuestas que se obtengan en la sección 6 del cuestionario	Información que lee en el etiquetado nutricional	Declaraciones nutricionales Cantidad o tamaño de las porciones Cantidad de grasa, energía, carbohidratos, azúcares, sodio, fibra, vitaminas	Cuestionario, sección 6, pregunta 25
				Comprende la información de la etiqueta nutricional	Nunca Pocas veces Siempre	Cuestionario, sección 6, pregunta 26
				Categoría de alimentos envasados donde observa el etiquetado nutricional	Todos los alimentos envasados, en bebidas no alcohólicas, lácteos y derivados, cereales, productos cárnicos, mermeladas, dulces, fórmulas infantiles	Cuestionario, sección 6, pregunta 27
				Agrado del etiquetado nutricional	Entendimiento, ubicación, tamaño, colores, declaraciones	Cuestionario, sección 6, pregunta 28
				Influencia en la decisión de compra de alimentos envasados	Nunca Pocas veces Siempre	Cuestionario, sección 6, pregunta 29
				Motivo para no leer el etiquetado	Falta de motivación o interés, atención, costumbre, poco comprensible, no confía en la información	Cuestionario, sección 6, pregunta 30

Fuente: Elaboración propia, 2024



### 3.7 PLAN PILOTO (VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS)

El desarrollo del plan piloto se realiza con 10 personas que son socios repartidores de comida a domicilio en Heredia, específicamente en el Mall Oxígeno, durante los periodos de espera en su tiempo laboral, los cuales se les entrega el consentimiento informado y el instrumento digital aprobado que consta de 6 secciones para obtener información del perfil sociodemográfico, hábitos alimentarios y frecuencia de uso del etiquetado nutricional; además se realizan mediciones antropométricas de peso, talla y circunferencia de cintura. Finalmente, los resultados obtenidos de este plan piloto se interpretan y se adjuntan en la sección de anexos (Ver anexo 4).

De este plan piloto se puede mencionar los siguientes problemas:

- Las preguntas 8 (que incluía 2 preguntas adicionales) y 9 acerca del horario de almuerzo y cena; generaba más tiempo para completarlo y se podía resumir a 2 preguntas más específicas.
- Se eliminó la pregunta 10 que era sobre ¿cuántas comidas realiza en su jornada laboral?, ya que todos tienen horarios diferentes para trabajar y depende del tiempo que dedique al mismo.
- Aparte, se eliminó los datos de mediciones en porcentaje de grasa, masa muscular y grasa visceral, debido a que se recomienda un estado de ayuno de por lo menos 2 horas y también, no quisieron quitarse las medias en ningún momento, por lo tanto, los valores de los resultados no podían ser confiables ni eficaces (Omron, 2021).

Al acabar con la recolección de información, se procede a realizar una base de datos en un documento de Excel para graficar y realizar tablas según las preguntas y su correspondencia

al objetivo para confirmar si se lograba el cumplimiento del mismo, asegurando la representación total de las variables y sus relaciones.

### **3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCION DE DATOS**

Se procedió a realizar alrededor de 10 visitas en la parte exterior del Mall Oxígeno en Heredia, justo donde se encuentra la fuente, ya que ahí es más frecuente ver a los socios repartidores de alimentos esperando pedidos o descansando. Justo en esos espacios, se abordan a los futuros participantes; iniciando con una breve presentación personal y solicitando su colaboración en la investigación, donde previamente se les explicó el propósito y objetivos del estudio. Una vez aceptado, se les lee el consentimiento informado y se les pide firmarlo. Luego, se desarrolla el cuestionario digital por medio del celular y finalmente, se toma las mediciones de peso, talla y circunferencia de cintura; solicitándoles que se retiren los zapatos, bolsos, cascos, suéter pesados, canguros, entre otros; además, se les pidió que descubrieran el abdomen para una medida más real. Cabe mencionar que algunos no quisieron quitarse los zapatos y además usan pantalones de materiales pesados como jeans de mezclilla por lo que se realizó una disminución de 1 kilogramo en su peso. Finalmente, se agradeció por la colaboración.

### **3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS**

Los datos obtenidos a través de los participantes se organizaron en un documento de Excel para la creación de tablas y gráficos, y posteriores análisis de pruebas estadísticas correspondientes a cada variable, con el fin de cumplir los objetivos planteados en la tesis.

### **3.10 ANALISIS DE DATOS**

En el caso referente a las relaciones entre variables de estado nutricional, hábitos de alimentación y frecuencia de uso de etiquetado nutricional, fueron analizadas con la prueba Chi Cuadrado, para establecer la relación entre las variables, y describir los resultados observados y a la relación real que hubo.

**CAPITULO IV**  
**PRESENTACION DE RESULTADOS**

## 4.1 Generalidades

### 4.1.1 Características sociodemográficas

A continuación, se presentan las características socio demográficas de los participantes de la investigación.

*Tabla N°5. Distribución porcentual de las características socio demográficas según sexo, edad, estado civil y escolaridad de repartidores de comida a domicilio, Heredia, durante el III cuatrimestre del 2023*

<b>Perfil Sociodemográfico</b>	<b>Femenino</b>	<b>%</b>	<b>Masculino</b>	<b>%</b>	<b>Total general</b>
<b>Rango de edad</b>					
18 a 30 años	6	55	51	60	57
31 a 40 años	3	27	21	25	24
41 a 50 años	2	18	13	15	15
<b>Total</b>	11	100	85	100	96
<b>Estado civil</b>					
Divorciado (a)	2	18	1	1	3
Soltero (a)	7	64	54	64	61
Casado (a)	1	9	8	9	9
Unión Libre	1	9	22	26	23
<b>Total</b>	11	100	85	100	96
<b>Nivel de escolaridad</b>					
Primaria incompleta	1	9	2	2	3
Primaria completa		0	9	11	9
Secundaria completa	3	27	24	28	27
Secundaria incompleta	4	36	28	33	32
Tecnico	0	0	9	11	9
Universidad completa	1	9	4	5	5
Universidad incompleta	2	18	9	11	11
<b>Total</b>	11	100	85	100	96

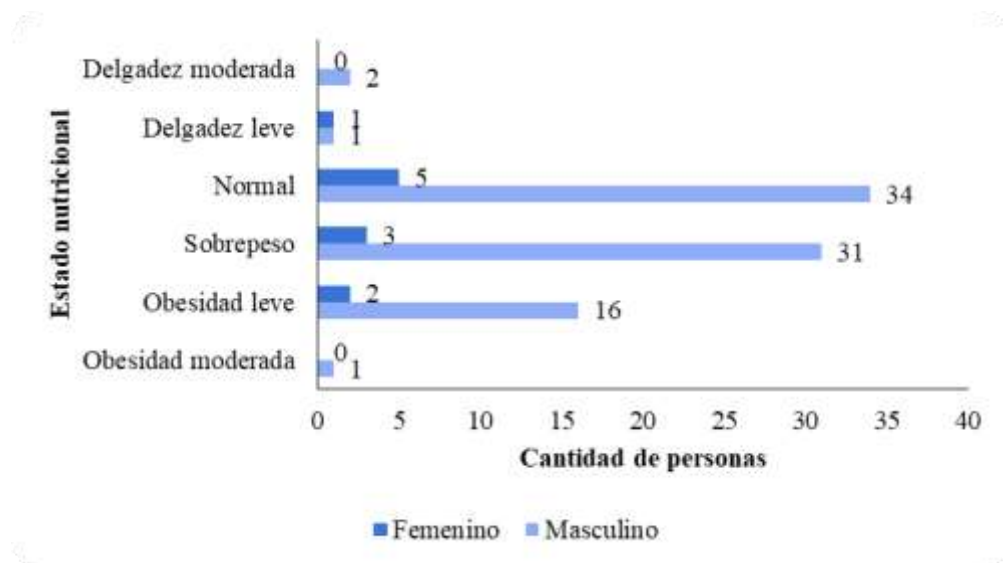
Fuente: Elaboración propia, 2024.

Según la tabla anterior, el total de la población estudiada fue de 96 personas, de las cuales 11,5% (n=11) son femeninas y 88,5% (n=85) son masculinos. La mayor parte de la población se encuentran en un rango de edad entre 18 a 30 años, así mismo la mayoría se encuentra solteros, representado por 64% en ambos sexos y con respecto al nivel de

escolaridad se muestra que un 36% (n=4) mujeres y un 33% (n=28) hombres tienen secundaria incompleta.

#### 4.1.2 Estado nutricional

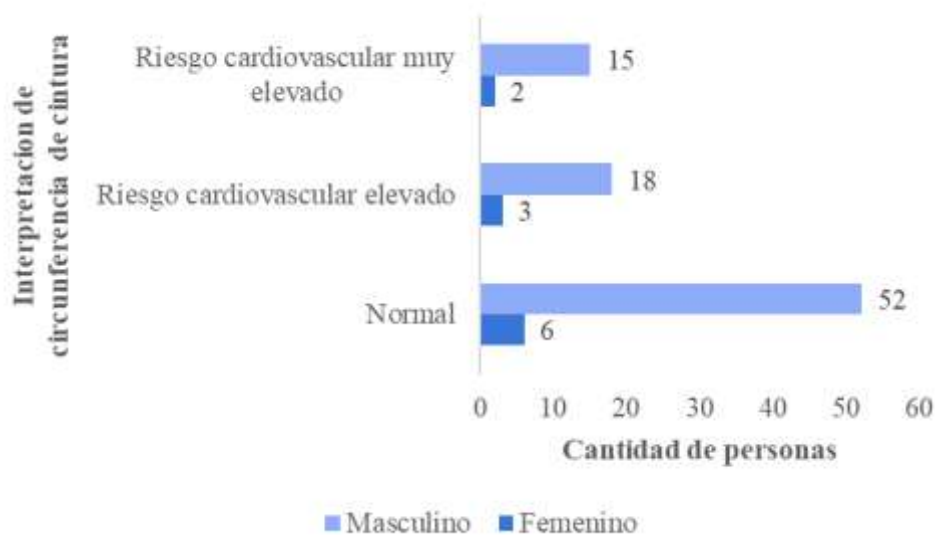
En seguida se presenta la evaluación del estado nutricional según Índice de masa corporal, así como la clasificación de riesgo cardiovascular según circunferencia de cintura, por sexos de los participantes encuestados.



*Figura N°2 Distribución del estado nutricional de la población en estudio según índice de masa corporal y sexo, Heredia, 2023.*

*Fuente: Elaboración propia, 2024*

En la figura anterior, se muestra que el 40% (n=34) de participantes masculinos, siendo su mayoría, se encuentran con un estado nutricional normal, seguido por 36% (n=31) de hombres con sobrepeso. En el caso de las mujeres sucede lo mismo, con 45% (n=5) mujeres en estado nutricional normal y 27% (n=3) con sobrepeso.



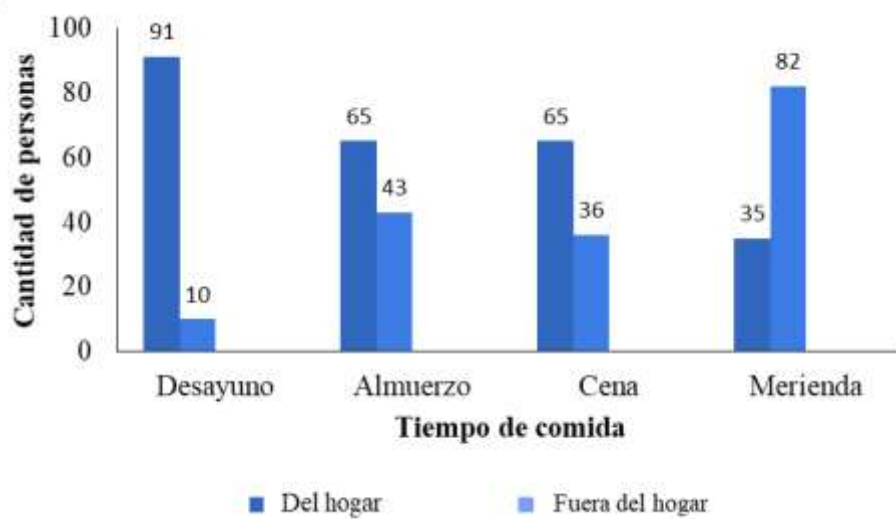
*Figura N°3 Distribución del riesgo cardiovascular de la población en estudio según su estado nutricional de IMC, Heredia, 2023.*

*Fuente: Elaboración propia, 2024*

Según la figura anterior, se puede observar que la mayoría tanto de hombres como mujeres se encuentra con una circunferencia de cintura que no representa riesgo cardiovascular, siendo 61% (n=52) hombres y 54% (n=6) mujeres respectivamente.

#### **4.1.3 Hábitos alimentarios**

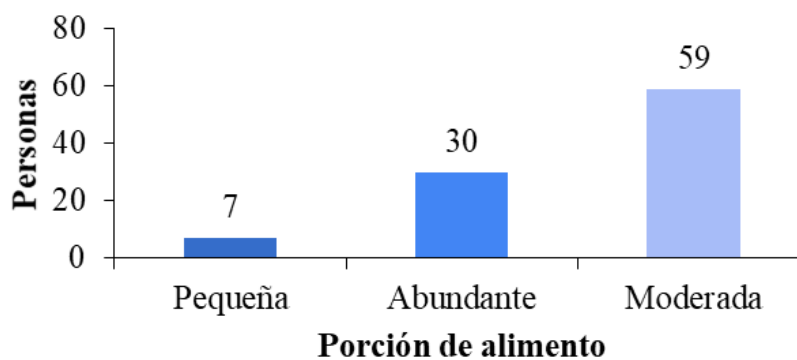
A continuación, se describen los principales hábitos alimentarios encontrados en la población en estudio, así como la evaluación de la frecuencia de consumo de los mismos



*Figura N°4 Distribución de las comidas en el hogar o fuera de este, según los tiempos de alimentación, Heredia, 2023*

*Fuente: Elaboración propia, 2024*

De acuerdo a la figura anterior, un 95% (n=91) desayunan en el hogar, un 68% (n=65) almuerzan y cenan en el hogar y 85% (n=82) de personas adquieren sus meriendas fuera del hogar.

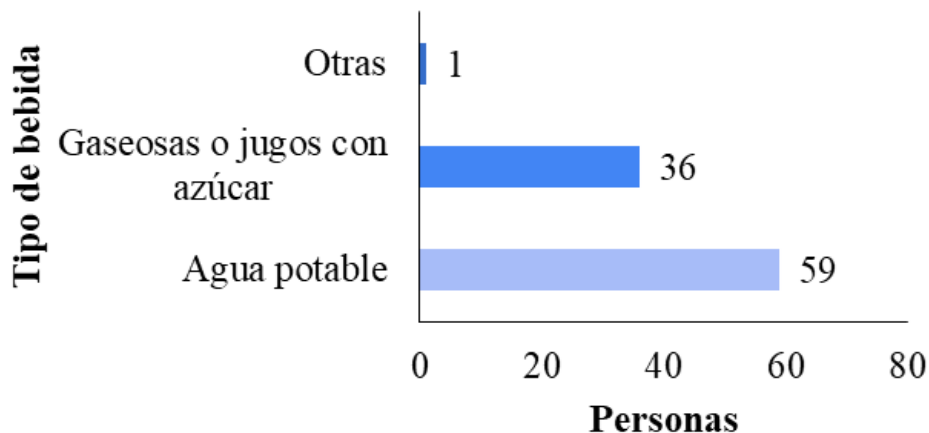


*Figura N°5 Distribución del tamaño de la porción de los alimentos en almuerzo y cena, Heredia, 2023.*

*Fuente: Elaboración propia, 2024*



De acuerdo a la figura anterior, la mayoría de las personas que son 59 individuos, correspondiente a 61% de la muestra, comen una porción moderada según su apreciación en el plato durante los tiempos de almuerzo y cena, seguido de un grupo de 30 personas que corresponde a 31% que indican comer porciones abundantes.



*Figura N°6 Distribución del mayor consumo de bebida, Heredia, 2023*

*Fuente: Elaboración propia, 2024*

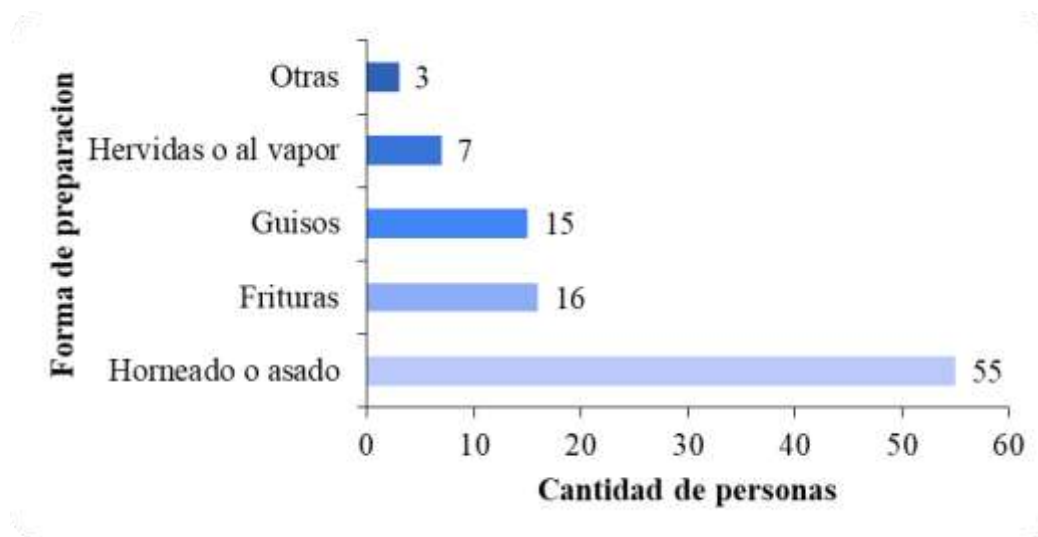
Según la figura anterior, un 61% que corresponde a 59 personas, las cuales son la mayoría de participantes consumen como bebida principal durante el día, el agua potable seguido de 37,5% (n=36) personas que toman gaseosas o jugos con azúcar.

