

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE NUTRICIÓN

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

**CONOCIMIENTO SOBRE UNA
ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y TIPO DE
OCUPACIÓN RELACIONADOS CON LOS
HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL ESTADO
NUTRICIONAL EN ADULTOS JÓVENES DE
18 A 35 AÑOS EN EL DISTRITO DE TEJAR
EL GUARCO, CARTAGO, 2018**

JESÚS QUIRÓS PEREIRA

DICIEMBRE, 2018

TABLA DE CONTENIDOS

Contenido

TABLA DE CONTENIDOS	2
ÍNDICE DE TABLAS	5
ÍNDICE DE FIGURAS	9
RESUMEN	10
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN	13
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	14
1.1.1 Antecedentes del problema.....	14
1.1.2 Delimitación del problema.....	21
1.1.3 Justificación.....	21
1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	23
1.3 OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN	23
1.3.1 Objetivo General.....	23
1.3.2 Objetivos específicos.....	23
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES	24
1.4.1 Alcances de la investigación.....	24
1.4.2 Limitaciones de la investigación.....	24
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	25
2.1 NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN	26
2.1.1 Nutrición.....	26
2.1.2 Alimentación.....	26
2.2 ESTADO NUTRICIONAL	27
2.2.1 Índice de masa corporal.....	29
2.2.2 Porcentaje de grasa corporal.....	30
2.2.3 Circunferencia abdominal.....	31
2.3 HÁBITOS ALIMENTARIOS	33
2.4 ACTIVIDAD FÍSICA	35
2.5 ADULTO JOVEN	37
2.6 CONOCIMIENTO NUTRICIONAL	38
2.7 OCUPACIÓN	39
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	41
3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN	42

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN	42
3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO	42
3.3.1 Población	42
3.3.2 Muestra	43
3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión	43
3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	43
3.4.1 Instrumentos para la recolección de datos.....	43
3.4.2 Equipo.....	44
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	44
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	45
3.7 PLAN PILOTO	58
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	59
4.1. Características sociodemográficas	60
4.2 Conocimiento sobre una alimentación saludable	67
4.3 Hábitos alimentarios	70
4.4 Estado nutricional	111
4.5 Relación de las variables del estudio.	119
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	127
5.1 Características sociodemográficas	128
5.2 Ocupación	130
5.3 Conocimiento sobre una alimentación saludable	133
5.4 Hábitos Alimentarios	136
5.5 Estado nutricional	147
5.6 Relación del estado nutricional, hábitos alimentarios, ocupación y conocimiento sobre una alimentación saludable.	150
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	159
6.1 CONCLUSIONES	160
6.2 RECOMENDACIONES	162
BIBLIOGRAFÍA	163
GLOSARIO Y ABREVIATURAS	178
ANEXOS	180
ANEXO N° 1 DECLARACIÓN JURADA	181

ANEXO N° 2 CONSENTIMIENTO DE INFORMADO	182
ANEXO N° 3 CARTA DE APROBACIÓN DEL TUTOR	185
ANEXO N° 4 CARTA DE APROBACIÓN DEL LECTOR	186
ANEXO N° 5 CARTA DE APROBACIÓN DEL FILÓLOGO	187

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N°1 Clasificación del estado nutricional según el Índice de Masa Corporal.....	30
Tabla N°2 Clasificación del porcentaje de grasa corporal en adultos de 20 a 39 años.....	31
Tabla N°3 Clasificación de la medida de circunferencia de abdominal en relación con el riesgo cardiometabólico.....	32
Tabla N°4 Criterios de inclusión y exclusión de la población a investigar, Tejar, Cartago, 2018.....	43
Tabla N°5 Cuadro de operacionalización de variables, Tejar, Cartago, 2018.....	45
Tabla N°6 Nota según la cantidad de aciertos de las preguntas sobre “Conocimiento sobre una alimentación saludable “distribuida de acuerdo con las características sociodemográficas de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago,2018.....	67
Tabla N°7 Cantidad de vasos de agua que se consumen al día distribuido de acuerdo con las características sociodemográficas de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago,2018.....	71
Tabla N°8 Endulzante que usa usualmente para bebidas todos los días distribuido de acuerdo con las características sociodemográficas de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago,2018.....	73
Tabla N°9 Cantidad de cucharaditas de endulzante que suele agregar a las bebidas distribuida de acuerdo con las características sociodemográficas de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago,2018.....	75

Tabla N°10 Hábito alimentario de agregar o no sal a los alimentos servidos en la mesa distribuido de acuerdo con las características sociodemográficas de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago,2018.....	77
Tabla N°11 Cantidad de tiempos de comida que hacen normalmente a lo largo del día distribuida de acuerdo con las características sociodemográficas de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago,2018.....	79
Tabla N°12 Tiempos de comida realizados por los adultos jóvenes entrevistados en Tejar Cartago, 2018.....	82
Tabla N°13 Hábito alimentario de picar o no entre comidas distribuido de acuerdo con las características sociodemográficas de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago,2018.....	83
Tabla N° 14 Persona que usualmente prepara los alimentos en el hogar distribuida de acuerdo con las características sociodemográficas de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago,2018.....	85
Tabla N°15 de grasa que usa con más frecuencia para cocinar distribuida de acuerdo con las características sociodemográficas de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago,2018.....	87
Tabla N°16 Hábito de leer o no las etiquetas nutricionales cuando compra productos distribuida de acuerdo con las características sociodemográficas de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago,2018.....	89
Tabla N°17 Principal factor que motiva a elegir alimentos distribuido de acuerdo con las características sociodemográficas de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago,2018.....	91

Tabla N°18 Frecuencia con la que consume productos light o bajos en caloría distribuida de acuerdo con las características sociodemográficas de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago,2018.	93
Tabla N°19 Frecuencia con la que se consumen alimentos fuera del hogar distribuida de acuerdo con las características sociodemográficas de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago,2018.....	96
Tabla N°20 Tipo de líquido que consume con más frecuencia al día distribuido de acuerdo con las características sociodemográficas de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago,2018.....	99
Tabla N°21 Tiempo que dedican en el almuerzo para consumir alimentos distribuido de acuerdo con las características sociodemográficas de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago,2018.....	102
Tabla N°22 Autopercepción de hábitos alimentarios distribuida de acuerdo con las características sociodemográficas de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago,2018.....	104
Tabla N°23 Cantidad en minutos que se realiza a la semana de actividad física distribuida de acuerdo con las características sociodemográficas de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago,2018.....	106
Tabla N°24 Frecuencia de consumo de los adultos jóvenes entrevistados en Tejar Cartago, 2018.....	109
Tabla N°25 Índice de masa corporal distribuida de acuerdo con las características sociodemográficas de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago,2018.....	111

Tabla N°26 Riesgo cardio metabólico distribuido de acuerdo con las características sociodemográficas de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago,2018.....	114
Tabla N°27 Interpretación del porcentaje de grasa distribuida de acuerdo con las características sociodemográficas de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago,2018.	116
Tabla N°28 Significancia estadística de la relación del estado nutricional con hábitos alimentarios de los adultos jóvenes entrevistados en Tejar Cartago, 2018.....	119
Tabla N°29 Significancia estadística de la relación del estado nutricional con la frecuencia de consumo de alimentos de los adultos jóvenes entrevistados en Tejar Cartago, 2018.....	122
Tabla N°30 Significancia estadística de la relación del estado nutricional con el conocimiento sobre una alimentación saludable de los adultos jóvenes entrevistados en Tejar Cartago, 2018.....	123
Tabla N°31 Significancia estadística de la relación del estado nutricional con distribución de acuerdo con el sexo de los adultos jóvenes entrevistados en Tejar Cartago, 2018.....	124
Tabla N°32 Significancia estadística de la relación del estado nutricional con el tipo de ocupación y sus características de los adultos jóvenes entrevistados en Tejar Cartago, 2018.....	124
Tabla N°33 Significancia estadística de la relación del conocimiento sobre una alimentación saludable y tipo de ocupación de los adultos jóvenes entrevistados en Tejar Cartago, 2018.....	125
Tabla N°34 Significancia estadística de la relación del tipo de ocupación con la cantidad de ejercicio que se hace por semana de los adultos jóvenes entrevistados en Tejar Cartago, 2018.....	126

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N° 1. Distribución por sexo de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago, 2018.....	60
Figura N° 2. Distribución por edad de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago, 2018.....	61
Figura N° 3. Distribución por nivel académico de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago,2018.....	62
Figura N° 4. Distribución según tipo de ocupación de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago,2018.....	63
Figura N° 5. Distribución según horas laboradas al día de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago,2018.....	64
Figura N° 6. Distribución según el tipo de horario de trabajo de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago,2018.....	64
Figura N° 7. Distribución según rango salarial de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago,2018.....	65
Figura N° 8. Distribución según medio de transporte usado la mayoría de los días para viajar al trabajo o estudio de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago,2018.....	66
Figura N. ^a 9. Distribución según el tiempo tarda en transportarse de la residencia al lugar de estudio o trabajo de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago,2018.....	66

RESUMEN

Introducción: La nutrición y la salud tienen gran importancia a lo largo de la vida y, en particular, en la edad adulta, donde se encuadra la población productiva que sostiene la sociedad. En los adultos jóvenes, la nutrición continúa desarrollándose y muchos cambian sus hábitos alimentarios, ya que son etapas de transición donde se ingresa a la universidad o bien entran en el ámbito laboral. Factores como el conocimiento sobre una alimentación saludable y el tipo de ocupación influyen en cierta medida en los hábitos alimentarios y, por consiguiente, en el estado de salud de los adultos y en la salud de la población en general.

Objetivo general: Relacionar el conocimiento sobre una alimentación saludable y tipo de ocupación con los hábitos alimentarios y el estado nutricional de adultos jóvenes entre los 18 a 35 años, mediante un cuestionario en el distrito de Tejar, El Guarco, Cartago, 2018.

Metodología: La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo y es de tipo correlacional. El estudio se hace en una muestra de 100 adultos jóvenes con una edad de entre 18 a 35 años que vivan en Tejar, Cartago. Se toman medidas antropométricas de los adultos por medio de una balanza, estadiómetro y cinta métrica para obtener el peso, talla, circunferencia abdominal y porcentaje de grasa. Además, se aplica un cuestionario de donde se evalúa características sociodemográficas, conocimiento sobre una alimentación saludable y hábitos alimentarios. **Resultados:** La mayor parte de los adultos jóvenes encuestados son estudiantes; por otro lado, se puede ver un insuficiente conocimiento sobre una alimentación saludable en la mayoría de la población. La mayor parte de los encuestados presentan un estado nutricional de sobrepeso u obesidad y en cuanto a los hábitos alimentarios se observa que estos son adecuados pero mejorables y predomina el consumo de cereales y carnes en esta población. **Discusión:** El tipo de ocupación y el conocimiento sobre una alimentación saludable no influyen en el estado

nutricional de los adultos jóvenes que representan la población lo cual concuerda con gran parte de estudios enfocados en estas variables con poblaciones similares. Por otro lado, hábitos como el consumo de sal, picar entre comidas, comprar alimentos principalmente por sabor y precio, y consumo de comida rápida y gaseosas son determinantes negativos que fomentan el sobrepeso y obesidad en esta población y estudios respaldan estos hallazgos. **Conclusión:** No hay pruebas estadísticamente suficientes para relacionar el conocimiento y tipo de ocupación con los hábitos alimentarios o estado nutricional y como es de suponer los hábitos alimentarios influyen en gran medida en el estado nutricional de la población del estudio. **Palabras clave:** Estado nutricional, hábitos alimentarios, conocimiento sobre una alimentación saludable y tipo de ocupación.

SUMMARY

Introduction: Nutrition and health are very important throughout life and, in particular, in adulthood, where the productive population that sustains society is framed. In young adults nutrition continues to develop and many of them change their eating habits as they are in stages of transition where they enter college or enter the workplace. Factors such as their knowledge about a healthy diet and the type of occupation have a certain influence on eating habits and, consequently, on the health status of adults, and the health of the population in general. **General objective:** Relate knowledge about a healthy diet and type of occupation with the eating habits and nutritional status of young adults between 18 and 35 years, through a questionnaire in the district of Tejar, El Guarco, Cartago, 2018. **Methodology:** The study is done on a sample of 100 young adults between 18 and 35 years, living in Tejar, Cartago. Anthropometric measures of adults are taken by means of a scale, stadiometer and tape measure to obtain the weight, size waist circumference and percentage of fat. In addition, a questionnaire is applied where sociodemographic characteristics are evaluated, knowledge about a healthy diet and eating

habits. **Results:** Most of the young adults surveyed are students, on the other hand you can see an insufficient knowledge about a healthy diet in the majority of the population. Most of the respondents have a nutritional status of overweight or obesity and in terms of eating habits, it is observed that these are adequate but can be improved and the consumption of cereals and meats in this population predominates. **Discussion:** The type of occupation and knowledge about a healthy diet does not influence the nutritional status of the young adults that represent the population, which agrees with a large part of studies focused on these variables with similar populations. On the other hand, habits such as the consumption of salt, snack between meals, buying food mainly for taste and price, and consumption of fast food and soft drinks are negative determinant that promote overweight and obesity in this population and studies support these findings. **Conclusion:** There is no statistically sufficient evidence to relate the knowledge and type of occupation with the alimentary habits or nutritional status and as it is to suppose the alimentary habits influence to a large extent the nutritional status of the population of the study. **Key words:** Nutritional status, eating habits, knowledge about a healthy diet and type of occupation.

CAPÍTULO I: PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El planteamiento del problema es la parte de una tesis, trabajo o proyecto de investigación en la cual se expone el asunto o cuestión que se tiene como objeto aclarar. Este apartado de la investigación pretende presentar otras investigaciones e información relacionada con el problema en cuestión para tener una referencia a la hora de desarrollar la investigación. Además, se debe delimitar la población y se debe justificar con el fin de concretar una situación para analizarla, delimitarla, describirla y darle una posible solución o respuesta al por qué de sus causas o consecuencias.

1.1.1 Antecedentes del problema

La nutrición y su repercusión en la salud tiene gran importancia a lo largo de la vida principalmente en la edad adulta, donde los individuos empiezan a formar parte de la población productiva que sostiene la sociedad. Por esta razón, es fundamental evaluar la calidad de su dieta y sus posibles factores condicionantes.

La población de adultos jóvenes representa un grupo donde las personas se están adaptando al cambio ya que generalmente a partir de los 18 años estos ingresan a estudiar en una Universidad y a lo largo de toda esta etapa se pueden presentar cambios en el estilo de vida y, por lo tanto, la alimentación de las personas. Es de gran relevancia porque dentro de esta se adquieren hábitos que en la mayoría de los casos se mantienen en la edad adulta. Por ende, esta es una etapa de gran importancia para promover la salud y generar estilos de vida saludables.

Actualmente muchos de los estudios que se hacen en poblaciones de adultos jóvenes abarcan universitarios, ya que es importante tomar en cuenta que tanto los horarios como el conocimiento sufren un cambio drástico. En el 2014, se realiza un estudio a 184 estudiantes de ambos sexos con una edad que comprende de los 19 a los 24 años de la Universidad de Alicante,

España. El estudio se enfoca en evaluar la calidad de la dieta y el estado nutricional de los estudiantes donde se concluye que si bien el IMC de la población en general es normal los hábitos alimentarios no son los adecuados según las recomendaciones.(Rizo-Baeza, González-Brauer, & Cortés, 2014)

En el 2014, se publica un estudio que plantea relacionar el tipo de ocupación con la prevalencia de obesidad en trabajadores en el estado de Washington con el fin aplicar programas de acuerdo con el lugar de trabajo. El estudio analiza 37,626 empleados de diferentes sectores. El estudio concluye que la prevalencia de la obesidad y los comportamientos de riesgo para la salud varían sustancialmente según la ocupación. Estos resultados se pueden usar para la formulación de políticas y por consiguiente la promoción y orientar la prevención de la obesidad en los sectores específicos de trabajo.(Bonauto, Lu, & Fan, 2014)

Una investigación desarrollada en el 2014 en la Universidad de Kuwait tiene como objetivo evaluar el conocimiento nutricional de 378 estudiantes masculinos de dicha universidad, además se pesan y miden los estudiantes. Se determinan altos niveles de obesidad entre los estudiantes pero que no se ven afectados por los pocos conocimientos nutricionales de estos.(Al-Isa & Alfaddagh, 2014)

Por otro lado, otras investigaciones se enfocan en la población de adultos jóvenes como tal, sin importar su ocupación o a que se dedican en el momento dado. Un estudio que se realiza en mayo del 2014 en Atlanta Estados Unidos plantea examinar la relación entre la alfabetización, el uso de etiquetas de alimentos y la calidad de la dieta en adultos jóvenes de 18-29 años. El estudio concluye que la alfabetización fue un buen productor para la lectura de etiquetas y por lo tanto una adecuada alimentación (Cha et al., 2014). Este trabajo se relaciona con la

investigación en curso debido a que arroja resultados relacionados con el conocimiento de los adultos jóvenes sobre una adecuada nutrición.

Otro estudio del 2015 que toma como énfasis a una población de 1440 estudiantes con una edad promedio de 20 años de la Universidad de Medicina, Veterinaria y estilos del Reino Unido plantea un análisis de factores que influyen en los cambios de peso en adultos jóvenes. Como resultados se menciona que, a pesar de que la mayoría de los estudiantes presentan un IMC normal, la mayor parte de estos presentan una ganancia de peso a lo largo del estudio debido a que los estudiantes que viven lejos de sus hogares corren un riesgo particular debido a los cambios propios de esta etapa. (Nikolaou, Hankey, & E J Lean, 2014)

En España se hace un estudio en el 2015 para relacionar el consumo de carne y pescado con la dieta de 47 mujeres jóvenes con una edad media de 19 años. En este estudio se analiza el consumo de alimentos, energía y nutrientes, además de evaluar el estado nutricional, la relación entre el cociente de consumo pescado/carne y la adecuación y calidad de la dieta. La mayoría de estudiantes consumen más carne que pescado y el estudio concluye que un mayor consumo de pescado que de carne está relacionado con un mejor perfil dietético en el consumo de ciertos alimentos y nutrientes. (Alegria-Lertxundi, Rocandio, Telletxea, Rincón, & Arroyo-Izaga, 2014)

Muchos estudios se centran en evaluar el estado nutricional y la dieta como tal en universitarios, ya que son estos los que llegan a presentar más cambios en relación con la etapa de la adolescencia como tal. Se hace un estudio en el año 2014 que evalúa hábitos alimentarios de 54 estudiantes con una edad media de 31 años de la Universidad virtual de Túnez. Se les aplica un cuestionario de hábitos alimentarios y un recordatorio de 24 horas. Los resultados demuestran una dieta hipocalórica y con un alto consumo de azúcares simples, grasa saturada y colesterol. Más del 50% de estudiantes tiene una dieta inadecuada. (Cervera Burriel et al., 2014)

En el estudio previamente expuesto se analiza una población de estudiantes universitarios los cuales se incluyen en la categoría de adultos jóvenes, estos estudios son trascendentes para esta investigación ya que están enfocados, como se menciona, en adultos jóvenes en otros ámbitos como la educación superior, por lo que son de gran relevancia a la hora de estudiar la alimentación en esta etapa de la vida.

Una tesis de la Universidad Autónoma de Nicaragua se propone investigar cómo se relacionan los conocimientos sobre una adecuada alimentación, la alimentación en sí y los estilos de vida con el estado nutricional con el personal de salud de un Hospital de Managua. La población presenta una edad de 20 a 30 años por lo que abarcan la población objetivo de este estudio. Como resultado de la investigación la mayoría de la población presenta pocos conocimientos de alimentación y por lo tanto la mayoría se encuentra en sobrepeso. (Baltodano Castillo, Castillo Granados, & Aragon Valerio, 2015)

En el 2015, se hace un estudio en Argentina donde se quiere relacionar el estado nutricional con el consumo de macronutrientes y el número de ingestas en 210 estudiantes universitarios con edades comprendidas entre los 23 y 33 años. El estudio concluye que la mayoría de estos estudiantes se encuentran en cifras alarmantes de sobrepeso y obesidad debido al poco conocimiento sobre una adecuada alimentación en el adulto joven (Pi, Vidal, Brassesco, Viola, & Aballay, 2015).

Es de gran relevancia para la investigación estudios que se enfoquen en analizar posibles efectos de cambios de horarios en el organismo de adultos jóvenes, ya que estos se mantienen en constantes cambios en esta etapa de su vida. Un estudio del año 2015 plantea una relación de cambio de trabajo y de horario y su asociación con trastornos metabólicos. Esta investigación presenta una recopilación de varios estudios de los cuales muchos tienen como población a

adultos jóvenes. El estudio concluye que el cambio de horarios y el trabajo nocturno tienen un efecto negativo en la salud de los trabajadores, posiblemente debido a su impacto en los ciclos de sueño, los hábitos de alimentación y ejercicio, la termogénesis, la secreción de hormonas y los niveles de presión arterial. Este estudio es de gran importancia debido a que muchos de los adultos jóvenes presentan cambios de horarios y por lo tanto y como el estudio demuestra esto afecta su salud en general. (Brum, Filho, Schnorr, Bottega, & Rodrigues, 2015)

Un estudio cualitativo de Australia del 2015 que toma como población meta a adultos jóvenes masculinos con una edad de 18 a 25 años propuso resultados relevantes sobre los motivadores y las barreras percibidas para comer saludablemente y estar activos, además el estudio toma en cuenta la ocupación del individuo. Como resultados la publicación afirma que los factores clave para comer sano son: intrínsecos (por ejemplo esfuerzo percibido para adoptar una alimentación saludable), logística (por ejemplo, costo) y sociales (por ejemplo influencia), mientras que estilos de vida ocupados (por ejemplo falta de tiempo), logística (por ejemplo, costo) , los factores cognitivos-emocionales (por ejemplo, sentimientos de inferioridad) y sociales (por ejemplo, la crianza familiar) fueron barreras clave para una adecuada alimentación.(Ashton et al., 2015)

En una investigación de Bogotá, Colombia del año 2015 se valoran 43 estudiantes con una edad de 19 a 21 años de la Universidad Nacional con el fin de conocer los hábitos alimentarios y su relación en el cambio del estado nutricional. Los resultados están a favor de que si se da un cambio significativo con los hábitos alimentarios en esta etapa además de un aumento de peso como consecuencia. (Bulla, Villate, Zarate, Marín, & Malpica, 2016)

En el 2016, en Brasil se hace un estudio que relaciona marcadores sociodemográficos en jóvenes adultos relacionados con el sobrepeso u obesidad. Los adultos jóvenes en su mayoría tienen una

edad de 20 a 24 años y se identifica una mayor proporción de peso excesivo en jóvenes que: son mujeres, color de piel que no sea blanco, religiosos, con una pareja, con niños, sin ocupación y con ingresos individuales. La importancia del estudio radica en demostrar la gran cantidad de factores externos que pueden influir en el sobrepeso en adultos jóvenes. (Florêncio et al., 2016)

Una investigación de gran relevancia presentada en el año 2017 en Gales plantea relacionar los hábitos de alimentación y la calidad de la dieta de 31 adultos jóvenes (18-35 años) con el IMC, además de la relación de los hábitos alimentarios de adolescentes y adultos jóvenes. En conclusión, los resultados muestran que el 60% de los adultos jóvenes tienen un IMC normal y que los hábitos alimentarios de la población pueden mejorar ya que no hay una adecuada educación. Además, es importante mencionar que los hábitos alimentarios se pueden aprender como un adolescente y reflejarse posteriormente en la dieta como adulto. (Webb, 2017)

En un estudio que se publica en el año 2017, se aplica un cuestionario para analizar los conocimientos de nutrición a 82 alumnos de las licenciaturas en enfermería, medicina y nutrición del sector público del Estado de Chiapas, México, que ya hubieran recibido la asignatura de nutrición o su similar. Como resultado se presenta que la mayoría de los estudiantes tienen conocimientos pobres de nutrición y por consiguiente de una alimentación saludable a pesar de haber llevado algún curso relacionado en algún momento. (López Gutiérrez et al., 2017)

En el año 2018, se publica un artículo que relaciona estado nutricional y hábitos alimentarios de adultos que acuden a consulta externa un dispensario en Ecuador. En esta investigación se toma como población tanto adultos jóvenes como adultos maduros, este estudio es trascendente ya que en los resultados se separa cada categoría, por lo tanto, el estudio presenta una población total de adultos jóvenes de 244. Como conclusión de la publicación se observa que la mayoría

de adultos jóvenes masculinos presentan sobrepeso u obesidad debido al alto consumo de carbohidratos y grasas mientras que las mujeres presentan un peso normal debido a un consumo más controlado de estos macronutrientes.(Pelaez, Rodriguez, & Luna, 2018)

Actualmente, en Costa Rica, la situación en relación con el estado nutricional de los adultos es preocupante, ya que, según la encuesta nacional de nutrición publicada por el Ministerio de Salud en el año 2009, tanto el sobrepeso como la obesidad en mujeres con una edad de 20 a 44 años como en hombres con una edad de 20 a 64 años ha aumentado en comparación con datos de estudios previos de 1982 y 1996 donde se puede ver que gran parte de la población presentaba un estado nutricional normal (Ávila, 2009)

En el año 2016, se publica un artículo a nivel nacional donde se quiere conocer los hábitos alimentarios y actividad física en 206 estudiantes con una edad de 18 a 24 años que cursan la carrera de medicina en la Universidad de Costa Rica. Los resultados muestran una prevalencia en el consumo de alcohol mientras que el consumo de frutas y legumbres es mayor a las recomendaciones costarricenses, por otro lado, el consumo de vegetales se ajusta a lo mínimo recomendado. (Morgan & Elizondo, 2016)

Una investigación del año 2017 pretende determinar la relación de estilos de vida durante la niñez y su relación con factores desencadenantes de la obesidad en adultos de 25 a 60 años. El estudio se hace en 78 adultos que acuden a la clínica de nutrición en la Universidad Hispanoamericana. Los resultados muestran una relación de los estilos de vida adquiridos en la niñez y la aparición de la obesidad en la edad adulta, principalmente, los malos hábitos de alimentación y el sedentarismo.

El estudio es de suma importancia debido a la una relación del estilo de vida adquirido en edades tempranas y el desarrollo de la obesidad en la adultez y, por lo tanto, permite conocer factores

que condicionan un estilo de vida que propicie esta patología.(Sequeira-Badilla & Mora-Mora, 2017)

Las encuestas de nutrición a nivel nacional permiten conocer la realidad y tener una referencia del estado nutricional de los adultos jóvenes por lo que es de gran apoyo a la investigación. En el 2018, la UCR publica una encuesta donde se puede ver la prevalencia de malnutrición en diferentes comunidades de Costa Rica entre los años 1997 al 2014. En la población de adultos se presenta la prevalencia de exceso de peso; los resultados demuestran un aumento desde 53.1% en 1997 hasta 68% en el 2014. (Chinnock & Flores, 2017)

1.1.2 Delimitación del problema

La investigación se realiza con 100 adultos jóvenes con una edad entre los 18 a los 35 años del distrito de Tejar, El Guarco, Cartago en el segundo semestre del año 2018.

1.1.3 Justificación

La nutrición y la salud tienen gran importancia a lo largo de la vida y, en particular, en la edad adulta, donde se encuadra la población productiva que sostiene la sociedad. Por lo tanto, un conocimiento de lo que implica una alimentación saludable y, por consiguiente, los hábitos alimentarios influyen en cierta medida en el estado de salud de los adultos y las persona en general.(Cervera Burriel et al., 2014)

Un problema importante y actual para la salud pública lo constituyen los trastornos nutricionales que evidencian un incremento acelerado en la edad adulta. El desarrollo de los hábitos de vida y alimentación comienza en la infancia y continúa en la adolescencia y la juventud. En los adultos, la nutrición continúa desarrollándose y muchos cambian sus hábitos alimentarios ya que son etapas de cambios donde se ingresa a la universidad o bien entran en el ámbito laboral.(Pelaez et al., 2018)

La etapa de la adultez inicia alrededor de los 18 años y en esta se presentan muchos cambios con respecto a la ocupación que tienen las personas, pues es el momento donde los adultos jóvenes comienzan a estudiar o bien consiguen un empleo y por lo tanto su alimentación se ve afectada por horarios y factores propios de la ocupación que se tiene en el momento dado. Por lo tanto, cuando los estudiantes terminan la educación básica y media e ingresan a la educación superior presentan muchos cambios como resultado de la transición de la adolescencia a la adultez y, por consiguiente, estos cambios se ven reflejados en sus hábitos alimentarios y estado nutricional. (Bulla et al., 2016)

Estudios recientes se enfocan en la población de adultos jóvenes con el fin de ver como factores de conocimiento nutricional y ocupación afectan los hábitos alimentarios y, por lo tanto, el estado nutricional en esta población. Un estudio en Nicaragua abarca una población con una edad de 20 a 30 años y este busca relacionar conocimientos nutricionales con el estado nutricional. Como resultados de la investigación, la mayoría de la población presenta pocos conocimientos de alimentación y, por lo tanto, la mayoría se encuentra en sobrepeso. (Baltodano Castillo, Castillo Granados, & Aragon Valerio, 2015)

Por otro lado, otros estudios se enfocan en el estado nutricional de esta población y sus resultados en muchos casos varían desde presentar un estado nutricional normal hasta presentar sobrepeso. Investigaciones como estas son las que ayudan a indagar más en factores condicionantes del estado nutricional en adultos jóvenes. (Nikolaou, Hankey, & E J Lean, 2014)

La investigación se hace con el fin de encontrar la relación que existe entre el conocimiento sobre una alimentación saludable y las diferentes ocupaciones con los hábitos alimentarios como tal y como estas variables influyen en el estado nutricional de adultos. Las observaciones sobre consumo de alimentos constituyen un instrumento útil para obtener información oportuna

y confiable, básica para la situación alimentaria y nutricional de un grupo de individuos. Por lo tanto con los resultados de esta investigación, se puede indagar un poco sobre cuál es la realidad en nuestro medio y, por consiguiente, establecer medidas estratégicas oportunas y necesarias, realizando las recomendaciones para mejorar la salud.(Gómez & Abigail, 2017)

1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuál es la relación del conocimiento sobre una alimentación saludable y tipo de ocupación con los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adultos jóvenes de 18 a 35 años en el distrito de Tejar el Guarco, Cartago, 2018?