*Tabla N°6. Distribución según la frecuencia de diferentes grupos de alimentos, Heredia, 2023*

Grupo de alimentos	Diario		Semanal		Quincenal		Mensual		Ocasional		Nunca		Total	
	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%
Lácteos	15	15,63	38	39,58	7	7,29	2	2,08	13	13,54	21	21,88	96	100
Queso	20	20,83	53	55,21	6	6,25	1	1,04	12	12,50	4	4,17	96	100
Carne de res	7	7,29	73	76,04	9	9,38	2	2,08	4	4,17	1	1,04	96	100
Carne de pollo	14	14,58	73	76,04	3	3,13	3	3,13	1	1,04	2	2,08	96	100
Pescado o atún	4	4,17	62	64,58	17	17,71	5	5,21	4	4,17	4	4,17	96	100
Carne de cerdo	5	5,21	70	72,92	9	9,38	3	3,13	4	4,17	5	5,21	96	100
Huevos	37	38,54	50	52,08	5	5,21	2	2,08	1	1,04	1	1,04	96	100
Embutidos	13	13,54	54	56,25	10	10,42	1	1,04	5	5,21	13	13,54	96	100
Aderezos	10	10,42	44	45,83	11	11,46	4	4,17	17	17,71	10	10,42	96	100
Frutas	23	23,96	52	54,17	6	6,25	4	4,17	10	10,42	1	1,04	96	100
Ensaladas o vegetales	32	33,33	40	41,67	10	10,42	1	1,04	10	10,42	3	3,13	96	100
Tubérculos	14	14,58	66	68,75	9	9,38	0	0,00	5	5,21	2	2,08	96	100
Arroz o pasta	83	86,46	9	9,38	2	2,08	0	0,00	2	2,08	0	0,00	96	100
Leguminosas	66	68,75	16	16,67	6	6,25	1	1,04	6	6,25	1	1,04	96	100
Panadería o repostería	49	51,04	26	27,08	5	5,21	1	1,04	12	12,50	3	3,13	96	100
Dulces o golosinas	23	23,96	34	35,42	10	10,42	0	0,00	18	18,75	11	11,46	96	100
Bebidas alcohólicas	5	5,21	22	22,92	5	5,21	3	3,13	34	35,42	27	28,13	96	100

*Fuente: Elaboración propia, 2024*

Según el gráfico de la frecuencia de consumo se muestra que la mayoría de las personas incluyen alimentos como lácteos, queso, carne de res, de pollo, de cerdo, pescado o atún, huevos, embutidos, aderezos, frutas, ensaladas, tubérculos, dulces o golosinas. La carne más consumida diariamente es el pollo y los huevos; por otro lado, el arroz y la pasta son consumidos por un 87% de personas diariamente y las leguminosas por 69% de los participantes. Aproximadamente, la mitad del total de participantes consumen panadería o repostería diariamente. En relación al consumo de alcohol es un hábito donde un 5% lo consumen de manera diaria, 23% de manera semanal, 35% de manera ocasional y 28% nunca lo consumen.



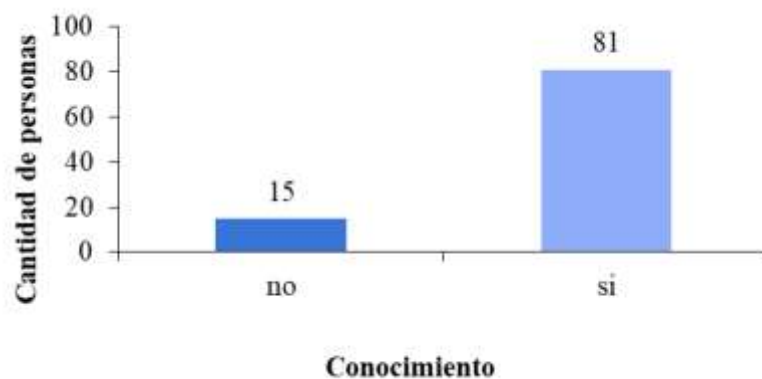
*Figura N°7 Distribución según la preparación de las comidas, Heredia, 2023*

*Fuente: Elaboración propia, 2024*

Según se ve en la figura anterior, 55 personas que representan a la mayoría por un 57% prefieren preparaciones horneadas o asadas, seguidas por 17% que corresponden a 16 personas que les gusta las frituras; por otro lado, las menos gustadas son las preparaciones al vapor.

#### **4.1.4 Uso de etiquetado nutricional**

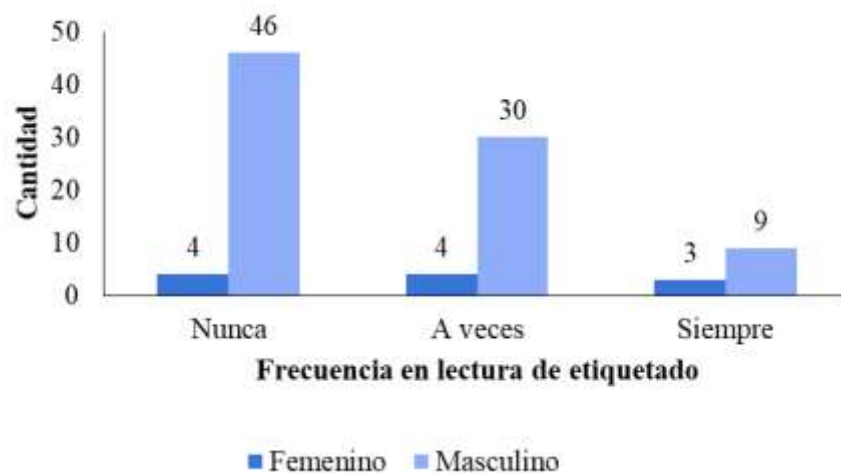
Seguidamente, se presentan los resultados obtenidos acerca del tema de etiquetado nutricional en los socios repartidos de comida a domicilio.



*Figura N°8 Distribución de personas que conocen la etiqueta nutricional, Heredia, 2023*

*Fuente: Elaboración propia, 2024*

De acuerdo a la figura anterior un 84% que corresponde a 81 personas si conocen que es una etiqueta nutricional y un 16% que son 15 personas la desconocen.



*Figura N°9 Distribución de la frecuencia del uso de etiquetado nutricional, Heredia, 2023*

*Fuente: Elaboración propia, 2024*

Según la figura anterior, un 54% que corresponde a 46 hombres nunca leen la etiqueta nutricional y del grupo de hombres que, si leen la etiqueta nutricional, un 77%

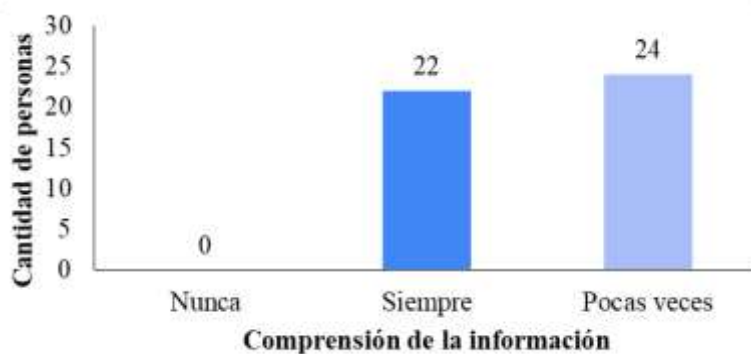
representado por 30 hombres a veces los hacen. Por otro lado, un 57% que corresponde a 4 mujeres a veces leen la etiqueta y un 36% que son 4 mujeres, no las leen.



*Figura N°10 Distribución según lo que se lee en la etiqueta nutricional, Heredia, 2023*

*Fuente: Elaboración propia, 2024*

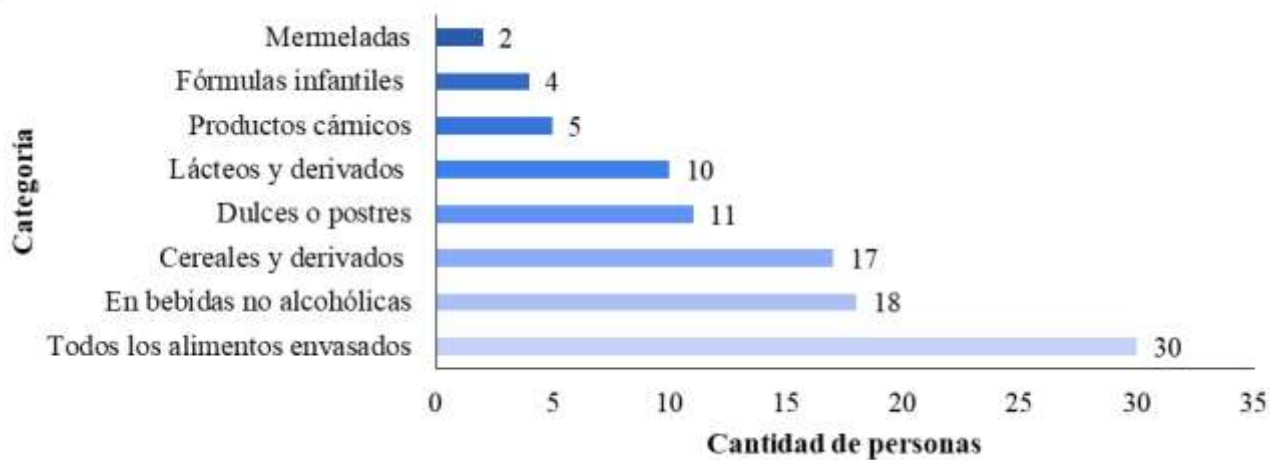
A partir de la figura anterior, con las personas que ven el etiquetado nutricional, se muestra que en su mayoría está representada por un 63% (n=29) en participantes que leen la sección de cantidad de grasas totales, colesterol o trans del alimento, seguido por un 59% (n=27) que leen la cantidad de azúcares totales o añadidos, un 52% (n=24) que leen la cantidad de energía o calorías, un 50% (n=23) de personas que leen lo correspondiente a declaraciones de propiedades nutricionales y saludables del alimento (Ejemplo: “El calcio ayuda al desarrollo de dientes...”, “Alimento rico en...”). Cabe recalcar, que el tipo y cantidad de vitaminas es el menos leído.



*Figura N°11 Distribución según la comprensión del contenido en la etiqueta nutricional, Heredia, 2023*

*Fuente: Elaboración propia, 2024*

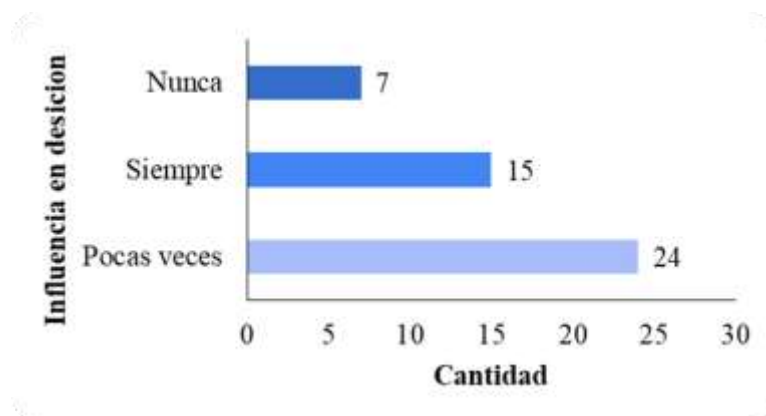
En la figura anterior se muestra que un 52% (n=24) de las personas pocas veces comprenden la información del contenido en la etiqueta nutricional y un 48% (n=22) siempre la comprenden.



*Figura N°12 Distribución según las categorías de alimentos donde revisan la etiqueta nutricional, Heredia, 2023*

*Fuente: Elaboración propia, 2024*

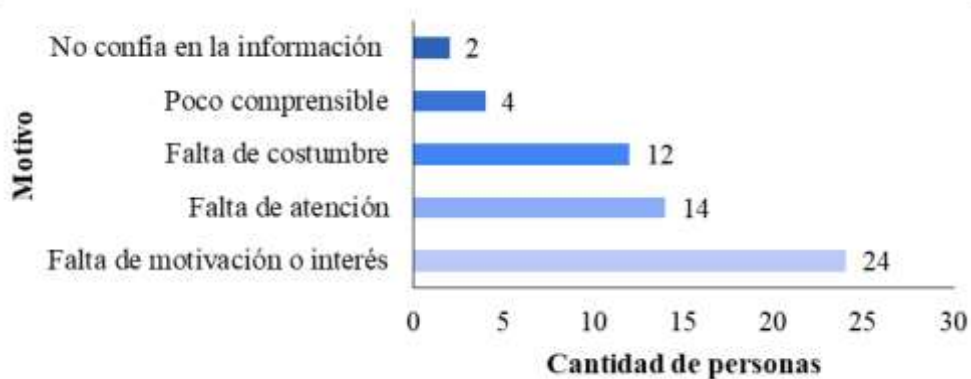
En base con los resultados anteriores se muestra que la frecuencia en la revisión del etiquetado nutricional se da en todos los alimentos envasados según lo representa el 65% (n=30) de las personas que leen las etiquetas, seguido de bebidas no alcohólicas con un 39% (n=18), luego cereales y derivados con 37% (n=17), también, 24% (n=11) de personas revisan en los dulces o postres y las mermeladas son revisadas únicamente por un 4% (n=2) personas.



*Figura N°13 Distribución según la influencia de la etiqueta nutricional para la decisión de compra, Heredia, 2023*

*Fuente: Elaboración propia, 2024*

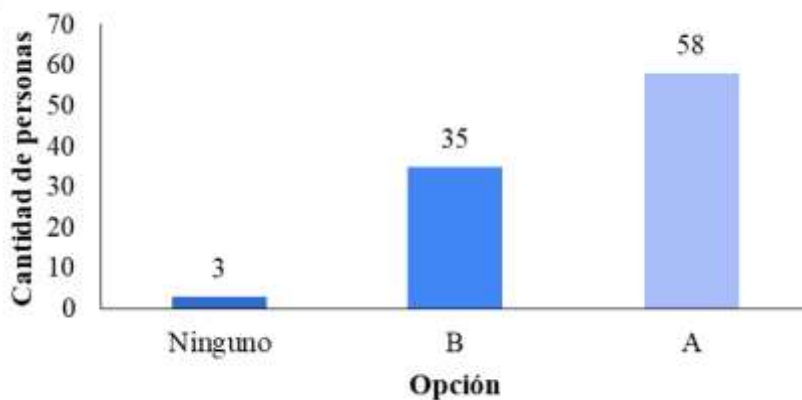
Basado en el resultado presentado en la figura anterior, se puede ver que un 52% (n=24) de las personas son pocas veces influenciadas en su decisión de compra de un alimento por la información descrita en la etiqueta nutricional del mismo, sin embargo, un 33% (n=15) siempre y a un 15% (n=7) de las personas nunca les influye la información nutricional del alimento para la decisión de compra.



*Figura N°14 Distribución según el motivo por el cual no leen la etiqueta nutricional, Heredia, 2023*

*Fuente: Elaboración propia, 2024*

En la figura anterior, se muestra los resultados obtenidos de las personas que leen las etiquetas nutricionales y que presentan motivos ocasionales para no leerla; entre ellos están un 52% (n=24) por falta de motivación o interés en ese momento, un 30% (n=14) por falta de atención, un 26% (n=12) por falta de costumbre, un 7% (n=4) porque el formato y la información de la etiqueta es poco comprensible y un 4% (n=2) no confían en la información descrita.





*Figura N°15 Distribución de la preferencia del sistema de etiquetado nutricional*

*Fuente: Elaboración propia, 2024*

En la figura anterior muestra la preferencia del sistema de etiquetado nutricional frontal en los productos envasados, pudiéndose ver que un 60% (n=58) de los participantes totales prefieren la opción A, un 36% (n=35) la opción B y un 3% (n=3) ninguna de las opciones.

#### **4.1.5 Relación de estado nutricional con la frecuencia del uso de etiquetado nutricional**

A continuación, se presenta la relación estadística entre el estado nutricional según indicadores de masa corporal con la frecuencia del uso de etiquetado nutricional

*Tabla N°7. Relación de estado nutricional con la frecuencia del uso de etiquetado nutricional, Heredia*

Estado Nutricional	Uso de etiquetado nutricional						Total
	Nunca	%	A veces	%	Siempre	%	
Delgadez moderada	1	2,00	1	2,94	0	0,00	2
Delgadez leve	2	4,00	0	0,00	0	0,00	2
Normal	20	40,00	15	44,12	4	33,33	39
Sobrepeso	18	36,00	13	38,24	3	25,00	34
Obesidad Leve	8	16,00	5	14,71	5	41,67	18
Obesidad moderada	1	2,00	0	0,00	0	0,00	1
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100,00</b>	<b>34</b>	<b>100,00</b>	<b>12</b>	<b>100,00</b>	<b>96</b>

Fuente: Elaboración propia, 2019.

Según la tabla anterior, la relación estadística entre el estado nutricional basado en el índice de masa corporal y la frecuencia del uso de etiquetado nutricional es de 0,6577455; lo que indica que P Chi cuadrado es mayor a 0,05, confirmándose que el uso del etiquetado nutricional no está relacionado con el estado nutricional, o sea, no hay relación entre las variables, por lo tanto, las dos variables en estudio son independientes.

#### **4.1.6 Relación de los hábitos alimentarios con el estado nutricional**

A continuación, se explica si existe relación de los hábitos alimentarios con el estado nutricional según el IMC de los participantes encuestados.

Tabla N°8. Relación de los hábitos alimentarios con el estado nutricional, Heredia

Hábitos alimentarios	Estado Nutricional						Total	Valor P
	Delgadez moderada	Delgadez leve	Normal	Sobrepeso	Obesidad Leve	Obesidad moderada		
<b>Hora frecuente de almorzar</b>								
Antes de las 12 m.d			4	2	1		7	0,990269
Después de las 12 m.d	2	1	24	20	9		56	
No tiene hora definida		1	11	11	8	1	32	
No almuerza				1			1	
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>39</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>96</b>	
<b>Hora frecuente de cenar</b>								
Antes de las 6pm			1				1	0,925528
Después de las 6 pm	2	1	27	22	9		61	
No tiene hora definida		1	11	12	8	1	33	
No cena					1		1	
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>39</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>96</b>	
<b>Tiempo para almorzar y cenar</b>								
Ninguno				2		1	3	0,002864
Menos de 30 minutos		1	12	5	5		23	
30 minutos a menos de 1 hora	2	1	22	22	10		57	
1 hora o más			5	5	3		13	
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>39</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>96</b>	
<b>Tiempos de comida y lugar</b>								
Desayuno en el hogar	2	1	36	34	17	1	91	0,999697
Almuerzo en el hogar	1	1	28	19	15	1	65	
Cena en el hogar	2	1	25	21	15	1	65	
Meriendas en el hogar			14	10	10	1	35	
Desayuno fuera del hogar			6	2	2		10	
Almuerzo fuera del hogar	1	1	14	20	7		43	
Cena fuera del hogar		1	18	13	4		36	
Meriendas fuera del hogar	2	2	32	31	14	1	82	
<b>Total</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>173</b>	<b>150</b>	<b>84</b>	<b>5</b>	<b>427</b>	
<b>Porción de alimentos que consume en almuerzo y cena</b>								
Pequeña	1	1	3	2			7	0,250201
Moderada	1		23	23	12		59	
Abundante		1	13	9	6	1	30	
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>39</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>96</b>	
<b>Consumo de líquido diario</b>								
Menos de 1 litro	1		11	12	6	1	31	0,967653
Entre 1 litro a 2 litros	1	2	23	19	9		54	
Más de 2 litros			5	3	3		11	
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>39</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>96</b>	
<b>Bebida de mayor consumo</b>								
Agua potable	1	1	25	22	10		59	0,985298
Gaseosas o jugos con azúcar	1	1	13	12	8	1	36	
Otras			1				1	
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>39</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>96</b>	

<b>Porción de alimentos que consume en almuerzo y cena</b>								
Pequeña	1	1	3	2			7	0,250201
Moderada	1		23	23	12		59	
Abundante		1	13	9	6	1	30	
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>39</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>96</b>	
<b>Consumo de líquido diario</b>								
Menos de 1 litro	1		11	12	6	1	31	0,967653
Entre 1 litro a 2 litros	1	2	23	19	9		54	
Mas de 2 litros			5	3	3		11	
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>39</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>96</b>	
<b>Bebida de mayor consumo</b>								
Agua potable	1	1	25	22	10		59	0,985298
Gaseosas o jugos con azú	1	1	13	12	8	1	36	
Otras			1				1	
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>39</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>96</b>	
<b>Frecuencia de consumo en Lácteos</b>								
Diario			6	4	5		15	0,876373
Semanal		1	18	13	5	1	38	
Quincenal			3	4			7	
Mensual				1	1		2	
Ocasional		1	3	7	2		13	
Nunca	2		9	5	5		21	
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>39</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>96</b>	
<b>Frecuencia de consumo de queso</b>								
Diario	1		6	7	5	1	20	0,89444
Semanal		1	24	19	10		54	
Quincenal	1		2	3			6	
Mensual							0	
Ocasional		1	4	6	1		12	
Nunca			3		1		4	
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>39</b>	<b>35</b>	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>96</b>	
<b>Frecuencia de consumo en carne de res</b>								
Diario			3	2	2		7	0,312253
Semanal	2	1	27	29	13	1	73	
Quincenal			6	1	2		9	
Mensual		1		1			2	
Ocasional			2	1	1		4	
Nunca			1				1	
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>39</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>96</b>	
<b>Frecuencia de consumo en carne de pollo</b>								
Diario			8	3	3		14	0,767591
Semanal	2	1	28	29	12	1	73	
Quincenal			1	1	1		3	
Mensual		1		1	1		3	
Ocasional			1				1	
Nunca			1		1		2	
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>39</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>96</b>	

<b>Frecuencia de consumo en pescado o atún enlatado</b>								
Diario			1	2	1		4	0,826665
Semanal	2	1	28	20	10	1	62	
Quincenal			4	8	5		17	
Mensual		1	2	2			5	
Ocasional				2	2		4	
Nunca			4				4	
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>39</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>96</b>	
<b>Frecuencia de consumo en carne de cerdo</b>								
Diario			3	1	1		5	0,149523
Semanal	1	1	30	27	10	1	70	
Quincenal			4	2	3		9	
Mensual		1	1	1			3	
Ocasional			1	1	2		4	
Nunca	1			1	3		5	
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>39</b>	<b>33</b>	<b>19</b>	<b>1</b>	<b>96</b>	
<b>Frecuencia de consumo en huevos</b>								
Diario			13	15	8	1	37	0,158046
Semanal	2	1	22	16	9		50	
Quincenal			4	1			5	
Mensual		1		1			2	
Ocasional				1			1	
Nunca					1		1	
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>39</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>96</b>	
<b>Frecuencia de consumo de Embutidos</b>								
Diario			5	4	3	1	13	0,000255
Semanal	1	1	24	20	8		54	
Quincenal			5	3	2		10	
Mensual		1					1	
Ocasional	1			3	1		5	
Nunca			6	3	4		13	
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>40</b>	<b>33</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>96</b>	
<b>Frecuencia de consumo en Aderezos</b>								
Diario			2	2	6		10	0,780068
Semanal	1	1	17	16	8	1	44	
Quincenal		1	5	5			11	
Mensual			1	2	1		4	
Ocasional	1		10	5	1		17	
Nunca			4	4	2		10	
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>39</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>96</b>	
<b>Frecuencia de consumo en frutas</b>								
Diario	1		7	9	5	1	23	0,871825
Semanal		1	23	18	11		53	
Quincenal		1	2	2	1		6	
Mensual			1	3			4	
Ocasional	1		6	2	1		10	
Nunca							0	
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>39</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>96</b>	

<b>Frecuencia de consumo de ensaladas o vegetales no harinosos</b>								
Diario	2		12	14	4		32	
Semanal		1	17	15	6	1	40	0,962813
Quincenal		1	4	3	2		10	
Mensual			1				1	
Ocasional			5	1	4		10	
Nunca			1	1	1		3	
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>40</b>	<b>34</b>	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>96</b>	
<b>Frecuencia de consumo en tubérculos</b>								
Diario	1		4	4	4	1	14	0,872712
Semanal	1	1	30	25	9		66	
Quincenal		1	3	2	3		9	
Mensual							0	
Ocasional			2	1	2		5	
Nunca				1	1		2	
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>39</b>	<b>33</b>	<b>19</b>	<b>1</b>	<b>96</b>	
<b>Frecuencia de consumo en arroz y pasta</b>								
Diario	2	1	32	30	17	1	83	0,492096
Semanal			5	4			9	
Quincenal		1	1				2	
Mensual							0	
Ocasional			1		1		2	
Nunca							0	
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>39</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>96</b>	
<b>Frecuencia de consumo en leguminosas</b>								
Diario	2	1	26	22	14	1	66	0,968896
Semanal			8	6	2		16	
Quincenal		1	4		1		6	
Mensual				1			1	
Ocasional			1	4	1		6	
Nunca				1			1	
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>39</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>96</b>	
<b>Frecuencia de consumo en panadería o repostería</b>								
Diario	1	1	20	16	10	1	49	
Semanal	1	1	11	8	5		26	0,999239
Quincenal			3	1	1		5	
Mensual			1				1	
Ocasional			3	8	1		12	
Nunca			1	1	1		3	
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>39</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>96</b>	
<b>Frecuencia de consumo en dulces o golosinas</b>								
Diario	1		9	6	6	1	23	0,892095
Semanal		2	18	10	4		34	
Quincenal			5	4	1		10	
Mensual							0	
Ocasional	1		4	10	3		18	
Nunca			3	4	4		11	
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>39</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>96</b>	

<b>Frecuencia de consumo en bebidas alcohólicas</b>								
Diario			2	1	2		5	0,977436
Semanal			9	10	3		22	
Quincenal			4		1		5	
Mensual			1	2			3	
Ocasional	1	2	11	15	4	1	34	
Nunca	1		12	7	7		27	
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>39</b>	<b>35</b>	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>96</b>	
<b>Preferencia del tipo de lácteo</b>								
Enteros (grasa 3% o mas )			4	1	2	1	8	0,436635
Semidescremados (2% grasa)			6	4	2		12	
Descremados (0% grasa)	1		4	4	2		11	
No tengo preferencia	1	2	25	25	12		65	
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>39</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>96</b>	
<b>Preferencia de tipo de preparación</b>								
Homeado o asado	2		24	19	10		55	0,974881
Guisos		1	6	5	2	1	15	
Frituras		1	6	6	3		16	
Hervidas o al vapor			2	3	2		7	
Otras			1	1	1		3	
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>39</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>96</b>	
<b>Sal adicional a la comida</b>								
Si		1	10	3	4		18	0,419669
No	2	1	29	31	14	1	78	
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>39</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>96</b>	

Fuente: Elaboración propia, 2024

De acuerdo a la tabla anterior, se presenta una relación estadística del estado nutricional según el Índice de Masa Corporal y los hábitos alimentarios, con respecto en el tiempo dedicado para almorzar o cenar y la frecuencia en el consumo de embutidos debido a sus resultados de valor  $p=0,002864$  y  $p=0,000255$  respectivamente; aparte, con referencia a los demás hábitos no se encontró relación estadística según chi cuadrado, ya que tienen valores  $p$  mayores al esperado, ( $p<0.05$ ), por lo tanto el estado nutricional es independiente de estos otros hábitos alimentarios estudiados.

**CAPÍTULO V**  
**DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS**  
**RESULTADOS**



## **5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN O EXPLICACIÓN DE LOS RESULTADOS**

La investigación está basada en el estudio del estado nutricional, hábitos alimentarios y uso de etiquetado nutricional en socios repartidores de comida a domicilio en Heredia. Para llevar a cabo el análisis e interpretación de los resultados se van a dividir en secciones, las cuales se basan en las variables definidas para la investigación.

### **5.1.1 Características sociodemográficas**

Repartir comidas a domicilio es un sector que se encuentra en constante cambio, así como también las necesidades de los consumidores y es beneficiado por la tecnología. En esta investigación participaron 96 personas, siendo en su mayoría hombres (89%), especialmente en edades de 18 a 30 años, solteros y con similitudes en los niveles de escolaridad en secundaria completa e incompleta. En consecuencia, esta información tiene datos semejantes al que presenta un estudio en México, donde la fuerza laboral de conductores de motocicleta durante el tercer trimestre del 2023 fue 365 mil personas, con edad promedio de 32 años, siendo un 92% hombres y 8% mujeres (Datamexico, 2024) y en Costa Rica, a través de otra investigación por la UCR, se obtuvo que en el 2017 alrededor de 589.523 personas en nuestro país conducen una motocicleta para trabajar o de uso personal, representando un 18,7% del total de la población, donde un 26,9% son hombres y un 21,4% de escolaridad de primaria y de nivel socioeconómico bajo (Riso, 2017).

### **5.1.2 Estado nutricional**

En los resultados del estado nutricional según el Índice de masa corporal (IMC) muestra predominio de un estado nutricional normal en un 41% (n=39) de las personas y 35% (n=34) con sobrepeso, seguido de obesidad leve tanto para mujeres como para hombres de

dicho estudio. Al revisar los datos de la última Encuesta Nacional de Nutrición (2008-2009) en Costa Rica, se menciona exceso de peso en un 59,7% y 77,3% de las mujeres de 20 a 44 años de edad y de 45 a 65 años respectivamente, luego, de un 62.4% de los hombres en el mismo rango de edad, por lo que la tendencia en ambos resultados especialmente hombres indican una prevalencia significativa de sobrepeso y obesidad en la población costarricense, lo cual al abordarse puede prevenir la incidencia y prevalencia de enfermedades cardiovasculares y metabólicas (Salas, Quesada & Rojas, 2020).

Así mismo, en Costa Rica, la obesidad se ha convertido en una dificultad de la salud pública, y se indica que en el 2017 esta enfermedad ocupaba el segundo lugar en los factores de riesgo generales, representando el 54% del total de factores de riesgo de mortalidad y discapacidades, que, a su vez, genera altos costos de atención y del estado costarricense, pero aun, se experimenta un crecimiento exponencial del mismo. Aparte, en la encuesta de factores de riesgo cardiovasculares del 2014 por la CCSS, reportan que en el grupo de edad de 19 a 60 años el sobrepeso supone 36,8 % y obesidad 29,4% y comparándolo con los repartidores de comida se obtuvo un 35% con sobrepeso y 20% obesidad (Caravaca, 2022).

La variable antropométrica la circunferencia de cintura resulta en un indicador de utilidad para diagnosticar sobrepeso y obesidad. De acuerdo a la presente investigación los resultados de las mediciones de circunferencia de cintura muestran que la mayoría de los participantes se encuentran normales, en ambos sexos, pero un 22% presentan riesgo cardiovascular elevado y un 18% riesgo cardiovascular muy elevado, lo cual concuerda a un estudio de Bauce & Moya, donde mencionan el mismo comportamiento similar en cada sexo (2020).

Considerando los resultados anteriores, cabe rescatar que el sobrepeso en las personas trabajadoras independientes inclusive con horarios flexibles, puede deberse a varios factores como el estilo de vida sedentario por falta de actividad física contribuyendo al aumento de peso, el consumo de comidas irregulares o a saltárselas, la disponibilidad de alimentos procesados o poco saludables y hábitos alimenticios desfavorables. Por consiguiente, las personas al no mantener un equilibrio entre el trabajo, la actividad física y la alimentación, lo puede llevar a un peso inadecuado que le proporcione problemas en la salud (Pabon, Huble & Smoczyk, 2021).

En cuanto a la circunferencia de cintura tanto en hombres como en mujeres en Costa Rica según un estudio realizado, indica que un 70,3 % de la población presentó obesidad abdominal y en esta investigación se muestra que un 40% que corresponde a 38 individuos obtuvo el mismo resultado. Estos indicadores son de suma importancia para la salud, por lo que prestar atención es necesario, también, el mantener un peso adecuado y llevar un estilo de vida activo son medidas clave para reducir los riesgos cardiovasculares asociados con el exceso de peso (Gómez, Quesada & Monge, 2020).

### **5.1.3 Hábitos alimentarios**

Es responsabilidad de todos crear hábitos alimentarios saludables que se puedan mantener a lo largo de la vida, los cuales pueden ser afectados por la disponibilidad de los alimentos. La tendencia en la mayoría de los repartidores de alimentos es consumir los tiempos de comida como desayuno, almuerzo y cena en el hogar y las meriendas adquirirlas fuera del hogar.

El Ministerio de Salud en Costa Rica, indica que se debe controlar los alimentos que se consume fuera de la casa como en la calle, opciones artesanales y comidas rápidas, ya que

podrían tener exceso de sodio (con más 480 mg por porción). Entre los alimentos más comunes se encuentran: caldosas, cangrejos, empanadas, enyucados, pupusas, hamburguesas, pan salado con queso, tortillas con queso, pollo frito, nachos. Por lo tanto, se evidencia que es posible preparar alimentos más saludables y con menor contenido de sodio cuando se come en el hogar y de acuerdo a lo que indica los participantes, estos suelen comprar alimentos fuera como opciones de meriendas teniendo riesgo a un aumento del sodio como se mencionó anteriormente (MS, 2019).