1.3 OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

Los objetivos de la investigación representan el fin o meta que se quiere alcanzar en un proyecto o estudio. A continuación, se presentan los objetivos de la investigación que representan el propósito por el cual esta se está desarrollando. El objetivo general representa la finalidad de la investigación como tal y los objetivos específicos constituyen los pasos que se realizan en la investigación para concretar el objetivo general y, por lo tanto, la investigación como tal.

1.3.1 Objetivo General

Relacionar el conocimiento sobre una alimentación saludable y tipo de ocupación con los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adultos jóvenes de 18 a 35 años en el distrito de Tejar, El Guarco, Cartago, 2018.

1.3.2 Objetivos específicos

1. Describir las características sociodemográficas de la población de adultos jóvenes
2. Establecer las principales ocupaciones de la población de adultos jóvenes en estudio
3. Evaluar el conocimiento sobre una alimentación saludable de la población

4. Determinar los hábitos alimentarios de la población en estudio.
5. Valorar el estado nutricional de la población en estudio
6. Asociar el conocimiento de una alimentación saludable con el estado nutricional de los adultos con una edad entre los 18 y 35 años que forman parte del estudio.
7. Analizar la influencia del tipo de ocupación en el estado nutricional de la población en estudio.
8. Relacionar los hábitos alimentarios con el estado nutricional de los adultos que forman parte de la investigación.

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

A continuación, se presentan los alcances y las limitaciones presentados durante el desarrollo de la presente investigación.

1.4.1 Alcances de la investigación

En esta investigación no se encuentran hallazgos o alcances que hayan surgido de forma inesperada, imprevista o fuera de lo planeado. Los hechos y objetivos alcanzados son los previstos según el objetivo general y los específicos, por lo que la investigación avanza de acuerdo con lo planeado.

1.4.2 Limitaciones de la investigación

Algunos de los sujetos encuestados optan por tomarse las mediciones antropométricas de primero y llevarse la encuesta a su hogar para luego enviarla ya sea el mismo día o al siguiente, con los datos correspondientes para la investigación. Algunos adultos jóvenes en la investigación optan por hacerlo de este modo y devuelven las encuestas, pero sin la parte de la frecuencia de consumo completa, por lo que esas encuestadas no se toman en cuenta para la investigación y sus cuestionarios incompletos se desechan. Se dispone a seguir buscando para completar la población de 100 personas que aporten los datos completos para la investigación.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

La nutrición y la alimentación son dos conceptos que, si bien se puede pensar que ambos significan lo mismo, son muy diferentes por lo que es importante aclararlos para el entendimiento de la población en general. En las siguientes páginas se va a explicar de forma sencilla cada concepto y que conlleva cada uno.

2.1.1 Nutrición

La nutrición es un proceso biológico del organismo en el cual este asimila los alimentos y los líquidos necesarios para el correcto funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales. Además también se puede definir como nutrición el estudio de la relación entre los alimentos y la salud, es decir, la influencia del tipo de alimentación en el organismo, especialmente cuando se determina una dieta.(Baltodano Castillo et al., 2015)

La OMS(Organización Mundial de la Salud) la define como la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo en una determinada etapa de la vida, por consiguiente, una buena nutrición es un elemento fundamental de la buena salud.(Organización Mundial de la Salud, 2018)

La nutrición es muy importante para promover y mantener un organismo saludable a lo largo de toda la vida y en todas las etapas de esta. Es conocido su impacto como factores determinantes de enfermedades no transmisibles (ENT) que puede ser modificado, y hay gran cantidad de evidencia científica a favor del criterio de que el tipo de dieta puede determinar tanto de manera positiva como negativa el organismo. (Pi et al., 2015)

2.1.2 Alimentación

Es la acción de ingestión de un alimento por parte de los organismos para alcanzar las necesidades alimenticias, para el correcto desarrollo del individuo. No se debe confundir

alimentación con nutrición, ya que esta última se da a nivel celular y la primera es la acción de ingerir un alimento.(Baltodano Castillo et al., 2015)

La acción de alimentarse depende de hábitos y costumbres que constituyen factores conscientes e inconscientes y por lo tanto no son fáciles de modificar. En tanto la nutrición conlleva una serie de procesos por los cuales el cuerpo humano digiere, absorbe, transforma, utiliza y elimina los nutrientes contenidos en los alimentos, por lo tanto, la nutrición no es un proceso voluntario y por consiguiente no se puede educar. (Alvarez, Barragán, & Hernández, 2014)

2.2 ESTADO NUTRICIONAL

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) define el estado nutricional como el estado fisiológico de una persona que se deriva de la relación entre la ingesta de nutrientes, las necesidades de nutrientes y la capacidad del organismo para digerir, absorber y utilizar dichos nutrientes. Por lo tanto, el estado nutricional representa una relación entre los alimentos y el organismo dando como resultado un estado que depende de la calidad nutricional de alimentos para desarrollarse y funcionar adecuadamente.(FAO, 2013)

Es importante mencionar que un estado nutricional negativo se define si hay malnutrición en el individuo. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el término malnutrición hace referencia a todas las carencias, los excesos y los desequilibrios de la ingesta calórica y de nutrientes de una persona. Por lo tanto es correcto afirmar que la malnutrición abarca la desnutrición, el sobrepeso, la obesidad, los desequilibrios de vitaminas o minerales y las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación y que afectan el estado nutricional del individuo.(Organización Mundial de la Salud, 2018)

Por esta razón, la obesidad es considerada un problema de salud mundial y en el cual los gobiernos deben enfatizar para solucionar. El departamento de estadísticas de la OMS informa

que la obesidad se duplicó entre 1980 y 2008 en todo el mundo. La obesidad es la causa de muerte de 2,8 millones de personas al año y hasta un 12% de la población mundial actual se considera obesa según los criterios establecidos. Un total del 26% de los adultos en América se encuentra en estado de obesidad, por lo que este continente es la región en la cual la condición es la más incidente en el mundo.(Santiago, Moreira, & Florêncio, 2015)

Son muchos los factores que determinan sobrepeso y obesidad y son cada vez más evidentes con el transcurso del tiempo y los cambios en la sociedad. El estilo de vida de poblaciones modernas promueve un consumo cada vez mayor de alimentos procesados ricos en energía, azúcar, grasa y sodio, con calorías muy por encima de las necesidades individuales y de las recomendaciones a nivel global. Este desequilibrio se deriva en parte por los cambios en los patrones de la dieta, combinados con ejercicio reducido tanto en el trabajo como en actividades de ocio.(Santiago et al., 2015)

El sobrepeso como la obesidad es asociado a un mayor riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles como hipertensión arterial, dislipidemias, diabetes mellitus tipo 2, enfermedad arterial coronaria, cardiopatías, apnea del sueño y algunos tipos de cáncer. Por otro lado, un mayor consumo de frutas y vegetales está asociado con un menor riesgo de desarrollar sobrepeso y obesidad, además disminuye el riesgo de aparición o muerte de las enfermedades previamente citadas.(Morgan & Elizondo, 2016)

En la alimentación de los adultos jóvenes se ve reflejado lo que se conoce como hábitos alimentarios, por lo tanto, los malos hábitos dan como consecuencia trastornos nutricionales que van desde la desnutrición hasta la obesidad. La malnutrición afecta de manera gradual el organismo y, por consiguiente, el estado nutricional, que en situaciones más avanzadas, ocasiona deterioro de las capacidades y complicaciones clínicas.(Pelaez et al., 2018)

Actualmente existen varios tipos de evaluaciones para que ayuden a determinar el estado nutricional de una persona y por ende su salud.

2.2.1 Índice de masa corporal

El índice masa corporal (IMC) o índice de Quételet es uno de los indicadores que sirven para valorar el estado nutricional, el cual se correlaciona con la masa grasa corporal y, por ende, al riesgo de complicaciones cardiovasculares asociadas a la obesidad. El IMC es representado por una cifra numérica resultado de dividir el peso corporal en kilogramos entre el cuadrado de la estatura en metros, y es uno de los criterios principalmente usados por los investigadores para definir el sobrepeso y la obesidad en la población adulta e incluso actualmente muchos estudios lo recomiendan usarlo en población pediátrica.(Padilla, s. f.)

El índice de masa corporal (IMC) se correlaciona con la masa grasa corporal por consiguiente un IMC alto es un factor de riesgo importante para las enfermedades cardiovasculares, renales, la diabetes, algunos cánceres y trastornos musculoesqueléticos.(Davey, 2016)

Es importante destacar que en el IMC, aparte de la masa grasa, también se refleja la masa libre de grasa, la masa muscular y la masa ósea, es decir como un conjunto, lo que resulta en variaciones de estos componentes del cuerpo dentro de la misma masa corporal. Por lo tanto, un determinado IMC puede presentar muchas variaciones de masa magra y grasa lo que resulta en ciertas inconsistencias en su utilidad para el análisis de la composición corporal.(Padilla, s. f.)

De acuerdo con el Centers for Disease,Control and Prevention (CDC) el IMC es usado como una herramienta para identificar posibles problemas de salud de los adultos., pero no es una herramienta de diagnóstico como tal, ya que se necesita una evaluación más a profundidad de otros aspectos para dar un veredicto sobre la salud de un paciente. Estas evaluaciones pueden

incluir la medición del grosor de los pliegues cutáneos, evaluaciones de la alimentación, la actividad física, los antecedentes familiares y otras pruebas de salud adecuada para dar un diagnóstico del estado nutricional más acertado.(Centers for Disease Control and Prevention, 2017)

De acuerdo con el consenso de SEEDO, en el 2007, el estado nutricional se puede clasificar de acuerdo con el IMC de la siguiente manera:

*Tabla N°1
Clasificación del estado nutricional según el Índice de Masa Corporal*

IMC	Clasificación
<18,5	Peso insuficiente
18,5-24,9	Normopeso
25-26,9	Sobrepeso grado I
27-29,9	Sobrepeso grado II (preobesidad)
30-34,9	Obesidad de tipo I
35-39,9	Obesidad de tipo II
40-49,9	Obesidad de tipo III (mórbida)
>50	Obesidad de tipo IV (extrema)

Fuente: Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad,(2007)

2.2.2 Porcentaje de grasa corporal

Actualmente para evaluar el desarrollo del sobrepeso y la obesidad se usa la medición del porcentaje de grasa corporal como un indicador más preciso del estado nutricional de un individuo. En el ámbito clínico, el cálculo del índice de masa corporal muestra una buena correlación con la grasa corporal total, no obstante, solo este índice no es suficiente y se necesitan otros marcadores para determinar la distribución de la grasa corporal en un individuo. De igual manera, el IMC presenta ciertas limitaciones y no puede ser 100% preciso, ya que puede llegar a clasificar a algunos individuos con masa muscular alta en sobrepeso u obesidad sin que esto suceda como tal o bien presentar a una persona con desnutrición y que esta tenga un porcentaje de grasa alto. (Ramírez-Vélez, 2015)

Determinar el porcentaje de grasa corporal como indicador del nivel de sobrepeso y obesidad permite establecer de una manera más exacta el estado nutricional de los individuos y actualmente es un método obligatorio si se quiere hacer un adecuado proceso de evaluación nutricional. Diversos estudios plantean los beneficios de un porcentaje de grasa bajo o aceptable o bien los riesgos incrementados sobre la salud por enfermedad crónica o aguda por niveles altos del porcentaje de grasa. Por lo tanto, para una adecuada evaluación nutricional el porcentaje de grasa es tan importante como determinar el IMC de un individuo.(Cardozo, 2016)

A continuación, se muestra una tabla donde se puede observar la clasificación del porcentaje de grasa corporal en adultos de 20 a 39 años donde el rango normal es el adecuado para una que una persona se considere en un adecuado estado nutricional.

Tabla N°2
Clasificación del porcentaje de grasa corporal en adultos de 20 a 39 años

Porcentaje de grasa en adultos de 20 a 39 años				
	Bajo	Normal	Alto	Muy alto
Mujer	< 21.0	21.0-32.9	33.0-38.9	≥39.0
Hombre	< 8.0	8.0-19.9	20.0-24.9	≥ 25.0

Fuente: Gallagher et al., (2000)

2.2.3 Circunferencia abdominal

La obesidad es un factor de riesgo en la aparición de enfermedades cardiovasculares hipertensión, dislipidemia, diabetes entre otras y adquiere aún más relevancia si el exceso de grasa se deposita en el interior del abdomen. Un exceso de grasa intraabdominal produce alteraciones metabólicas que aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2. Estudios afirman que esto se debe a que la grasa intraabdominal produce una respuesta fisiológica distinta de la subcutánea, que la hace más sensible a los estímulos lipolíticos y a

incrementos en los ácidos grasos libres en la circulación portal. Otra razón es la desregulación en la producción de citoquinas, por exceso de tejido adiposo, que aumenta un estado de inflamación crónica que conlleva a la resistencia a la insulina.(Aráuz-Hernández, Guzmán-Padilla, & Roselló-Araya, 2013)

Por lo tanto, una circunferencia de abdomen, o de cintura como también se le conoce, más grande indica una mayor acumulación de grasa intraabdominal y está asociada con un mayor riesgo de diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Por el contrario, una circunferencia de cintura más pequeña indica una mayor acumulación de grasa glútea y se asocia con un menor riesgo de diabetes tipo 2, hipertensión, dislipidemia y mortalidad.(Shungin et al., 2015)

Actualmente muchos estudios están a favor de que la medida de la circunferencia de abdomen es un indicador indirecto de la presencia de grasa abdominal además de ser un método accesible y bastante eficiente. Por lo que junto al porcentaje de grasa y el índice de masa corporal son indicadores obligatorios si se quiere hacer una adecuada evaluación nutricional.(Aráuz-Hernández et al., 2013)

A continuación, se presenta una tabla donde se indican los valores de circunferencia de cintura y su riesgo de enfermedades cardio metabólicas y diabetes

Tabla N°3

Clasificación de la medida de circunferencia de abdominal en relación con el riesgo cardiometabólico

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

Fuente: Aráuz-Hernández et al., (2013)

2.3 HÁBITOS ALIMENTARIOS

La Fundación Española de Nutrición (FEN) define los hábitos alimentarios como comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas. Comprender y conocer los comportamientos a la hora de elegir alimentos es importante cuando se diseñan estrategias de intervención de la salud en condiciones tales como diabetes y obesidad. (Fundación Española de Nutrición, 2014)

El proceso de adoptar hábitos alimentarios comienza en la familia y continúa en la infancia en donde es el momento ideal para inculcar hábitos alimentarios saludables. En la adolescencia, los cambios psicológicos y emocionales pueden influir en la dieta, ya que se le da una excesiva importancia a la imagen corporal e influencias culturales. Por último, en los adultos y en las personas de edad avanzada los hábitos alimentarios son muy difíciles de cambiar. (Fundación Española de Nutrición, 2014)

De acuerdo con Díaz (2016), los hábitos alimentarios son pautas que dictan los comportamientos establecidos culturalmente hablando, sobre que se considera correcto o incorrecto a la hora de alimentarse, pero además hace referencia a lo que se considera correcto a la hora de manipular y preparar alimentos. Todas las culturas a lo largo de la historia presentan reglas alimentarias, prescripciones y prohibiciones, creencias y valores sobre lo que es apropiado comer y lo que no. Por ende, un modelo alimentario de una cultura, con sus hábitos y sus prácticas concretas, representa el resultado de un proceso histórico que combina hábitos alimentarios de otras sociedades y culturas y que se fueron amalgamando con el paso del tiempo. (Díaz-Méndez, 2016)

Actualmente se presenta un cambio en los modelos alimentarios de las personas principalmente porque existe una relación entre la transformación de los hábitos alimentarios y el empeoramiento de la salud de los ciudadanos además se establecen hábitos alimentarios cada vez más homogéneos por la falta de identidad propiciada por la globalización económica. (Díaz-Méndez, 2016)

Se sabe que una dieta adecuada y saludable no es solo es tomar en cuenta una que aporte cantidades determinadas de energía y nutrientes, sino que hay también otros factores a tener en cuenta como el número de tiempos de comida al día y su distribución a lo largo de este. Muchos estudios afirman que de 3 a 4 tiempos de comida se asocian a un mejor aporte de energía y a un control del peso más satisfactorio, pero por otro lado hay sugerencias que afirman que realizar entre 3 y 6 comidas al día es lo más adecuado, ya que hay mayor regulación energética y control de peso.(Pi et al., 2015)

Cambiar los hábitos alimentarios es un proceso complejo y que, por ende, requiere dedicación, ya que la alimentación involucra una serie de hechos, pensamientos y comportamientos que inician con la compra de alimentos, su respectiva preparación y concluyen en el momento de la ingesta, además, como se menciona son influidos en gran medida por factores culturales, sociales y económicos.(Campos-Uscanga, agnes Córdoba, Morales-Romero, & Romo-González, 2015)

Los hábitos alimentarios no son tan sencillos de definir como creer que los humanos comen cuando tienen hambre y eligen comida que les gusta, ya que son muchos factores como se menciona anteriormente los que predisponen los hábitos alimentarios. El comportamiento de elección de alimento humano es complejo, cambia con la edad y el tiempo y se basa en experiencias, emoción, antojos, gusto, preferencias, alergias y biología innata. Marketing

corporativo, ideales, moral y valores, situación, roles y contexto, cultura, estado y finanzas, son otras influencias importantes en el comportamiento a la hora de elegir alimentos.(Scott, 2017)

Se ha demostrado que los adultos jóvenes con frecuencia desarrollan malos hábitos alimentarios debido a la transición desde un entorno hogareño donde las elecciones de alimentos se hacen para ellos a uno de independiente donde encuentran con muchas opciones y muchas de estas no son buenas. Gran parte de los factores o determinantes de comportamiento alimentario son el gusto, precio, conveniencia, redes sociales, disponibilidad y accesibilidad.(Aleong, 2018)

2.4 ACTIVIDAD FÍSICA

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial. La actividad física no es lo mismo que el ejercicio, ya que este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y que contempla un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de un estado físico. Por lo tanto, se puede decir que la actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de actividades de la vida diaria. (Organización Mundial de la Salud, 2010)

Por otro lado, se tiene el sedentarismo que abarca un concepto relacionado con la actividad física, y se puede definir a los hábitos sedentarios como aquellas actividades que no requieran esfuerzo físico. Por lo tanto y de acuerdo con otros autores, se entiende sedentarismo como la inactividad física. (Martínez et al., 2017)

Según la Organización Mundial de la Salud, al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Actualmente hay poblaciones

en riesgo que no realizan actividad física como jóvenes, mujeres y adultos mayores por lo que se vuelve un tema preocupante a nivel mundial, ya que como se menciona esta afecta directamente el estado nutricional de las personas y su salud.(Organización Mundial de la Salud, 2010)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) calcula que la inactividad física está asociada con aproximadamente 2 millones o más muertes cada año o bien con la aparición de algunas enfermedades tales como algunos tipos de cáncer, enfermedades del corazón y diabetes, y otras comunes en la población como sobrepeso u obesidad.(Organización Mundial de la Salud, 2010)

Por otro lado, la práctica regular de actividad física está relacionada con un mejor estado de salud, ya que tiene efectos positivos tanto a nivel físico como mental. Las personas que realizan actividades físicas a menudo tienen menor riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus no insulino-dependiente, obesidad, cánceres de mama y colon, entre otras patologías Además y, como se menciona, la práctica regular de actividad física se relaciona también con un peso y composición corporal más saludables, y por consiguiente con un mayor control y conocimiento del propio cuerpo y del peso corporal. (Arroyo-Izaga, 2015)

Actualmente, la Organización Mundial de la Salud recomienda en adultos de 18 a 64 años la actividad física que se base en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos, actividades ocupacionales, tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias, para mejorar la salud ósea, funciones cardiorrespiratorias, musculares o incluso disminuir el riesgo de depresión. La OMS recomienda que los adultos de 18 a 64 años realicen a la semana al menos 150min de actividad física aeróbica intensa o bien si se quiere aumentar los beneficios y en general la recomendación de ejercicio semanal debe de ser al menos de 300min.(Organización Mundial de la Salud, 2010)

A pesar de que los beneficios demostrados en los estudios sobre practicar actividad física de manera regular desde hace años y las recomendaciones dadas en relación con esta, la población en general, y en particular la joven, está lejos de cumplir esta recomendación. Estudios recientes en universitarios muestran que aproximadamente la mitad de ellos no son físicamente activos. Al parecer la actividad física disminuye en gran medida en jóvenes debido a que en esta etapa empiezan sus estudios universitarios o bien comienzan a trabajar y por consiguiente la disposición para realizar actividades físicas disminuye en gran medida.(Arroyo-Izaga, 2015)

Es decir, la transición a la edad adulta es un periodo importante y de cambios con respecto a los hábitos alimentarios y en esta etapa suele disminuir la práctica de actividad física y aumentar el consumo de alcohol y tabaco. Si bien los jóvenes universitarios si notan los beneficios de la actividad física, muchos no los consideran suficientes para derribar barreras que impiden su práctica como: la exigencia académica, la falta de tiempo, el cansancio o la vergüenza.(Arroyo-Izaga, 2015)

2.5 ADULTO JOVEN

Actualmente en Costa Rica se considera a adulto joven a una persona con una edad de 18 a 35 años, esto de acuerdo con la Ley general de la Persona Joven emitida en el año 2002 por la Asamblea Legislativa, en donde se define a un adolescente como una persona mayor de doce años y menor de dieciocho años y a una persona joven como aquel con edad comprendida entre los dieciocho y treinta y cinco años. Por lo que es correcto inferir que un adulto joven es aquel con una edad entre los 18 a 35 años.(Asamblea Legislativa, 2002)

De acuerdo con la OMS, se afirma que la edad que comprende de los 19 a los 24 años se le conoce como adolescencia tardía y es una etapa importante en que el individuo se prepara para el trabajo y para asumir la vida adulta con todas sus responsabilidades. Además esta etapa

implica un aumento en los requerimientos de energía y nutrientes y dentro de ésta se adquieren hábitos que en la mayor parte de los casos se mantienen en la edad adulta por lo que en esta etapa es de suma importancia, promover la salud y generar estilos de vida saludables.(Rizo-Baeza, González-Brauer, & Cortés, 2014)

En esta etapa de la vida las personas ingresan en una fase clave, ya que durante este periodo se dan muchos cambios a nivel personal, social y ambiental que en muchos casos culminan con alejarse de su hogar, comenzar a estudiar una carrera universitaria, conocer nuevas personas y entablar nuevas amistades y comenzar a trabajar. Estos cambios pueden traer como consecuencia comportamientos y estilos de vida poco saludables como conductas alimentarias deficientes poca actividad física que genere malnutrición, principalmente sobrepeso u obesidad, en el individuo y por lo tanto una peor calidad de vida (Ashton et al.,2015). En las últimas 4 décadas, ha aumentado la prevalencia de adultos jóvenes obesos del 8% en 1971-1974 a 32.6% en 2009-2010 y uno de los principales contribuidores a esta tendencia son los malos hábitos alimenticios que se presentan en esta etapa. Estudios recientes afirman que los adultos jóvenes son los principales consumidores de comida rápida, refrescos y cuarta comida (la comida entre la cena y el desayuno)”. Consumen menos fruta, verduras, leche y más refrigerios salados que cuando eran niños. Además, consumen casi los mismos alimentos a diario, lo que puede conducir a excesos o deficiencias de ciertos nutrientes.(Cha et al., 2014b)

2.6 CONOCIMIENTO NUTRICIONAL

Actualmente, ha incrementado la evidencia sobre la importancia de una nutrición adecuada para garantizar el crecimiento y el desarrollo del organismo, para mantener la salud y prevenir de enfermedades por lo que se ha enfatizado en la necesidad de investigar desde el punto nutricional todos los tipos de población. Sabiendo esto, muchos estudios afirman que el

conocimiento es uno de los factores necesarios para el cambio en los hábitos dietéticos y que estos mejoren y aseguren una mejor calidad de vida para las personas. (Milosavljević, Mandić, & Banjari, 2015)

El conocimiento nutricional de una persona surge de la educación nutricional que representa hoy en día un pilar fundamental en la conservación de la salud ya que gracias a este se le enseña a la población a consumir alimentos adecuadamente y por consiguiente se da un mejoramiento de la calidad de vida, debido a que la alimentación es el mayor factor modificable de las enfermedades crónicas degenerativas.(Pelaez et al., 2018)

Una correcta educación alimentaria y nutricional ayuda a mejorar los conocimientos, actitudes y comportamientos en relación con el consumo de una dieta saludable en la población, por consiguiente un adecuado conocimiento nutricional influye en la disminución de los problemas de salud de manera que el hombre sea un ente activo de su propio cuidado y protección.(Alvarez et al., 2014)

2.7 OCUPACIÓN

El diccionario Oxford (Oxford Dictionaries, 2018)define ocupación como una actividad o trabajo. Es decir, se considera como un sinónimo de empleo, vocación (deseo de desempeñar una profesión o actividad, aunque todavía no se han adquirido los conocimientos y aptitudes necesarias para desempeñar la misma) o profesión (acción o función que se despliega en un ámbito, empresa, organización, por la cual se recibe un sustento y que suele requerir de conocimiento especializados adquiridos siempre a través de educación formal). (Florencia, 2009)

La ocupación está relacionada íntimamente con los hábitos alimentarios debido que el horario que tenga la persona disponible influye en la cantidad de tiempos de comida que se hagan al día, la disponibilidad y acceso de alimentos e incluso la influencia a la hora de elegir estos.

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

En el siguiente capítulo, se presentan los mecanismos que se usan para el análisis de la problemática de la investigación en cuestión y pretende dar un panorama de todo lo referente a esta en cuestión de cómo se va a desarrollar, analizar, métodos, técnicas y procedimientos que se aplican.

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

El enfoque de la investigación es de tipo cuantitativo porque los resultados y variables se obtienen con base en medición numérica y, por lo tanto, se hace un posterior análisis con técnicas estadísticas para establecer patrones de los hábitos alimentarios, conocimiento de una alimentación saludable, tipo de ocupación y su relación con el estado nutricional.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación es correlacional, pues se plantea estudiar cómo se comporta una variable conociendo el comportamiento de otras variables relacionadas. En este estudio se visualiza cómo se vinculan diversos fenómenos entre sí, o si por el contrario no existe relación entre ellos.

3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

Las unidades de análisis son los adultos con una edad de 18 a 35 que vivan en el distrito de Tejar, El Guarco, Cartago

El área de estudio es el distrito de Tejar, que se localiza aproximadamente a 2 kilómetros al suroeste de la ciudad de Cartago, en el Valle del Guarco, por lo que forma parte de su área metropolitana. Esta ciudad y su respectivo distrito concentran poco más del 65% de la población total del cantón.

3.3.1 Población

La población es de 8970 adultos jóvenes con una edad entre 18 a 35 años que vivan en el distrito de Tejar, El Guarco, Cartago.

3.3.2 Muestra

Para la muestra se toman en cuenta 100 adultos jóvenes de la población para el respectivo análisis de las variables de estudio previamente expuestas. El muestreo se hace de forma no probabilística, ya que no se dispone de un marco muestral, por lo que la selección de los sujetos de estudio no se efectúa bajo normas probabilísticas de selección y, por ende, durante la selección de esta muestra intervienen criterios del investigador.

3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión

Tabla N°4

Criterios de inclusión y exclusión de la población a investigar, Tejar, Cartago, 2018

CRITERIOS DE INCLUSIÓN	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN
Adultos de 18 a 35 años	Mujeres embarazadas o lactantes
Residentes del distrito de Tejar, El Guarco, Cartago	Sujetos con patologías que afecten en gran medida un adecuado análisis del estado nutricional

Fuente: Elaboración propia, 2018

3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

A continuación, se presentan los instrumentos para obtener la información necesaria para llevar a cabo la investigación y obtener la información de la manera más satisfactoria posible.

3.4.1 Instrumentos para la recolección de datos

Se aplica un cuestionario que permita obtener información acerca de las características sociodemográficas, tipo de ocupación y que también evalúe el conocimiento sobre una alimentación saludable de la población. Además, en este cuestionario también se evalúa los hábitos alimentarios e incluye preguntas de frecuencia de consumo y hábitos alimentarios que ayude a obtener información acerca de la forma en se alimenta la población del estudio.

El cuestionario de evaluación sobre el conocimiento presenta 20 preguntas mientras que de las preguntas de hábitos alimentarios son 16 además del cuestionario de frecuencia de consumo que presenta 19 tipos de alimentos. Finalmente, se pretende tomar talla, peso para sacar IMC, porcentaje de grasa y circunferencia de cintura, estas mediciones se hacen 3 veces para mejorar la confiabilidad de los resultados.

3.4.2 Equipo

El estado nutricional de la población se valora por medio de una balanza digital YUNMAI PREMIUM la cual tiene una capacidad de peso de 3kg-180kg con una precisión de 0,1kg, un rango de medida de grasa corporal de 5-75% con una precisión de 0,1%, la grasa corporal se mide por medio del método de bioimpedancia Para la talla se usa un estadiómetro SECA 213 la cual pesa 2.4 kg y tiene un alcance de 20 a 205cm con un precisión de 1mm para obtener la talla respectivamente. Para obtener la circunferencia de cintura se usa una cinta métrica común sin marca definida.

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación es no experimental ya que en este caso se plantea observar variables como el conocimiento de una alimentación saludable, hábitos alimentarios y tipo de ocupación y su influencia en el estado nutricional de la población en estudio sin intervenir o manipular estas variables como tal. Es transversal porque se plantea hacer el estudio y aplicar los cuestionarios en un solo momento, además, el estudio no tiene como objetivo darle seguimiento a la población de este.

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Tabla N° 5

Cuadro de operacionalización de variables, Tejar, Cartago, 2018

Objetivo Específico	VARIABLES	Definición Conceptual	Operaciones	Dimensión	Indicadores	Instrumentos
1.Describir las características sociodemográficas de la población de adultos jóvenes	Características sociodemográficas	Se refiere a las características sociales de una población en un área determinada en un momento dado	Se aplica un cuestionario a la población donde se determinen las principales características sociodemográficas	Sexo Edad Nivel académico	a) Masculino b) Femenino a) 18-22 años b) 23-26 años c) 27-30 años d) 31-35 años a) Primaria incompleta b) Primaria completa c) Secundaria incompleta d) Secundaria completa f) Técnico o diplomado incompleto g) Técnico o diplomado Completo h) Bachillerato universitario o licenciado incompleto	Cuestionario de preguntas

Continúa en la siguiente página

Continuación de la tabla N°5

Objetivo Específico	VARIABLES	Definición Conceptual	Operaciones	Dimensión	Indicadores	Instrumentos
1.Describir las características sociodemográficas de la población de adultos jóvenes	Características sociodemográficas	Se refiere a las características sociales de una población en un área determinada en un momento dado	Se aplica un cuestionario a la población donde se determinen las principales características sociodemográficas	Nivel académico	i) Bachillerato universitario o licenciado Completo j) Máster o doctorado incompleto k) Máster o doctorado Completo	Cuestionario de preguntas
2.Establecer las principales ocupaciones de la población de adultos jóvenes en estudio	Ocupación	La ocupación de una persona hace referencia a lo que ella se dedica; a su trabajo, empleo, actividad o profesión, lo que le demanda cierto tiempo, y por ello se habla de ocupación de tiempo parcial o completo, lo que le resta tiempo para otras ocupaciones.	Se aplica un cuestionario a la población para conocer sus ocupaciones y principales características	Ocupación	a) Estudiante b) Peón agrícola o de construcción c) Oficinista d) Operario e) Transporte f) Docente g) Vendedor h) Ama(o) de casa i) Servicios domésticos j) Trabajador independiente, Servicios técnicos	Cuestionario de preguntas

Continúa en la siguiente pagina

Continuación de la tabla N°5

Objetivo Específico	Variables	Definición Conceptual	Operaciones	Dimensión	Indicadores	Instrumentos
2.Establecer las principales ocupaciones de la población de adultos jóvenes en estudio	Ocupación	La ocupación de una persona hace referencia a lo que ella se dedica; a su trabajo, empleo, actividad o profesión, lo que le demanda cierto tiempo, y por ello se habla de ocupación de tiempo parcial o completo, lo que le resta tiempo para otras ocupaciones.	Se aplica un cuestionario a la población para conocer sus ocupaciones y principales características	Ocupación	k) Trabajador independiente, Servicios profesionales m) Desempleado n) Trabajador y estudiante ñ) Otro, especifique	Cuestionario de preguntas
				Horas laboradas al día	a)4 o menos horas/día b) 5 a 7 horas/día c) 8 a 10 horas/día d) Mas de 10 horas/día	
				Horario de trabajo	a) Diurno b) Nocturno c) Vespertino d) Rotativo	

Continúa en la siguiente pagina

Continuación de la tabla N° 5

Objetivo Específico	Variables	Definición Conceptual	Operaciones	Dimensión	Indicadores	Instrumentos
2. Establecer las principales ocupaciones de la población de adultos jóvenes en estudio	Ocupación	La ocupación de una persona hace referencia a lo que ella se dedica; a su trabajo, empleo, actividad o profesión, lo que le demanda cierto tiempo, y por ello se habla de ocupación de tiempo parcial o completo, lo que le resta tiempo para otras ocupaciones.	Se aplica un cuestionario a la población para conocer sus ocupaciones y principales características	Rango salarial	a) Menor a 250 000 colones b) 250 000 a 350 000 colones c) 351 000 a 450 000 colones d) 451 000 a 550 000 colones e) 551 000 a 650 000 colones f) Mayor a 650 000 colones	Cuestionario de preguntas
				Medio de transporte más usado para llegar al lugar de trabajo o estudio la mayoría de los días	a) Camina b) Carro c) Bus o buseta d) Bicicleta e) Motocicleta f) Otro	

Continúa en la siguiente página

Continuación de la tabla N°5

Objetivo Específico	Variables	Definición Conceptual	Operaciones	Dimensión	Indicadores	Instrumentos
2.Establecer las principales ocupaciones de la población de adultos jóvenes en estudio	Ocupación	La ocupación de una persona hace referencia a lo que ella se dedica; a su trabajo, empleo, actividad o profesión, lo que le demanda cierto tiempo, y por ello se habla de ocupación de tiempo parcial o completo, lo que le resta tiempo para otras ocupaciones.	Se aplica un cuestionario a la población para conocer sus ocupaciones y principales características	Tiempo que dura transportándose de la residencia al lugar de estudio o trabajo	a) Menos de 15 minutos b) De 15 a 30 minutos c) De 31 a 45 minutos d) De 46 minutos a 60min e) De 61min a 120 min f) Más de 120min	Cuestionario de preguntas
3.Evaluar el conocimiento sobre una alimentación saludable de la población	Conocimiento de una alimentación saludable	Conocimiento por medio de la educación y la adquisición de información sobre que conlleva una alimentación saludable, es decir, una alimentación que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana en cada etapa de la vida.	Se aplica un cuestionario a la población para evaluar los conocimientos sobre una alimentación saludable en adultos jóvenes de 18 a 35 años	Conocimiento sobre una alimentación saludable b	≤14 respuestas correctas=conocimiento inadecuado ≥15=Conocimiento adecuado	Cuestionario de conocimiento sobre alimentación saludable en adultos jóvenes de 18 a 35 años

Continúa en la siguiente pagina

Continuación de la tabla N°5

Objetivo Específico	Variables	Definición Conceptual	Operaciones	Dimensión	Indicadores	Instrumentos
4. Determinar los hábitos alimentarios de la población en estudio.	Hábitos alimentarios	El hábito alimentario es el conjunto de sustancias alimentarias que se ingieren formando hábitos o comportamientos nutricionales de los seres humanos y forma parte de su estilo de vida	Se aplica un cuestionario a la población para determinar los principales hábitos alimentarios de la población en estudio	Consumo de vasos de agua al día	a) Ninguno b) 1 a 2 c) 3 a 4 d) 5 a 6 e) Más de 6	Cuestionario sobre hábitos alimentarios/frecuencia de consumo
				Endulzante que usa usualmente	a) Azúcar b) Miel c) Tapa dulce d) Edulcorante artificial e) Nada	
				Cantidad de cucharaditas de edulcorante que suele agregar a las bebidas	a) Ninguna b) Menos de 1 cdtas c) De 1 a 2 cdtas d) De 3 a 4 cdtas e) Mas de 4 cdtas	
				Adición de sal a los alimentos servidos en la mesa	a) Si b) No	

Continúa en la siguiente pagina

Continuación de la tabla N°5

Objetivo Específico	Variables	Definición Conceptual	Operaciones	Dimensión	Indicadores	Instrumentos
4. Determinar los hábitos alimentarios de la población en estudio.	Hábitos alimentarios	El hábito alimentario es el conjunto de sustancias alimentarias que se ingieren formando hábitos o comportamientos nutricionales de los seres humanos y forma parte de su estilo de vida	Se aplica un cuestionario a la población para determinar los principales hábitos alimentarios de la población en estudio	Tiempos de comida que se cumplen al día Cantidad de tiempos de comida al día Hábito de picar entre tiempos de comida Persona que prepara usualmente los alimentos	a) Desayuno b) Merienda mañana c) Almuerzo d) Merienda tarde e) Cena f) Colación nocturna g) Otro, indique a) 1 a 2 b) 3 a 4 c) 5 a 6 d) más de 6 a) Si b) No a) Usted mismo b) Familiar c) Otro, especifique	Cuestionario sobre hábitos alimentarios/frecuencia de consumo

Continúa en la siguiente página

Continuación de la tabla N°5

Objetivo Específico	VARIABLES	Definición Conceptual	Operaciones	Dimensión	Indicadores	Instrumentos
4. Determinar los hábitos alimentarios de la población en estudio.	Hábitos alimentarios	El hábito alimentario es el conjunto de sustancias alimentarias que se ingieren formando hábitos o comportamientos nutricionales de los seres humanos y forma parte de su estilo de vida	Se aplica un cuestionario a la población para determinar los principales hábitos alimentarios de la población en estudio	Grasa que usa con más frecuencia para cocinar	a) Aceite b) Aceite en spray c) Mantequilla d) Margarina f) Manteca g) Aceite de coco h) Otro, indique	Cuestionario sobre hábitos alimentarios/frecuencia de consumo
				Hábito de leer etiquetas nutricionales antes de comprar alimentos	a) Si b) No	
				Principal factor que motiva a elegir alimentos	a) Precio b) Marca c) Sabor d) Calorías e) Propiedades saludables	

Continúa en la siguiente pagina

Continuación de la tabla N°5

Objetivo Específico	VARIABLES	Definición Conceptual	Operaciones	Dimensión	Indicadores	Instrumentos
4. Determinar los hábitos alimentarios de la población en estudio.	Hábitos alimentarios	El hábito alimentario es el conjunto de sustancias alimentarias que se ingieren formando hábitos o comportamientos nutricionales de los seres humanos y forma parte de su estilo de vida	Se aplica un cuestionario a la población para determinar los principales hábitos alimentarios de la población en estudio	Líquido que consumo con más frecuencia durante el transcurso del día	a) Agua b) Gaseosas con azúcar c) Gaseosas sin azúcar d) Refrescos Naturales e) Café f) Jugos procesados g) Lácteos o derivados h) Otros	Cuestionario sobre hábitos alimentarios/frecuencia de consumo
				Tiempo que dedica al consumo de alimentos en el almuerzo	a) Menos de 10min b) De 10 a 15min c) De 16 a 20min d) Mas de 20min	

Continúa en la siguiente tabla

Continuación de la tabla N°5

Objetivo Específico	Variables	Definición Conceptual	Operaciones	Dimensión	Indicadores	Instrumentos
4. Determinar los hábitos alimentarios de la población en estudio.	Hábitos alimentarios	El hábito alimentario es el conjunto de sustancias alimentarias que se ingieren formando hábitos o comportamientos nutricionales de los seres humanos y forma parte de su estilo de vida	Se aplica un cuestionario a la población para determinar los principales hábitos alimentarios de la población en estudio	Autopercepción de hábitos alimentarios Tiempo que dedica al consume de alimentos en el almuerzo Minutos que realiza a la semana de actividad física	a) Excelentes b) Buenos c) Regulares d) Malos e) Pésimos a) Menos de 10min b) De 10 a 15min c) De 16 a 20min d) Mas de 20min a) No realiza b) Menos de 150min /semana c) De 150min a 300min/semana d) Mas de 300min/semanas	Cuestionario sobre hábitos alimentarios/frecuencia de consumo

Continúa en la siguiente pagina

Continuación de la tabla N°5

Objetivo Específico	Variables	Definición Conceptual	Operaciones	Dimensión	Indicadores	Instrumentos
4. Determinar los hábitos alimentarios de la población en estudio.	Hábitos alimentarios	El hábito alimentario es el conjunto de sustancias alimentarias que se ingieren formando hábitos o comportamientos nutricionales de los seres humanos y forma parte de su estilo de vida	Se aplica un cuestionario a la población para determinar los principales hábitos alimentarios de la población en estudio	Frecuencia de consumo de alimentos: cereales, leguminosas, verduras harinosas, repostería, lácteos, huevo, frutas, vegetales, azúcares, carnes, pescado y mariscos frescos, pescado y mariscos enlatados, grasas, frutos secos, comida rápida, snacks, alcohol, bebidas Gaseosas y bebidas energéticas	a) Nunca o casi nunca b) Algunas veces al mes c) Algunas veces a la semana d) Todos o casi todos los días *Este indicador se usa para cada uno de los tipos de alimentos	Cuestionario sobre hábitos alimentarios/frecuencia de consumo
5. Valorar el estado nutricional de la población en estudio	Estado nutricional	Condición del organismo que resulta de la relación entre las necesidades nutritivas individuales y la ingestión, absorción y utilización de los nutrientes en los alimentos.	Se toman medidas las antropométricas del peso y la talla de la población en estudio	Índice de masa corporal Porcentaje de grasa	Desnutrición Normal Sobrepeso Obesidad 1 Obesidad 2 Bajo Normal Alto Muy Alto	YUNMAI PREMIUN Estadiómetro SECA 213 Bioimpedancia Cinta métrica

Continúa en la siguiente página

Continuación de la tabla N°5

Objetivo Específico	Variables	Definición Conceptual	Operaciones	Dimensión	Indicadores	Instrumentos
5. Valorar el estado nutricional de la población en estudio	Estado nutricional	Condición del organismo que resulta de la relación entre las necesidades nutritivas individuales y la ingestión, absorción y utilización de los nutrientes en los alimentos.	Se toman medidas las antropométricas del peso y la talla de la población en estudio	Circunferencia abdominal	Bajo riesgo Riesgo incrementado Bajo riesgo	YUNMAI PREMIUM Estadiómetro SECA 213 Bioimpedancia Cinta métrica

Fuente: Elaboración propias 2017

3.7 PLAN PILOTO

El plan piloto se realiza en 10 personas, las cuales tienen una edad de entre 18 a 35 años en Tejar, El Guarco, Cartago. Esta muestra representa un 10% del total de la muestra final que se plantea analizar para la presente investigación. Del total de las 10 personas encuestadas en este plan piloto 5 eran hombres y 5 mujeres. El tiempo promedio que se usa para aplicar el instrumento por encuestado es de 15 a 20 minutos.

Se hace un ajuste al instrumento que se aplica con el fin de obtener mejores resultados y facilitar la comprensión de este en la muestra total de la población. Con respecto a los cambios que se hacen, la pregunta número 3 del nivel académico se amplía ya que no presenta opciones de completo e incompleto para algunos grados académicos. En la pregunta 4 de ocupación se agrega la opción de trabajador y estudiante para mejorar la categorización de ocupaciones.

De igual forma, se hacen cambios en las preguntas para mejorar la comprensión de lectura. En las preguntas 16,17,29 y 37, se hacen leves cambios en la redacción de estas para hacerlas más directas y fáciles de comprender ya sea quitando palabras o cambiando un poco el orden de la oración. No se hacen cambios en las secciones del cuestionario de frecuencia de consumo o el estado nutricional. Además, tanto como en el consentimiento de informado y cuestionarios que se aplican se hacen correcciones ortográficas.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

En este capítulo se presenta por medio de figuras y tablas los resultados obtenidos en la recolección de datos de las variables de características sociodemográficas, conocimiento sobre una alimentación saludable, hábitos alimentarios y estado nutricional en la población de adultos jóvenes de Tejar, Cartago. Las figuras y tablas se presentan con su respectivo análisis e interpretación, así como las relaciones entre variables. En los rangos de las tablas, en las variables por columna, aparece entre paréntesis el porcentaje que representa cada variable en relación al 100% de la población total de acuerdo a los resultados respectivamente.

Las relaciones entre variables se calculan por medio de la prueba de chi cuadrado que es una prueba de hipótesis que compara la distribución observada de los datos con una distribución esperada de los datos y, por lo tanto, determina si una variable está asociada a otra variable de manera significativa o no.

4.1. Características sociodemográficas

Como datos importantes del análisis, se examinaron las características sociodemográficas de los participantes para obtener datos relevantes como para su posterior análisis.

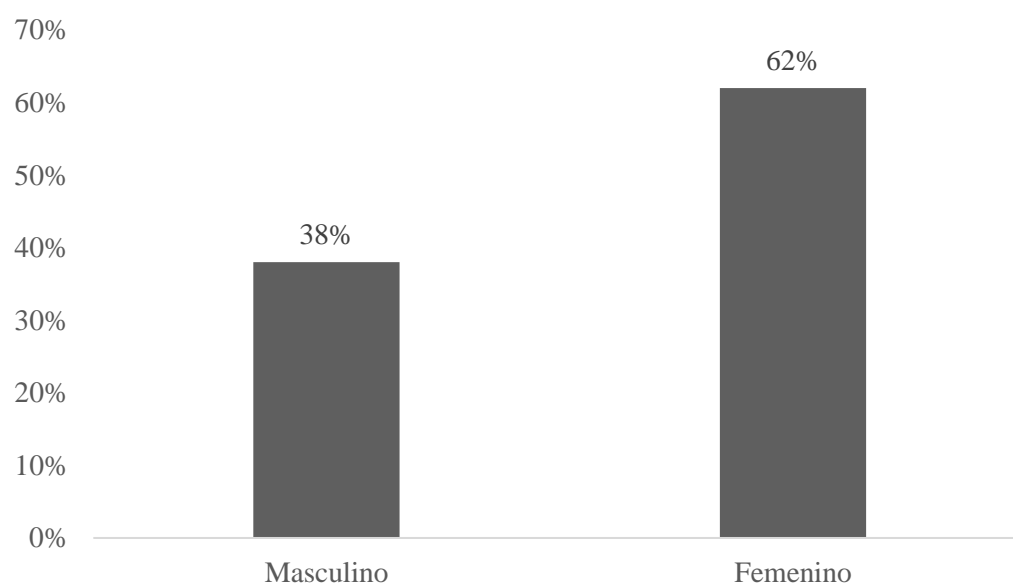


Figura N.º 1. Distribución por sexo de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018

En la figura N. ^a1 se puede observar que la mayor parte de la muestra es representada por el sexo femenino que conforma un 62%(n=62) mientras que el 38%(n=38) restante de la muestra representa a la población masculina encuestada. Por lo tanto, se puede decir que la mayoría de los encuestados son mujeres.

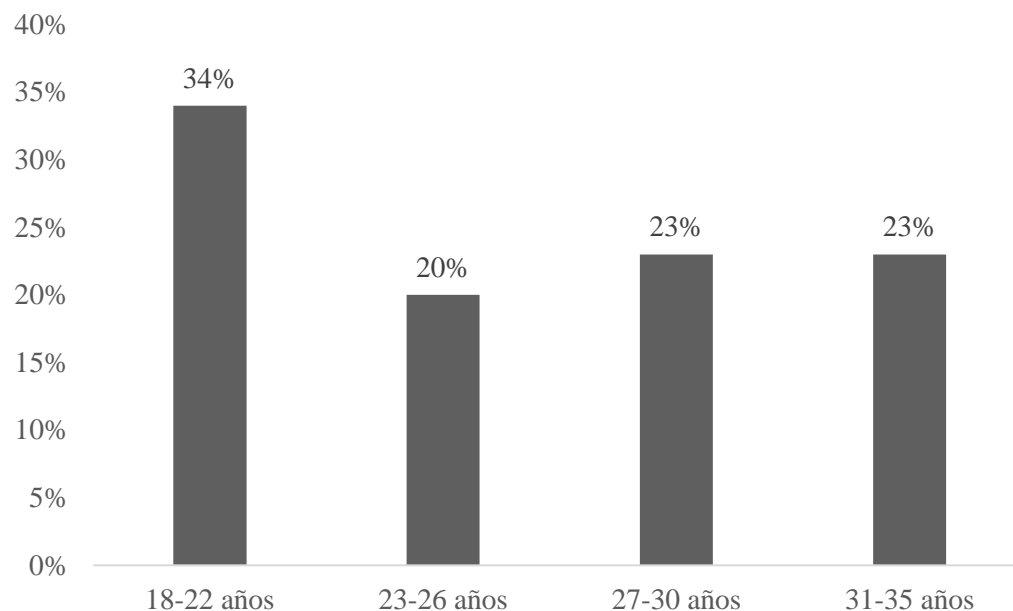


Figura N.^a 2. Distribución por edad de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018

En la figura N. ^a2, se puede observar la distribución de la población en rangos de edades donde la mayoría de los encuestados que representan un 34%(n=34) de la población tienen una edad de entre 18 a 22 años seguido por un 23%(n=23) del total representando tanto por los rangos de 27 a 30 años y 31 a 35 años, cada uno respectivamente y el 20%(n=20) restante es representado por encuestados con una edad de 23 a 26 años.

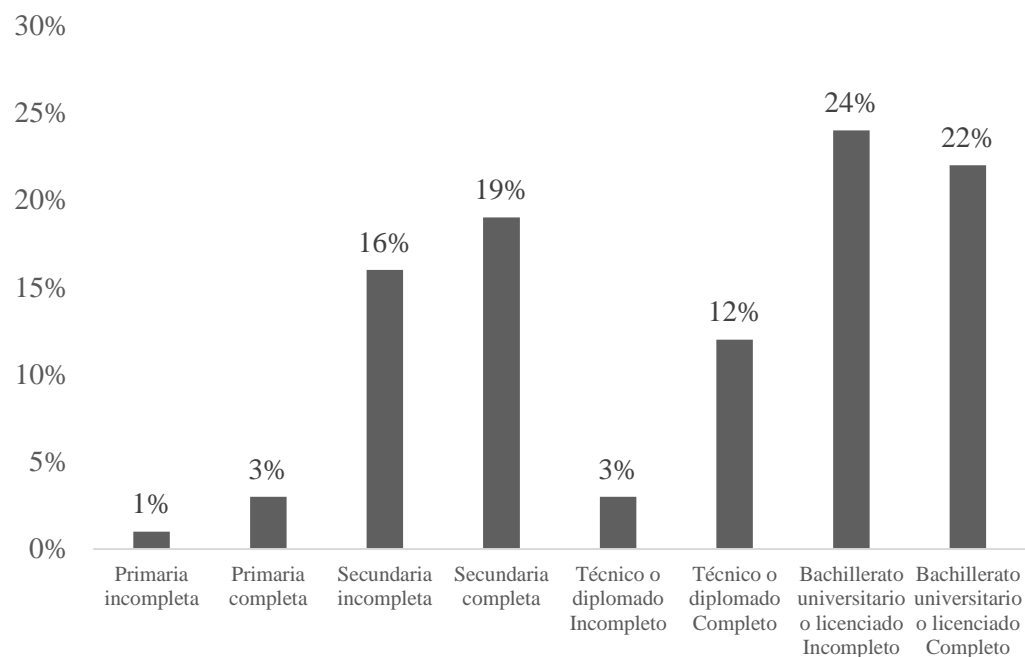


Figura N. ° 3. Distribución por nivel académico de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018

En la figura N. °3, la población se distribuye de acuerdo con su grado académico donde los participantes con bachillerato universitario o licenciado incompleto representan a la mayor parte de la población encuestada con un 24%(n=24) seguido de cerca con un 22%(n=22) por individuos con bachillerato universitario o licenciado incompleto. Las personas con secundaria completa, secundaria incompleta y técnico o diplomado completo representan un 19%(n=19),16%(n=16),12%(n=12) respectivamente. Por último, los encuestados con un nivel académico de técnico o diplomado incompleto y primaria completa representan un 3%(n=3) cada uno respectivamente y el 1%(n=1) restante de la población representa primaria completa.

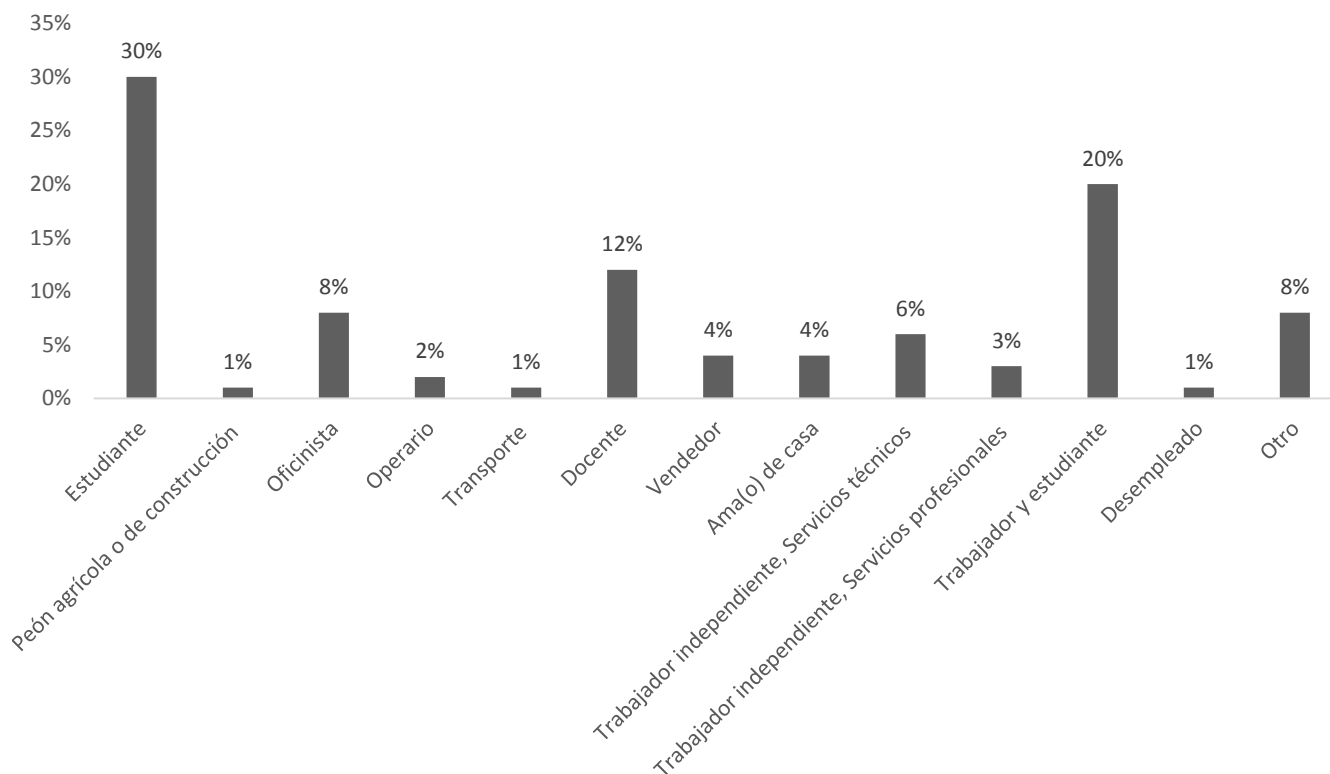


Figura N.ª 4. Distribución según tipo de ocupación de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018

En la figura N.ª4 se muestra que la mayor cantidad de encuestados representados por un 30% (n=30) son solamente estudiantes seguido de un 20% (n=20) de la muestra que trabajan y estudian. Un 12% (n=12) de la población es representada por docentes seguido de oficinistas y encuestados que indicaron otras profesiones que representan un 8% (n=8) cada grupo respectivamente. De acuerdo con la figura, un 6% (n=6) de los encuestados representa a trabajadores independientes de servicios técnicos seguido de un 4% (n=4) que representa ama(o) de casa y vendedor cada uno respectivamente. Un 3% (n=3) de la población es representada por trabajadores independientes en servicio profesionales, seguido de operario que representa un 2% (n=2) de la población. Encuestados dedicados a transporte o desempleados representan cada categoría individualmente un 1% de la población total encuestada.

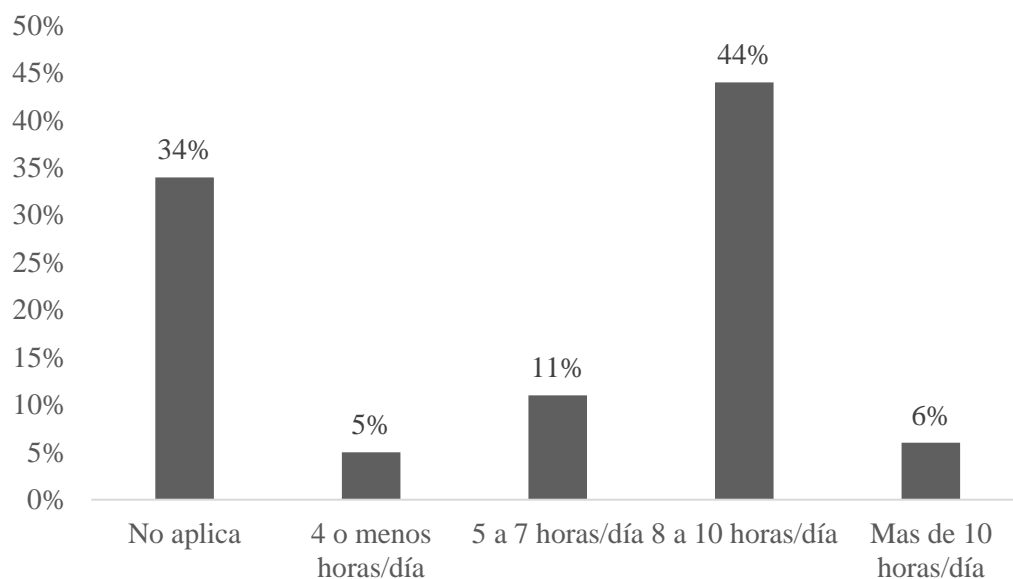


Figura N.ª 5. Distribución según horas laboradas al día de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018

Como lo muestra la figura N.ª5, la mayor parte de la población encuestada que representa un 44% (n=44) trabaja de 8 a 10 horas seguido de un 34% (n=34) que no aplican debido a que no trabajan, 11% (n=11) de los encuestados trabajan de 5 a 7 horas al día, un 6% (n=6) trabaja más de 10 horas al día y el 5% restante trabaja menos 4 o menos horas al día.