En relación a un estudio en 130 jóvenes con edad entre los 18 y 30 años, se observa que el 63,1% consumía 3 comidas diarias y el 90% de la muestra presentó tiempos de comidas irregulares, porque omitían al menos una de las 4 comidas principales del día (Desayuno-Almuerzo-Merienda-Cena), además, un 84% tenía horarios irregulares, con espacios entre comidas de más de 4 horas de ayuno en al menos una ocasión al día, y sin meriendas; observando estas acciones se puede decir que también es común en la población en estudio, debido que al tener horarios flexibles, puede llevar a comidas irregulares o saltarse tiempos de comidas, además recurrir a opciones rápidas y poco saludables cuando están ocupados o estresados (Concha, González, Piñuñuri, & Valenzuela, 2019).

La distribución del tamaño de las porciones de los alimentos en los tiempos de almuerzo y cena, según la apreciación en el plato de los participantes son moderadas en su mayoría por un 61% (n=59) y abundante en un 31% (n=30). Existen alimentos que se pueden consumir en porciones abundantes, otros, en porciones moderadas y los que se debería consumir lo menos posible. Se puede comer porciones más grandes de alimentos como verduras crudas, al vapor, a la parrilla o al horno, los cuales ofrecen nutrientes requeridos y moderar el consumo de carbohidratos en tamaño y frecuencia, del mismo modo, la mayoría

de la población en estudio ha preferido las preparaciones horneadas o asadas, sin embargo, es seguido por las frituras con un 17% (n=16) (Equipoconnet, 2022).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo recomendable es beber entre 1,5 y 2 litros de agua al día. Sin embargo, un limitado consumo de agua potable y un alto consumo de bebidas azucaradas está relacionado con altas prevalencias de sobrepeso. En el estudio se indica que un 61% que equivale a 59 personas consumen agua potable y un 37% que son 36 personas prefieren tomar gaseosas y jugos con azúcar (Jiménez et al., 2022).

Analizando la frecuencia de consumo de alimentos por los participantes, vemos cómo existen deficiencias respecto a las raciones diarias recomendadas por las guías alimentarias en cuanto al consumo de vegetales y frutas, los cuales se recomienda comer “cinco o más porciones entre ambas todos los días para ayudar a reducir el riesgo de cáncer y otras enfermedades”, ya que son bajas en grasa, ricas en fibra y dan saciedad (Medlineplus, 2022).

Los costarricenses muestran algunos hábitos alimentarios caracterizados por ser poco variados, con un alto consumo de café, panes, arroz blanco, bebidas con azúcar, consumo deficiente de leguminosas, frutas, vegetales no harinosos y pescado, siendo el mismo comportamiento de los repartidores de alimentos de esta investigación. Además, Villalobos y otros autores menciona que en la merienda de la tarde se suele consumir generalmente café, panes, postres y repostería, evidenciando que las mujeres consumen más café y postres y repostería que los hombres. Por otro lado, un dato importante y evidenciado tanto en un estudio en población urbana costarricense como en esta investigación se demuestra que a mayor edad se consume más café y pan; y a menor edad el consumo de postres, repostería y bebidas con azúcar es superior (2019).

El consumo de lácteos se considera como un factor protector de sobrepeso, además, es una buena fuente de proteínas con calcio de alta biodisponibilidad, no obstante, pueden tener una alta cantidad de grasa, especialmente saturada, sodio en los quesos y azúcar añadida en leches saborizadas y en el yogur. Las nuevas guías alimentarias de la población chilena recomiendan consumir 3 porciones de lácteos al día, pero, habitualmente incluyen en la dieta alrededor de 330 ml/día, lo que equivale a menos de 2 porciones diarias (Mena et al., 2023); igualmente, las guías alimentarias de Costa Rica del 2011, recomiendan consumir tres porciones al día entre leche, queso y yogurt, sin embargo, en los participantes de este estudio el consumo de lácteos diarios es en un 16% (n=15) y en forma semanal en 40% (n=38) (MS, 2011).

Se requiere consumir proteínas en la dieta ya que cumple diferentes funciones en el organismo y su ingesta diaria recomendada para adultos saludables es de 10% a 35% de sus necesidades calóricas totales. Añadiendo, esta, se descompone en aminoácidos durante el proceso de la digestión y puede encontrarse en las carnes, la leche, el pescado y los huevos, también en fuentes vegetales como la soya, los frijoles, las legumbres, la mantequilla de nueces y algunos granos como el germen de trigo y la quinua. En cuanto a la frecuencia en el consumo de proteínas de fuente animal por parte de los participantes es variada, con mayor consumo de huevos, queso, carne de pollo y embutidos (Medlineplus, 2023).

En relación al consumo de alcohol, este es un hábito donde un 5% (n=5) de los participantes lo consumen de manera diaria y un 23% (n=22) de manera semanal; trayendo consigo consecuencias en el ser humano y un deterioro de su interacción social cuando es en exceso. En una investigación realizada por Flacso, revela que un 57% de los costarricenses toman alcohol moderadamente y el 72% de los consumidores no beben más de cuatro tragos

por noche y la mayoría de las personas toman solo una vez por semana, especialmente sábados (2024).

El consumo de dulces es de 24% (n=23) en personas con una frecuencia diaria y un 35% (n=34) de forma semanal; cabe indicar que los “azúcares añadidos representan el 14,7% de la energía consumida por la población urbana costarricense”, siendo de mayor prevalencia en mujeres y en las personas más jóvenes, consumiéndose en el hogar y durante las meriendas (Gómez, Quesada, Chinnock, Nogueira, Grupo ELANS. 2019). Adicionalmente señalan que la ingesta de energía que se obtiene supera la recomendación máxima que establece la Organización Mundial de la Salud, la cual corresponde a unos 25 gramos (aproximadamente 6 cucharadas de café) de azúcar al día para un adulto con un índice de masa corporal normal (OMS, 2024).

#### **5.1.4 frecuencia del uso de etiquetado nutricional**

De la población encuestada, la mayoría que son 84% (n=81), si tienen conocimiento sobre que es una etiqueta nutricional en un producto, ahora, de ellas 46 hombres y 4 mujeres nunca la leen (50%). En el caso de las que si leen la etiqueta les gusta informarse sobre diferentes secciones, prefiriendo lo relacionado con la cantidad de grasa en sus diferentes categorías, seguido por los azucars, la energía, declaraciones de propiedades nutricionales y la proteína, similar sucede en un estudio comprendido por 286 participantes donde el 50% trabaja y que alrededor de 54,6% revisa frecuentemente la información sobre “Alto en” antes de comprar alimentos envasados, consecuentemente, un 50,7% lee frecuentemente el etiquetado nutricional, indicando que al leer los sellos “Alto en” tienen 1,7 veces la probabilidad de tomar una fruta o zumo de fruta todos los días, 2,33 veces la probabilidad de consumir legumbres más de una vez a la semana, 1,67 veces la probabilidad de consumir

frutos secos por lo menos 2 o 3 veces a la semana, 2,9 veces la probabilidad de utilizar aceite de oliva para cocinar y 1,8 veces la probabilidad de tomar dos yogures y/o queso todos los días (Vilugrón, Fernández, Letelier, Medina & Torrejón. 2022).

No obstante, la comprensión de una etiqueta nutricional es fundamental; y en la investigación se señala que un 48% (n=22) de las personas siempre la comprenden y un 52% (n=24) pocas veces; en otro estudio donde un 31% de personas indican que no leen las etiquetas nutricionales es debido a su falta de comprensión (49%) y consideraban que las declaraciones nutricionales eran falsas y sólo eran estrategias de marketing (51%), a lo cual, este último dato, corresponde a un 4% (n=2) de los socios repartidores de alimentos que indican la misma respuesta. Además, la influencia de la información nutricional para la decisión de compra es pocas veces, siempre y nunca en 52% (n=24), 33% (n=15) y 3% (n=7) personas respectivamente, lo que difiere en ese mismo estudio en comparación, ya que un 82% tenía en cuenta las declaraciones de propiedades nutricionales al momento de comprar el producto y un 18% no consideraba la presencia de declaraciones nutricionales (Baudín & Romero, 2020).

La preferencia de los participantes en este estudio hacia un sistema de etiquetado frontal concuerda con otra investigación en una población adulta joven costarricense de nivel universitario donde un 48% negó la influencia del etiquetado frontal al momento de comprar pero en un mayor porcentaje exponen que debido al desconocimiento en la interpretación acerca del tamaño de porción, porcentaje de valor diario de nutrientes, entre otros; prefieren el etiquetado frontal, el cual influye en su decisión de compra ya que facilita valores de calorías y nutrientes específicos, por lo tanto, el que sea único, simple y estandarizado en todas



las categorías de productos procesados, facilita la interpretación (Valverde, Blanco & Montero, 2018).

### **5.1.5 Relación entre el estado nutricional con la frecuencia del uso de etiquetado nutricional**

En la relación estadística entre el estado nutricional según IMC con la frecuencia del uso de etiquetado nutricional a través de la prueba chi cuadrado se confirma que el uso del etiquetado nutricional no está relacionado con el estado nutricional, o sea, no hay relación entre las variables, por lo tanto, las dos variables en estudio son independientes.

El etiquetado nutricional informa al consumir el contenido nutricional tanto de alimentos como en bebidas no alcohólicas para proteger el derecho a la salud pudiendo influir en la selección de los alimentos, sin embargo, la decisión de la compra y el consumo está vinculado “por aspectos propios del individuo y su contexto” como decidir “¿qué y cuánto comer ?” según sus hábitos alimentarios, también, el uso inadecuado por falta de educación para comprenderlas y utilizar, convirtiéndose en una gran limitante, no obstante, podría ser potencial para combatir la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles por un mal estado nutricional (Tobón, 2021).

Según los resultados de una investigación en Perú muestran que uno de cada tres adultos “revisó el etiquetado nutricional, pero solo uno de cada siete adultos lo revisa de manera frecuente”. Así mismo, en China, se reportó una relación estadísticamente significativa entre la revisión del etiquetado nutricional con el estado nutricional de las personas, en Corea se demostró que la no revisión del etiquetado nutricional genera mayor riesgo de Síndrome Metabólico (obesidad central, triglicéridos elevados, HDL bajo, HTA y glicemia elevada) comparado con los que sí revisan. Además, cuando hay exceso de peso o

ENT se requiere la revisión de la etiqueta nutricional, pero por diferentes razones como desconocimiento hasta el desinterés no se ejecuta, Por consiguiente, algunos resultados demuestran que la información de los etiquetados nutricionales utilizados no atrae la atención del consumidor, sin embargo, se necesitan estudios que permitan comprender mejor las razones que la respalden (Gómez et al., 2023).

### **5.1.6 Relación entre los hábitos alimentarios con el estado nutricional**

Se encontró una la relación estadística entre el estado nutricional según el Índice de masa corporal y los hábitos alimentarios, con respecto en el tiempo dedicado para almorzar o cenar, el cual en su mayoría no tienen una hora definida para realizar ambos tiempos de comida y su duración es entre 30 minutos a menos de 1 hora; de modo que algunos no dedican el tiempo necesario para el al acto de comer y deciden optar por alimentos poco saludables debido a no organizar el tiempo para prepararlos generando problemas de digestión y de salud en general. Ahora bien, se podría mencionar como guía que alrededor de 20 o 30 minutos es un tiempo para realizar un desayuno saludable y relajante, en el almuerzo se puede dedicar unos 45 minutos y en la cena, lo que cada uno considere dependiendo de si está contemplado que sea la comida más fuerte del día o por lo contrario una comida ligera antes de dormir (Crearsalud, 2021).

Cabe considerar que un entorno laboral es favorable para impulsar la salud debido a la cantidad de horas que se requieren en el mismo sin embargo, en un estudio realizado a funcionarios que no cuenta con un programa de Entorno Laboral Saludable y otro grupo que sí; no se encontraron diferencias en cuanto al estado nutricional, adiposidad abdominal, tiempo dedicado a la alimentación, calidad del sueño, consumo de tabaco y alcohol, ahora bien, la cantidad de comidas principales diarias realizadas y comer entre comidas genero

diferencias, porque la preferencia de alimentos observados para comer entre comidas eran principalmente excesiva cantidad de hidratos de carbono, grasas y sodio (galletas dulces y saladas, empanadas fritas, golosinas, bebidas azucaradas, entre otros). Se observa, además, diferencias en cuanto al tiempo de comidas, ya que unos realizan 4 y otros omiten al menos uno. Por otro lado, muchos sujetos dedicaban tiempo insuficiente de menos de 30 minutos por comida principal, y en otro estudio que menciona el mismo autor, hallaron que más de la mitad de la población estudiada dedicaba menos de 40 minutos para la ingesta de alimentos, limitando el tiempo requerido de alimentarse con atención indispensable para disfrutarlos y obtener beneficios como una ingesta de menor cantidad de alimentos calóricos (Paredes, Ruiz & González, 2018).

Se ha verificado que un 60% de los profesionales prefieren dedicar de 45 minutos o menos como tiempo para comer, y toman de ese tiempo de comida para realizar gestiones personales que no pueden hacer durante su horario de trabajo, esto, dependiendo de la flexibilidad que les de la empresa para organizarse, del estudio resulta que un 52% pueden disponer de tiempo con total libertad, 29% puede realizar actividades durante su tiempo de descanso y 19% no cuenta con ninguna flexibilidad; debe señalarse, que según la empresa donde el repartidor sea socio, puede suceder esta situación expuesta, ya que algunas empresas (Didi, Uber Eats, Pedidos Ya) ofrecen libertad o flexibilidad pudiendo desconectarse y así no recibir pedidos, pero, en otra no es posible debido a que la persona selecciona un horario para laborar (ORH, 2021).

Generalmente, las meriendas suelen consumirse fuera de la casa por asuntos laborales, provocando que cenén más tarde, lo que influye a presentar picos de estrés o excesiva hambre por la noche. Debido al tiempo que se utiliza para consumir alimentos más las distracciones

como el uso de celulares, podrían afectar la ingesta de energía en personas con sobrepeso y obesidad especialmente, y se observa a través de diferentes revisiones sistemáticas y meta análisis que una alimentación consciente puede influir en la ingesta de alimentos ya que construye una buena relación con los mismos mejorando hábitos alimentarios, que pueden prevenir atracones y control en pérdida de peso, además, refiere que al revisar 24 estudios, se encontró que al no prestar atención a los alimentos se puede aumentar moderadamente la ingesta inmediata y realizar un mayor aumento en la ingesta posterior (Infoalimentos, 2024)

Este estudio encontró que la frecuencia en el consumo de embutidos es liderada por personas con estado nutricional en el siguiente orden: normal, sobrepeso y obesidad, con una frecuencia de diaria a semanal especialmente, y existe una relación entre este tipo de hábito alimentario con el estado nutricional de los participantes según los datos estadísticos. Por consiguiente, el consumo de embutidos está asociado con el nivel socioeconómico, y se percibe como un alimento fuente de proteína de bajo costo, pero, visto de otra forma, contiene grasas saturadas que constituyen en un factor de riesgo para enfermedades crónicas, por ser la principal fuente de exceso de energía ligada al sobrepeso y obesidad, lo cual está evidenciado dicha relación en una revisión sistemática. Por supuesto, en otro estudio realizado en la población urbana costarricense se descubrió que los embutidos ocupaban la tercera posición en cuanto a alimentos de consumo diario, y en los socios repartidores de alimentos se ubica en cuarto lugar. Si bien es cierto, un factor que aporta de que sean muy consumidos es por su fácil preparación, precios accesibles y mayor disponibilidad. Se explica también, que en Costa Rica algunos embutidos, como la mortadela, el salchichón y el chorizo, están dentro de la canasta básica alimentaria (CBA), contribuyendo a que su consumo sea mayor y se destaca

que el 80 % de la población consume embutidos, a partir de una encuesta realizada en el 2014 (Ulloa & Bekelman, 2021)

Con referencia a los demás hábitos alimentarios no se encontró relación estadística, por lo tanto, no hay relación con el estado nutricional. De acuerdo a un estudio el 35% de sujetos refiere consumir 5 comidas por día, pero no son constantes algunos hábitos como por ejemplo desayunar, por otro lado, la calidad y cantidad nutricional de los alimentos no es la más adecuada, ya que dentro de las instalaciones universitarias, optan por consumir alimentos de preparación rápida ricos en aporte energético, pero baja densidad de nutrientes; y tal como sucede en esta población también ocurre en los socios repartidores, con la diferencia de que se encuentran laborando y en ambientes exteriores donde tienen una amplia disponibilidad de sitios para comprar sus meriendas o bien, algunos tiempos de comida principal, ocurre además que en tiempos de alta demanda de pedidos omiten tiempos de comida o prefieren alguna opción rápida, de bajo costo y poco nutritiva (Cruz, López, Villeda, Sánchez, Hernández, Velasco, Carranza & 2018).

Lo adultos jóvenes pueden presentar alteraciones del estado nutricional relacionados con sus hábitos alimentarios, al presentarse un desequilibrio en la dieta, consumo elevado de grasas y carbohidratos, cambios en el estilo de vida, sedentarismo, jornadas laborales flexibles; todo esto adquirido en los hogares, jornadas laborales y otras actividades y peor aún, el desconocimiento de una alimentación saludable (Gómez, Luna & Flores, 2018).

Existe una relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios al observar que había resultados significativos con el consumo casi diario de embutidos y otros alimentos, que los lleva a tener problemas en funciones ejecutivas en alumnos universitarios (Méndez & Núñez, 2018).