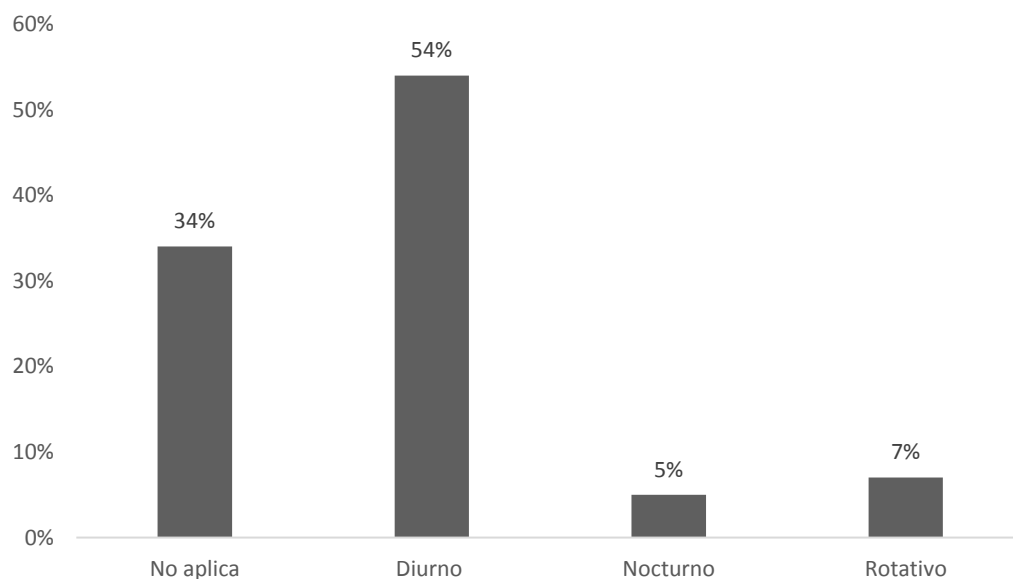


Figura N.ª 6. Distribución según el tipo de horario de trabajo de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018

En la figura N.º 6 se muestra la distribución de la población según horario de trabajo donde la mayoría de los encuestados que representan un 54% (n=54) tienen un horario diurno seguido de un 34% (n=34) que representa a los encuestados que no aplican debido a que no trabajan. Un 7% (n=7) de la población trabaja en horario rotativo y el 5% (n=5) restante tienen un horario nocturno.

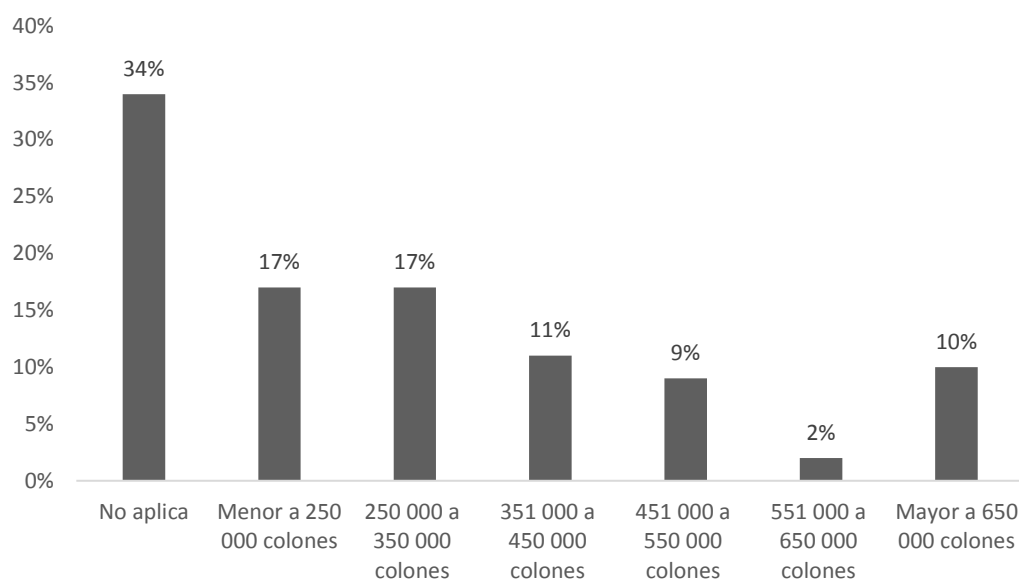


Figura N.º 7. Distribución según rango salarial de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018

La figura anterior muestra que la mayor parte de los encuestados que representan el 34% (n=34) no aplican debido a que no trabajan, seguido de encuestados que ganan de 250000 a 350000 colones y participantes con un salario menor a 250000 colones que representan un 17% (n=17) cada una de las dos categorías. Un 11% (n=11) de los encuestados gana de 351000 a 450000 colones, un 10% (n=10) tiene un salario mayor 650000 colones, un 9% (n=9) gana de 451000 a 550000 colones al mes y el 2% (n=2) restante tiene un salario de 551000 a 650000 colones.

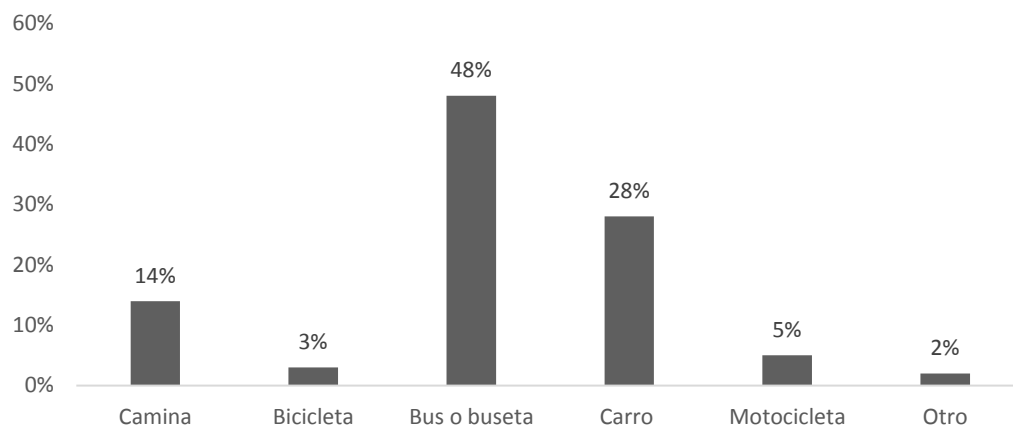


Figura N.ª 8. Distribución según medio de transporte usado la mayoría de los días para viajar al trabajo o estudio de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018

En la figura N.ª 8 se puede observar la distribución de la población de acuerdo al medio de transporte que usa con más frecuencia donde la mayoría de los encuestados que representan un 48% (n=48) usan bus o buseta, seguido del carro como el segundo medio de transporte más usado 28% (n=28), un 14% (n=14) de los encuestados caminan, un 5% (n=5) usan la motocicleta, un 3% (n=3) usa bicicleta como medio de transporte predominante y el 2% (n=2) restante afirma usar otro medio de transporte no presente en la lista.

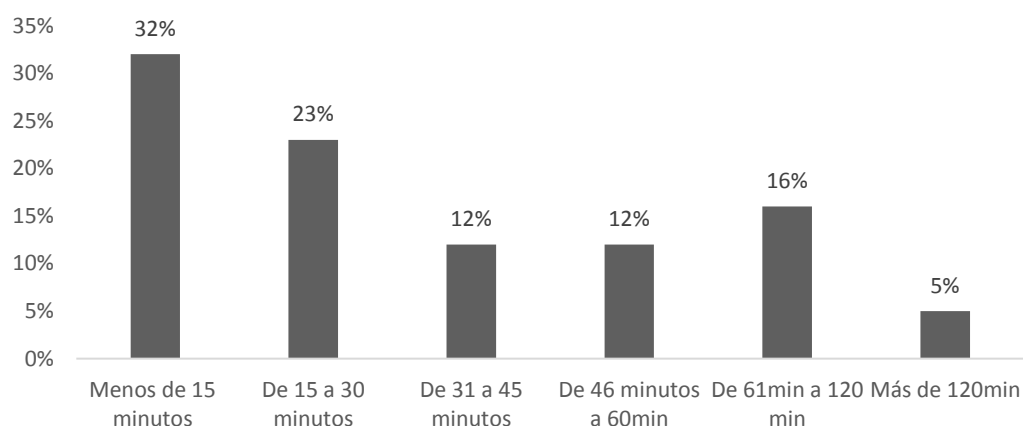


Figura N.ª 9. Distribución según el tiempo tarda en transportarse de la residencia al lugar de estudio o trabajo de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018

En la figura N.º 9 se puede observar la distribución de la población de acuerdo con la cantidad de tiempo que tardan transportándose al trabajo o lugar de estudio. La mayoría representada por el 32% (n=32) duran menos de 15 minutos, seguido de la población que dura de 15 a 30 min que representa un 23% (n=23), un 16% (n=16) tardan de 31 a 45 minutos transportándose. los encuestados que tardan de 46 a 60 min representan 12% (n=12) cada uno respectivamente y el 5% (n=5) tardan más de 60 min.

4.2 Conocimiento sobre una alimentación saludable

El conocimiento sobre una alimentación saludable se evalúa por medio de 20 preguntas que forman parte del cuestionario. Si el encuestado acierta 15 o más preguntas se considera que tiene un conocimiento adecuado por lo tanto menos de 15 aciertos dan a entender un conocimiento insuficiente.

Tabla N°6

Nota según la cantidad de aciertos de las preguntas sobre “Conocimiento sobre una alimentación saludable” distribuida de acuerdo con las características sociodemográficas de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago, 2018.

Características sociodemográficas	Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable		
	Total	Adecuado (15%)	Insuficiente (85%)
Sexo			
Masculino	38%	13,2%	86,8%
Femenino	62%	16,1%	83,9%
Grupo de edad			
18-22 años	34%	8,8%	91,2%
23-26 años	20%	20,0%	80,0%
27-30 años	23%	8,7%	91,3%
31-35 años	23%	26,1%	73,9%
Nivel académico			
Primaria incompleta	1%	0,0%	100,0%
Primaria completa	3%	0,0%	100,0%
Secundaria incompleta	16%	6,2%	93,8%
Secundaria completa	19%	21,1%	78,9%
Técnico o diplomado incompleto	3%	33,3%	66,7%
Técnico o diplomado completo	12%	16,7%	83,3%

Continúa en la siguiente página

Continuación de tabla N°6

Características sociodemográficas	Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable		
	Total	Adecuado (15%)	Insuficiente (85%)
Nivel Académico			
Bachillerato universitario o licenciado Incompleto	24%	4,2%	95,8%
Bachillerato universitario o licenciado completo	22%	27,3%	72,7%
Ocupación			
Estudiante	30%	6,7%	93,3%
Peón agrícola o de construcción	1%	0,0%	100,0%
Oficinista	8%	25,0%	75,0%
Operario	2%	0,0%	100,0%
Transporte	1%	100,0%	0,0%
Docente	12%	16,7%	83,3%
Vendedor	4%	0,0%	100,0%
Ama(o) de casa	4%	25,0%	75,0%
Trabajador indep. Servicios técnicos	6%	16,7%	83,3%
Trabajador indep. Servicios profesionales	3%	66,7%	33,3%
Trabajador y estudiante	20%	15,0%	85,0%
Desempleado	1%	0,0%	100,0%
Otro	8%	12,5%	87,5%
Salario			
Menor a ₡250000	17%	29,4%	70,6%
₡250 000 a ₡350 000	11%	9,1%	90,9%
₡351 000 a ₡450 000	9%	33,3%	66,7%
₡451 000 a ₡550 000	2%	0,0%	100,0%
₡551 000 a ₡650 000	10%	20,0%	80,0%
Mayor a ₡650 000	17%	5,8%	94,2%
No aplica	34%	8,8%	91,2%

Fuente: Elaboración propia, 2018

Para evaluar el conocimiento sobre una alimentación saludable, se formulan 20 preguntas básicas en relación con las guías alimentarias de Costa Rica (2011) donde se pregunta por tipos de alimentos, recomendaciones, porciones adecuadas, entre otras. Si el sujeto en cuestión tiene 15 o más aciertos se considera que tiene un conocimiento adecuado de lo contrario este es insuficiente.

Con respecto a las preguntas más acertada, se encuentran las que hacen referencia a alimentos que son mejores nutricionalmente hablando que otros o bien a recomendaciones ideales a la

hora de alimentarse. Por otro lado, las preguntas menos acertadas son las que cuestionan acerca de porciones de alimentos recomendadas expuestas en la guía alimentaria de Costa Rica (2011). En la tabla N. °6 se observa que la mayoría de encuestados que representan un 85% de la población tienen un conocimiento insuficiente mientras que apenas el 15% restante tiene un conocimiento adecuado es decir acertaron 15 o más de las 20 preguntas. Con respecto a la distribución de acuerdo con las características sociodemográficas, de acuerdo con el sexo de la población se puede observar que la cantidad de encuestados totales con un conocimiento adecuado es representada en su mayoría por mujeres donde componen un 16,1% del 100% de la población total de estas. Por otro lado, su contraparte los hombres con un conocimiento adecuado representan apenas un 13,2% de la población total de hombres. Lo que quiere decir que las mujeres demuestran tener un mejor conocimiento sobre una alimentación saludable que los hombres de la población total de encuestados.

Con respecto a la distribución de acuerdo con la edad el grupo con la mayor cantidad de encuestados con conocimiento adecuado fue el de 31 a 35 años con un 26,1% del 100% total en este rango de edad y por otra parte el grupo de encuestados con una edad de 27 a 30 años tienen la mayor parte de sujetos con conocimiento insuficiente representado por un 91,3% del 100% total de entrevistados en este rango de edad.

De acuerdo con la tabla N°6, la mayor parte de encuestados tienen bachillerato universitario incompleto o bien completo, además, la mayor parte de los entrevistados que tienen un conocimiento adecuado tienen un técnico o diplomando incompleto representando un 33,3% del 100% de la población total seguido de los sujetos que con bachillerato o licenciado completo representando un 27,7% con conocimiento adecuado del 100% total de esta categoría. Por otro lado, los encuestados que tienen primaria incompleta o completa no tienen ningún sujeto

encuestado que haya presentado un nivel de conocimiento adecuado. De igual forma, es importante mencionar que estas dos últimas categorías son las que presentan menos encuestados del 100% total representando un 1% y 3% respectivamente.

En relación con la distribución de acuerdo con la ocupación, los encuestados que pertenecen a la categoría de oficinistas, transporte, ama(o) de casa y trabajador independiente servicios profesionales son los que presentan mejor conocimiento con 25%,100%,25% y 66,7% de acuerdo al total en cada categoría respectivamente Según la tabla anterior y en relación con la distribución de acuerdo con el salario se puede observar que los encuestados con un salario menor a ¢250mil y con salario de ¢351 mil a ¢450mil presentan la mayor cantidad de personas con conocimiento adecuado,29,4% y 33,3% en cada categoría respectivamente.

4.3 Hábitos alimentarios

Como datos importantes de análisis están los hábitos alimentarios los cuales representan las costumbres que tienen las personas a la hora de ingerir alimentos y se recolectan por medio de 16 preguntas y el cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos, el cual está conformado por 19 grupos de alimentos y pretende ver que tan seguido la muestra consume estos tipos de alimentos.

Estos datos proporcionan información de que consumen y como la hace la población del estudio en cuestión para obtener una idea global de cómo es la alimentación de los encuestados de manera que los resultados serán comparados por características sociodemográficas y ver detalles importantes a la hora de hacer el respectivo análisis y discusión de estos para compararlos con estudios ya expuestos y sacar conclusiones importantes para este grupo de edad y población.

Tabla N°7

Cantidad de vasos de agua que se consumen al día distribuido de acuerdo con las características sociodemográficas de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago, 2018.

Características sociodemográficas	Cantidad de vasos de agua que consume al día					
	Total	Ninguno (1%)	1 a 2 (24%)	3 a 4 (21%)	5 a 6 (29%)	Más de 6 (25%)
Sexo						
Masculino	38%	0,0%	23,7%	18,4%	26,3%	31,6%
Femenino	62%	1,6%	24,2%	22,6%	30,6%	21,0%
Grupo de edad						
18-22 años	34%	2,9%	17,6%	26,4%	23,5%	29,4%
23-26 años	20%	0,0%	40,0%	15,0%	30,0%	15,0%
27-30 años	23%	0,0%	17,4%	26,1%	30,4%	26,1%
31-35 años	23%	0,0%	26,1%	13,0%	34,8%	26,1%
Nivel académico						
Primaria incompleta	1%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%
Primaria completa	3%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%
Secundaria incompleta	16%	6,3%	31,2%	25,0%	25,0%	12,5%
Secundaria completa	19%	0,0%	26,3%	26,3%	31,6%	15,8%
Técnico o diplomado incompleto	3%	0,0%	33,3%	0,0%	33,3%	33,3%
Técnico o diplomado completo	12%	0,0%	33,3%	16,7%	33,3%	16,7%
Bachillerato universitario o licenciado Incompleto	24%	0,0%	20,8%	25,0%	25,0%	29,2%
Bachillerato universitario o licenciado completo	22%	0,0%	18,2%	18,2%	22,7%	40,9%
Ocupación						
Estudiante	30%	0,0%	26,7%	16,6%	30%	26,7%
Peón agrícola o de construcción	1%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Oficinista	8%	0,0%	12,5%	25,0%	50,0%	12,5%
Operario	2%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Transporte	1%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%
Docente	12%	0,0%	25,0%	33,3%	16,7%	25,0%
Vendedor	4%	0,0%	25,0%	0,0%	50,0%	25,0%
Ama(o) de casa	4%	0,0%	0,0%	0,0%	50,0%	50,0%
Trabajador indep. Servicios técnicos	6%	0,0%	50%	0,0%	16,7%	33,3%
Trabajador indep. Servicios profesionales	3%	0,0%	33,3%	0,0%	0,0%	66,7%
Trabajador y estudiante	20%	5,0%	10,0%	35,0%	25,0%	25,0%
Desempleado	1%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%
Otro	8%	0,0%	25,0%	12,5%	50,0%	12,5%

Continúa en la siguiente página

Continuación de la tabla N°7

Características sociodemográficas	Cantidad de vasos de agua que consume al día					
	Total	Ninguno (1%)	1 a 2 (24%)	3 a 4 (21%)	5 a 6 (29%)	Más de 6 (25%)
Menor a ¢250000	17%	5,9%	17,7%	23,5%	35,3%	17,6%
¢250 000 a ¢350 000	17%	0,0%	29,4%	35,3%	23,5%	11,8%
¢351 000 a ¢450 000	11%	0,0%	36,4%	18,2%	9,1%	36,4%
¢451 000 a ¢550 000	9%	0,0%	0,0%	0,0%	44,4%	55,6%
¢551 000 a ¢ 650 000	2%	0,0%	0,0%	50,0%	0,0%	50,0%
Mayor a ¢650 000	10%	0,0%	30,0%	20,0%	30,0%	20,0%
No aplica	34%	0,0%	26,5%	17,6%	32,4%	23,5%

Fuente: Elaboración propia,2018

En la tabla N. º 7, se puede observar la distribución de la población de acuerdo con la cantidad de vasos de agua que consume al día donde la mayoría de la población que representan un 29% consume de 5 a 6 vasos de agua al día, seguido por un 25% que afirman consumir más de 6 vasos de agua al día. Un 24% que consume de 1 a 2 vasos de agua al día, un 21% de la población consume de 3 a 4 vasos de agua al día y el 1% restante no consume vasos de agua al día. En la tabla anterior, se puede destacar que a pesar con respecto a las mujeres y a los hombres encuestados la cantidad en relación con el consumo de más de 6 vasos de agua es significativamente mayor en hombres donde cada uno en su categoría representa 31,6% y 21% respectivamente.

De acuerdo con la distribución por grupo de edad, los grupos que consumen más vasos de agua son los adultos de 18 a 22 años y de 31 a 35 años ya que un 29,4% y un 26,1% en cada categoría respectivamente consume más de 6 vasos de agua al día. Hay que destacar que del grupo de 23 a 26 años un 40% de la población total consume tan solo de 1 a 2 vasos de agua al día.

Con respecto al nivel académico los grupos de primaria incompleta, técnico diplomado incompleto y bachillerato universitario o licenciatura completa son los grupos que consumen

más agua al día, pues un 100%,33% y 40,9% respectivamente consumen más de 6 vasos de agua al día.

Según la tabla anterior, se puede observar que un 26,7% y 25% de los estudiantes y los trabajadores y estudiantes respectivamente consumen más de 6 vasos de agua al día.

En relación con el salario un total del 55,6% perteneciente a la categoría de ¢451 a ¢550mil consumen más de 6 vasos de agua al día

Tabla N° 8

Edulcorante que usa usualmente para bebidas todos los días distribuido de acuerdo con las características sociodemográficas de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago,2018.

Características sociodemográficas	Edulcorante				
	Total	Nada (17%)	Azúcar (72%)	Edulcorante artificial (8%)	Miel (3%)
Sexo					
Masculino	38%	21,0%	73,7%	5,3%	0,0%
Femenino	62%	14,5%	71,0%	9,7%	4,8%
Grupo de edad					
18-22 años	34%	11,8%	79,4%	8,8%	0,0%
23-26 años	20%	20,0%	65,0%	15,0%	0,0%
27-30 años	23%	17,4%	69,6%	4,3%	8,7%
31-35 años	23%	21,7%	69,7%	4,3%	4,3%
Nivel académico					
Primaria incompleta	1%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%
Primaria completa	3%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%
Secundaria incompleta	16%	12,5%	81,3%	0,0%	6,2%
Secundaria completa	19%	3,0%	12,0%	4,0%	0,0%
Técnico o diplomado incompleto	3%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%
Técnico o diplomado completo	12%	16,7%	75,0%	0,0%	8,3%
Bachillerato universitario o licenciado Incompleto	24%	16,7%	70,8%	8,3%	4,2%
Bachillerato universitario o licenciado completo	22%	27,3%	68,2%	4,5%	0,0%
Ocupación					
Estudiante	30%	6,0%	23,0%	1,0%	0,0%
Peón agrícola o de construcción	1%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%
Oficinista	8%	50,0%	50,0%	0,0%	0,0%
Operario	2%	0,0%	50,0%	50,0%	0,0%
Transporte	1%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%
Docente	12%	16,7%	75,0%	8,3%	0,0%
Vendedor	4%	25,0%	75,0%	0,0%	0,0%

Continúa en la siguiente página

Continuación de la tabla N° 8

Características sociodemográficas	Edulcorante				
	Ocupación	Total	Nada (17%)	Azúcar (72%)	Edulcorante artificial (8%)
Ama(o) de casa	4%	0,0%	0,0%	50,0%	50,0%
Trabajador indep. Servicios técnicos	6%	16,7%	66,6%	16,7%	0,0%
Trabajador indep. Servicios profesionales	3%	0,0%	66,7%	33,3%	0,0%
Trabajador y estudiante	20%	15,0%	80,0%	0,0%	5,0%
Desempleado	1%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%
Otro	8%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%
Salario					
Menor a ¢250000	17%	11,7%	76,5%	5,9%	5,9%
¢250 000 a ¢350 000	17%	5,9%	94,1%	0,0%	0,0%
¢351 000 a ¢450 000	11%	36,4%	54,5%	9,1%	0,0%
¢451 000 a ¢550 000	9%	33,3%	66,7%	0,0%	0,0%
¢551 000 a ¢ 650 000	2%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%
Mayor a ¢650 000	10%	20,0%	70,0%	10,0%	0,0%
No aplica	34%	14,7%	64,7%	14,7%	5,9%

Fuente: Elaboración propia,2018

En la tabla N^a 8 se puede observar que un 72% de la población usa azúcar como principal endulzante, seguido de un 17% que no usan nada. Un 8% de la población afirma usar edulcorante artificial y el 3% restante usa miel. Con respecto al sexo de los encuestados, ningún hombre afirma usar la miel como endulzante de bebidas, mientras que al igual que las mujeres la mayoría usa azúcar representando un 73,7% los hombres y un 71,1% las mujeres. En relación con el edulcorante artificial, más mujeres lo usan representando un 9,7% mientras que los hombres un 5,3% y, por último, a pesar de que las mujeres representan mayor cantidad que los hombres en la investigación, estos grupos presentan cifras similares a la hora de no usar nada para endulzar las bebidas siendo un 14,5% y un 21% mujeres y hombres respectivamente.

De acuerdo con la distribución por grupo de edad la mayoría de encuestados en todas las edades usan azúcar para endulzar sus bebidas. Un 8,8% y 15% en cada una de las categorías de 18 a 22 años y de 23 a 26 consumen edulcorante artificial siendo las poblaciones que más consumen

este tipo de edulcorante. Hasta un 15% de la población total perteneciente a encuestados con bachillerato o licenciado completo no endulzan con nada las bebidas y un 4% de la población total perteneciente a los encuestados con secundaria completa consumen edulcorante artificial. Con respecto a la distribución por ocupación es importante mencionar que un 75% de los docentes del total de estos usan azúcar para endulzar las bebidas y finalmente en relación con el salario 36,4% de los que ganan de ¢351 a ¢450 mil no usan nada para endulzar bebidas representando la mayor parte en esta categoría distribuida por salario.

Tabla N° 9

Cantidad de cucharaditas de edulcorante que suele agregar a las bebidas distribuida de acuerdo con las características sociodemográficas de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago, 2018.

Características sociodemográficas	Cantidad de cucharaditas de edulcorante				
	Total	Ninguna (27%)	Menos de 1 cda (10%)	1 a 2 cdtas (39%)	3 a 4 cdtas (12%)
Sexo					
Masculino	38%	31,6%	5,3%	47,4%	15,7%
Femenino	62%	43,5%	12,9%	33,9%	9,7%
Grupo de edad					
18-22 años	34%	23,5%	5,9%	55,9%	14,7%
23-26 años	20%	50,0%	25,0%	25,0%	0,0%
27-30 años	23%	43,5%	8,7%	30,4%	17,4%
31-35 años	23%	48,0%	4,3%	34,7%	13,0%
Nivel académico					
Primaria incompleta	1,0%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%
Primaria completa	3,0%	33,3%	0,0%	66,7%	0,0%
Secundaria incompleta	16%	31,2%	6,3%	37,5%	25,0%
Secundaria completa	19%	31,6%	10,5%	57,9%	0,0%
Técnico o diplomado incompleto	3,0%	2,0%	0,0%	0,0%	1,0%
Técnico o diplomado completo	12%	33,3%	8,3%	41,7%	16,7%
Bachillerato universitario o licenciado Incompleto	24%	20,8%	16,7%	45,8%	16,7%
Bachillerato universitario o licenciado completo	22%	72,7%	9,1%	13,6%	4,5%

Continúa en la siguiente página

Continuación de la tabla N° 9

Características sociodemográficas	Cantidad de cucharaditas de edulcorante				
	Ocupación	Total	Ninguna (27%)	Menos de 1 cdta (10%)	1 a 2 cdtas (39%)
Estudiante	30%	36,7%	10,0%	43,3%	10,0%
Peón agrícola o de construcción	1%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Oficinista	8%	62,5%	25,0%	12,5%	0,0%
Operario	2%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%
Transporte	1%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Docente	12%	58,4%	8,3%	25,0%	8,3%
Vendedor	4%	50,0%	0,0%	25,0%	25,0%
Ama(o) de casa	4%	0,0%	50,0%	50,0%	0,0%
Trabajador indep. Servicios técnicos	6%	16,7%	0,0%	50%	33,7%
Trabajador indep. Servicios profesionales	3%	33,3%	0,0%	33,3%	33,0%
Trabajador y estudiante	20%	30,0%	5,0%	50,0%	15,0%
Desempleado	1%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%
Otro	8%	50%	0,0%	37,5%	12,5%
Salario					
Menor a ¢250000	17%	29,4%	0,0%	64,7%	5,9%
¢250 000 a ¢350 000	17%	29,4%	11,8%	35,3%	23,5%
¢351 000 a ¢450 000	11%	72,7%	9,1%	18,2%	0,0%
¢451 000 a ¢550 000	9%	55,6%	11,1%	22,2%	11,1%
¢551 000 a ¢ 650 000	2%	0,0%	0,0%	100%	0,0%
Mayor a ¢650 000	10%	60,0%	0,0%	20,0%	20,0%
No aplica	34%	29,4%	17,6%	41,2%	11,8%

Fuente: Elaboración propia, 2018

En la tabla N. º9, se puede ver que 27% de la población total de personas no usan nada y por otro lado la mayoría de las personas que representan un 39% de la población total usan de 1 a 2 cdtas de edulcorante en bebidas, seguidos por los encuestados que usan de 3 a 4 cdtas de edulcorante cuando endulzan bebidas 12%. El 10% restante usa menos de 1 cdta de edulcorante para endulzar las bebidas.