Los resultados de estudio en un grupo de personas del cantón de Moravia, donde se realiza la relación estadística del estado nutricional según Índice de masa corporal y los hábitos de alimentación, refiriendo que, en los hábitos como tiempos de comida, tipos de cocción, adición de sal, consumo de líquidos y azúcares no se encuentra ninguna relación estadística, igual como ocurre en esta investigación (Sánchez, 2019).

Cabe destacar que la principal fortaleza de este trabajo es propiciar futuros estudios de investigación longitudinal o transversal en este tipo de población en la cual no se encontró estudios específicos en ellos, únicamente en los consumidores o clientes.

**CAPÍTULO VI**  
**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## 6.1 CONCLUSIONES

La población de socios repartidores de comida a domicilio que participo en la investigación es de ambos sexos, liderando en cantidad el sexo masculino, con un rango de edad mayoritario de 18 a 30 años, solteros (as) y con un nivel de escolaridad de secundaria incompleta seguido de secundaria completa.

La mayoría de los participantes tanto en hombres como mujeres tienen un estado nutricional normal según el índice de masa corporal, seguido con sobrepeso. Por otro lado, el comportamiento es similar en ambos sexos donde se identifica que la circunferencia de cintura no representa riesgo cardiovascular en la mayoría de ellos, seguido de un 22% que representa riesgo cardiovascular elevado.

Del análisis de esta investigación se expone que dentro de los hábitos alimentarios comunes en la población es que la mayoría suele desayunar, almorzar y cenar en el hogar porciones moderadas y con preferencia de preparaciones horneadas o asadas, sin embargo, las meriendas se obtienen fuera del hogar, y es donde se aumenta el consumo de alimentos con alto contenido de energía por grasas saturadas, carbohidratos simples, sodio y bebidas azucaradas. Cabe, recalcar que gran parte de ellos consumen agua potable como bebida principal durante el día.

Se ha identificado dentro de la frecuencia de consumo que la mayoría de personas incluyen alimentos como lácteos, queso, carne de res, de pollo, de cerdo, pescado o atún, huevos, embutidos, aderezos, frutas, ensaladas, tubérculos, dulces o golosinas de manera semanal. La carne más consumida diariamente es el pollo y los huevos; por otro lado, el arroz, leguminosas, pasta, panadería o repostería son muy consumidos diariamente. Aparte, el consumo de alcohol es un hábito con mayor frecuencia ocasional.



Con respecto a la frecuencia del uso del etiquetado nutricional, este dato corresponde a un 48% de los participantes que, sí hace uso de ella, la cual es revisada generalmente, en todos los alimentos envasados y pocas veces es comprendida la información nutricional, por lo que pocas veces influye en la decisión de compra.

El estado nutricional no tiene relación con el uso del etiquetado nutricional, o sea, ambas variables en el estudio son independientes.

Se presenta una relación del estado nutricional según el Índice de masa corporal y los hábitos alimentarios, con respecto en el tiempo dedicado para almorzar o cenar y la frecuencia en el consumo de embutidos y con referencia a los demás hábitos alimentarios no se encontró relación estadística, por lo tanto, el estado nutricional es independiente de estos otros hábitos alimentarios estudiados.

## 6.2 RECOMENDACIONES

A continuación, se enuncian las siguientes recomendaciones para futuros investigadores:

- Realizar un cuestionario, que evalúe el conocimiento de la lectura y la interpretación en las etiquetas nutricionales para obtener resultados más precisos sobre su comprensión.
- Promover el estilo de vida saludable en los trabajadores independientes generando conciencia en conductas y actitudes relacionadas con el cuidado de la alimentación y la práctica de actividad física.
- Realizar un cuestionario de tipo cuantitativo en hábitos alimentarios y frecuencia de consumo de los mismos, para obtener información relacionada a la cantidad de calorías y nutrientes que consume la población en estudio.
- Identificar la nacionalidad del encuestado, para considerar las conductas alimentarias y su situación de inmigrante dentro de los resultados en una investigación.

## BIBLIOGRAFÍA

- Addí Rhode Navarro Cruz, Obdulia Vera López, Piedad Munguía Villeda, Raúl Ávila Sosa-Sánchez, Martín Lazcano Hernández, Carlos Ochoa Velasco, Paola Hernández Carranza. (2018). Hábitos alimentarios en una población de jóvenes universitarios (18-25 años) de la ciudad de Puebla. *Rev Esp Nutr Comunitaria*;23(Supl. 2):31. [file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/NUTR.%20COMUN.%20SUPL.%202018%20IUS%20BUENOS%20AIRES\\_INTERIORES\\_3\\_de\\_4.pdf](file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/NUTR.%20COMUN.%20SUPL.%202018%20IUS%20BUENOS%20AIRES_INTERIORES_3_de_4.pdf)
- Adrian E. Bauman, Christina B. Petersen, Kim Blond, Vegar Rangul & Louise L. Hardy, (2018). The Descriptive Epidemiology of Sedentary Behaviour. [https://www.researchgate.net/publication/322009743\\_The\\_Descriptive\\_Epidemiology\\_of\\_Sedentary\\_Behaviour](https://www.researchgate.net/publication/322009743_The_Descriptive_Epidemiology_of_Sedentary_Behaviour)
- Aráuz-Hernández, A. G., Guzmán-Padilla, S.y Roselló-Araya, M. (2013). La circunferencia abdominal como indicador de riesgo de enfermedad cardiovascular. *Acta Médica Costarricense*, 55(3), 122-127. <http://www.redalyc.org/pdf/434/43428797004.pdf>
- Arias-Meléndez, C., Comte-González, P., Donoso-Núñez, A., Gómez-Castro, G., Luengo-Martínez, C., & Morales-Ojeda, I. (2022). Condiciones de trabajo y estado de salud en conductores de transporte público: una revisión sistemática. *Medicina Y Seguridad Del Trabajo*, 67(265), 278–297. <https://doi.org/10.4321/s0465-546x2021000400004>
- Aumesquet-García L, Bermúdez-Edo J, Barberá-Saéz R, Alegría-Torán A. (2019). Percepción del etiquetado nutricional en población con obesidad y sobrepeso. *Rev Esp Nutr Comunitaria*; 26(1).

[https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC\\_2020\\_1\\_06.\\_Percepcion\\_del\\_EN\\_en\\_poblacion\\_con\\_S-O.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2020_1_06._Percepcion_del_EN_en_poblacion_con_S-O.pdf)

Bailey, R. L. (2021). Overview of dietary assessment methods for measuring intakes of

Barriguete-Meléndez Jorge, Vega-Salvador, Radilla-Vázquez Claudia, Barquera-Cervera

Simón, Hernández-Nava Liliana, Moreno Rojo, Vázquez- Chavez A, Murillo

Ernesto. (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en

adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. Rev

Esp Nutr Comunitaria 2017; 23(1).

[RENC\\_2017\\_1\\_06.\\_Vega\\_y\\_Leon\\_\\_S.\\_CONDUCTAS\\_ALIMENTARIAS\\_EN\\_ADOLESCENTES\\_DE\\_MICHOACAN.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_1_06._Vega_y_Leon__S._CONDUCTAS_ALIMENTARIAS_EN_ADOLESCENTES_DE_MICHOACAN.pdf)

Bauce, Gerardo; Moya-Sifontes, Mary Zulay. (2020). Índice Peso Circunferencia de Cintura como indicador complementario de sobrepeso y obesidad en diferentes

Baudín, F., Romero, C. (2020). Comprensión de los consumidores del etiquetado nutricional

para la compra de alimentos envasados. Rev Esp Nutr Comunitaria 2020; 26(3).

[https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC\\_2020\\_3\\_08.\\_-RENC-D-19-0041\(1\).pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2020_3_08._-RENC-D-19-0041(1).pdf)

Belén Sepúlveda, Verónica Valenzuela & Alejandra Rodríguez. (2020). Condiciones

laborales, salud y calidad de vida en conductores. Revista Cuidarte, vol. 11, núm. 2,

e1083. <https://www.redalyc.org/journal/3595/359565318020/html/>

Biotechnology. <https://doi.org/10.1016/j.copbio.2021.02.007>

Blanco Valverde, Ángela María, Blanco Metzler, Adriana, & Montero Campos, María de los

Ángeles. (2018). Conocimientos, importancia, utilidad y preferencias del etiquetado

frontal de alimentos procesados para adultos residentes en la gran área metropolitana

de Costa Rica. Revista Costarricense de Salud Pública, 27(2), 93-105.  
[http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-14292018000200093&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14292018000200093&lng=en&tlng=es).

Blanco Valverde, Ángela María, Blanco Metzler, Adriana, & Montero Campos, María de los Ángeles. (2018). Conocimientos, importancia, utilidad y preferencias del etiquetado frontal de alimentos procesados para adultos residentes en el gran área metropolitana de Costa Rica. Revista Costarricense de Salud Pública, 27(2), 93-105. Retrieved February 15, 2024, from [http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-14292018000200093&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14292018000200093&lng=en&tlng=es)

Caravaca, I. (2022). PREVALENCIAS OBESIDAD EN COSTA RICA. <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/cronicas-nutricionales/5805-boletin-obesidad-2022/file>

Carmona-Riso, T. (2017). Más de 300 mil motociclistas en nuestro país no tienen licencia de conducir. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2017/02/08/mas-de-300-mil-motociclistas-en-nuestro-pais-no-tienen-licencia-de-conducir.html>

Comité Codex sobre etiquetado de los alimentos. (2019). Programa conjunto FAO/OMS sobre las normas alimentarias Comité Codex sobre etiquetado de los alimentos. <http://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/sh-proxy/en/?lnk=1&url=https%253A%252F%252Fworkspace.fao.org%252Fsites%25>

- Concha, Cristina, González, Gabriela, Piñuñuri, Raúl, & Valenzuela, Carina. (2019). Relación entre tiempos de alimentación, composición nutricional del desayuno y estado nutricional en estudiantes universitarios de Valparaíso, Chile. *Revista chilena de nutrición*, 46(4), 400-408. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182019000400400>
- corporal. [http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro\\_3.html](http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html)
- Crearsalud. (2021). Cuánto tiempo debemos dedicar a la comida. <https://crearsalud.org/cuanto-tiempo-dedicar-comida/>
- Cruz, C. (2018). Uso del etiquetado nutricional en la decisión de compra de alimentos por consumidores de la ciudad de Piura – Perú, 2018. Universidad Nacional de Piura. <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3459290?locale=es>
- Curutchet Rosa, (2019). Etiquetado nutricional como herramienta de empoderamiento al consumidor. INCAP. [https://www.incap.int/nutritrayecto50/images/Presentaciones/30\\_Maria\\_Rosa\\_Curutchet\\_Etiquetado\\_nutricional\\_como\\_herramienta.pdf](https://www.incap.int/nutritrayecto50/images/Presentaciones/30_Maria_Rosa_Curutchet_Etiquetado_nutricional_como_herramienta.pdf)
- Datamexico. (2024). Conductores en motocicleta. <https://www.economia.gob.mx/datamexico/es/profile/occupation/conductores-de-motocicleta>
- Decs. (2022). Factores Sociodemográficos. <https://decs.bvsalud.org/es/ths/resource/?id=59890#:~:text=Indicadores%20utilizados%20para%20describir%20a,de%20vida%20y%20factores%20similares.>
- Domínguez-Reyes, Teresa, Quiroz-Vargas, Irma, Salgado-Bernabé, Aralia Berenice, Salgado-Goytia, Lorenzo, Muñoz-Valle, José Francisco, & Parra-Rojas, Isela. (2017). Las medidas antropométricas como indicadores predictivos de riesgo

metabólico en una población mexicana. *Nutrición Hospitalaria*, 34(1), 96-101.

<https://dx.doi.org/10.20960/nh.983>

El observador. (2022). Didi Food cumplió un año de operación en Costa Rica; 77% de los negocios en la app son pymes. <https://observador.cr/didi-food-cumplio-un-ano-de-operacion-en-costa-rica-77-de-los-negocios-en-la-app-son-pymes/>

Equipoconnet, (2022). Alimentación saludable: Evita errores en las porciones. BlueCross BlueShield of Mexico.

<https://connect.bcbsnm.com/espanol/b/tusalud/posts/porciones>

Estudiantes que asisten al Golds-Gym de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

<http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/14335/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-390.pdf>

Flacso. (2024). Indicadores claves. <https://www.flacso.ac.cr/images/proyectos/datos-regionales-2019.pdf>

foods, beverages, and dietary supplements in research studies. *Current Opinion in*

Forero-Ballesteros LC, Forero-Torres AY. (2020). Concordancia entre criterios de clasificación nutricional en adultos mayores, Colombia. *Univ. Salud*. 24(2):124-134.

DOI: <https://doi.org/10.22267/rus.222402.266>

Gabriela Villalobos & David Velásquez, (2018). PLAN DE MERCADEO INTEGRAL PARA EL POSICIONAMIENTO DE LA MARCA TVS EN EL MERCADO DE MOTOS PARA LA TIENDA MOTO MÁS ALAJUELA. Universidad Latina. [https://repositorio.ulatina.ac.cr/bitstream/20.500.12411/1845/1/TFG\\_Ulatina\\_Gabriela\\_Villalobos\\_Chaves.pdf](https://repositorio.ulatina.ac.cr/bitstream/20.500.12411/1845/1/TFG_Ulatina_Gabriela_Villalobos_Chaves.pdf)

Gómez Salas G, Quesada Quesada D, Monge Rojas R. (2020). Perfil antropométrico y prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población urbana de Costa Rica entre los 20 y 65 años agrupados por sexo: resultados del Estudio Latino Americano de Nutrición y Salud. *Nutr Hosp*;37(3):534-542. DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.02899>

Gómez Salas, Georgina, Quesada Quesada, Dayana, & Monge Rojas, Rafael. (2020). Perfil antropométrico y prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población urbana de Costa Rica entre los 20 y 65 años agrupados por sexo: resultados del Estudio Latino Americano de Nutrición y Salud. *Nutrición Hospitalaria*, 37(3), 534-542. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02899>

Gómez Salas, Georgina, Quesada Quesada, Dayana, & Monge Rojas, Rafael. (2020). Perfil antropométrico y prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población urbana de Costa Rica entre los 20 y 65 años agrupados por sexo: resultados del Estudio Latino Americano de Nutrición y Salud. *Nutrición Hospitalaria*, 37(3), 534-542. Epub <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02899>

Gómez, López, Pereira y Troisi, (2017). Hábito de alimentación y condiciones de trabajo de los conductores profesionales de transporte público de pasajeros. Universidad Buenos Aires. <http://escuelanutricion.fmed.uba.ar/revistani/pdf/17b/otn/778c.pdf>

Gómez-Guizado G, Chávez-Ochoa H, Solis-Sánchez G, Rosales-Pimentel RS, Luján-Del Castillo C, De la Cruz-Egoavil L, et al. (2023). Prevalencia y factores asociados a la revisión del etiquetado nutricional por adultos en el Perú. *An Fac med*; 84(1):45-54. <http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v84n1/1025-5583-afm-84-01-00045.pdf>



Gomez-Pelaez,G, Luna-Rodriguez, H, Flores-Luna, A. (2018). Estado nutricional y hábitos alimentarios de los adultos que acuden a consulta externa del dispensario norte del IESS Guayaquil. Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento. Vol. 2 núm., 1. ISSN: 2588-073X, 2018, pp. 172-189.  
<https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/124/pdf>

Gómez-Salas, Georgina, Quesada-Quesada, Dayana, Chinnock, Anne, Nogueira-Previdelli, Agatha, Grupo ELANS. (2019). Consumo de azúcar añadido en la población urbana costarricense: estudio latinoamericano de nutrición y salud ELANS-Costa Rica. Acta Médica Costarricense, 61(3), 111-118. Retrieved February 15, 2024, from [http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0001-60022019000300111&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-60022019000300111&lng=en&tlng=es)

grupos de sujetos. Universidad Central de Venezuela. Revista Digital de Postgrado, vol. 9, núm. 1. <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/04/1094977/17889-144814488126-1-pb.pdf>

Guevara-Villalobos, Daniela, Céspedes-Vindas, Carolina, Flores-Soto, Natalia, Úbeda-Carrasquilla, Luanna, Chinnock, Anne, & Gómez, Georgina. (2019). Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense. Acta Médica Costarricense, 61(4), 152-159. [http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0001-60022019000400152&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-60022019000400152&lng=en&tlng=es)

Guevara-Villalobos, Daniela, Céspedes-Vindas, Carolina, Flores-Soto, Natalia, Úbeda-Carrasquilla, Luanna, Chinnock, Anne, & Gómez, Georgina. (2019). Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense. Acta Médica Costarricense, 61(4), 152-159. Retrieved February 15, 2024, from

[http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0001-](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-)

[60022019000400152&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-60022019000400152&lng=en&tlng=es)

Henríquez-Méndez, P & Núñez-Biggini, I. (2018). Relación entre estado nutricional y hábitos alimentarios, con las funciones ejecutivas en los alumnos de la universidad del desarrollo, 2018. <https://repositorio.udd.cl/server/api/core/bitstreams/d986a159-55cb-4056-8b34-de72db7f52fa/content>