Con respecto al sexo de los encuestados es importante destacar que la mayoría de los hombres que representan un 47,4% usan de 1 a 2 cucharaditas de endulzante cuando deciden hacerlo

mientras que la mayoría de las mujeres que representan un 43,5% no usan ningún tipo de endulzante nunca en sus bebidas. Hay que destacar que tanto en hombres como mujeres un 15,7% y un 9,7% respectivamente de cada grupo usan de 3 a 4 cucharaditas de endulzante cuando quieren agregarle a sus bebidas.

Según la tabla anterior, se puede apreciar que la mayoría de encuestados de 23 a 35 años no consumen ni usan cucharaditas de edulcorante en sus bebidas y, por otro lado, un 55,9% total de encuestados de 18 a 22 años usan de 1 a 2 cucharaditas de edulcorante en sus bebidas. Por otro lado, a nivel académico un 72,7% que representa la mayoría de los participantes con bachillerato o licenciatura completa no consumen ninguna cucharadita con sus bebidas.

Con respecto a la ocupación se puede observar que la mayoría de los peones agrícolas, oficinistas, transportadores y docentes no usan nada de edulcorantes para las bebidas que consumen mientras que la mayoría de los operarios, estudiantes y los que trabajan y estudian usan de 1 a 2 cucharaditas de edulcorante. Finalmente, y de acuerdo con el salario, hasta un 72,7% que representa la mayoría en la categoría de ₡351 000 a ₡450 000 no consume ninguna cucharadita mientras que la mayoría de los que no aplican y los que tienen un salario menor a ₡250000 consumen en su mayoría de 1 a 2 cucharaditas de edulcorante en sus bebidas cuando desean agregarlas.

Tabla N° 10

Hábito alimentario de agregar o no sal a los alimentos servidos en la mesa distribuido de acuerdo con las características sociodemográficas de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago, 2018.

Características sociodemográficas	Agrega sal a los alimentos ya preparados		
	Total	No agrega (80%)	Si agrega (20%)
Sexo			
Masculino	38%	73,7%	26,3%
Femenino	62%	83,9%	16,1%

Continua en la siguiente pagina

Continuación de la tabla N° 10

Características sociodemográficas	Total	Agrega sal a los alimentos ya preparados	
		No agrega (80%)	Si agrega (20%)
Grupo de edad			
18-22 años	34%	76,5%	23,5%
23-26 años	20%	85,0%	15,0%
27-30 años	23%	82,6%	17,4%
31-35 años	23%	78,3%	21,7%
Nivel académico			
Primaria incompleta	1%	100,0%	0,0%
Primaria completa	3%	100,0%	0,0%
Secundaria incompleta	16%	68,7%	31,3%
Secundaria completa	19%	78,9%	21,1%
Técnico o diplomado incompleto	3%	100,0%	0,0%
Técnico o diplomado completo	12%	75,0%	25,0%
Bachillerato universitario o licenciado Incompleto	24%	75,0%	25,0%
Bachillerato universitario o licenciado completo	22%	90,9%	9,1%
Ocupación			
Estudiante	30%	80,0%	20,0%
Peón agrícola o de construcción	1%	100,0%	0,0%
Oficinista	8%	100,0%	0,0%
Operario	2%	50,0%	50,0%
Transporte	1%	100,0%	0,0%
Docente	12%	58,3%	41,7%
Vendedor	4%	100,0%	0,0%
Ama(o) de casa	4%	75,0%	25,0%
Trabajador indep. Servicios técnicos	6%	50,0%	50,0%
Trabajador indep. Servicios profesionales	3%	100,0%	0,0%
Trabajador y estudiante	20%	85,0%	15,0%
Desempleado	1%	100,0%	0,0%
Otro	8%	87,5%	12,5%
Salario			
Menor a ¢250000	17%	76,5%	23,5%
¢250 000 a ¢350 000	17%	82,4%	17,6%
¢351 000 a ¢450 000	11%	72,7%	27,3%
¢451 000 a ¢550 000	9%	100,0%	0,0%
¢551 000 a ¢ 650 000	2%	0,0%	100,0%
Mayor a ¢650 000	10%	70,0%	30,0%
No aplica	34%	85,3%	14,7%

Fuente: Elaboración propia,2018

En la tabla anterior, se puede ver que la mayoría de los encuestados que representan un 80% de la población no agregan sal a los alimentos ya preparados mientras que el 20% restante si lo hace. Hay que destacar que la mayoría de las mujeres que representan un 52% no agregan sal a los alimentos servidos mientras que la hora de agregarla tanto hombres como mujeres representan un 10% cada grupo.

La tabla N° 10 muestra que hasta un 23,5% del total de encuestados con una edad de 18 a 22 años si agrega sal a los alimentos ya preparados, aunque es importante recalcar que este grupo de edad si conforma la mayoría. Con respecto al nivel académico la mayoría de los que agregan sal a los alimentos ya preparados que representa un 31,3% se encuentran en la categoría con un nivel de secundaria incompleta.

En la tabla anterior se puede observar que gran parte de los docentes que representa un 41,7% del total en esta ocupación si agregan sal a los alimentos y finalmente que la mayoría de los que agregan sal que representan un 100% en la categoría de salario pertenecen a los encuestados con un salario de ¢551 a ¢650mil.

Tabla N°11

Cantidad de tiempos de comida que hacen normalmente a lo largo del día distribuida de acuerdo con las características sociodemográficas de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago, 2018.

Características sociodemográficas	Cantidad de tiempos de comida que realiza al día			
	Total	1 a 2 (12%)	3 a 4 (55%)	5 a 6 (12%)
Sexo				
Masculino	38%	10,5%	57,9%	31,6%
Femenino	62%	12,9%	53,2%	33,9%
Grupo de edad				
18-22 años	34%	23,5%	50,0%	26,5%
23-26 años	20%	15,0%	40,0%	45,0%
27-30 años	23%	0,0%	65,3%	34,7%
31-35 años	23%	4,5%	65,2%	30,3%

Continúa en la siguiente página

Continuación de la Tabla N°11

Características sociodemográficas	Cantidad de tiempos de comida que realiza al día			
	Total	1 a 2 (12%)	3 a 4 (55%)	5 a 6 (12%)
Nivel Académico				
Primaria incompleta	1%	0,0%	0,0%	100,0%
Primaria completa	3%	0,0%	66,7%	33,3%
Secundaria incompleta	16%	18,7%	62,6%	18,7%
Secundaria completa	19%	26,3%	42,1%	31,6%
Técnico o diplomado incompleto	3%	0,0%	33,3%	66,7%
Técnico o diplomado completo	12%	8,3%	75,0%	16,7%
Bachillerato universitario o licenciado Incompleto	24%	4,2%	62,5%	33,3%
Bachillerato universitario o licenciado completo	22%	9,2%	45,4%	45,4%
Ocupación				
Estudiante	30%	20,0%	60,0%	20,0%
Peón agrícola o de construcción	1%	100,0%	0,0%	0,0%
Oficinista	8%	0,0%	50,0%	50,0%
Operario	2%	0,0%	100,0%	0,0%
Transporte	1%	100,0%	0,0%	0,0%
Docente	12%	0,0%	75,0%	25,0%
Vendedor	4%	0,0%	0,0%	100,0%
Ama(o) de casa	4%	0,0%	50,0%	50,0%
Trabajador indep. Servicios técnicos	6%	0,0%	66,7%	33,3%
Trabajador indep. Servicios profesionales	3%	0,0%	33,3%	66,7%
Trabajador y estudiante	20%	15,0%	45,0%	40,0%
Desempleado	1%	0,0%	100,0%	0,0%
Otro	8%	12,5%	62,5%	25%
Salario				
Menor a ¢250000	17%	17,6%	52,9%	29,5%
¢250 000 a ¢350 000	17%	11,8%	47,0%	41,2%
¢351 000 a ¢450 000	11%	9,1%	72,7%	18,2%
¢451 000 a ¢550 000	9%	0,0%	66,7%	33,3%
¢551 000 a ¢ 650 000	2%	0,0%	0,0%	100%
Mayor a ¢650 000	10%	10,0%	20,0%	70,0%
No aplica	34%	14,7%	64,7%	20,6%

Fuente: Elaboración propia,2018

De acuerdo con la tabla N. °11, se puede ver que el 55% de los encuestados realiza de 3 a 4 tiempos de comida a los días seguido por un 33% que realiza de 5 a 6 tiempos de comida al día el 12% restante cumplen con apenas 1 o 2 tiempos de comida. Con respecto a la distribución de

acuerdo con el sexo al igual que mayoría general tanto mujeres como hombres realizan de 3 a 4 tiempos de comida al día representando un 53,2% y 57,9% respectivamente.

Con respecto a la distribución de acuerdo con el rango de edad la mayoría de encuestados con una edad de 27 a 30 años y de 31 a 35 años realizan de 3 a 4 tiempos de comida mientras que la mayor parte que representa un 45% de un total en esta categoría de encuestados con una edad de 23 a 26 años hace de 5 a 6 tiempos de comida al día. Por otro lado, en la tabla se puede observar que hasta un 66,7% del total de encuestados en la categoría secundaria completa hacen de 3 a 4 tiempos de comida al día siendo el predominante en este grupo de edad mientras que hasta un 45,4% de los encuestados con bachillerato universitario o licenciado completo cumplen de 5 a 6 tiempos de comida al día.

En la tabla anterior, se puede observar que la mayor parte de estudiantes que representan un 60% de la población total hacen de 3 a 4 tiempos de comida al día de igual forma un 75% de un del total de docentes en esta categoría hacen de 3 a 4 tiempos de comida. Es importante mencionar que la mayoría de la población que hace más de 6 tiempos de comida son vendedores o trabajadores independientes en servicios profesionales.

Con respecto al salario se puede observar que un 64,7% del total que pertenece a la categoría de los que no aplican es decir los que no trabajan hacen de 3 a 4 tiempos de comida al día mientras que la mayoría de los que tienen un salario de ¢551 000 a ¢650 000 y, mayor a ¢650 000 que representa un 100% y 70% en cada población respectivamente hacen más de 6 tiempos de comida al día. Por otro lado, los grupos que tienen la mayor parte de población que hace de 1 a 2 comidas al día son de la categoría que no aplica y del grupo con un salario de ¢351mil a ¢551 mil

Tabla N°12

Tiempos de comida realizados por los adultos jóvenes entrevistados en Tejar Cartago, 2018

Tiempos de comida	Si hace		No hace	
	Encuestados(n)	%	Encuestados(n)	%
Desayuno	89	89%	11	11%
Merienda mañana	46	46%	54	54%
Almuerzo	96	96%	4	4%
Merienda Tarde	64	64%	36	46%
Cena	81	81%	19	19%
Colación Nocturna	16	16%	84	84%
Otro	4	4%	96	96%

Fuente: Elaboración propia,2018

En la tabla N.º 12 se puede ver la distribución de los encuestados de acuerdo con si cumplen con los tiempos de comida. Con respecto al desayuno, el 89% es decir la mayor parte de los encuestados lo realizan mientras que el 11% restante no hacen el desayuno. Con respecto a la merienda de la mañana un 54% no la hacen y el 46% restante sí. El 96% de los encuestados, es decir, casi toda la muestra realiza el almuerzo, por otro lado, la merienda de la tarde la hacen 64% de los encuestados. La cena la cumple el 81% de los encuestados y tan solo 19% no la hacen mientras que la mayoría de los participantes que representan un 84% no hacen la colación nocturna.

Con respecto a la última categoría de otros tiempos de comida tan solo 4% contestaron que si los hacen donde señalaron tiempos de comida pre o post entrenamiento. En general, los 3 tiempos principales de comida (desayuno, almuerzo y cena) los hace la mayoría de la población mientras que las meriendas las hacen aproximadamente la mitad de los encuestados y tan solo 4%(n=4) de los encuestados totales realiza algún otro tiempo de comida que no es ninguno de los 6 principales establecidos en el cuestionario.

Tabla N°13

Hábito alimentario de picar o no entre comidas distribuido de acuerdo con las características sociodemográficas de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago, 2018.

Características sociodemográficas	Pica entre comidas		
	Total	No (33%)	Si (67%)
Sexo			
Masculino	38%	31,6%	68,4%
Femenino	62%	33,9%	66,1%
Grupo de edad			
18-22 años	34%	26,5%	73,5%
23-26 años	20%	35,0%	65,0%
27-30 años	23%	34,7%	65,3%
31-35 años	23%	39,1%	60,9%
Nivel académico			
Primaria incompleta	1%	0,0%	100,0%
Primaria completa	3%	33,3%	66,7%
Secundaria incompleta	16%	12,5%	87,5%
Secundaria completa	19%	36,8%	63,2%
Técnico o diplomado incompleto	3%	0,0%	100,0%
Técnico o diplomado completo	12%	8,3%	91,7%
Bachillerato universitario o licenciado Incompleto	24%	45,8%	54,2%
Bachillerato universitario o licenciado completo	22%	50,0%	50,0%
Ocupación			
Estudiante	30%	33,3%	66,7%
Peón agrícola o de construcción	1%	0,0%	100,0%
Oficinista	8%	25,0%	75,0%
Operario	2%	50,0%	50,0%
Transporte	1%	0,0%	100,0%
Docente	12%	33,3%	66,7%
Vendedor	4%	25,0%	75,0%
Ama(o) de casa	4%	0,0%	100,0%
Trabajador indep. Servicios técnicos	6%	33,3%	66,7%
Trabajador indep. Servicios profesionales	3%	66,7%	33,3%
Trabajador y estudiante	20%	40,0%	60,0%
Desempleado	1%	0,0%	100,0%
Otro	8%	37,5%	62,5%
Salario			
Menor a ₡250000	17%	41,2%	58,8%
₡250 000 a ₡350 000	17%	5,9%	94,1%
₡351 000 a ₡450 000	11%	45,4%	54,6%
₡451 000 a ₡550 000	9%	44,4%	55,6%
₡551 000 a ₡650 000	2%	0,0%	100,0%
Mayor a ₡650 000	10%	50,0%	50,0%
No aplica	34%	32,4%	67,6%

Fuente: Elaboración propia, 2018

En la tabla N°13 se puede observar que un 67% de los encuestados si suelen picar o consumir alimentos fuera de los tiempos de comida mientras que un 33% restante no ingieren cualquier tipo de alimento fuera de los tiempos que comida.

Con respecto a la distribución relacionada con el sexo de los encuestados, tanto la mayoría de las mujeres como de hombres representados por un 66,1% y un 68,4% si suelen picar entre los tiempos de comida. Mientras que un 33,9% de mujeres y un 31,6% de hombres no suelen picar o consumir alimentos fuera de los tiempos de comida establecidos.

En la tabla anterior se puede observar la mayoría que representa un 73,5% de la población total que suele picar entre los tiempos de comida tiene de 18 a 22 años, por otro lado, el grupo de edad con la mayor parte de encuestados que no pican entre comidas son las categorías de 23 a 26 años y de 31 a 35 años con 35% y 39,1% cada categoría respectivamente del total de encuestados.

Con respecto al nivel académico la mayor parte de población que pica entre tiempos de comida está en la categoría de secundaria incompleta con un 87,5% de la población total mientras que los encuestados con bachillerato universitario o licenciado Incompleto y completo tienen la mayor población de sujetos que no pican con un 45,8% y 50% cada categoría respectivamente del total de encuestados.

De acuerdo con la ocupación, los trabajadores independientes en servicios profesionales representan la mayoría de los sujetos que no suelen picar entre comidas con un 66,7% de su población total mientras que los peones agrícolas, transportadores, amas(o) de casa y desempleados representan a la mayoría de los que pican entre comidas. Por otro lado, en relación con la distribución por sueldos la mayor parte de los sujetos que no pican entre comidas perteneces a la categoría de los que ganan más de ¢650 mil con un 50%

Tabla N° 14

Persona que usualmente prepara los alimentos en el hogar distribuida de acuerdo con las características sociodemográficas de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago, 2018.

Características sociodemográficas	Persona que usualmente prepara alimentos en el hogar			
	Total	Usted mismo (39%)	Familiar (58%)	Otro (3%)
Sexo				
Masculino	38%	18,4%	76,3%	5,3%
Femenino	62%	51,6%	46,8%	1,6%
Grupo de edad				
18-22 años	34%	35,3%	64,7%	0,0%
23-26 años	20%	20,0%	80,0%	0,0%
27-30 años	23%	34,8%	60,9%	4,3%
31-35 años	23%	65,2%	26,1%	8,7%
Nivel académico				
Primaria incompleta	1%	100,0%	0,0%	0,0%
Primaria completa	3%	66,7%	33,3%	0,0%
Secundaria incompleta	16%	37,5%	62,5%	0,0%
Secundaria completa	19%	26,3%	73,7%	0,0%
Técnico o diplomado incompleto	3%	0,0%	100,0%	0,0%
Técnico o diplomado completo	12%	58,3%	41,7%	0,0%
Bachillerato universitario o licenciado Incompleto	24%	37,5%	58,3%	4,2%
Bachillerato universitario o licenciado completo	22%	40,9%	50%	9,1%
Ocupación				
Estudiante	30%	36,7%	63,3%	0,0%
Peón agrícola o de construcción	1%	0,0%	100,0%	0,0%
Oficinista	8%	12,5%	75,0%	12,5%
Operario	2%	0,0%	100,0%	0,0%
Transporte	1%	0,0%	100,0%	0,0%
Docente	12%	66,7%	25,0%	8,3%
Vendedor	4%	50,0%	50,0%	0,0%
Ama(o) de casa	4%	100,0%	0,0%	0,0%
Trabajador indep. Servicios técnicos	6%	66,7%	33,3%	0,0%
Trabajador indep. Servicios profesionales	3%	33,3%	66,7%	0,0%
Trabajador y estudiante	20%	30,0%	60,0%	0,0%
Desempleado	1%	100,0%	0,0%	0,0%
Otro	8%	12,5%	75,0%	12,5%

Continúa en la siguiente página

Continuación de la Tabla N°14

Características sociodemográficas	Persona que usualmente prepara alimentos en el hogar			
	Total	Usted mismo (39%)	Familiar (58%)	Otro (3%)
Menor a ¢250000	17%	35,3%	64,7%	0,0%
¢250 000 a ¢350 000	17%	29,4%	64,7%	5,9%
¢351 000 a ¢450 000	11%	54,5%	36,4%	9,1%
¢451 000 a ¢550 000	9%	33,3%	66,7%	0,0%
¢551 000 a ¢650 000	2%	0,0%	100,0%	0,0%
Mayor a ¢650 000	10%	30,0%	60,0%	10,0%
No aplica	34%	47,1%	52,9%	0,0%

Fuente: Elaboración propia, 2018

En la tabla N.º 14 se puede observar que a más de la mitad de los encuestados (58%) les preparan diariamente los alimentos algún familiar (padres, abuelos, hermanos, entre otros) seguido de un 39% que afirma que preparan los alimentos que consumen a diario ellos mismos y tan solo el 3% restante responde que otra persona como el cónyuge prepara los alimentos en su hogar.

En la tabla N°14 se puede observar que a la mayor parte de los hombres que presenta un 76,3% en su respectiva categoría les prepara sus alimentos algún familiar y, por otro lado, la mayoría de las mujeres (51,6%) preparan sus propios alimentos. Con respecto a la edad los encuestados con una edad de 23 a 26 años son el grupo que a la mayoría les prepara los alimentos algún familiar mientras que un 65,2% de individuos con una edad de 31 a 35 años preparan sus propios alimentos

En la tabla anterior, se puede observar que la mayoría encuestados con primaria y técnico o diplomado completo preparan sus alimentos ellos mismos mientras que la mayoría en las demás categorías de nivel académico les preparan los alimentos algún familiar.

Se puede apreciar que la mayoría de docente, amas(o) de casa y trabajadores independientes en servicios técnicos preparan sus propios alimentos mientras que en el caso del salario lo hacen los que ganan de ¢351 000 a ¢450 000.

Tabla N°15

Tipo de grasa que usa con más frecuencia para cocinar distribuida de acuerdo con las características sociodemográficas de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago, 2018.

Características sociodemográficas	Tipo de aceite que usa con más frecuencia						
	Total	Aceite (80%)	Aceite de coco (3%)	Aceite en spray (10%)	Manteca (3%)	Mantequilla (1%)	Margarina (3%)
Sexo							
Masculino	38%	84,2%	7,9%	5,3%	0,0%	0,0%	2,6%
Femenino	62%	77,4%	0,0%	12,9%	4,8%	1,6%	3,2%
Grupo de edad							
18-22 años	34%	73,5%	2,9%	8,8%	2,9%	2,9%	38,8%
23-26 años	20%	75,0%	5,0%	20,0%	0,0%	0,0%	0,0%
27-30 años	23%	82,6%	0,0%	8,7%	8,7%	0,0%	0,0%
31-35 años	23%	91,4%	4,3%	4,3%	0,0%	0,0%	0,0%
Nivel académico							
Primaria incompleta	1%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Primaria completa	3%	66,7%	0,0%	0,0%	33,3%	0,0%	0,0%
Secundaria incompleta	16%	81,2%	0,0%	0,0%	6,3%	0,0%	12,5%
Secundaria completa	19%	78,9%	0,0%	15,5%	5,6%	0,0%	0,0%
Técnico o diplomado incompleto	3%	33,3%	33,3%	0,0%	0,0%	0,0%	33,3%
Técnico o diplomado completo	12%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Bachillerato universitario o licenciado Incompleto	24%	75,0%	4,2%	16,6%	0,0%	4,2%	0,0%
Bachillerato universitario o licenciado completo	22%	81,8%	4,5%	13,7%	0,0%	0,0%	0,0%
Ocupación							
Estudiante	30%	63,4%	3,3%	20,0%	6,7%	3,3%	3,3%
Peón agrícola o de construcción	1%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Oficinista	8%	62,5%	12,5%	25,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Operario	2%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Transporte	1%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Docente	12%	91,7%	0,0%	8,3%	0,0%	0,0%	0,0%
Vendedor	4%	100%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Ama(o) de casa	4%	75,0%	0,0%	0,0%	25,0%	0,0%	0,0%
Trabajador indep. Servicios técnicos	6%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Trabajador indep. Servicios profesionales	3%	66,7%	33,3%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%

Continúa en la siguiente página

Continuación de la Tabla N°15

Características sociodemográficas	Tipo de aceite que usa con más frecuencia						
	Ocupación	Total	Aceite (80%)	Aceite de coco (3%)	Aceite en spray (10%)	Manteca (3%)	Mantequilla (1%)
Trabajador y estudiante	20%	85,0%	0,0%	5,0%	0,0%	0,0%	10,0%
Desempleado	1%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Otro	8%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Salario							
Menor a ¢250000	17%	76,5%	5,9%	5,9%	0,0%	0,0%	11,7%
¢250 000 a ¢350 000	17%	88,2%	5,9%	5,9%	0,0%	0,0%	0,0%
¢351 000 a ¢450 000	11%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
¢451 000 a ¢550 000	9%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
¢551 000 a ¢ 650 000	2%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Mayor a ¢650 000	10%	70,0%	10,0%	20,0%	0,0%	0,0%	0,0%
No aplica	34%	67,7%	0,0%	17,7%	8,8%	2,9%	2,9%

Fuente: Elaboración propia, 2018

En la tabla N.º 15 se puede observar que la gran mayoría, que representa un 80%, de los encuestados consumen alimentos preparados con aceite seguidos del 10% de la población que consumen alimentos preparados con aceite en spray el cual muchas veces es 0% grasa. Tanto el aceite de coco como la manteca y margarina representan un 3% de la población encuestada cada uno mientras que tan solo 1% usan mantequilla para preparar alimentos. Con respecto a la distribución por sexo de los encuestados es importante destacar que hasta un 12,9% de las mujeres usan aceite en spray mientras que ningún hombre afirma usar manteca o mantequilla a la hora de preparar alimentos.

Según la tabla N.º 15, la mayor parte de los individuos que usan aceite en spray tienen una edad de 23 a 26 años con un 20% mientras que todos los individuos que usan margarina para cocinar

que representan un 38,8% tienen una edad de 18 a 22 años. Con respecto al nivel académico los que usan más aceite en spray son los encuestados con secundaria completa y Bachillerato universitario o licenciado Incompleto y completo con 15,5%,16,6% y 13,7% de la población total respectivamente.

En la tabla anterior, se puede apreciar que de acuerdo con la ocupación solo algunos encuestados estudiantes y los que trabajan y estudian que representan un 3,3% y 10% respectivamente usan margarina para preparar alimentos y, por otro lado, la mayor parte de los que usan aceite en spray en su respectiva categoría con un que representa un 25% son oficinistas.

Tabla N°16
Hábito de leer o no las etiquetas nutricionales cuando compra productos distribuida de acuerdo con las características sociodemográficas de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago,2018.

Características sociodemográficas	Total	Lee etiqueta nutricional de los alimentos	
		No (61%)	Si (39%)
Sexo			
Masculino	38%	57,9%	42,1%
Femenino	62%	62,9%	37,1%
Grupo de edad			
18-22 años	34%	61,8%	38,2%
23-26 años	20%	55,0%	45,0%
27-30 años	23%	60,9%	39,1%
31-35 años	23%	65,2%	34,8%
Nivel académico			
Primaria incompleta	1%	100,0%	0,0%
Primaria completa	3%	33,3%	66,7%
Secundaria incompleta	16%	81,2%	18,8%
Secundaria completa	19%	42,1%	57,9%
Técnico o diplomado incompleto	3%	66,7%	33,3%
Técnico o diplomado completo	12%	91,7%	8,3%
Bachillerato universitario o licenciado Incompleto	24%	58,3%	41,7%
Bachillerato universitario o licenciado completo	22%	50,0%	50,0%

Continúa en la siguiente página

Continuación de la Tabla N°16

Características sociodemográficas	Lee etiqueta nutricional de los alimentos		
	Ocupación	Total	No (61%)
Estudiante	30%	43,3%	56,7%
Peón agrícola o de construcción	1%	100,0%	0,0%
Oficinista	8%	62,5%	37,5%
Operario	2%	50,0%	50,0%
Transporte	1%	100,0%	0,0%
Docente	12%	66,7%	33,3%
Vendedor	4%	75,0%	25,0%
Ama(o) de casa	4%	75,0%	25,0%
Trabajador indep. Servicios técnicos	6%	50,0%	50,0%
Trabajador indep. Servicios profesionales	3%	66,7%	33,0%
Trabajador y estudiante	20%	70,0%	30,0%
Desempleado	1%	0,0%	100,0%
Otro	8%	87,5%	12,5%
Salario			
Menor a ¢250000	17%	52,9%	47,1%
¢250 000 a ¢350 000	17%	76,5%	23,5%
¢351 000 a ¢450 000	11%	72,7%	27,3%
¢451 000 a ¢550 000	9%	66,7%	33,3%
¢551 000 a ¢ 650 000	2%	50,0%	50,0%
Mayor a ¢650 000	10%	70,0%	30,0%
No aplica	34%	50,0%	50,0%

Fuente: Elaboración propia, 2018

De acuerdo con la figura N.º 16, el 61% de la población no lee las etiquetas nutricionales cuando consume algún producto mientras que el 39% restante si lo hace lo cual si bien no es una diferencia muy marcada si es significativa. Con respecto a la distribución por sexo la mayoría de las mujeres que representan un 62,9% no leen las etiquetas nutricionales mientras que un 57,9% de los hombres tampoco lo hace, aunque comparando con la cantidad de hombres que si lo hace que es un 42,1% la diferencia un poco extensa.

La tabla N.ª 16 muestra que la categoría con la mayor parte de encuestados que representa un 45% del total que lee etiquetas nutricionales tiene una edad de 23 a 26 años mientras que los encuestados con una de edad de 31 a 35 años que representa un 65,2% con la categoría que menos lee etiquetas nutricionales. De acuerdo con el nivel académico, se puede apreciar que la mayor parte de los encuestados que si lee las etiquetas nutricionales al comprar los productos

tienen primaria completa, secundaria completa o bachillerato universitario o licenciado completo y representan un 66,7%, 57,9% y 50% en cada categoría respectivamente

De acuerdo con la ocupación se puede apreciar que la mayoría de los estudiantes que representan un 56,7% lee etiquetas nutricionales cuando comprar productos mientras que la mayor parte de los que trabajan y estudian que representan un 70% no las leen. Las únicas ocupaciones que no presentan ningún individuo que lee etiquetas nutricionales son las de peón agrícola o de construcción y transporte

Finalmente, y en relación con el salario, la mayoría de los encuestados que lee etiquetas nutricionales que representa un 76,5% en su categoría tienen un salario de ¢250 a 350mil seguido de los que tienen un salario de ¢351 a 450mil con un 72,7%

Tabla N°17

Principal factor que motiva a elegir alimentos distribuido de acuerdo con las características sociodemográficas de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago, 2018.