Hernández. (2020). Estudio nutricional en población de nivel básico de Villa de Cos, zacatecas. Revista electrónica semestral en Ciencias de la Salud. Volumen 11, Número 2. 855-Texto del artículo-3149-2-10-20200905.pdf

Huampu-Arrati, Fortunato; Loza-Murguía, Manuel Gregorio; LimaTéllez, Gustavo Ángel; Limachi-Aruni, Lidia Martha, (2017). Estado nutricional en los operadores del transporte público de la “asociación de transporte libre de Pucarani”, municipio de

Ibarra Jessica, (2018). Valoración de la actividad física, los hábitos alimentarios y su relación con el rendimiento académico en escolares adolescentes de la fundación Comeduc (Chile). Universidad de Barcelona. [https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/667007/JIM\\_TESIS.pdf?sequence=1&isAllo](https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/667007/JIM_TESIS.pdf?sequence=1&isAllo)

Infoalimentos. (2024). Alimentación consciente: los beneficios de comer atentamente. <https://infoalimentos.org.ar/nutricion-y-estilos-de-vida/267-alimentacion-consciente-los-beneficios-de-comer-atentamente>

Jiménez-Aguilar, Alejandra, Muñoz-Espinosa, Alicia, Rodríguez-Ramírez, Sonia, Maya-Hernández, Cynthia, Méndez Gómez-Humarán, Ignacio, Uribe-Carvajal, Rebeca, Salazar-Coronel, Araceli, Sachse-Aguilera, Matthias, Veliz, Paula, & Shamah-Levy,

- Teresa. (2021). Consumo de agua, bebidas azucaradas y uso de bebederos en secundarias del Programa Nacional de Bebederos Escolares de la Ciudad de México. *Salud Pública de México*, 63(1), 68-78. Epub. <https://doi.org/10.21149/11023>
- Katherin Barbosa & Milena Muñoz. (2019). Características de los estilos de vida no saludables de los Conductores del ministerio de transporte y su relación con El desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Universidad CES. <https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/4687/Estilos%20de%20vida%20no%20saludable%20en%20conductores.pdf;jsessionid=C5A2CE05B9C42F2536804BF0DC9186ED?sequence=2>
- Kroker-Lobos, María F., Ramírez-Zea, Manuel, De-León, José R, Alfaro, Claudia V, Amador, Nydia, Blanco-Metzler, Adriana, Francois, Flavia Fontes, Gamboa-Gamboa, Tatiana, Hernández-Santana, Adriana, Jensen, Melissa L., López-Donado, Lorena, Pasquier, Ligia, Paulino, Altagracia, Pérez, Danilo, Ríos-Castillo, Israel, & Siu-Bermúdez, Carolina. (2023). Etiquetado frontal de advertencia nutricional de alimentos y bebidas pre-envasados. Postura intersectorial de expertos en Centro América y República Dominicana. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 73(3), 233-250. Epub 01 de diciembre de 2023. <https://doi.org/10.37527/2023.73.3.007>
- Lapo-Ordoñez A & Salinas-Quintana M. (2018). Relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios con el rendimiento académico en adolescentes. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, vol. 22, núm. 6, pp. 755-774. Relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios con el rendimiento académico en adolescentes (redalyc.org)

María, Artavia; Jorge, Solano; Mariela, Campos & María, Herrera, (2023).

PLATAFORMAS DIGITALES Y PRECARIEDAD LABORAL EN COSTA RICA.

<https://library.fes.de/pdf-files/bueros/fesamcentral/20707.pdf>

María F. Kroker-Lobos, Manuel Ramírez-Zea, José R De-León, Claudia V Alfaro, Nydia

Amador, Adriana Blanco-Metzler, Flavia Fontes Francois, Tatiana Gamboa-

Gamboa, Adriana Hernández-Santana, Melissa L. Jensen, Lorena López-Donado,

Ligia Pasquier, Altagracia Paulino, Danilo Pérez, Israel Ríos-Castillo, Carolina Siu-

Bermúdez. (2023). Etiquetado frontal de advertencia nutricional de alimentos y

bebidas pre-ensados. Postura intersectorial de expertos en Centro América y

República Dominicana. Revista de la Sociedad Latinoamericana de Nutrición.

Volumen 73, No. 3. <https://www.alanrevista.org/ediciones/2023/3/>

Medlineplus, (2023). Proteína en la dieta.

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002467.htm>

MedlinePlus. (2019). Cómo leer las etiquetas de los alimentos.

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000107.htm>

Medlineplus. (2022). Tamaño de las porciones.

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000337.htm>

Morejón Terán, Yadira Alejandra, Manzano, Angélica Solís, Betancourt Ortiz, Sarita, Ulloa,

Victoria Abril, Sandoval, Verónica, Espinoza Fajardo, Ana Cristina, & Carpio-Arias,

Tannia Valeria. (2021). Construcción de un Cuestionario de Frecuencia de Consumo

de Alimentos para Adultos Ecuatorianos, estudio transversal. Revista Española de

Nutrición Humana y Dietética, 25(4), 394-402. Epub.

<https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.25.4.1340>

- MS, (2011). Guías alimentarias para Costa Rica.  
<https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos-left/documentos-ministerio-de-salud/redes-interinstitucionales/comision-intersectorial-de-guias-alimentarias-ciga/documentos-1/5777-guias-alimentarias-para-costa-rica-2011/file>
- MS. (2019). Ojo con los alimentos que consume fuera de casa, podrían tener alto contenido de sodio. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/noticias/noticias-2019/221-ojo-con-los-alimentos-que-consume-fuera-de-casa-podrian-tener-alto-contenido-de-sodio>
- MS. (2022). Guías alimentarias basadas en sistemas alimentarios para la población adolescente y adulta en Costa Rica.  
<https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/gabsa/index.html>
- Omron. (2021). Balanza de bioimpedancia, la herramienta perfecta para medir la grasa corporal. <https://omronhealthcare.la/Blog/contenido/balanza-bioimpedancia-herramienta-perfecta-para-medir-grasa>
- OMS. (2020). Obesidad y Sobrepeso. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- OMS. (2021). Obesidad y sobrepeso. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- OMS. (2024). La OMS abre una consulta pública acerca del proyecto de directrices sobre los azúcares. <https://www.who.int/es/news/item/05-03-2014-who-opens-public-consultation-on-draft-sugars-guideline>

- OPS. (2021). Mapeo de las políticas y las iniciativas para la disminución del consumo de sal y sodio en la alimentación en la Región de las Américas. [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/55113/9789275323236\\_spa.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/55113/9789275323236_spa.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Organización Mundial de la Salud. (2017). Base de datos global sobre el índice de masa
- ORH. (2021). Los empleados prefieren comer en menos tiempo para disponer de más tiempo libre. <https://www.observatoriorh.com/orh-posts/los-empleados-prefieren-comer-en-menos-tiempo-para-disponer-de-mas-tiempo-libre.html>
- OSPAT. (2022). Cuál es la mejor manera de medir el sobrepeso y la obesidad. OSPAT. <https://www.ospat.com.ar/blog/como-medir-sobrepeso-obesidad/>
- Pabón, C. A., Hubley, E., Spurrell, G., & Smoczyk, M. (2021). OBESIDAD: Análisis de la prevalencia de obesidad y sobrepeso en una población de adultos con bajos ingresos en Costa Rica. *Revista Ciencia Y Salud Integrando Conocimientos*, 5(2), Pág. 46–62. <https://doi.org/10.34192/cienciaysalud.v5i2.244>
- Paredes, Fabiana G, Ruiz Díaz, Liz, & González C., Natalia. (2018). Hábitos saludables y estado nutricional en el entorno laboral. *Revista chilena de nutrición*, 45(2), 119-127. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182018000300119>
- Pedro Pinheiro. (2023). Calcula tu peso ideal e imc (masa corporal). <https://www.mdsau.de.com/es/obesidad/peso-ideal-y-imc/>
- Pérez José, Malpartida Andrés & Albina Emma, (2021). “Estilos de vida y sobrepeso en trabajadores de la “Asociación de transportistas de moto taxi dos mil” Independencia-Lima, 2021”. Universidad Autónoma de Ica. <http://www.repositorio.autonomaica.edu.pe/handle/autonomaica/1063>

Pizarro-Mena, R, Machuca, C, Crovetto- Matassi, M, Díaz- Montecinos, D, Maraboli-Pucarani agosto 2016 a junio 2017. Universidad Católica Boliviana San Pablo, Bolivia.

Current Opinion Nursing & Research. vol. 2, núm. 2, 2020.  
<http://portal.amelica.org/ameli/journal/314/3142076002/3142076002.pdf>

Rebeca, Vindas; Dayana, Vargas & Juan, Brenes, (2022). Consumo de alimentos altamente procesados y de alta palatabilidad y su relación con el sobrepeso y la obesidad. Población y Salud en Mesoamérica, vol. 19, núm. 2, pp. 483-509. UCR.  
<https://www.revistas.ucr.ac.cr/index.php/psm/article/download/48097/50744?inline=1>

Quintero Yelitza, (2020). Hábitos alimentarios, estilos de vida y estado nutricional de

Risso-Patron, V., et al. (2018). Etiquetado Nutricional Frontal de Alimentos.  
[https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-01/0000001380cnt-2019-06\\_etiquetado-nutricional-frontal-alimentos.pdf](https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-01/0000001380cnt-2019-06_etiquetado-nutricional-frontal-alimentos.pdf)

Sánchez, (2019). Relación entre el estado Nutricional, hábitos Alimentarios y conocimiento Sobre lectura de etiquetas Nutricionales en personas de 30 a 49 años, vecinos del cantón de Moravia, durante el primer Cuatrimestre del 2019. Universidad Hispanoamericana. Biblioteca digital. Obtenido de NUT-955.pdf

Shilpa N Bhupathiraju & Frank Hu. (2023). Introducción a la nutrición.  
<https://www.msdmanuals.com/es-ec/hogar/trastornos-nutricionales/introducci%C3%B3n-a-la-nutrici%C3%B3n/introducci%C3%B3n-a-la-nutrici%C3%B3n>

Soederberg Miller, L. M., Sutter, C., Wilson, M. D., Bergman, J. J., Beckett, L. A., & Gibson, T. N. (2019). Assessment of an e-training tool for college students to improve

- accuracy and reduce effort associated with reading nutrition labels. *Journal of American college health : J of ACH*, 67(5), 441–448.  
<https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1484369>
- Sylvia Guanoluisa, (2022). Desarrollo de una aplicación móvil multiplataforma para gestionar agentes motorizados en la empresa de encomiendas gabitos express. Universidad Técnica de Ambato.  
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/34808/1/t1953si.pdf>
- Tatiana, Díaz; Nuri, Sánchez, Erick, Ulloa; Daniel, Duran & Rudy, González, (2021). SEGURIDAD Y SALUD DE PERSONAS REPARTIDORAS ASOCIADAS A PLATAFORMAS DIGITALES. Informe de repartidores plataformas.pdf (cso.go.cr)
- Tenorio Yaneth. (2018). Relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en conductores de una empresa de transporte público urbano de Lima. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.  
[https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/9460/Tenorio\\_my%20-%20Resumen.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/9460/Tenorio_my%20-%20Resumen.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Tobón, (2021). Etiquetado nutricional frontal y su impacto en la salud pública. Consideraciones bioéticas. *Rev. Nutr. Clin. Metab.* 2021;4(3):26-34.  
<https://revistanutricionclinicametabolismo.org/index.php/nutricionclinicametabolismo/article/view/214/462>
- Torres-Zapata, Angel Esteban, Solis-Cardouwer, Olga Chalim, Rodríguez-Rosas, Cristina, Moguel-Ceballos, Juan Eduardo, & Zapata-Gerónimo, Degrai. (2017). Hábitos alimentarios y estado nutricional en trabajadores de la industria petrolera. *Horizonte sanitario*, 16(3), 183-190. <https://doi.org/10.19136/hs.a16n3.1788>



- Ulloa & Bekelman. (2021). Consumo de embutidos en mujeres costarricenses: efecto del nivel socioeconómico. Universidad de Costa Rica. *Revista de Biología Tropical*, vol. 69, núm. 2, pp. 665-677. <https://www.redalyc.org/journal/449/44969403023/html/>
- Ulloa, D, Espinoza, V, Mena, F, Oñate, G, Fernandez, F, Valladares, M, Fernández-Cortés, M, García- Milla, P, Durán- Agüero, S. (2023). Consumo de lácteos y asociación con el exceso de peso en adultos chilenos. *Rev Esp Nutr Comunitaria* 2023; 29(2). [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-22-0042.\\_Final.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-22-0042._Final.pdf)
- Velázquez-Comelli, Patricia Carolina, & Galeano, Clara. (2023). Lectura, interpretación y uso del etiquetado nutricional en la decisión de compra de adultos de un barrio de Asunción. *Revista científica ciencias de la salud*, 5, e5106. Epub. <https://doi.org/10.53732/rccsalud/2023.e5106>
- Velecela Diana, (2022). “hábitos alimenticios y estado nutricional de los conductores de la unión provincial de transporte de carga liviana y mixto del Cañar, Azogues 2022”. Universidad de Cuenca. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/38763/4/Trabajo%20de%20titulaci%C3%B3n.pdf>
- Vélez-Mejía, Marisol, Caro-Roldán, Miguel Ángel, Martínez-Uribe, Gisselle, & Orozco-Soto, Diana María. (2020). Condiciones de alimentación de trabajadores de un servicio de alimentación comercial. Medellín-Colombia. *Medicina y Seguridad del Trabajo*. 66(258), 3-12. <https://dx.doi.org/10.4321/s0465-546x2020000100002>
- Vilugrón, Fabiola, Fernández, Nicole, Letelier, Javiera, Medina, Angélica, & Torrejón, Melanny. (2022). Uso del etiquetado nutricional y su asociación con la adhesión a la dieta mediterránea y el estado nutricional determinado mediante la percepción de la

imagen corporal en estudiantes universitarios de Valparaíso, Chile: un estudio transversal. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 26(1), 41-51. Epub. <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.26.1.1438>

Vilugrón, Fabiola, Fernández, Nicole, Letelier, Javiera, Medina, Angélica, & Torrejón, Melanny. (2022). Uso del etiquetado nutricional y su asociación con la adhesión a la dieta mediterránea y el estado nutricional determinado mediante la percepción de la imagen corporal en estudiantes universitarios de Valparaíso, Chile: un estudio transversal. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 26(1), 41-51. Epub 20 de junio de 2022. <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.26.1.1438>

Wadsworth et al. (2018). Safety and health in micro and small enterprises in the EU: the view from the workplace. [https://osha.europa.eu/sites/default/files/Safety\\_and\\_health\\_MSEs\\_Report\\_view\\_from\\_the\\_workplace.pdf](https://osha.europa.eu/sites/default/files/Safety_and_health_MSEs_Report_view_from_the_workplace.pdf)

## **GLOSARIO Y ABREVIATURAS**

**CBA.** Canasta básica alimentaria

**CC.** Circunferencia de cintura

**CCSS.** Caja costarricense del seguro social

**CFCA.** Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos

**ENT.** Enfermedades crónicas no transmisibles

**GABSA.** Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios

**HDL.** Lipoproteínas de alta densidad

**HTA.** Hipertensión arterial

**ICC.** Índice cintura-cadera

**IMC.** Índice de masa corporal

**Incap.** Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá

**INEC.** Instituto Nacional de Estadística y Censos

**MS.** Ministerio de salud

**OMS.** Organización mundial de la salud

**SST.** Seguridad y salud

**UCR.** Universidad de Costa Rica

**VD.** Valor diario recomendado

## **ANEXOS**

### **Anexo 1. Consentimiento Informado**

#### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

#### **UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA**

La presente investigación es realizada por Iris Vanessa Jiménez Chaves para optar por la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, con el objetivo de relacionar el estado nutricional, los hábitos alimentarios y la frecuencia del uso de etiquetado nutricional, en los socios repartidores de comida a domicilio, Heredia, durante el tercer cuatrimestre del 2023.

La participación es de una sesión de 10 minutos como máximo. Se le tomará medidas antropométricas como el peso utilizando una balanza, se le medirá la estatura con el tallímetro y por último la toma de la circunferencia abdominal. Además, tiene que llenar un cuestionario, sobre datos sociodemográficos, hábitos alimentarios y etiquetado nutricional.

La participación en este estudio puede significar cierto riesgo o molestia para usted por lo siguiente: caer o resbalar de la balanza a la hora de medir el peso, molestia al dar información personal.

Como resultado de su participación en este estudio, no obtendrá ningún beneficio directo, sin embargo, será posible que los investigadores aprendan más acerca de la relación entre el estado nutricional, los hábitos alimentarios, uso del etiquetado nutricional, lo cual genera conocimiento que beneficiará a otros estudiantes en el futuro.

Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber hablado con la investigadora Iris Vanessa Jiménez Chaves, quien debió haber contestado de forma satisfactoria todas sus preguntas. Si quisiera mayor información más adelante, puede obtenerla llamando al

investigador a cargo al teléfono 8379-5702 en el horario 8:00 am a 4:00 pm. Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana al teléfono 2256-8197, de lunes a viernes en el horario de 8 am a 5 pm.