Características sociodemográficas	Factor que motiva a elegir alimentos					
	Total	Calorías (12%)	Marca (18%)	Precio (16%)	Propiedades Saludables (15%)	Sabor (39%)
Sexo						
Masculino	38%	13,2%	18,4%	18,4%	18,4%	31,6%
Femenino	62%	11,3%	17,7%	14,5%	12,9%	43,6%
Grupo de edad						
18-22 años	34%	14,7%	14,7%	20,6%	11,8%	38,2%
23-26 años	20%	0,0%	15,0%	5,0%	25,0%	55,0%
27-30 años	23%	17,4%	30,4%	13,0%	13,0%	26,2%
31-35 años	23%	13,0%	13,0%	21,8%	13,0%	39,2%
Nivel académico						
Primaria incompleta	1%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Primaria completa	3%	0,0%	66,7%	0,0%	0,0%	33,3%

Continúa en la siguiente página

Continuación de la Tabla N°17

Características sociodemográficas	Factor que motiva a elegir alimentos					
	Nivel académico	Total	Calorías (12%)	Marca (18%)	Precio (16%)	Propiedades Saludables (15%)
Secundaria incompleta	16%	6,2%	18,8%	31,2%	12,6%	31,2%
Secundaria completa	19%	26,4%	10,5%	15,8%	10,5%	36,8%
Técnico o diplomado incompleto	3%	0,0%	33,3%	0,0%	33,3%	33,3%
Técnico o diplomado completo	12%	0,0%	25,0%	16,7%	8,3%	50,0%
Bachillerato universitario o licenciado Incompleto	24%	4,2%	25,0%	16,7%	16,7%	37,4%
Bachillerato universitario o licenciado completo	22%	18,2%	4,5%	9,1%	22,7%	45,5%
Ocupación						
Estudiante	30%	10,0%	23,4%	13,3%	13,3%	40,0%
Peón agrícola o de construcción	1%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%
Oficinista	8%	25,0%	12,5%	0,0%	12,5%	50,0%
Operario	2%	0,0%	0,0%	50,0%	0,0%	50,0%
Transporte	1%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%
Docente	12%	8,3%	16,7%	25,0%	8,3%	41,7%
Vendedor	4%	0,0%	25,0%	0,0%	25,0%	50,0%
Ama(o) de casa	4%	50,0%	0,0%	0,0%	25,0%	25,0%
Trabajador indep. Servicios técnicos	6%	16,7%	16,7%	33,2%	16,7%	16,7%
Trabajador indep. Servicios profesionales	3%	0,0%	0,0%	0,0%	33,3%	66,7%
Trabajador y estudiante	20%	10,0%	20,0%	15,0%	20,0%	35,0%
Desempleado	1%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%
Otro	8%	12,5%	25,0%	25,0%	12,5%	25%
Salario						
Menor a ¢250000	17%	5,9%	29,5%	17,6%	23,5%	23,5%
¢250 000 a ¢350 000	17%	5,9%	11,8%	23,5%	5,9%	52,9%
¢351 000 a ¢450 000	11%	9,1%	27,3%	27,3%	9,1%	27,3%
¢451 000 a ¢550 000	9%	33,3%	0,0%	0,0%	11,1%	55,6%
¢551 000 a ¢ 650 000	2%	0,0%	50,0%	0,0%	50,0%	0,0%
Mayor a ¢650 000	10%	10,0%	10,0%	0,0%	30,0%	50,0%
No aplica	34%	14,7%	17,6%	17,6%	11,8%	38,3%

Fuente: Elaboración propia, 2018

De acuerdo con la tabla N.º17, el 39% de los encuestados que representan a la mayoría afirma que el principal factor para elegir los alimentos que consumen es el sabor, seguido de un 18%

que afirma que se fijan en la marca, un 16% se ve influenciado por el precio y un 15% por las propiedades saludables que el alimento en cuestión puede ofrecer. El 12% restante afirma que a la hora de elegir alimentos toman en cuenta las calorías.

Con respecto a la distribución por sexo representada en la figura anterior es importante destacar que la gran mayoría de mujeres que representan un 43,6% eligen sus alimentos por el sabor mientras que los hombres, aunque, de igual manera, en su mayoría que representa un 31,6% eligen los alimentos por el sabor. Se puede ver que a la hora de elegir alimentos por marca precio o propiedades saludables los hombres superan ligeramente a las mujeres

En la tabla anterior se puede apreciar que todos los grupos de edad eligen sus alimentos principalmente por el sabor a excepción de los encuestados con una edad de 27 a 30 años que la mayoría en esta categoría que representa un 30,4 % elije sus alimentos por la marca. Por otro lado, a nivel académico es importante destacar que la mayoría de los que tienen solo la primaria completa que representa un 67,7% del total elijen sus alimentos por la marca. Con respecto al tipo de ocupación, gran parte de los estudiantes que representa un 23,4% de total en esta categoría elije los alimentos por la marca y finalmente se puede observar que gran parte de los que tienen un salario menor a ₡250000 y de ₡551 a 650 mil que representan un 29,5% y un 50% respectivamente eligen los alimentos por la marca.

Tabla N°18

Frecuencia con la que consume productos light o bajos en caloría distribuida de acuerdo con las características sociodemográficas de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago, 2018.

Características sociodemográficas	Frecuencia con la que consume productos light o bajos en calorías				
	Total	Nunca o casi nunca (31%)	Algunas veces al mes (25%)	Algunas veces a la semana (35%)	Todos o casi todos los días (9%)
Masculino	38%	28,9%	18,5%	42,1%	10,5%
Femenino	62%	32,3%	29,0%	30,6%	8,1%

Continúa en la siguiente página

Continuación de la Tabla N°18

Características sociodemográficas	Frecuencia con la que consume productos light o bajos en calorías					
	Grupo de edad	Total	Nunca o casi nunca (31%)	Algunas veces al mes (25%)	Algunas veces a la semana (35%)	Todos o casi todos los días (9%)
18-22 años		34%	29,5%	23,5%	44,1%	2,9%
23-26 años		20%	30,0%	15,0%	45,0%	10,0%
27-30 años		23%	34,9%	13,0%	39,1%	13,0%
31-35 años		23%	30,5%	47,8%	8,7%	13,0%
Nivel académico						
Primaria incompleta		1%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%
Primaria completa		3%	66,7%	33,3%	0,0%	0,0%
Secundaria incompleta		16%	43,8%	25,0%	25,0%	6,2%
Secundaria completa		19%	21,0%	15,8%	63,2%	0,0%
Técnico o diplomado incompleto		3%	33,3%	0,0%	66,7%	0,0%
Técnico o diplomado completo		12%	41,1%	41,1%	16,8%	0,0%
Bachillerato universitario o licenciado Incompleto		24%	20,8%	20,8%	41,7%	16,7%
Bachillerato universitario o licenciado completo		22%	31,8%	31,8%	18,2%	18,2%
Ocupación						
Estudiante		30%	26,7%	16,7%	46,6%	10%
Peón agrícola o de construcción		1%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Oficinista		8%	12,5%	37,5%	50,0%	0,0%
Operario		2%	50,0%	0,0%	50,0%	0,0%
Transporte		1%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Docente		12%	25,0%	41,6%	16,7%	16,7%
Vendedor		4%	75,0%	100,0%	0,0%	0,0%
Ama(o) de casa		4%	0,0%	25,0%	75,0%	0,0%
Trabajador indep. Servicios técnicos		6%	50,0%	33,3%	16,7%	0,0%
Trabajador indep. Servicios profesionales		3%	33,3%	33,3%	33,3%	0,0%
Trabajador y estudiante		20%	30,0%	30,0%	20,0%	20,0%
Desempleado		1%	0,0%	0,0%	100,0%	0%
Otro		8%	37,5%	12,5%	37,5%	12,5%

Continúa en la siguiente página

Continuación de la Tabla N°18

Características sociodemográficas	Frecuencia con la que consume productos light o bajos en calorías				
	Salario	Total	Nunca o casi nunca (31%)	Algunas veces al mes (25%)	Algunas veces a la semana (35%)
Menor a ¢250000	17%	29,4%	35,3%	29,4%	5,9%
¢250 000 a ¢350 000	17%	41,2%	35,3%	23,5%	0,0%
¢351 000 a ¢450 000	11%	45,4%	9,1%	27,3%	18,2%
¢451 000 a ¢550 000	9%	22,2%	22,2%	33,3%	22,2%
¢551 000 a ¢ 650 000	2%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%
Mayor a ¢650 000	10%	40,0%	40,0%	10,0%	10,0%
No aplica	34%	23,5%	17,6%	50,0%	8,9%

Fuente: Elaboración propia, 2018

En la tabla N. °18 se puede observar que el 35% de los encuestados consumen productos light o bajos en calorías algunas veces a la semana seguido de un 31% que afirma que nunca o casi nunca consumen este tipo de productos. Un 25% de los participantes afirma que algunas veces al menos consumen producto de este tipo y el 9% restante afirma que consumen productos light o bajos en calorías todos o casi todos los días

De acuerdo con la tabla N. °18, se puede ver que la mayoría de las mujeres que representa un 32,3% nunca o casi nunca consumen alimentos light o bajos en calorías mientras que la mayoría de los hombres que representa un 42,1% consumen este tipo de alimentos algunas veces a la semana. Por otro lado, los hombres con un 10,5% representan la cifra que consume alimentos light todos o casi todos los días, seguido de la mujer que un 8,1% de ese grupo consumen los alimentos antes mencionados todos o casi todos los días.

De acuerdo con la distribución por grupo de edad el grupo que menos consume productos light es el que abarca a los encuestados con una edad de 31 a 35 años ya que un 30,5% y un 47,8% afirma consumir productos light nunca o algunas veces al mes respectivamente.

En la tabla anterior se puede observar que la mayoría de encuestados con bachillerato universitario o licenciado completo nunca consumen o consumen algunas veces al mes este

tipo de productos representando un 31,8% cada categoría respectivamente mientras que un 63,2% y un 41,7% de los encuestados con la secundaria completa y bachillerato universitario o licenciado Incompleto respectivamente consumen productos light algunas veces a la semana.

De acuerdo con la distribución por ocupación se puede apreciar que la mayoría de los peones agrícolas, encuestados dedicados al transporte y vendedores nunca consumen este tipo de producto mientras que un 20% de trabajadores y estudiantes y un 16,7% de docentes representan la mayoría que lo hacen a diario. Finalmente, de acuerdo con el salario hasta un 8,9% del total de los que no trabajan consumen productos light todos los días, por otro lado, la mayoría de los individuos con un salario de ¢351 000 a ¢450 000 no lo hacen.

Tabla N°19

Frecuencia con la que se consumen alimentos fuera del hogar distribuida de acuerdo con las características sociodemográficas de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago, 2018.

Características sociodemográficas	Frecuencia de consumo de alimentos fuera del hogar				
	Total	Nunca o casi nunca (10%)	Algunas veces al mes (42%)	Algunas veces a la semana (38%)	Todos o casi todos los días (10%)
Sexo					
Masculino	38%	15,8%	26,3%	59,5%	18,4%
Femenino	62%	6,4%	51,7%	37,1%	4,8%
Grupo de edad					
18-22 años	34%	14,7%	29,5%	38,2%	17,6%
23-26 años	20%	5,0%	55,0%	30,0%	10,0%
27-30 años	23%	8,7%	47,8%	43,5%	0,0%
31-35 años	23%	8,7%	43,5%	39,1%	8,7%
Nivel académico					
Primaria incompleta	1%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%
Primaria completa	3%	0,0%	0,0%	66,7%	33,3%
Secundaria incompleta	16%	12,5%	62,5%	12,5%	12,5%
Secundaria completa	19%	10,5%	31,6%	42,1%	15,8%

Continúa en la siguiente página

Continuación de la Tabla N°19

Características sociodemográficas	Frecuencia de consumo de alimentos fuera del hogar				
	Nivel académico	Total	Nunca o casi nunca (10%)	Algunas veces al mes (42%)	Algunas veces a la semana (38%)
Técnico o diplomado incompleto	3%	0,0%	0,0%	66,7%	33,3%
Técnico o diplomado completo	12%	8,3%	41,7%	50,0%	0,0%
Bachillerato universitario o licenciado Incompleto	24%	12,5%	41,7%	37,5%	8,3%
Bachillerato universitario o licenciado completo	22%	9,1%	50,0%	36,4%	4,5%
Ocupación					
Estudiante	30%	10,0%	33,3%	46,7%	10,0%
Peón agrícola o de construcción	1%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%
Oficinista	8%	0,0%	37,5%	50,0%	12,5%
Operario	2%	0,0%	50,0%	50,0%	0,0%
Transporte	1%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%
Docente	12%	8,3%	58,4%	25,0%	8,3%
Vendedor	4%	25,0%	25,0%	25,0%	25,0%
Ama(o) de casa	4%	0,0%	75,0%	25,0%	0,0%
Trabajador indep. Servicios técnicos	6%	16,7%	33,3%	33,3%	16,7%
Trabajador indep. Servicios profesionales	3%	0,0%	66,7%	0,0%	33,3%
Trabajador y estudiante	20%	20,0%	35,0%	35,0%	10,0%
Desempleado	1%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%
Otro	8%	0,0%	62,5%	37,5%	0,0%
Salario					
Menor a ¢250000	17%	11,8%	47,1%	35,3%	5,8%
¢250 000 a ¢350 000	17%	5,9%	64,7%	5,9%	23,5%
¢351 000 a ¢450 000	11%	18,2%	36,4%	36,4%	9,0%
¢451 000 a ¢550 000	9%	11,1%	33,1%	55,5%	0,0%
¢551 000 a ¢ 650 000	2%	0,0%	50,0%	50,0%	0,0%
Mayor a ¢650 000	10%	10,0%	50,0%	30,0%	10,0%
No aplica	34%	8,8%	29,5%	52,9%	8,8%

Fuente: Elaboración propia,2018

De acuerdo con la tabla N ° 19 un 42% del total de los encuestados consumen alimentos fueran del hogar algunas veces al mes, seguido de un 38% que afirma consumir alimentos fuera del

hogar algunas veces a la semana. El 20% restante se divide entre los que consumen alimentos fuera del hogar todos o casi todos los días y los que nunca o casi nunca lo hacen con 10% cada grupo respectivamente. Como se aprecia en la tabla la mayoría de encuestados del género femenino que representa un 51,7% consumen alimentos fuera del hogar algunas veces al mes mientras que un 18,4% consumen fuera del hogar todos o casi todos los días. Por otro lado, un 59,5% de los hombres que representa a la mayoría consumen alimentos fuera del hogar algunas veces a la semana y tan solo un 15,8% nunca o casi nunca consume alimentos de esta manera.

De acuerdo con la tabla anterior, se puede apreciar que la mayor parte de los que consumen alimentos fuera del hogar que representan un 17,6% de la población total tienen una edad de entre 18 a 22 años también en este mismo grupo edad la mayoría que representan un 38,2% consumen alimentos fuera del hogar algunas veces a la semana. En edades de 23 a 35 años la mayoría de encuestados consumen alimentos fuera del hogar algunas veces al menos solamente.

Con respecto a la distribución por nivel académico se aprecia que la mayoría de los que consumen fuera de su hogar tienen primaria completa o técnico y diplomado incompleto con 33,3% cada uno en su categoría respectivamente de la población total. Además, se puede ver que 20% del total que trabajan y estudian nunca o casi nunca consumen alimentos fuera de su hogar representando gran parte de los encuestados en esta categoría y grupo de edad.

Finalmente se puede ver que los que tienen un salario de ¢250 000 a ¢350 000 y los que tienen un salario mayor a ¢650mil son los que consumen alimentos fuera del hogar todos o casi todos los días representando un 23,5% y 10% del total de la población en cada una de las categorías respectivamente.

Tabla N°20

Tipo de líquido que consume con más frecuencia al día distribuido de acuerdo con las características sociodemográficas de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago, 2018.

Características sociodemográficas		Líquido que consume con más frecuencia al día						
Sexo	Total	Gaseosa con azúcar		Refresco Natural		Jugos procesado	Lácteo o derivados	Otros
		Agua (64%)	(2%)	(14%)	Café (8%)	(8%)	(1%)	(3%)
Masculino	38%	60,5%	5,3%	13,2%	7,9%	7,9%	2,6%	2,6%
Femenino	62%	66,1%	0,0%	14,5%	8,1%	8,1%	0,0%	3,2%
Grupo de edad								
18-22 años	34%	67,7%	0,0%	8,8%	5,9%	14,7%	0,0%	2,9%
23-26 años	20%	60,0%	0,0%	20,0%	0,0%	10,0%	5,0%	5,0%
27-30 años	23%	60,9%	4,4%	21,7%	13,0%	0,0%	0,0%	0,0%
31-35 años	23%	65,3%	4,3%	8,8%	13,0%	4,3%	0,0%	4,3%
Nivel académico								
Primaria incompleta	1%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Primaria completa	3%	66,7%	0,0%	33,3%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Secundaria incompleta	16%	43,8%	6,2%	25,0%	6,2%	18,8%	0,0%	0,0%
Secundaria completa	19%	63,2%	0,0%	10,5%	10,5%	15,8%	0,0%	0,0%
Técnico o diplomado incompleto	3%	66,7%	33,3%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Técnico o diplomado completo	12%	66,7%	0,0%	8,3%	25,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Bachillerato universitario o licenciado Incompleto	24%	70,8%	0,0%	12,4%	4,2%	4,2%	4,2%	4,2%
Bachillerato universitario o licenciado completo	22%	68,2%	0,0%	13,6%	4,5%	4,5%	0,0%	9,2%

Fuente: Elaboración propia, 2018

Continuación de la Tabla N°20

Características sociodemográficas	Líquido que consume con más frecuencia al día							
	Total	Agua (64%)	Gaseosa con azúcar (2%)	Refres- co Natural (14%)	Café (8%)	Jugos procesa- do (8%)	Lácteo o derivados (1%)	Otros (3%)
Estudiante	30%	63,3%	0,0%	20,0%	6,7%	6,7%	3,3%	0,0%
Peón agrícola o de construcción	1%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Oficinista	8%	87,5%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	12,5%
Operario	2%	0,0%	0,0%	0,0%	50,0%	50,0%	0,0%	0,0%
Transporte	1%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Docente	12%	50,0%	0,0%	8,3%	25,0%	8,3%	0,0%	8,3%
Vendedor	4%	75,0%	25,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Ama(o) de casa	4%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Trabajador indep. Servicios técnicos	6%	66,6%	16,7%	16,7%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Trabajador indep. Servicios profesionales	3%	66,7%	0,0%	33,3%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Trabajador y estudiante	20%	65,0%	0,0%	5,0%	10,0%	15,0%	0,0%	5,0%
Desempleado	1%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Otro	8%	50,0%	0,0%	37,5%	0,0%	12,5%	0,0%	0,0%
Salario								
Menor a ¢250000	17%	64,7%	0,0%	5,9%	0,0%	23,5%	0,0%	5,9%
¢250 000 a ¢350 000	17%	52,9%	0,0%	23,5%	11,8%	5,9%	0,0%	5,9%
¢351 000 a ¢450 000	11%	54,5%	0,0%	9,1%	9,1%	18,2%	0,0%	9,1%
¢451 000 a ¢550 000	9%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
¢551 000 a ¢ 650 000	2%	50,0%	0,0%	0,0%	50,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Mayor a ¢650 000	10%	60,0%	20,0%	10,0%	10,0%	0,0%	0,0%	0,0%
No aplica	34%	64,8%	0,0%	20,6%	8,8%	2,9%	2,9%	0,0%

Fuente: Elaboración propia, 2018

Con respecto a la tabla anterior se puede concluir que la mayoría de encuestados que representan un 64% del total encuestado consumen con más frecuencia al día agua seguido del 14% que consume con más frecuencia refrescos naturales. Un 8% de la población consume con mayor frecuencia el café y, de igual forma, un 8% los jugos procesados. Un 2% afirma que el líquido

que más consume al día son las gaseosas con azúcar, un 3% afirma consumir líquidos no contemplados en las opciones y el 1% restante lácteos o derivados de estos

En la tabla anterior, se puede observar que gran parte de los encuestados del género femenino consumen jugos procesados y café representando 8,1% en cada categoría de bebida respectivamente. Seguidos de un 14,5%, de esta misma categoría, que dice consumir refrescos naturales. Por otra parte, los hombres después del agua un 13,2% consumen refrescos naturales con principal bebida a lo largo del día. Un dato que destacar es que ninguna mujer del grupo de encuestadas afirma consumir gaseosas con azúcar o bien lácteos o derivados y en el caso de los hombres un 5,3% afirma consumir gaseosas con azúcar como principal bebida a lo largo del día.

De acuerdo con la distribución de edad se puede ver en la tabla anterior que se puede apreciar que la mayor parte de los que consumen refrescos naturales tienen una edad de 23 a 30 años mientras que las gaseosas con solo consumidas por un 4,3% de la población total con una edad de entre 31 a 35 años. En relación con el nivel académico un 18,8% y un 15,8% en las categorías de secundaria incompleta y completa respectivamente del total de encuestados en cada categoría respectivamente consumen jugos procesados a diario.

En la tabla anterior, se puede apreciar que los peones con un 100% de la población total en esta categoría son los que consumen más refrescos naturales mientras que el total de desempleados encuestados consumen agua. Finalmente, hasta un 20,6% de la población total perteneciente a la categoría de los que no trabajan consumen refrescos naturales a diarios mientras que un 23,5% de encuestados totales que gana menos de ₡250000 consumen jugos procesados siendo la bebida que más consume este rango salarial después del agua.

Tabla N°21

Tiempo que dedican en el almuerzo para consumir alimentos distribuido de acuerdo con las características sociodemográficas de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago, 2018.

Características sociodemográficas	Tiempo dedicado en el almuerzo para ingerir alimentos				
	Total	Menos de 10min (8%)	De 10 a 15min (30%)	De 16 a 20min (36%)	Mas de 20min (26%)
Sexo					
Masculino	38%	7,9%	23,7%	47,4%	21,0%
Femenino	62%	8,1%	33,9%	29,0%	29,0%
Grupo de edad					
18-22 años	34%	5,9%	47,0%	29,5%	17,6%
23-26 años	20%	10,0%	20,0%	40,0%	30,0%
27-30 años	23%	8,7%	13,0%	43,5%	34,8%
31-35 años	23%	8,7%	30,4%	34,8%	26,1%
Nivel académico					
Primaria incompleta	1%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%
Primaria completa	3%	33,3%	0,0%	33,3%	33,3%
Secundaria incompleta	16%	0,0%	43,8%	31,2%	25,0%
Secundaria completa	19%	5,3%	42,1%	42,1%	10,5%
Técnico o diplomado incompleto	3%	0,0%	0,0%	66,7%	33,3%
Técnico o diplomado completo	12%	8,3%	8,3%	50,1%	33,3%
Bachillerato universitario o licenciado Incompleto	24%	16,7%	29,2%	37,4%	16,7%
Bachillerato universitario o licenciado completo	22%	4,5%	27,4%	22,7%	45,4%
Ocupación					
Estudiante	30%	10,0%	33,3%	43,3%	13,3%
Peón agrícola o de construcción	1%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%
Oficinista	8%	0,0%	0,0%	50,0%	50,0%
Operario	2%	0,0%	0,0%	50,0%	50,0%
Transporte	1%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%
Docente	12%	8,3%	25,0%	41,7%	25,0%
Vendedor	4%	25,0%	25,0%	25,0%	25,0%
Ama(o) de casa	4%	25,0%	25,0%	25,0%	25,0%
Trabajador indep. Servicios técnicos	6%	0,0%	16,7%	33,3%	50,0%
Trabajador indep. Servicios profesionales	3%	0,0%	33,3%	33,3%	33,3%
Trabajador y estudiante	20%	0,0%	45,0%	25,0%	30,0%
Desempleado	1%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%
Otro	8%	25,0%	12,5%	37,5%	25,0%

Continua en la siguiente pagina

Continuación de la Tabla N°21

Características sociodemográficas	Tiempo dedicado en el almuerzo para ingerir alimentos					
	Salario	Total	Menos de 10min (8%)	De 10 a 15min (30%)	De 16 a 20min (36%)	Mas de 20min (26%)
Menor a ¢250000		17%	11,8%	41,2%	17,6%	29,4%
¢250 000 a ¢350 000		17%	5,9%	29,4%	47,0%	17,7%
¢351 000 a ¢450 000		11%	9,0%	18,2%	27,3%	45,5%
¢451 000 a ¢550 000		9%	11,1%	11,1%	44,1%	33,3%
¢551 000 a ¢ 650 000		2%	0,0%	50,0%	50,0%	0,0%
Mayor a ¢650 000		10%	0,0%	30,0%	20,0%	50,0%
No aplica		34%	8,8%	32,4%	44,1%	14,7%

Fuente: Elaboración propia,2018

Como se puede ver en la tabla N°21 un 36% que representa a la mayoría de los encuestados dedican de 16 a 20 minutos para ingerir los alimentos a la hora del almuerzo, seguido de un 30% que afirma que dura de 10 a 15 minutos. Un 26% dura más de 20 minutos consumiendo alimentos en el almuerzo y el 8% restante afirma que dura menos de 10 minutos consumiendo los alimentos en el almuerzo. Con respecto al sexo es importante destacar que la mayoría de las mujeres que representa un 33,9% dedican de 10 a 15min de tiempo consumiendo su almuerzo mientras que la mayoría de los hombres que representan un 47,4% duran de 16 a 20 min en este tiempo de comida Tan solo un 8,9% de las mujeres y un 7,9% de los hombres duran menos de 10 minutos consumiendo sus alimentos en el almuerzo.

En la tabla N°21 se puede ver que la mayor parte de encuestados con una edad de 18 a 22 años que representa un 47% de la población total duran de 10 a 15 minutos almorzando mientras que la mayoría de encuestados 43,5% con una edad de 27 a 30 años duran de 16 a 20 minutos. Con respecto a la distribución por nivel académico se puede apreciar que hasta un 45,4% de la población total de la categoría de bachillerato universitario o licenciado completo duran más de 20 minutos almorzando.

A nivel de ocupación, se puede observar que gran parte de los estudiantes y los que trabajan y estudian duran de 10 a 20 minutos en la hora del almuerzo mientras que mientras que docentes, vendedores, amas(o) de casa y los que marcaron otras profesiones como enfermería duran menos de 16 a 20 minutos en su mayoría en cada categoría respectivamente. Finalmente, y de acuerdo con la distribución por salario, los individuos que no trabajan tienen un salario de ¢250 000 a ¢350 000 o de ¢451 000 a ¢250 000 componen la mayor parte de la población que dura de 16 a 20 minutos almorzando con 44,1%, 47% y 44,1% en relación al total de cada una de las categorías previamente mencionadas respectivamente.

Tabla N°22

Autopercepción de hábitos alimentarios distribuida de acuerdo con las características sociodemográficas de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago, 2018.

Características sociodemográficas	Autopercepción de hábitos alimentarios					
	Total	Pésimos (2%)	Malos (16%)	Regulares (54%)	Buenos (24%)	Excelentes (4%)
Sexo						
Masculino	38%	2,6%	10,5%	55,3%	23,7%	7,9%
Femenino	62%	1,6%	19,4%	53,2%	24,2%	1,6%
Grupo de edad						
18-22 años	34%	0,0%	8,8%	70,7%	17,6%	2,9%
23-26 años	20%	5,0%	10,0%	45,0%	35,0%	5,0%
27-30 años	23%	0,0%	21,7%	47,8%	26,1%	4,4%
31-35 años	23%	4,3%	26,1%	43,6%	21,7%	4,3%
Nivel académico						
Primaria incompleta	1%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%
Primaria completa	3%	0,0%	0,0%	66,7%	0,0%	33,3%
Secundaria incompleta	16%	0,0%	25,0%	50,0%	18,8%	6,2%
Secundaria completa	19%	5,3%	0,0%	68,4%	21,0%	5,3%
Técnico o diplomado incompleto	3%	0,0%	33,3%	66,7%	0,0%	0,0%
Técnico o diplomado completo	12%	8,3%	16,7%	75,0%	0,0%	0,0%

Continúa en la siguiente página

Continuación de la Tabla N°22

Características sociodemográficas	Autopercepción de hábitos alimentarios					
	Total	Pésimos (2%)	Malos (16%)	Regulares (54%)	Buenos (24%)	Excelentes (4%)
Nivel académico						
Bachillerato universitario o licenciado Incompleto	24%	0,0%	12,5%	50,0%	37,5%	0,0%
Bachillerato universitario o licenciado completo	22%	0,0%	27,3%	31,8%	36,4%	4,5%
Ocupación						
Estudiante	30%	0%	10,0%	70,0%	20,0%	0,0%
Peón agrícola o de construcción	1%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Oficinista	8%	0,0%	25,0%	37,5%	37,5%	0,0%
Operario	2%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%
Transporte	1%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Docente	12%	0,0%	25,0%	41,7%	33,3%	0,0%
Vendedor	4%	0,0%	25,0%	75,0%	0,0%	0,0%
Ama(o) de casa	4%	0,0%	0,0%	75,0%	25,0%	0,0%
Trabajador indep. Servicios técnicos	6%	16,7%	16,7%	33,3%	33,3%	0,0%
Trabajador indep. Servicios profesionales	3%	0,0%	33,3%	33,3%	33,0%	0,0%
Trabajador y estudiante	20%	5,0%	10,0%	45,0%	25,0%	15,0%
Desempleado	1%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%
Otro	8%	0,0%	12,5%	50,0%	25,0%	12,5%
Salario						
Menor a ¢250000	17%	5,9%	11,8%	47,0%	23,5%	11,8%
¢250 000 a ¢350 000	17%	0,0%	11,8%	70,6%	17,6%	0,0%
¢351 000 a ¢450 000	11%	9,1%	18,2%	36,3%	27,3%	9,1%
¢451 000 a ¢550 000	9%	0,0%	33,3%	22,2%	33,3%	11,1%
¢551 000 a ¢ 650 000	2%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%
Mayor a ¢650 000	10%	0,0%	30,0%	20,0%	50,0%	0,0%
No aplica	34%	0,0%	11,8%	70,6%	17,6%	0,0%

Fuente: Elaboración propia, 2018

De acuerdo con la tabla N °22 poco más de la mitad de los encuestados piensan que sus hábitos alimentarios son regulares seguido de un 24% que considera que sus hábitos alimentarios son buenos. Un 16% afirma que sus hábitos alimentarios son malos, un 4% excelentes y el 2% restante piensan que sus hábitos alimentarios son pésimos. Se puede ver que la mayoría de las

mujeres que representa un 53,2% consideran sus hábitos alimentarios regulares al igual que los hombres que representan un 55,3% del total.