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

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

Su participación en este estudio es confidencial por lo que en caso de publicarse los resultados de esta investigación o divulgarse en una reunión científica, se garantiza estrictamente el anonimato de todas las personas participantes en el estudio. No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

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

He tenido la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido contestadas en forma adecuada.

Por lo tanto, accedo a participar como sujeto de estudio en esta investigación.

---

Nombre, cédula y firma del participante

---

Nombre, cédula y firma del testigo.

---

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

## Anexo 2. Formulario de Google forms

Sección 1 de 6

### Evaluación Nutricional en socios repartidores de comida a domicilio

Este cuestionario es parte de un proyecto de investigación para desarrollar la tesis en el grado de licenciatura de la carrera de Nutrición en la Universidad Hispanoamericana.  
Esta información es confidencial.  
**Objetivo:** Relacionar el estado nutricional, hábitos alimentarios y frecuencia del uso de etiquetado nutricional, en socios repartidores de comida a domicilio, Heredia, durante el tercer cuatrimestre del 2023

Sección 2 de 6

#### DATOS GENERALES

Descripción (opcional)

Nombre del Participante \*

Texto de respuesta breve

¿Padece usted alguna enfermedad? \*

- Diabetes
- Hipertensión
- Colesterol elevado
- Triglicéridos elevados
- No padezco ninguna enfermedad
- Otra

Sección 3 de 6

**DATOS SOCIODEMOGRAFICOS**



**Instrucciones: Favor seleccionar la respuesta respectiva**

1. Indique el sexo \*

- Femenino
- Masculino
- Prefiero no decirlo

2. Indique la edad \*

- 18 a 30 años
  - 31 a 40 años
  - 41 a 50 años
  - 51 a 65 años
  - Más de 65 años
- 

3. Indique su estado civil \*

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

4. Indique su nivel de escolaridad \*

- Primaria incompleta
- Primaria completa
- Secundaria incompleta



- Secundaria completa
- Técnico
- Universidad incompleta
- Universidad completa

**Sección 4 de 6****ASPECTO LABORAL**

Descripción (opcional)

5. ¿Desde hace cuánto tiempo tiene de trabajar como conductor? \*

- Menos de 5 años
- 5 a 10 años
- Mas de 10 años

---

6. ¿Cuántos días a la semana trabaja? \*

- Menos de 5 días
- 5 días
- De 6 a 7 días

---

7. ¿Cuántas horas por día trabaja? \*

- Menos de 8 horas
- 8 a 12 horas
- Mas de 12 horas

8. Indicar la hora frecuente de almorzar \*

- Antes de las 12 m.d
- Después de las 12 m.d
- No tiene hora definida
- No almuerza

---

9. Indicar la hora frecuente de cenar \*

- Antes de las 6 p.m
- Después de las 6 p.m

No tiene hora definida

No realiza la cena

---

10. ¿Cuánto tiempo utiliza para almorzar y cenar? \*

Ninguno

Menos de 30 minutos

Entre 30 minutos a menos de 1 hora

1 hora o más

11. Generalmente, ¿Cómo se siente mientras realiza comidas en horario laboral? \*

Tranquilo

Nervioso

Apurado

Ninguna de las anteriores

---

12. ¿Cómo considera que son sus condiciones laborales en general? \*

Saludables

Poco saludables

¿Porque? \*

Texto de respuesta breve

#### Sección 5 de 6

### HABITOS ALIMENTARIOS



Descripción (opcional)

13. ¿Cuáles de las siguientes comidas realiza habitualmente y de donde provienen los alimentos que consume en ellas? \*

(Fuera del hogar: Kioscos, puestos de comida callejera, restaurantes, sodas)

Desayuno

Almuerzo

Cena

Meriendas

En el hogar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fuera del hogar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

14. ¿Cómo considera que es la porción de alimentos que consume en el almuerzo y cena, generalmente? \*

- Pequeña
- Moderada
- Abundante



15. ¿Cuánto líquido bebe diariamente? \*

- Menos de 1 litro
- Entre 1 litro a 2 litros
- Mas de 2 litros

---

16. Diariamente ¿Cuál de las siguientes bebidas bebe en mayor cantidad? \*

- Agua potable
- Gaseosas o jugos con azúcar



Frutas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ensaladas o ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tubérculos (...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arroz, pasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leguminosa...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Panadería o ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dulces o gol...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebidas alc...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. ¿Cómo prefiere la leche o el yogur que consume? \*

- Enteros (grasa 3% o más)
- Semidescremados (2% grasa)
- Descremados (0% grasa)
- No tengo preferencia

19. ¿Qué formas de preparación predominan en sus comidas? \*

- Horneado o asado
- Guisos
- Frituras

-

 Hervidas o al vapor Otras

---

20. Habitualmente ¿Agrega sal a los alimentos una vez que están cocinados o servidos en la mesa? \*

 Sí No

---

21. ¿Realiza actividad física? (Considere un mínimo de 30 minutos por cada vez, continúa o fraccionada) \*

(No considere labores domésticas, tramites y/o traslados)

 1 o 2 días a la semana 3 a 6 días a la semana Nunca

---

22. ¿Considera que las condiciones laborales le permiten tener una alimentación adecuada? \*

 Sí No



## USO DE ETIQUETADO NUTRICIONAL



**Etiquetado nutricional No es** nombre del alimento, fecha de vencimiento, ingredientes, instrucciones de uso o condiciones de conservación del alimento.

Ejemplo de una etiqueta nutricional

<b>Datos de Nutrición</b>	
Tamaño de la porción 100g	
Cantidad por porción	
Calorías 109	Calorías de grasa 65
% Valor Daily	
Grasa total 7g	11%
Grasa saturada 2g	11%
Grasas Trans	
Colessterol 66 mg	22%
Sodio 42mg	2%
Carbohidratos totales 6g	0%
Fibra dietética 0g	0%
Azúcares 0g	
Proteínas 24g	
Vitamina A 6%	Vitamina C 5%
Calcio 9%	Hierro 2%

\* Porcentaje de valores diarios están en 2,000 Calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades nutricionales.

23. ¿Conoce usted lo que es el etiquetado nutricional presente en los alimentos envasados? \*

- Sí
- No

...

24. ¿Lee usted la información presente en el etiquetado nutricional? \*

- Nunca
- A veces
- Siempre

25. En caso que haya seleccionado la opción "Nunca" en la pregunta anterior, pase a la "pregunta N°31"; en caso contrario, continúe por favor con la encuesta

¿Qué información lee usted en el etiquetado nutricional de los alimentos envasados?

(Puede marcar más de una opción)

Declaraciones de propiedades nutricionales y saludables del alimento (Ejemplo: "El calcio ayuda al desar...

- Cantidad o tamaño de las porciones del empaque o envase
- Cantidad de energía o calorías
- Cantidad de grasa total, saturada, colesterol o trans del alimento
- Cantidad de carbohidratos
- Cantidad de azúcares totales o añadidos
- Cantidad de sodio
- Cantidad de proteína
- Cantidad de fibra
- Tipo y cantidad de vitaminas

...

26. ¿Cuándo usted consulta el etiquetado nutricional, comprende la información que lee?

- Nunca
- Pocas veces
- Siempre

27. ¿En qué categoría de alimentos envasados observa usted cuidadosamente el etiquetado nutricional?

(Puede marcar más de una opción)

- Todos los alimentos envasados
- En bebidas no alcohólicas
- Lácteos y derivados (yogurt, helado, natilla)
- Cereales y derivados (Biscochos, galletas y queques)
- Productos cárnicos
- Mermeladas
- Dulces o postres
- Fórmulas infantiles (suplementos, leches en polvo)

28. ¿Qué hace que a usted le agrade el etiquetado nutricional de los alimentos envasados?

(Puede marcar más de una opción)

- Entendimiento de la información nutricional en la etiqueta

- Ubicación de la etiqueta de información nutricional en la parte delantera del empaque
- Ubicación de la etiqueta de información nutricional en la parte posterior del empaque
- El tamaño de la etiqueta de información nutricional
- El esquema de color de la etiqueta de información nutricional
- Declaraciones de propiedades nutricionales y saludables del alimento

---

29. ¿El etiquetado nutricional influye en su decisión de compra de alimentos envasados?

- Nunca
- Pocas veces

---

Siempre

---

30. ¿Cuándo decide "no leer" el etiquetado nutricional de los alimentos envasados, por qué motivo lo hace? (Puede marcar más de una opción)

- Falta de motivación o interés
- Falta de atención
- Falta de costumbre
- El formato y la información nutricional de la etiqueta le parece poco comprensible
- No confía en la información presentada en el etiquetado nutricional

31. De las 2 imágenes de abajo, ¿Cuál de los siguientes sistemas de etiquetado nutricional preferiría usted en la parte frontal de los productos envasados que consume?

(Seleccione una opción )

- Opción A
- Opción B
- Ninguno

Sistemas de etiquetado nutricional

Opción A



Opción B





## Anexo 4. Resultados de Plan piloto

### Características sociodemográficas

Tabla N°1

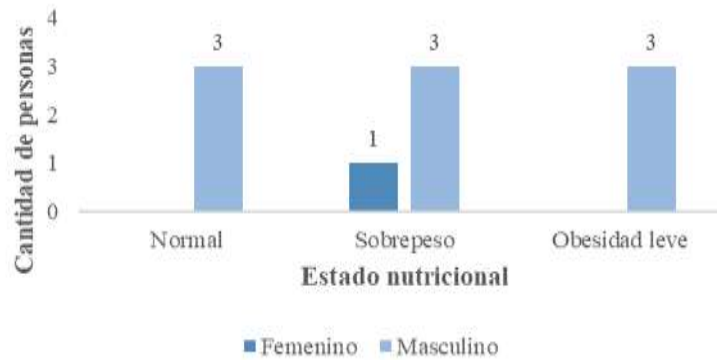
*Distribución porcentual de las características socio demográficas según sexo, edad, estado civil y escolaridad de repartidores de comida a domicilio, Heredia, durante el III cuatrimestre del 2023*

Perfil Sociodemográfico	Femenino		Masculino		Total general
	Cantidad	%	Cantidad	%	
<b>Rango de edad</b>					
18 a 30 años	1	33,33	3	33,33	4
31 a 40 años			4	44,44	4
41 a 50 años			2	22,22	2
<b>Total</b>	1	33,33	9	100,00	10
<b>Estado civil</b>					
Divorciado (a)			1	11,11	1
Soltero (a)	1	33,33	2	22,22	3
Casado (a)			3	33,33	3
Unión Libre			3	33,33	3
<b>Total</b>	1	33,3	9	100	10
<b>Nivel de escolaridad</b>					
Universidad completa			1	11,11	1
Secundaria completa	1	33,33	1	11,11	2
Secundaria incompleta			3	33,33	3
Universidad incompleta			4	44,44	4
<b>Total general</b>	1	33,3	9	100	10

Elaboración propia, 2023

Según la tabla anterior, el total de la población estudiada fue de 10 personas, de las cuales 1 es femenina y 9 masculinos. La población se encuentra ubicada en su mayoría por partes iguales en dos rangos distintos de edad que son entre 18 a 30 años y 31 a 40, así mismo en cantidades iguales se encuentra solteros, casados y en unión libre representado por un 30% (n=3) en cada uno. Además, un 40% (n=4) de la muestra tienen universidad incompleta, seguido por 30% (n=3) con secundaria incompleta.

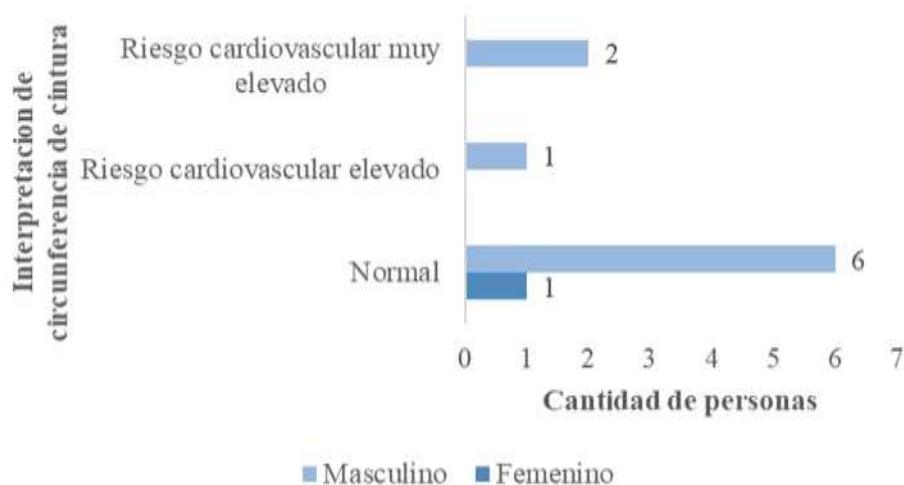
### Estado nutricional



*Figura N°1 Distribución del estado nutricional de la población en estudio según índice de masa corporal y sexo, Heredia, 2023.*

*Fuente: Elaboración propia, 2023*

En la figura anterior, se muestra que hay un 30% de hombres en estado nutricional normal y en sobrepeso, además, otro 30% en obesidad leve, aparte hay 1 femenina con sobrepeso.



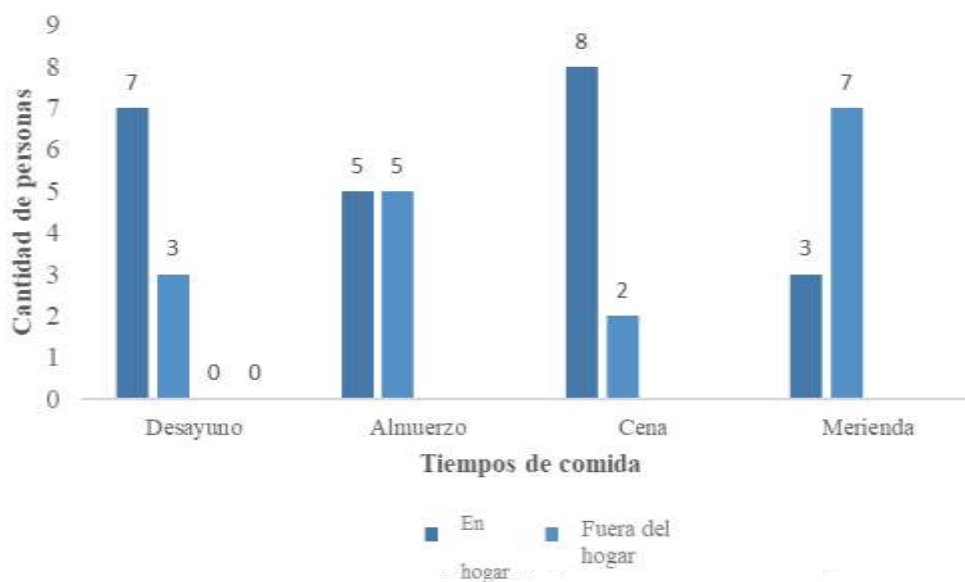
*Figura N°2 Distribución del riesgo cardiovascular de la población en estudio según su estado nutricional de IMC, Heredia, 2023.*



*Fuente: Elaboración propia, 2023*

Según la figura anterior, se puede observar que la mayoría de hombres e inclusive la mujer se encuentra con una circunferencia de cintura que no representa riesgo cardiovascular.

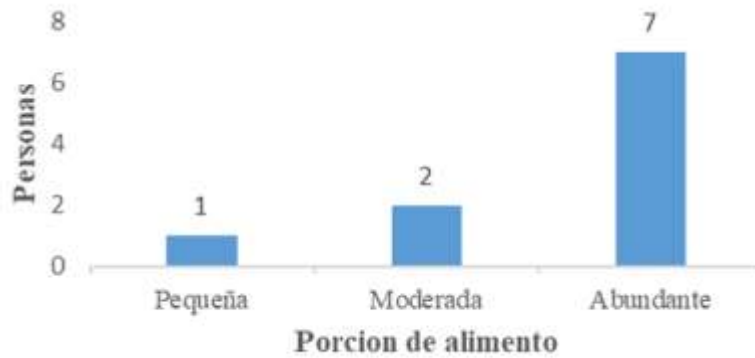
### Hábitos alimentarios



*Figura N°3 Distribución de las comidas en el hogar o fuera de este, según los tiempos de alimentación, Heredia, 2023*

*Fuente: Elaboración propia, 2024*

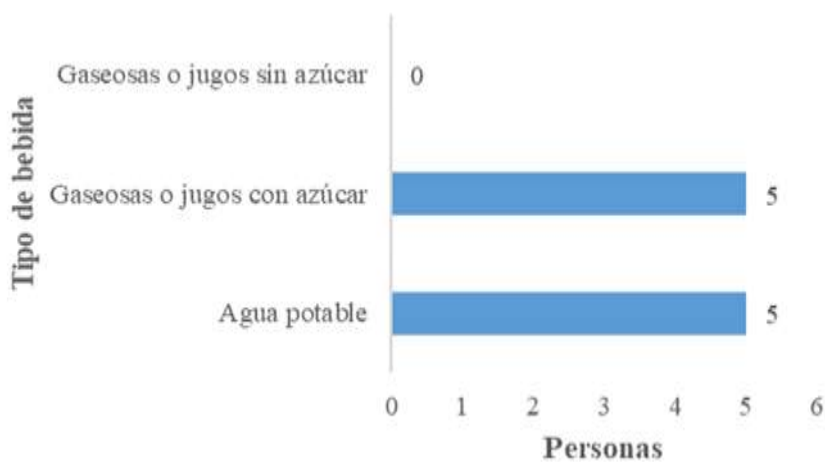
De acuerdo a la figura anterior, un 70% (n=7) personas desayunan en el hogar, un 50% (n=5) almuerzan y un 80% (n=8) cenan en el hogar, aparte un 70% (n=7) de las personas adquieren sus meriendas fuera del hogar.



*Figura N°4 Distribución del tamaño de la porción de los alimentos en almuerzo y cena, Heredia, 2023.*

*Fuente: Elaboración propia, 2024*

De acuerdo a la figura anterior, la mayoría de las personas en alrededor de un 70% (n=7) comen una porción abundante según su apreciación en el plato durante los tiempos de almuerzo y cena, seguido de un 20% (n=2) que indican comer porciones moderadas.



*Figura N°4 Distribución del mayor consumo de bebida, Heredia, 2023*

*Fuente: Elaboración propia, 2023*

Según la figura anterior, un 50% (n=5) personas consumen como bebida principal durante el día, el agua potable y el otro mismo rubro toman gaseosas o jugos con azúcar.

Tabla N°2

*Distribución según la frecuencia de diferentes grupos de alimentos, Heredia, 2023*

Grupo de alimentos	Diario		Semanal		Quincenal		Mensual		Ocasional		Nunca		Total	
	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%
Lácteos	2	20,00	6	60,00		0,00		0,00	2	20,00		0,00	10	100
Queso	2	20,00	5	50,00	1	10,00	1	10,00	1	10,00		0,00	10	100
Carne de res	1	10,00	5	50,00	4	40,00		0,00		0,00		0,00	10	100
Carne de pollo	2	20,00	5	50,00	3	30,00		0,00		0,00		0,00	10	100
Pescado o atún	1	10,00	4	40,00	3	30,00		0,00	1	10,00	1	10,00	10	100
Carne de cerdo	1	10,00	5	50,00	4	40,00		0,00		0,00		0,00	10	100
Huevos	6	60,00	3	30,00	1	10,00		0,00		0,00		0,00	10	100
Embutidos	3	30,00	3	30,00	1	10,00	2	20,00	1	10,00		0,00	10	100
Aderezos	3	30,00	5	50,00		0,00	1	10,00	1	10,00		0,00	10	100
Frutas	1	10,00	7	70,00	1	10,00		0,00	1	10,00		0,00	10	100
Ensaladas o vegetales	3	30,00	4	40,00	2	20,00		0,00	1	10,00		0,00	10	100
Tubérculos	2	20,00	5	50,00	2	20,00		0,00	1	10,00		0,00	10	100
Arroz o pasta	7	70,00	3	30,00		0,00		0,00		0,00		0,00	10	100
Leguminosas	5	50,00	3	30,00	2	20,00		0,00		0,00		0,00	10	100
Panadería o repostería	5	50,00	2	20,00	2	20,00	1	10,00		0,00		0,00	10	100
Dulces o golosinas	2	20,00	3	30,00	3	30,00	1	10,00	1	10,00		0,00	10	100
Bebidas alcohólicas	1	10,00	3	30,00	2	20,00		0,00	2	20,00	2	20,00	10	100

Fuente: *Elaboración propia, 2023*

Según el gráfico de la frecuencia de consumo se muestra que la mayoría de las personas incluyen alimentos como lácteos, queso, carne de res, de pollo, de cerdo, pescado o atún, embutidos, aderezos, frutas, ensaladas, tubérculos, dulces o golosinas y bebidas alcohólicas son de manera semanal. La carne más consumida diariamente son los huevos, seguido por los embutidos; por otro lado, el arroz y la pasta son consumidos por un 70% (n=7) de personas diariamente y las leguminosas por un 50% (n=5). Aproximadamente, la mitad del total de participantes consumen panadería o repostería diariamente. En relación al consumo de alcohol es un hábito donde un 10% (n=1) lo consume de manera diaria, un 30% (n=3) de manera semanal, un 20% (n=2) de manera ocasional y un 20% (n=2) nunca lo consumen.

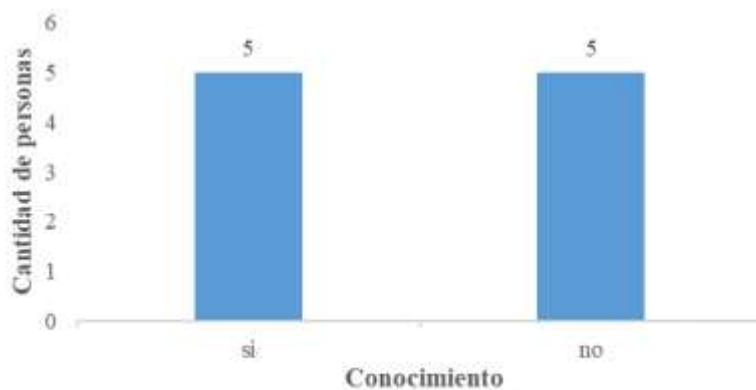


*Figura N°6 Distribución según la preparación de las comidas, Heredia, 2023*

*Fuente: Elaboración propia, 2024*

Según se ve en la figura anterior, un 30% (n=3) de las personas que representan a la mayoría prefieren preparaciones en forma de guiso.

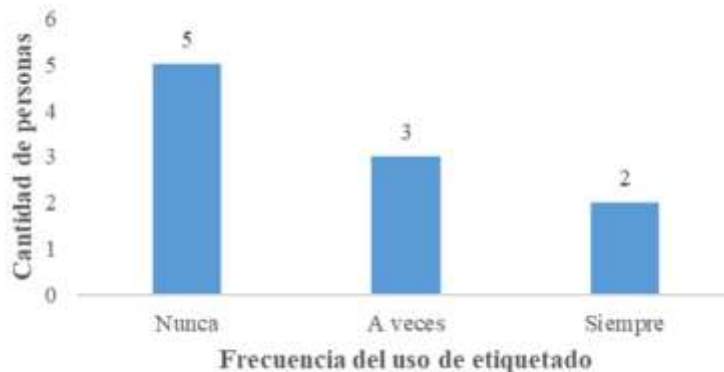
### **Uso de etiquetado nutricional**



*Figura N°7 Distribución de personas que conocen la etiqueta nutricional*

*Fuente: Elaboración propia, 2023*

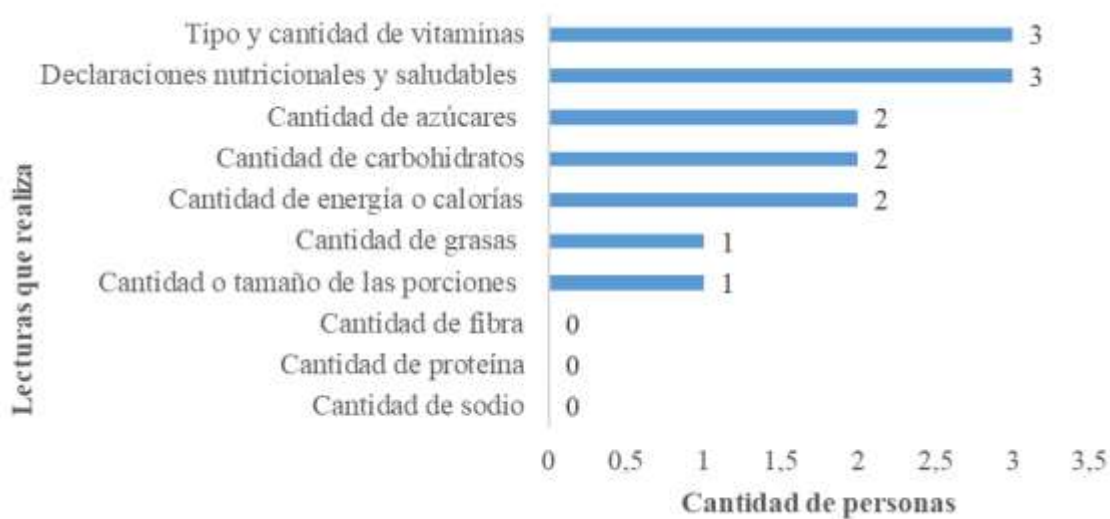
De acuerdo a la figura anterior un 50% (n=5) de las personas si conocen que es una etiqueta nutricional y el otro 50% lo desconocen.



*Figura N°8 Distribución de la frecuencia del uso de etiquetado nutricional*

*Fuente: Elaboración propia, 2023*

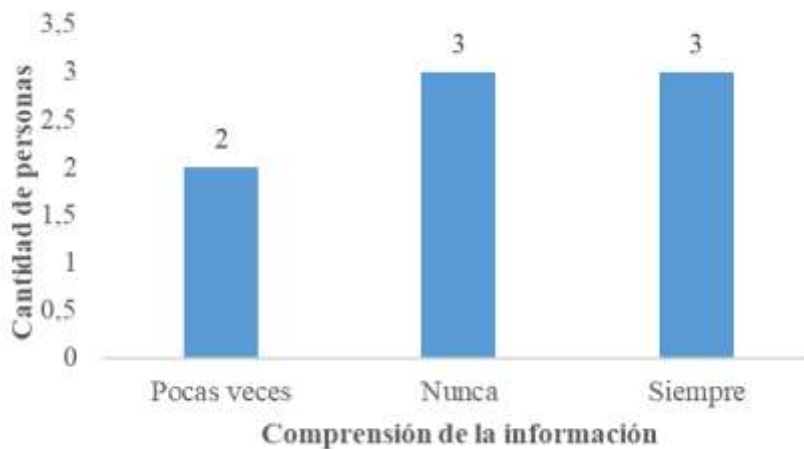
Según la figura anterior, un 50% (n=5) de las personas nunca leen la etiqueta nutricional y un 30% (n=3) a veces los hacen. Por otro lado, un 20% (n=2) si leen la etiqueta siempre.



*Figura N°9 Distribución según lo que se lee en la etiqueta nutricional, Heredia, 2023*

*Fuente: Elaboración propia, 2023*

A partir de la figura anterior, con las personas que ven el etiquetado nutricional, se muestra que de la mayoría, un 30% (n=3) de las personas leen lo correspondiente a declaraciones de propiedades nutricionales y saludables del alimento (Ejemplo: “El calcio ayuda al desarrollo de dientes...”, “Alimento rico en...”) y el tipo y cantidad de vitaminas, seguido de un 20% (n=2) que leen la sección de cantidad de grasas totales, colesterol o trans del alimento, la cantidad de azúcares totales o añadidos y cantidad de energía o calorías. Cabe recalcar, que el menos leído es la cantidad de grasa y tamaño de porciones con tan solo un 10% (n=1) en cada uno.



*Figura N°10 Distribución según la comprensión del contenido en la etiqueta nutricional, Heredia, 2023*

*Fuente: Elaboración propia, 2023*

En la figura anterior se muestra que un 30% (n=3) de las personas nunca comprenden la información del contenido en la etiqueta nutricional y otro 30% (n=3) siempre la comprenden.



*Figura N°11 Distribución según las categorías de alimentos donde revisan la etiqueta nutricional, Heredia, 2023*

*Fuente: Elaboración propia, 2023*

En base con los resultados anteriores se muestra que la frecuencia en la revisión del etiquetado nutricional se da en todos los alimentos envasados según lo representa un 80% (n=4) de las personas que leen las etiquetas, seguido los cereales con un 60% (n=3), luego lácteos, dulces o postres un 40% (n=2) en cada uno. Las mermeladas, bebidas no alcohólicas, productos cármicos y formulas infantiles son las menos revisadas.



Figura N°12 Distribución según la influencia de la etiqueta nutricional para la decisión de compra, Heredia, 2023

Fuente: Elaboración propia, 2023

Basado en el resultado presentado en la figura anterior, se puede ver que un 40% (n=2) nunca es influenciado en su decisión de compra de un alimento por la información descrita en la etiqueta nutricional, sin embargo, un 20% (n=1) siempre y a otro 40% (n=2) pocas veces les influye la información nutricional del alimento para la decisión de compra.

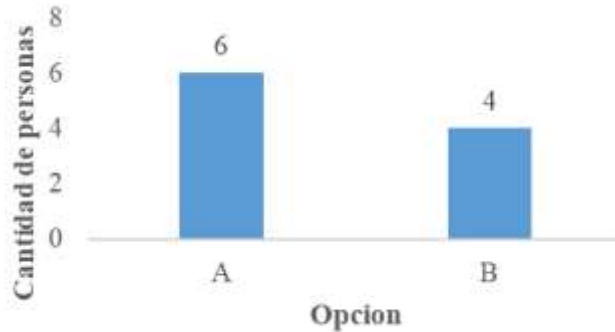


Figura N°13 Distribución según el motivo por el cual no leen la etiqueta nutricional, Heredia, 2023



*Fuente: Elaboración propia, 2023*

En la figura anterior, se muestra los resultados obtenidos de las personas que leen las etiquetas nutricionales y que presentan motivos ocasionales para no leerla y el más prevalente es de un 60% (n=3) por falta de costumbre.



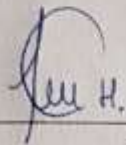
*N°15 Distribución de la preferencia del sistema de etiquetado nutricional*

*Fuente: Elaboración propia, 2023*

En la figura anterior muestra la preferencia del sistema de etiquetado nutricional frontal en los productos envasados, pudiéndose ver que un 60% (n=6) de las personas prefieren la opción A.

**Anexo 5. Declaración Jurada****DECLARACIÓN JURADA**

Yo Iris Vanessa Jiménez Chaves , cédula de identidad número 2-0557-0912, en condición de egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, y advertido de las penas con las que la ley castiga el falso testimonio y el perjurio, declaro bajo la fe del juramento que dejo rendido en este acto, que mi trabajo de graduación, para optar por el título de Licenciatura “ Relación entre el estado nutricional, hábitos alimentarios y frecuencia del uso de etiquetado nutricional, en socios repartidores de comida a domicilio, Heredia, durante el tercer cuatrimestre del 2023” es una obra original y para su realización he respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derechos de Autor y Derecho Conexos, número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; especialmente el numeral 70 de dicha ley en el que se establece: “Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original”. Asimismo, que conozco y acepto que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. Firmo, en fe de lo anterior, en la ciudad de Heredia, el 16 de febrero de 2024.



---

Firma

## Anexo 6. Carta de tutor

San José, 19 de marzo, 2024

**Departamento de servicios estudiantiles**

**Carrera de Nutrición**

**Universidad Hispanoamericana**

Estimados señores:

El estudiante Iris Vanessa Jiménez Chaves, cédula de identidad número 205570912, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **"RELACIÓN ENTRE EL ESTADO NUTRICIONAL, HABITOS ALIMENTARIOS Y FRECUENCIA DEL USO DE ETIQUETADO NUTRICIONAL, EN SOCIOS REPARTIDORES DE COMIDA A DOMICILIO, HEREDIA, DURANTE EL TERCER CUATRIMESTRE DEL 2023"**, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.


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

Los resultados obtenidos por el postulante implican la siguiente calificación

a)	Originalidad del tema	10	<b>10</b>
b)	Cumplimiento de entrega de avances	20	<b>20</b>
c)	Coherencia entre los objetivos, los instrumentos aplicados y los resultados de la investigación	30	<b>30</b>
d)	Relevancia de las conclusiones y recomendaciones	20	<b>20</b>
e)	Calidad, detalle del marco teórico	20	<b>20</b>
	<b>TOTAL</b>		<b>100</b>

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

Atentamente,

  
**MBA. Yorleni Chacón Sandi 1-1087-0860**  
**CNP:251-10.**

**Anexo 7. Carta de lector**

San José, 2 de mayo, 2024

**Señores**

**Universidad Hispanoamericana**

**Sede Aranjuez**

**Estimados Señores**

Como docente universitaria y en calidad de lectora de la tesis para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición, titulada: **“RELACIÓN ENTRE EL ESTADO NUTRICIONAL, HÁBITOS ALIMENTARIOS Y FRECUENCIA DEL USO DE ETIQUETADO NUTRICIONAL, EN REPARTIDORES DE COMIDA A DOMICILIO, HEREDIA, DURANTE EL TERCER CUATRIMESTRE DEL 2023”**, a cargo de la estudiante Iris Vanessa Jiménez Chaves; hago constar que he revisado y aprobado el documento, según los lineamientos académicos de la Universidad Hispanoamericana, para ser presentado como requisito final de graduación.

Atentamente,



Dra. Ingrid Cerna Solís. Nutricionista

CPN-Cód: 248-10

Profesora Universidad Hispanoamericana

**Anexo 8. Autorización del CENIT**

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

San José, 2 de mayo, 2024

Señores:  
Universidad Hispanoamericana  
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Iris Vanessa Jiménez Chaves con número de identificación 20557 0912 autor (a) del trabajo de graduación titulado Relación entre el estado nutricional , hábitos alimentarios y frecuencia del uso de etiquetado nutricional en repartidores de comida a domicilio, Heredia, durante el tercer cuatrimestre del 2023, presentado y aprobado en el año 2024 como requisito para optar por el título de licenciatura en Nutrición; SI autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

De conformidad con lo establecido en la Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos N° 6683, Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.

Cordialmente,



Cédula: 205570912