De acuerdo con la distribución por edad de la tabla anterior se puede ver que un 21,6% del total en la categoría de adultos con una edad de 31 a 35 años consideran sus hábitos malos mientras que una minoría en cada una de las categorías de edad respectivamente considera que tiene hábitos alimentarios excelentes. En relación con el nivel académico, gran parte de los encuestados con secundaria completa y bachillerato universitario o licenciado incompleto que representan un 50% y un 31,8% respectivamente afirman tener los hábitos alimentarios regulares.

En la tabla anterior, se puede ver que los oficinistas constituyen la mayor parte de los encuestados que afirman tener buenos hábitos alimentarios con un 37,5% respectivamente en esta categoría. Finalmente, con respecto al salario un 17% en la categoría de los que no trabajan afirman tener buenos hábitos alimentarios mientras hasta un 11,8% en la categoría de los encuestados con un salario menor a 250 mil colones afirma tener hábitos nutricionales excelentes.

Tabla N°23

Cantidad en minutos que se realiza a la semana de actividad física distribuida de acuerdo con las características sociodemográficas de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago, 2018.

Características sociodemográficas	Cantidad en minutos que se realiza a la semana de actividad física				
	Total	No realiza	Menos de 150min /semana	150min a 300min/semana	Mas de 300min/semana
Sexo					
Masculino	38%	13,2%	21,0%	34,2%	31,6%
Femenino	62%	25,6%	29,0%	38,7%	9,7%
Grupo de edad					
18-22 años	34%	11,8%	29,4%	35,3%	23,5%
23-26 años	20%	20,0%	25,0%	40,0%	15,0%

Continúa en la siguiente página

Continuación de la Tabla N°23

Características sociodemográficas	Cantidad en minutos que se realiza a la semana de actividad física					
	Grupo de edad	Total	No realiza (19%)	Menos de 150min /semana (26%)	150min a 300min/semana (37%)	Mas de 300min/semana (18%)
27-30 años		23%	17,4%	34,8%	30,4%	17,4%
31-35 años		23%	30,5%	13,0%	43,5%	13,0%
Nivel académico						
Primaria incompleta		1%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%
Primaria completa		3%	33,3%	33,3%	33,3%	0,0%
Secundaria incompleta		16%	6,2%	31,3%	50,0%	12,5%
Secundaria completa		19%	21,0%	26,4%	31,6%	21,0%
Técnico o diplomado incompleto		3%	0,0%	33,3%	33,3%	33,3%
Técnico o diplomado completo		12%	33,3%	33,3%	25,0%	8,3%
Bachillerato universitario o licenciado Incompleto		24%	8,3%	25,0%	41,7%	25,0%
Bachillerato universitario o licenciado completo		22%	31,8%	13,6%	36,4%	18,2%
Ocupación						
Estudiante		30%	10,0%	30,0%	46,7%	13,3%
Peón agrícola o de construcción		1%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%
Oficinista		8%	37,5%	25,0%	37,5%	0,0%
Operario		2%	0,0%	50,0%	0,0%	50,0%
Transporte		1%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Docente		12%	33,3%	33,3%	33,3%	0,0%
Vendedor		4%	25,0%	50,0%	25,0%	0,0%
Ama(o) de casa		4%	25,0%	25,0%	50,0%	0,0%
Trabajador indep. Servicios técnicos		6%	0,0%	0,0%	50,0%	50,0%
Trabajador indep. Servicios profesionales		3%	33,3%	0,0%	33,3%	33,3%
Trabajador y estudiante		20%	15,0%	25,0%	15,0%	45,0%
Desempleado		1%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%
Otro		8%	25,0%	25,0%	50,0%	0,0%

Continua en la siguiente pagina

Continuación de la Tabla N°23

Características sociodemográficas	Cantidad en minutos que se realiza a la semana de actividad física				
	Salario	Total	No realiza (19%)	Menos de 150min /semana (26%)	De 150min a 300min/semana (37%)
Menor a ¢250000	17%	11,8%	29,4%	23,5%	35,3%
¢250 000 a ¢350 000	17%	35,3%	29,4%	23,5%	11,8%
¢351 000 a ¢450 000	11%	36,3%	27,3%	9,1%	27,3%
¢451 000 a ¢550 000	9%	33,3%	22,2%	22,2%	22,2%
¢551 000 a ¢ 650 000	2%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%
Mayor a ¢650 000	10%	10,0%	20,0%	70,0%	0,0%
No aplica	34%	8,8%	26,5%	50,0%	14,7%

Fuente: Elaboración propia,2018

En la tabla N °23, se puede observar que un 37% de los encuestados hacen de 150min a 300min de ejercicio a la semana, un 26% afirma hacer menos de 150min de ejercicio a la semana, un 19% no realiza ejercicio y el 18% restante realiza más de 300 min de ejercicio a la semana. De acuerdo con la distribución por sexo se observada un 38,7% de las mujeres y un 34,2% de los hombres que representa a la mayoría realizan de 150minutos a 300 minutos de ejercicio cada categoría a la semana respectivamente.

Con respecto a la distribución por edad una mayoría que equivale al 23,5% de la población total en la categoría de 18 a 22 años y un 17,4% en la categoría de 27 a 30 años hace de 150 a 300 minutos semanales de ejercicio mientras un 8%(n=8) de la población total de la categoría de 31 a 35 años compone la mayoría de la población que no realiza nada de ejercicio a la semana.

En relación con la distribución por nivel académico un 25% y un 18,3% de encuestados con bachillerato universitario o licenciado incompleto y completo respectivamente hacen más de 300minutos de ejercicios semanales, mientras que gran parte de los encuestados en las

categorías de secundaria incompleta y trabajador independiente en servicios técnicos hacen de 150 a 300 min a la semana.

Por otro lado, en la tabla se puede observar que la mayoría de los estudiantes que representan un 46,7% de la población en esta categoría hacen de 150 a 300 minutos de ejercicio a la semana mientras que la mayoría de los que trabajan y estudian que representan un 45% del total de encuestados en este rango hacen más de 300 minutos de ejercicio a la semana.

En la tabla anterior, se puede apreciar que la mayoría de los que no aplican es decir que no trabajan que representan un 50% del total de encuestados en este rango hacen de 150 a 300 minutos a la semana mientras que hasta un 35,3% del total de encuestados perteneciente a la categoría de los individuos con un salario menor a ₡250000 hace más de 300 minutos de ejercicio a la semana.

Tabla N°24
Frecuencia de consumo de los adultos jóvenes entrevistados en Tejar Cartago, 2018

Tipo de alimento	Nunca o casi nunca		Algunas veces al mes		Algunas veces a la semana		Todos o casi todos los días	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Cereal	1	1%	9	9%	28	28%	62	62%
Leguminosa	5	5%	14	14%	42	42%	39	39%
Verduras	8	8%	16	16%	66	66%	10	10%
harinosas								
Repostería	23	23%	39	39%	34	34%	4	4%
Lácteos	4	4%	15	15%	45	45%	36	36%
Huevo	2	2%	12	12%	48	48%	38	38%
Frutas	1	1%	17	17%	38	38%	44	44%
Vegetales	2	2%	17	17%	43	43%	38	38%
Azúcares	16	16%	32	32%	32	32%	20	20%
Carnes	0	0%	6	6%	42	42%	52	52%

Continúa en la siguiente página

Continuación de la tabla N°24

Tipo de alimento	Nunca o casi nunca		Algunas veces al mes		Algunas veces a la semana		Todos o casi todos los días	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Pescado y marisco fresco	10	10%	47	47%	37	37%	6	6%
Pescado y marisco enlatado	14	14%	35	35%	43	43%	8	8%
Grasas	7	7%	17	17%	49	49%	27	27%
Frutos secos	23	23%	47	47%	22	22%	8	8%
Comida rápida	16	16%	48	48%	32	32%	4	4%
Snacks	24	24%	42	42%	31	31%	3	3%
Alcohol	47	47%	37	37%	15	15%	1	1%
Bebidas gaseosas	23	23%	39	39%	33	33%	5	5%
Bebidas energéticas	81	81%	13	13%	6	6%	0	0%

Fuente: Elaboración propia,2018

En la tabla N °24, se puede observar que los 2 únicos tipos de alimentos que se consumen todos o casi todos los días por más de la mitad de la población encuestada son los cereales con un 62%(n=62) y las carnes con un 52%(n=52) de la población encuestada. Por otro lado, poco menos de la mitad (44%, n=44) de la población consumen frutas todos o casi todos los días y las grasas tan solo un 27%(n=27) de los participantes afirman consumirlas todos o casi todos los días.

Con respecto a los alimentos que se consumen casi todas las semanas por más de la mitad de la población solo se encuentran los vegetales los cuales son consumidos por un 66%(n=66) algunas veces a la semana. Los huevos y las grasas se consumen algunas veces a la semana por

poco menos de la mitad de los encuestados que representa un 48%(n=48) y 49%(n=49) respectivamente.

De acuerdo con la tabla N °24, se puede observar que alimentos consumidos algunas veces al mes a destacar es la comida chatarra con un 48%(n=48) y los frutos secos con 47%(n=47). Por último, de igual forma, las bebidas energéticas con un 81%(n=81) y el alcohol con un 47%(n=47) nunca o casi nunca se consumen por población encuestada.

4.4 Estado nutricional

Para el estado nutricional de los encuestados se toma en cuenta su talla, peso, porcentaje de grasa y circunferencia de cintura que son las principales características que determinan esta variable en la población.

Tabla N°25

Índice de masa corporal distribuida de acuerdo con las características sociodemográficas de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago, 2018.

Características sociodemográficas	Índice de masa corporal					
	Total	Desnutrición (1%)	Normal (49%)	Sobrepeso (29%)	Obesidad 1 (16%)	Obesidad 2 (5%)
Sexo						
Masculino	38%	0,0%	47,4%	34,2%	13,2%	5,2%
Femenino	62%	1,6%	50,0%	25,8%	17,8%	4,8%
Grupo de edad						
18-22 años	34%	0,0%	55,9%	26,5%	11,7%	5,9%
23-26 años	20%	0,0%	65,0%	30,0%	0,0%	5,0%
27-30 años	23%	4,3%	47,8%	26,2%	17,4%	4,3%
31-35 años	23%	0,0%	26,1%	34,8%	34,8%	4,3%
Nivel académico						
Primaria incompleta	1%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%
Primaria completa	3%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%

Continúa en la siguiente página

Continuación de la tabla N°25

Características sociodemográficas		Índice de masa corporal				
Nivel académico	Total	Desnutrición (1%)	Normal (49%)	Sobrepeso (29%)	Obesidad 1 (16%)	Obesidad 2 (5%)
Secundaria incompleta	16%	6,2%	37,6%	43,8%	6,2%	6,2%
Secundaria completa	19%	0,0%	62,2%	21,0%	15,8%	0,0%
Técnico o diplomado incompleto	3%	0,0%	33,3%	66,7%	0,0%	0,0%
Técnico o diplomado completo	12%	0,0%	50,0%	25,0%	16,7%	8,3%
Bachillerato universitario o licenciado Incompleto	24%	0,0%	58,3%	25,0%	12,5%	4,2%
Bachillerato universitario o licenciado completo	22%	0,0%	45,4%	18,2%	27,3%	9,1%
Ocupación						
Estudiante	30%	0,0%	60,0%	26,7%	10,0%	3,3%
Peón agrícola o de construcción	1%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%
Oficinista	8%	0,0%	50,0%	37,5%	0,0%	12,5%
Operario	2%	0,0%	50,0%	50,0%	0,0%	0,0%
Transporte	1%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%
Docente	12%	0,0%	58,3%	16,7%	25,0%	0,0%
Vendedor	4%	0,0%	0,0%	75,0%	25,0%	0,0%
Ama(o) de casa	4%	0,0%	25,0%	50,0%	25,0%	0,0%
Trabajador indep. Servicios técnicos	6%	0,0%	33,3%	33,3%	16,7%	16,7%
Trabajador indep. Servicios profesionales	3%	0,0%	33,3%	33,3%	33,3%	0,0%
Trabajador y estudiante	20%	0,0%	60,0%	20,0%	15,0%	5,0%
Desempleado	1%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Otro	8%	12,5%	25,0%	25,0%	25,0%	12,5%

Continúa en la siguiente página

Continuación de la tabla N°25

Características sociodemográficas		Índice de masa corporal				
Salario	Total	Desnutrición (1%)	Normal (49%)	Sobrepeso (29%)	Obesidad 1 (16%)	Obesidad 2 (5%)
Menor a ¢250000	17%	0,0%	52,9%	32,3%	5,9%	5,9%
¢250 000 a ¢350 000	17%	0,0%	47,0%	41,2%	11,8%	0,0%
¢351 000 a ¢450 000	11%	9,0%	27,3%	0,0%	36,4%	27,3%
¢451 000 a ¢550 000	9%	0,0%	44,4%	22,2%	33,3%	0,0%
¢551 000 a ¢ 650 000	2%	0,0%	50,0%	0,0%	50,0%	0,0%
Mayor a ¢650 000	10%	0,0%	50,0%	40,0%	10,0%	0,0%
No aplica	34%	0,0%	55,9%	29,4%	11,8%	2,9%

Fuente: Elaboración propia,2018

En la tabla N °25 se puede observar que la mayoría de los encuestados que representan un 49% del total de la población se encuentran en un estado nutricional normal seguido de un 29% que representa a la población en sobrepeso, un 16% de los encuestados se encuentran en estado de obesidad tipo 1, un 5% de tiene obesidad tipo 2 y el 1% restante se encuentra en un estado nutricional de desnutrición.

De acuerdo con la tabla anterior, se puede observar que la mayor parte de la población femenina que representa un 50% están en un estado nutricional normal, de igual forma, la mayoría de los hombres están en esta categoría con un 47,4% del total de la población encuestada. Es importante destacar que el único entrevistado con desnutrición es mujer.

Con respecto a la distribución por edad se puede observar que la mayoría de los encuestados con obesidad tipo 1 representados por un 34,8% de la población total tienen una edad de 31 a 35 años seguido por 34,8% de la población en este mismo rango de edad con sobrepeso. Un 49% de los adultos que representa a la mayoría tiene un estado nutricional normal.

De acuerdo con la distribución por nivel académico se puede observar que la mayoría de los que tienen obesidad tipo 1 tienen primaria incompleta y bachillerato universitario o licenciado completo representando un 100% y 27,3% de la población total en cada categoría respectivamente.

En la tabla anterior, se puede observar que un 26,7% de los encuestados totales perteneciente a la categoría de estudiantes tienen sobrepeso mientras que los que se dedican al transporte y los trabajadores independientes en servicios profesionales representados por 100% y 33,3% en cada categoría respectivamente representa la mayoría de encuestados con obesidad tipo 1.

De acuerdo con la distribución por salario se puede apreciar que los que tienen un salario menor a ₡250000, los que ganan de 250 000 a ₡350 000 y los que ganan más de ₡650 000 representan a la mayoría de la población con sobrepeso con un 32,3%,41,2% y 40% respectivamente en la población total.

Tabla N°26

Riesgo cardio metabólico distribuido de acuerdo con las características sociodemográficas de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago,2018.

Características sociodemográficas	Riesgo cardiometabólico			
	Total	Bajo riesgo (65%)	Riesgo Incrementado (12%)	Alto riesgo (23%)
Sexo				
Masculino	38%	76,3%	13,2%	10,5%
Femenino	62%	58,1%	11,3%	30,6%
Grupo de edad				
18-22 años	34%	82,4%	5,8%	11,8%
23-26 años	20%	80,0%	10,0%	10,0%
27-30 años	23%	56,6%	13,0%	30,4%
31-35 años	23%	34,8%	21,7%	43,5%
Nivel académico				
Primaria incompleta	1%	0,0%	0,0%	100,0%
Primaria completa	3%	66,7%	33,0%	0,0%
Secundaria incompleta	16%	62,5%	12,5%	25,0%
Secundaria completa	19%	78,9%	15,8%	5,3%

Continúa en la siguiente página

Continuación de la tabla N°26

Características sociodemográficas	Riesgo cardiometabólico			
	Nivel académico	Total	Bajo riesgo (65%)	Riesgo Incrementado (12%)
Técnico o diplomado incompleto	3%	66,7%	33,3%	0,0%
Técnico o diplomado completo	12%	50,0%	8,3%	41,7%
Bachillerato universitario o licenciado Incompleto	24%	75,0%	8,3%	16,7%
Bachillerato universitario o licenciado completo	22%	54,5%	9,1%	36,4%
Ocupación				
Estudiante	30%	76,7%	10,0%	13,3%
Peón agrícola o de construcción	1%	100,0%	0,0%	0,0%
Oficinista	8%	75,0%	0,0%	25,0%
Operario	2%	100,0%	0,0%	0,0%
Transporte	1%	0,0%	100,0%	0,0%
Docente	12%	58,4%	8,3%	33,3%
Vendedor	4%	25,0%	50,0%	25,0%
Ama(o) de casa	4%	25,0%	25,0%	50,0%
Trabajador indep. Servicios técnicos	6%	50,0%	16,7%	33,3%
Trabajador indep. Servicios profesionales	3%	66,7%	0,0%	33,3%
Trabajador y estudiante	20%	70,0%	15,0%	15,0%
Desempleado	1%	100,0%	0,0%	0,0%
Otro	8%	50,0%	0,0%	50,0%
Salario				
Menor a ¢250000	17%	76,4%	11,8%	11,8%
¢250 000 a ¢350 000	17%	70,6%	11,8%	17,6%
¢351 000 a ¢450 000	11%	36,4%	0,0%	63,6%
¢451 000 a ¢550 000	9%	55,5%	0,0%	44,4%
¢551 000 a ¢ 650 000	2%	50,0%	50,0%	0,0%
Mayor a ¢650 000	10%	60,0%	40,0%	0,0%
No aplica	34%	70,6%	8,8%	20,6%

Fuente: Elaboración propia, 2018

Como se puede observar en la tabla N° 26 y la distribución de acuerdo con el riesgo metabólico basado en la circunferencia de cintura un 65% de la muestra encuestada está bajo riesgo, un 23% se encuentran en un estado de alto riesgo y el 12% restante tienen un riesgo cardio

metabólico incrementando. En relación con la distribución por sexo de la población tan solo 13,2% y 10,5% de encuestados hombres tienen riesgo incrementado y alto riesgo respectivamente mientras que las mujeres si presentan más incidencia en riesgo incrementado con un 11,3% y en alto riesgo con un 30,6%.

De acuerdo con la distribución por edad se puede apreciar en la tabla anterior que un 43.5% de la población total perteneciente a los encuestados con una edad de 31 a 35 años están con alto riesgo metabólico mientras que un 82,4% de encuestados con una edad de 18 a 22 años representan a la mayoría de la población con bajo riesgo de total de encuestados.

En la tabla anterior se puede observar que un 36,4% del total de encuestados con alto riesgo tienen en el rango de bachillerato universitario o licenciado completo por otro lado la mayoría de los encuestados con bajo riesgo tienen secundaria completa representando a un 78% de la población total en este rango respectivamente.

Con respecto a la ocupación se puede ver que en la categoría de docentes hasta un 33,3% de su población presentan alto riesgo cardiometabólico.

Finalmente, con respecto al salario se puede observar que la mayoría de los que se encuentran en alto riesgo tienen un salario de ¢351 000 a ¢450 000 o de ¢451 000 a ¢550 000, cada grupo representando un 63,6 % y 44,4% en cada población total respectivamente. Hasta un 40% del total de encuestados con un salario mayor a ¢650 000 presentan riesgo incrementado.

*Tabla N°27
Interpretación del porcentaje de grasa distribuida de acuerdo con las características sociodemográficas de los adultos jóvenes encuestados en Tejar, Cartago, 2018.*

Características sociodemográficas	Interpretación del porcentaje de grasa				
	Total	Bajo (14%)	Normal (73%)	Alto (11%)	Muy Alto (2%)
Sexo					
Masculino	38%	0,0%	76,3%	18,4%	5,3%
Femenino	62%	22,6%	71,0%	6,4%	0,0%

Continúa en la siguiente página

Continuación de la tabla N°27

Características sociodemográficas	Interpretación del porcentaje de grasa				
	Total	Bajo (14%)	Normal (73%)	Alto (11%)	Muy Alto (2%)
Grupo de edad					
18-22 años	34%	11,8%	73,5%	11,8%	2,9%
23-26 años	20%	25,0%	70,0%	5,0%	0,0%
27-30 años	23%	13,0%	74,0%	13,0%	0,0%
31-35 años	23%	8,7%	73,9%	13,0%	4,4%
Nivel académico					
Primaria incompleta	1%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%
Primaria completa	3%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%
Secundaria incompleta	16%	6,2%	87,6%	6,2%	0,0%
Secundaria completa	19%	26,3%	68,4%	5,3%	0,0%
Técnico o diplomado incompleto	3%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%
Técnico o diplomado completo	12%	8,3%	75,0%	8,3%	8,3%
Bachillerato universitario o licenciado Incompleto	24%	12,5%	66,7%	16,7%	4,1%
Bachillerato universitario o licenciado completo	22%	18,2%	63,6%	18,2%	0,0%
Ocupación					
Estudiante	30%	20,0%	70,0%	6,7%	3,3%
Peón agrícola o de construcción	1%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%
Oficinista	8%	12,5%	75,0%	12,5%	0,0%
Operario	2%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%
Transporte	1%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%
Docente	12%	25,0%	75,0%	0,0%	0,0%
Vendedor	4%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%
Ama(o) de casa	4%	1,0%	75,0%	0,0%	0,0%
Trabajador indep. Servicios técnicos	6%	16,7%	66,7%	0,0%	16,7%
Trabajador indep. Servicios profesionales	3%	33,3%	66,7%	0,0%	0,0%
Trabajador y estudiante	20%	0,0%	80,0%	20,0%	0,0%
Desempleado	1%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%
Otro	8%	12,5%	50,0%	37,5%	0,0%
Salario					
Menor a ¢250000	17%	11,8%	70,6%	17,6%	0,0%
¢250 000 a ¢350 000	17%	11,8%	88,2%	0,0%	0,0%
¢351 000 a ¢450 000	11%	9,1%	54,5%	27,3%	9,1%
¢451 000 a ¢550 000	9%	11,1%	66,6%	22,2%	0,0%
¢551 000 a ¢ 650 000	2%	0,0%	50,0%	50,0%	0,0%
Mayor a ¢650 000	10%	20,0%	70,0%	10,0%	0,0%
No aplica	34%	17,6%	76,6%	2,9%	2,9%

Fuente: Elaboración propia,2018

De acuerdo con la tabla N °27 y con respecto al porcentaje de grasa de los participantes de la muestra casi $\frac{3}{4}$ partes que representan un 73% del total de la población se encuentran en estado normal, un 14% tiene un porcentaje de grasa bajo, un 11% tiene un porcentaje de grasa alto y el 2% restante presenta un porcentaje de grasa muy alto para su edad. En relación con la distribución por sexo se puede observar que los hombres con un 18,4% de encuestados presentan un porcentaje de grasa alto seguido de las mujeres con un 6,4% en esta categoría. La mayoría de las mujeres representada por un 71% se encuentra con un porcentaje de grasa normal de igual forma un 76,3% de los hombres también tiene un porcentaje de grasa normal Según la tabla anterior no hay ningún hombre con el porcentaje de grasa bajo ni ninguna mujer con el porcentaje de grasa muy alto.

Con respecto a la distribución por edad se puede apreciar que un 11,8% de la población total con una edad de 18 a 22 años presenta un porcentaje de grasa alto y esta misma población con este rango de edad representa un 73,5% de grasa normal de la población total en esta categoría.

En relación con el nivel académico, se puede ver que la población con bachillerato universitario o licenciado incompleto y completo que representa un 16,7% y 18,2% respectivamente se presenta un porcentaje de grasa alto. En la tabla anterior se puede apreciar el 75% de docentes totales tienen un porcentaje de grasa normal mientras que un 20% de los que trabajan y estudian tiene un porcentaje de grasa alto.

Finalmente, se puede ver en la tabla anterior que los encuestados con salario de ₡250 a 350 mil, representan a la mayoría de los individuos con un porcentaje de grasa normal, ya que representan a un 88,2% de la población total en esta categoría.

4.5 Relación de las variables del estudio.

A continuación, se muestra la relación de las variables contempladas en el estudio. El estado nutricional se define por el IMC, porcentaje de grasa y circunferencia abdominal de los encuestados y las demás variables se exponen de los resultados obtenidos por el cuestionario.

Tabla N°28
Significancia estadística de la relación del estado nutricional con hábitos alimentarios de los adultos jóvenes entrevistados en Tejar Cartago, 2018

Relación de estado nutricional y hábitos alimentarios	IMC	Porcentaje de grasa	Circunferencia abdominal	
		Valor p		Significancia
Cantidad de vasos de agua que consume al día	0,007	0,019	0,355	Si hay relación con IMC y % de grasa
Endulzante que usa usualmente	0,913	0,697	0,515	No hay relación
Cantidad de cditas de edulcorante que suele agregar a las bebidas	0,515	0,684	0,221	No hay relación
Adición de sal a la comida ya preparada	0,115	0,010	0,559	Si hay relación con % de grasa
Cantidad de tiempos de comida que realiza al día	0,434	0,701	0,149	No hay relación
Cumplimento del desayuno	0,746	0,931	0,850	No hay relación
Cumplimento de la merienda de la mañana	0,168	0,161	0,469	No hay relación
Cumplimento del almuerzo	0,309	0,081	0,691	No hay relación

Continúa en la siguiente página

Continuación de la tabla N°28

Relación de estado nutricional y hábitos alimentarios	IMC	Porcentaje de grasa	Circunferencia abdominal	
		Valor p		Significancia
Cumplimiento de la merienda de la tarde	0,483	0,755	0,472	No hay relación
Cumplimiento de la cena	0,308	0,720	0,549	No hay relación
Cumplimiento de la colación nocturna	0,700	0,376	0,188	No hay relación
Cumplimiento de otro tipo de comida que no sea parte de los 6 tiempos recomendados	0,349	0,673	0,447	No hay relación
Picar entre los tiempos de comida	0,499	0,046	0,439	Si hay relación con % de grasa
Persona que suele preparar los alimentos en el hogar	0,127	0,388	0,001	Si hay relación con circunferencia abdominal
Tipo de grasa que usa con más frecuencia para cocinar	0,200	0,268	0,115	No hay relación
Lectura de etiqueta nutricional	0,402	0,418	0,268	No hay relación
Factores que motivan compra de alimentos	0,261	0,109	0,028	Si hay relación con circunferencia abdominal
Frecuencia de consumo de productos light o bajos en calorías	0,802	0,550	0,610	No hay relación

Continúa en la siguiente pagina

Continuación de la tabla N°28

Relación de estado nutricional y hábitos alimentarios	IMC	Porcentaje de grasa	Circunferencia abdominal	
		Valor p		Significancia
Frecuencia de consumo de alimentos fuera del hogar	0,820	0,227	0,899	No hay relación
Líquido que se consume con más frecuencia	0,299	0,867	0,072	No hay relación
Tiempo que dedica al consumo de alimentos en el almuerzo	0,211	0,602	0,231	No hay relación
Autopercepción de hábitos alimentarios	0,095	0,002	0,032	Si hay relación con % de grasa y circunferencia abdominal
Tiempo que dedica a la semana para realizar actividad física	0,052	0,091	0,219	Si hay relación con IMC y % de grasa

Fuente: Elaboración propia, 2018.,

Valor $p \leq 0,05$: Las variables tienen una asociación estadísticamente significativa

Según la tabla N°28 y de acuerdo con la prueba estadística de chi cuadrado en relación con el IMC tan solo se consideran dos relaciones significativas las cuales son el consumo de vasos de agua por día ($p=0,007$), el cual si se relaciona significativamente con el estado nutricional y el tiempo de actividad física semanal ($p=0,052$) que de igual forma influye en gran medida en el estado nutricional de los encuestados. Por otro lado, el resto de los hábitos alimentarios no presentan relación con el estado nutricional según la prueba de chi cuadrado.

Con respecto al porcentaje de grasa la cantidad de vasos de agua que se consumen al día ($p=0,019$) la adición de la sal a la comida ya preparada ($p=0,010$), picar entre tiempos de comida (0,046) y la autopercepción de la dieta ($p=0,002$) si tienen una relación significativa con

los hábitos alimentarios. Por otro lado, la persona que prepara los alimentos en el hogar($p=0,001$), factores que motivan la compra de alimentos($p=0,028$) y la autopercepción de los hábitos alimentarios($p=0,032$) si tienen una relación estadísticamente significativa con la circunferencia abdominal.

Tabla N°29
Significancia estadística de la relación del estado nutricional con la frecuencia de consumo de alimentos de los adultos jóvenes entrevistados en Tejar Cartago, 2018

Relación de estado nutricional con la frecuencia de consumo de alimentos	IMC	Porcentaje de grasa	Circunferencia abdominal	
	Valor p			Significancia
Cereales	0,655	0,908	0,197	No hay relación
Leguminosas	0,939	0,973	0,150	No hay relación
Verduras harinosas	0,667	0,728	0,352	No hay relación
Repostería	0,411	0,524	0,369	No hay relación
Lácteos	0,870	0,068	0,458	No hay relación
Huevo	0,000	0,013	0,581	Si hay relación con IMC y % de grasa
Frutas	0,917	0,489	0,937	No hay relación
Vegetales	0,828	0,658	0,069	No hay relación
Azúcares	0,852	0,528	0,956	No hay relación
Carnes	0,789	0,779	0,509	No hay relación
Pescado y mariscos frescos	0,368	0,570	0,432	No hay relación
Pescado y mariscos enlatados	0,599	0,505	0,002	Si hay relación con circunferencia abdominal
Grasas	0,466	0,208	0,654	No hay relación
Frutos secos	0,530	0,702	0,355	No hay relación
Comida rápida	0,608	0,762	0,054	Si hay relación con circunferencia abdominal
Snacks	0,358	0,005	0,314	No hay relación

Valor $p \leq 0,05$: Las variables tienen una asociación estadísticamente significativa

Continúa en la siguiente pagina

Continuación de la tabla N°29

Relación de estado nutricional con la frecuencia de consumo de alimentos	IMC	Porcentaje de grasa	Circunferencia abdominal	
				Valor p
				Significancia
Alcohol	0,861	0,930	0,812	No hay relación
Bebidas gaseosas	0,534	0,495	0,011	Si hay relación con circunferencia abdominal
Bebidas energéticas	0,812	0,810	0,601	No hay relación

Fuente: Elaboración propia,2018

Valor $p \leq 0,05$: Las variables tienen una asociación estadísticamente significativa

Como se puede observar en la tabla N°29 de los 19 tipos de alimentos, solo el huevo($p=0,000$) presenta una relación significativa con el IMC de los encuestados. Con los demás tipos de alimentos no hay suficiente evidencia estadística para probar una relación con el estado nutricional.

En relación con el porcentaje de grasa el huevo ($p=0,013$) y los snacks presentan una relación estadísticamente significativa y finalmente se puede apreciar que el pescado y mariscos enlatados($p=0,002$) y las bebidas gaseosas si presentan relación con la circunferencia abdominal.

Tabla N°30

Significancia estadística de la relación del estado nutricional con el conocimiento sobre una alimentación saludable de los adultos jóvenes entrevistados en Tejar Cartago, 2018

Variable	IMC	Porcentaje de grasa	Circunferencia Abdominal	
				Valor p
				Significancia
Conocimiento sobre una alimentación saludable	0,299	0,619	0,906	No hay relación

Fuente: Elaboración propia,2018

Valor $p \leq 0,05$: Las variables tienen una asociación estadísticamente significativa

De acuerdo con la tabla N°30 no hay pruebas estadísticas suficientes para demostrar una relación significativa entre el estado nutricional y el conocimiento sobre una alimentación saludable.

Tabla N°31

Significancia estadística de la relación del estado nutricional con distribución de acuerdo con el sexo de los adultos jóvenes entrevistados en Tejar Cartago, 2018

Variable	IMC	Porcentaje de grasa	Circunferencia Abdominal	Significancia
Valor p				
Sexo	0,820	0,002	0,066	Si hay relación con porcentaje de grasa

Fuente: Elaboración propia, 2018

Valor $p \leq 0,05$: Las variables tienen una asociación estadísticamente significativa

De acuerdo con la tabla anterior solo el porcentaje de grasa presenta ($p=0,002$) una relación estadísticamente significativa con el sexo mientras que el IMC y la circunferencia abdominal no.

Tabla N°32

Significancia estadística de la relación del estado nutricional con el tipo de ocupación y sus características de los adultos jóvenes entrevistados en Tejar Cartago, 2018

Relación del estado nutricional con tipo de ocupación y características relacionadas	IMC	Porcentaje de grasa	Circunferencia abdominal	Significancia
Valor p				
Tipo de ocupación	0,788	0,499	0,278	No hay relación
Cantidad de horas que trabaja al día	0,528	0,091	0,808	No hay relación
Horario de trabajo	0,838	0,237	0,577	No hay relación
Rango salarial	0,055	0,483	0,006	Si hay relación con IMC y circunferencia abdominal

Valor $p \leq 0,05$: Las variables tienen una asociación estadísticamente significativa

Continúa en la siguiente página

Continuación de la tabla N°32

Relación del estado nutricional con tipo de ocupación y características relacionadas	IMC	Porcentaje de grasa	Circunferencia abdominal	
		Valor p		Significancia
Medio de transporte usado para viajar mayoría de días a lugar trabajo o estudio	0,898	0,352	0,827	No hay relación
Tiempo que tarda en transportarse a lugar trabajo o estudio	0,003	0,082	0,023	Si hay relación con IMC y circunferencia abdominal

Fuente: Elaboración propia,2018

Valor $p \leq 0,05$: Las variables tienen una asociación estadísticamente significativa

De acuerdo con la tabla N°32, tanto el rango salarial ($p=0,055$) como el tiempo que tarda en transportarse al lugar de trabajo o estudio si presenta una relación significativa con el IMC. Con respecto a la circunferencia de cintura de igual forma el rango salarial ($p=0,006$) y tiempo que tarda en transportarse al lugar de trabajo o estudio($p=0,023$) si presentan una relación con esta. No hay pruebas estadísticas suficientes para establecer una relación con el porcentaje de grasa.

Tabla N°33

Significancia estadística de la relación del conocimiento sobre una alimentación saludable y tipo de ocupación de los adultos jóvenes entrevistados en Tejar Cartago, 2018

	Conocimiento sobre una alimentación saludable	
Variable	Valor p	Significancia
Tipo de ocupación	0,191	No hay relación

Fuente: Elaboración propia,2018

Valor $p \leq 0,05$: Las variables tienen una asociación estadísticamente significativa

De acuerdo con la tabla N°33 no hay pruebas estadísticas suficientes para demostrar una relación significativa entre el conocimiento sobre una alimentación saludable y el tipo de ocupación.

Tabla N°34
Significancia estadística de la relación del tipo de ocupación con la cantidad de ejercicio que se hace por semana de los adultos jóvenes entrevistados en Tejar Cartago, 2018

Ocupación		
Variable	Valor p	Significancia
minutos de ejercicio/semana	0,192	No hay relación

Fuente: Elaboración propia, 2018

Valor $p \leq 0,05$: Las variables tienen una asociación estadísticamente significativa

De acuerdo con la tabla N°34 no hay pruebas estadísticas suficientes para demostrar una relación significativa entre el tipo de ocupación y la cantidad de ejercicio que se hace por semana.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

En el presente capítulo se plantea exponer de manera precisa los resultados obtenidos en la investigación de manera que se analiza, compara y justifica las variables que le dan propósito al trabajo y determinar si existe una relación significativa entre estas y, por lo tanto, demostrar la relevancia del estudio y que tanto concuerda con otras investigaciones. Los puntos de discusión se expondrán en orden de objetivos y a continuación se expone las características sociodemográficas de la población debido a su importancia como variable de investigación.

5.1 Características sociodemográficas

Como parte fundamental de la investigación se determinan las características sociodemográficas ya que estas son la base para conocer el perfil de las personas encuestadas. En la investigación participa un total de 100 personas con los perfiles previamente expuestos en el capítulo de resultados y que se exponen también a lo largo de este capítulo para su respectivo análisis.

Según el Instituto Nacional de Estadística y Censos(2011), se estima que en Costa Rica la población total en el 2018 es de 5.003.395 de habitantes de los cuales 1.708.641 tienen una edad de 20 a 39 años, es decir un 34% de la población total son adultos jóvenes. De acuerdo con el sexo de los habitantes, la población total se compone de un 50.4% de hombres y un 49.6% de mujeres. La distribución porcentual de los adultos jóvenes con una edad de 20 a 39 años es 51.3% hombres y 48.7% mujeres. Tanto a nivel nacional como por edad, la población de hombres y mujeres se mantiene equilibrada por lo no concuerda con la población encuestada para la investigación, pues en este caso la mayoría son mujeres donde aproximadamente por cada 10 encuestados 6 son mujeres.

El sexo y la edad tienen influencia en la salud de las personas como factores propios de estas, aunque en general según estudios no son los factores que definen en mayor medida el estado

nutricional ni la salud de una persona. Los factores sociodemográficos como la edad y sexo pueden influenciar los niveles de salud de los adultos jóvenes por medio de la depresión y la ansiedad, y se ha visto que a menor edad mayor depresión y que en general las mujeres presentan mayor ansiedad que su contraparte los hombres, además, investigaciones señalan que a mayor edad, mayor es el riesgo de padecer enfermedades.(Angelucci, Cañoto, & Hernández, 2017)

Ahora bien, en relación con el estado nutricional la depresión y ansiedad se puede traducir a falta de un correcto aprendizaje y desempeño ya sea académico o en el trabajo, una conducta alimentaria poco adecuada, además de la autopercepción que tienen los mismos adultos jóvenes sobre su estado nutricional y estilo de vida. Es decir, gran parte de los hombres presentan una mayor cantidad de conductas que aumentan el riesgo de salud que las mujeres, al tener poco criterio para considerar o no una conducta saludable lo que a su vez puede estar condicionado por el hecho de que los hombres consideran mejor su estado nutricional en general, lo que en conjunto con lo previamente dicho puede desembocar en un malos hábitos alimentarios.(Angelucci et al., 2017)

De acuerdo con el censo del 2019/2/28 sobre la población mayor de 15 años distribuida por nivel de instrucción se presenta información del grado académico de la población de 18 a 39 años y se puede ver que la mayoría de la población entre esas edades que representa un 25% tiene educación superior pregrado o grado seguido de secundaria académica incompleta, completa y primaria completa con 23%,19% y 19% respectivamente. Según los resultados de esta investigación, se puede ver que la mayoría de los encuestados tienen bachillerato o licenciatura ya sea incompleto o completo mientras las personas con la secundaria incompleta o completa representan también una gran parte de la población total. Esto les da más importancia

a los resultados, ya que la muestra representativa se asemeja a la población total en términos de la distribución del nivel académico y, por lo tanto, se ve reflejado en los resultados.

El grado académico influye en gran medida en el conocimiento sobre una alimentación saludable, hábitos alimentarios y por lo tanto su estado nutricional. De acuerdo con estudios recientes, si bien el nivel académico puede influir en el conocimiento sobre una alimentación saludable también la educación nutricional, ya que es la forma de dar a conocer la información de manera directa en la población. (Al-Isa & Alfaddagh, 2014)

5.2 Ocupación

De acuerdo con la encuesta continua de empleo del INEC(2018), hay 2.138.140 de personas que conforman la población ocupada de las cuales un 38% tiene una edad de 15 a 34 años. De toda la población de individuos ocupados, un 68% lo conforma el sector de comercio y servicios. Comparado con los datos obtenidos en las encuestas, se puede ver que la mayoría de los encuestados que no son amas(o) de casa, estudiantes, desempleados o bien no se sabe ocupación porque marcan que trabajan y estudian son del sector de comercio y servicios por lo que los datos reflejan una distribución que se asemeja a la población total. Igual es importante aclarar que la mayor parte de los encuestados estudian solamente por lo que tener una perspectiva representativa a nivel nacional con respecto al estudio es difícil.

Comportamientos que aumentan los riesgos de salud y la prevalencia de obesidad si pueden presentarse de acuerdo con el tipo de trabajo debido a diversos factores como el tipo de trabajo como tal, horas que se laboran por día, tipo de horario e ingresos, pues esto pueden variar drásticamente la alimentación y los hábitos saludables de las personas. (Bonauto, Lu, & Fan, 2014)

De acuerdo con los resultados obtenidos, se puede ver que la mayoría de encuestados trabajan de 8 a 10 horas al día. Con respecto al grupo que no aplica o bien no trabaja esto puede variar, ya que los estudiantes tienen horarios irregulares entre las clases y el tiempo invertido en estudio mientras que los desempleados o amas(o) también pueden variar el tiempo que invierten en sus actividades diarias. Es conocido el hecho de que la cantidad de horas que se labora al día puede llegar a afectar el estado nutricional y la salud de las personas y largas jornadas de trabajo se pueden asociar con un estado depresivo, ansiedad, sueño, y con enfermedad coronaria.(Bannai & Tamakoshi, 2014)

En relación con los horarios de trabajo se puede ver la mayoría de los encuestados tiene un horario diurno y muy pocos nocturnos o rotativos. Es importante mencionar que hay estudios como el propuesto por Balieiro (2014) donde concluye después de analizar y comparar los patrones alimentarios y estado nutricional de choferes de bus que trabajan tanto en el día como en la noche y demuestra que los trabajadores de noche tienden a tener mayor prevalencia y el riesgo de tener sobrepeso u obesidad además de tener peores hábitos alimentarios en comparación con los trabajadores de día.

Peltonen, y Lindström (2015) afirman en su estudio que el horario afecta en gran medida el estado nutricional de los trabajadores ya que concluyen que los trabajadores por turnos tienen más hábitos alimentarios desfavorables en comparación con los trabajadores de día lo que se traduce a un peor estado nutricional. También es importante afirmar que gran parte de la población no aplica, es decir, solo estudia, está desempleado o es ama(o) de casa lo cual puede afectar de manera distinta a los resultados del estudio debido a que no tienen un horario de trabajo como tal. En síntesis, se puede afirmar que tanto las horas que se dedican al día al trabajo como los horarios podrían tener influencia en la salud y estado nutricional de las personas.

Según el INEC (2018), se estima que el salario promedio de la población ocupada de acuerdo con la rama de actividad o de sectores de 454.945 colones si se compara esto con los resultados obtenidos en la investigación no es representativo, ya que la mayor parte de los encuestados tiene un salario menor a 350.000 colones ,además, es importante mencionar que la mayoría de la muestra en la investigación no aplican es ,decir, no trabaja y, por consiguiente, no indica un salario.

De acuerdo con Bonauto (2014) en su estudio se puede ver como los ingresos de las personas pueden afectar la prevalencia de obesidad en estas pero la diferencia es más marcada en los extremos es decir personas con ingresos bajos presentan una mayor prevalencia de obesidad en comparación con las personas con ingresos más altos pero esta diferencia no esta tan marcada con las personas con ingresos medios. Son muchos los factores que pueden intervenir entre el salario y, por lo tanto, el estado nutricional de una persona como el precio de la canasta básica de alimentos, el tipo de alimentos que se consumen, lugares donde se compre, la cantidad de personas que viven de ese salario, entre otros.

Los resultados obtenidos muestran que la mayoría de las personas usan bus o buseta seguido de otra gran parte que usa el carro para transportarse al área de estudio o trabajo. Además, estos resultados están correlacionados con los que muestran la cantidad de tiempo que se tarda transportándose al lugar de trabajo o área de estudio donde la mayor parte de la población en cuestión afirma durar 30 minutos o menos.

Esto se puede relacionar directamente con varios factores como el tiempo que se disponga durante el día para completar la cantidad de tiempos de comida recomendados o incluso hacer la cantidad ejercicio recomendada. Según un estudio sobre el cumplimiento del desayuno en estudiantes de medicina muestra que estos se saltaban el desayuno por no tener tiempo para

hacerlo o bien quedarse dormido lo cual está estrechamente relacionado con el medio de transporte que se usa, es decir el tiempo que se dura transportándose y por ende el tiempo que se dispone a lo largo del día.(Ackuaku-Dogbe & Abaidoo, 2014)

5.3 Conocimiento sobre una alimentación saludable

Para el presente estudio, se evalúa el conocimiento sobre una alimentación saludable de los adultos jóvenes tomando en cuenta conceptos básicos sobre pautas, porciones y alimentos adecuados para una correcta salud y estado nutricional. La sociedad avanza y los medios de comunicación también de manera que las personas tienen un acceso fácil y rápido a la información sobre cualquier tema o en este caso, al conocimiento sobre una adecuada alimentación.

El patrón de las enfermedades ha cambiado paralelamente con el estilo de vida y la nutrición, a pesar de que los adultos tienen acceso a la información de manera fácil, no investigan lo suficiente o bien no le dan la importancia necesaria a la nutrición y como esta puede afectar en gran medida su salud y esto se ve reflejado en el conocimiento nutricional que muestran las estadísticas obtenidas en la población de esta investigación. Actualmente, varios estudios demuestran que la elección de los alimentos podría estar influenciada por el conocimiento nutricional del individuo.(Al-Isa & Alfaddagh, 2014)

Los resultados de este trabajo revelan que, del total de la población encuestada, una minoría presenta un adecuado conocimiento sobre una alimentación saludable, es decir, la mayor parte de los encuestados no indica un conocimiento adecuado. En comparación con otros estudios hechos en adultos jóvenes se puede ver una similitud con el nivel de conocimiento bajo. Estos resultados concuerdan con los del estudio propuesto por Al-Isa y Alfaddagh (2014), donde analizan el conocimiento nutricional de estudiantes de la universidad de Kuwaiti donde se

concluyen que un 85% de los estudiantes que forman parte de la encuesta tiene un conocimiento nutricional bajo.

El mismo estudio hace mención de que incluso en otras investigaciones comparables., se puede ver un conocimiento similar como en un estudio de Inglaterra y otro en Australia con resultados incluso más bajos de los esperados. De acuerdo con los estudios, el bajo conocimiento sucede principalmente por la falta de adecuada educación nutricional en la población y más aún en una etapa temprana de la vida.(Al-Isa & Alfaddagh, 2014)

De acuerdo con esta investigación más cantidad de mujeres presentan mejor conocimiento nutricional que los hombres. Comparando estos resultados con un estudio que tiene como población a estudiantes de una universidad de Siria con una edad de entre 18 a 34 años se puede ver que los resultados concuerdan ya que en esta investigación las mujeres presentan un conocimiento ligeramente superior que el de su contraparte los hombres. (Labban, 2015)

En relación con el grupo de edad los resultados de esta investigación, se muestra que a mayor edad mejor conocimiento sobre una alimentación saludable. Estos resultados concuerdan con los presentados por Al-Isa y Alfaddagh (2014) donde una de las pocas variables relacionadas significativamente con el conocimiento adecuado fue la edad donde a mayor edad mejor conocimiento nutricional. Incluso el estudio compara los resultados con otros estudios de Australia, Inglaterra y Estado Unidos. Esta relación podría deberse al hecho que a mayor edad más conocimiento acumulado con el paso de los años además de más interés en temas de sobre nutrición y salud en general debido a que se presentan más problemas de salud con los años.

En la presente investigación, se puede ver que tanto los estudiantes con secundaria completa, técnico o diplomado incompleto y los que presentan bachillerato o licenciatura universitario completo presentan un alto nivel de conocimiento sobre una alimentación saludable. De acuerdo

con los resultados presentados por Labban (2015) en su estudio concluye que los estudiantes con mejores notas e inscritos en programas de salud tienen notas superiores por lo que se puede establecer una correlación entre la educación y el conocimiento. De igual forma Al-Isa y Alfaddagh (2014) concluyen de manera similar, donde afirman que a mayores logros académicos en la secundaria mejor conocimiento sobre una alimentación saludable, este estudio asume que debido a que la educación nutricional no es implementada en las escuelas de Kuwait, un adecuado conocimiento se podría deber a lo aprendido en etapas tempranas de la vida.

Por otro lado de acuerdo con los datos que expone López Gutiérrez (2017) en su investigación que plantea determinar los conocimientos en estudiantes de 3 carreras de ciencias de la salud (medicina, enfermería y nutrición) se puede concluir que a pesar de que estas carreras están ligadas al área de la salud, principalmente los estudiantes de nutrición, deberían manejar esta información mejor pero igual los conocimientos generales son insuficientes. Por lo tanto, incluso en niveles de bachillerato o licenciatura universitario las personas podrían llegar a presentar conocimientos escasos, sin embargo, la principal conclusión dada por la investigación es que el poco reforzamiento de los programas de nutrición de la universidad influye en gran medida en este poco conocimiento sobre una alimentación saludable.

De acuerdo con los datos presentados en el estudio, se puede ver que los que trabajan en transporte y los trabajadores independientes en servicios profesionales son los que presentan en su mayoría un adecuado conocimiento nutricional, por otro lado, con el rango salarial se observa que los que tienen un salario menor a ₡450.000 son los que presentan un gran porcentaje de la población en cada categoría con conocimiento nutricional adecuado es decir muchos de los que están en esta categoría de salario podrían ser estudiantes que trabajan.

Esto está relacionado con lo previamente expuesto en otros estudios, además, como menciona Geaney(2015) en su investigación donde reafirma la importancia de la educación nutricional como un componente de las intervenciones dietéticas en el lugar de trabajo es decir los estudiantes están constantemente bombardeados con nueva información de todo tipo de temas, pero en general lo que define el conocimiento nutricional como tal es la educación directa y, por lo tanto, los programas educativos en los estudiantes, trabajadores y la población en general. Por otro lado, Geaney (2015) en su estudio, concluye que un mayor conocimiento de la nutrición se podría asociar con una mejor calidad de la dieta y una menor presión arterial en una población laboral pero que de igual forma las interrelaciones entre el conocimiento nutricional, la calidad de la dieta y los resultados de salud, como la presión arterial, son complejos por lo que hacen falta más estudios.

5.4 Hábitos Alimentarios

Con la información de los hábitos alimentarios recolectada se puede saber cómo son las costumbres a la hora de consumir a alimentos de los adultos jóvenes encuestados y comparar estos resultados con los obtenidos con otros estudios para tener un panorama global de cómo está la alimentación de los adultos jóvenes en la población de esta investigación.

Con respecto a los resultados se puede apreciar que la mayoría de encuestados consumen más de 5 vasos de agua al día además se puede ver que los hombres consumen ligeramente más agua que las mujeres. Esto no concuerda con el estudio de Malisova (2016) a lo largo de varios países europeos con una población de adultos donde se puede ver que en cuanto al género, las mujeres, en comparación con los hombres, tienen una mejor estado de hidratación. Esto refleja una dieta y un estilo de vida diferente entre hombres y mujeres. En general, las mujeres son más selectivas a la hora de comer y elegir alimentos que los hombres. Un estudio de 23 países muestra que las

opciones dietéticas de los hombres eran menos saludables, y que las mujeres son más reflexivas y prestan más atención a temas de salud y por lo tanto de nutrición.(Malisova et al., 2016)

El azúcar es el principal edulcorante de bebidas usado por casi $\frac{3}{4}$ partes de los adultos jóvenes en esta investigación. Yang (2014) concluye en su estudio que la mayoría de los adultos consumen 10% más de calorías diarias recomendadas por medio de azúcar añadida y aproximadamente el 10% de los adultos totales consumen 25% o más de las calorías totales recomendadas al día del azúcar agregado en los alimentos donde principalmente destacan las bebidas incluyendo bebidas de frutas además de postres.

Es importante también tomar en cuenta la cantidad de cucharaditas de edulcorante que se agregan a las bebidas cuando se opta por hacerlo y en este estudio se puede ver que la mayor parte de la población usa de 1 a 2 cucharaditas cuando quieren endulzar determinada bebida. Los estudios epidemiológicos sugieren que un mayor consumo de azúcar añadido a los alimentos está asociado con mayor consumo de calorías totales y patrones dietéticos poco saludables, lo cual a su vez podría aumentar el riesgo de aumento de peso, la diabetes mellitus tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.(Yang et al., 2014)

El consumo de sal de los adultos es bajo ya que solo $\frac{1}{5}$ parte del total de la población agrega sal a los alimentos ya preparados, aunque también hay que tomar en cuenta que existen muchos otros tipos de alimentos que se caracterizan por su alto contenido de sodio. Es importante mencionar que, en la presente investigación, los hombres suelen agregar más sal a los alimentos ya servidos en la mesa que las mujeres por lo que se perciben diferencias por sexo.

Yi, Firestone y Beasley(2015) en su investigación demuestran que el sodio está ligado directamente al estado nutricional de los adultos. La ingesta de sodio se asocia con las medidas corporales y la grasa de una muestra representativa en Estado Unidos. El estudio concluye que

por cada 1.000 mg / día de ingesta de sodio adicional, el IMC fue de 1.03 kg / m² mayor; el peso fue 2,75 kg más alto; circunferencia de la cintura fue 2,15 cm más alta; y la grasa corporal predictiva fue un 1,18% mayor. Estas diferencias se perciben más en mujeres que en hombres. En la presente investigación se puede ver que la mayoría de los adultos jóvenes encuestados hacen de 3 a 4 tiempos de comida al día seguido de los que hacen de 5 a 6 tiempo. De la muestra, la mayoría de los que estudian hacen de 3 a 4 tiempos de comida, de acuerdo con la investigación de Rizo-Baeza, González-Brauer, y Cortés(2014) donde analizan los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios, se puede ver que las únicas comidas que tienen en común todos es el almuerzo y la cena. En la presente investigación no hay ningún tiempo de comida que cumpla el 100% de la población, pero se puede ver que los 3 tiempos de comida principales si se cumplen por la mayoría de los adultos jóvenes encuestados.

De acuerdo con Pendergast, Livingstone, Worsley, y McNaughton(2016) en su investigación donde recopilan estudios enfocados en la omisión de tiempos de comida en adultos jóvenes concluyen que el desayuno es el tiempo de comida que más suelen omitir los adultos jóvenes en comparación con el almuerzo y la cena. La percepción o falta de tiempo fue la principal razón de no cumplir con algún tiempo de comida.

Estudios actuales afirman que el sexo es un factor importante a la hora de determinar cuáles tiempos de comida son los que más saltan los adultos jóvenes donde el desayuno usualmente es más omitido por hombres mientras que el almuerzo y la cena por mujeres. La omisión regular de las comidas, especialmente del desayuno, se asocia con una peor calidad de la dieta, una menor ingesta de energía total, vitaminas y minerales, un mayor riesgo de adiposidad central, marcadores de resistencia a la insulina y los factores de riesgo cardio metabólico. (Pendergast et al., 2016)

La mayoría de la población del estudio pica entre los tiempos de comida por lo que esto puede promover malos hábitos alimentarios en esta. Picar entre tiempos de comida es un hábito alimentario que puede promover incumplimiento con tiempos de comida o bien ser una cantidad de calorías extra que promueve el sobrepeso y la obesidad. Diversos autores han destacado que la población de adultos jóvenes es un grupo vulnerable desde el punto de vista nutricional, ya que se caracteriza por saltarse comidas con frecuencia, picar entre horas, tener preferencia por la comida rápida y consumir alcohol frecuentemente lo que traduce a prácticas no saludables, que si se mantienen en el tiempo se convierten en factores de riesgo para la salud.(De Luna-Bertos, 2015)

Muchos adultos jóvenes a estas edades no se han independizado de sus padres o, por otro lado, viven solos por cuestiones de estudio o trabajo, esto afecta en gran medida lo que consumen, es decir, lo que compran ellos mismos para comer, como lo preparan o bien que usan para preparar los alimentos. De acuerdo con el estudio que presenta Vanderlee, Hobin, White, y Hammond (2018) donde analizan que tanto están involucrados los adultos jóvenes con la compra y preparación de alimentos para la cena se puede ver que la mayoría la población total no fue la principal responsable ya sea para la compra de comestibles ni de la preparación. Estudios afirman que involucrarse en la compra de los comestibles y la preparación de la cena se asocia con la calidad de la dieta y, por lo tanto, los beneficios para la salud que esta puede presentar. En el presente estudio, se puede ver que la mayor parte de los adultos jóvenes no preparan sus propios alimentos, sino que lo hace un familiar y esto concuerda con el estudio previamente analizado donde poco más de $\frac{1}{4}$ de la población prepara sus alimentos en la cena es decir una minoría. Es importante mencionar que en el estudio previamente expuesto más porcentaje de mujeres en comparación con hombres suelen preparar sus propios alimentos, y esto también se

ve reflejado en la presente investigación. También se puede ver tanto en el presente estudio como el del Vanderlee (2018) que a mayor edad más cantidad de adultos preparan sus propios alimentos. En el primer caso, se puede deber al rol que se le ha inculcado a la mujer a lo largo de los años y en el segundo que a mayor edad más independencia.

Un aspecto importante a la hora de cocinar es elegir los ingredientes que componen el platillo o receta que se quiere servir, en este caso el tipo de grasa influye mucho en las calorías que se consume por porción porque tan solo una cantidad de pequeña de grasa puede significar un aumento calórico significativo en un alimento preparado.(Durán Agüero, 2015)

De acuerdo con los resultados, se puede ver que la mayor parte de la población usa aceite vegetal para cocinar. Los beneficios de los aceites pueden ser diferentes principalmente por el contenido de ácidos grasos, de cuales se destaca el aceite de oliva como uno de los más saludables debido a sus múltiples propiedades. Algunos aceites como el de girasol pueden tener efectos negativos en el organismo debido a su elevado consumo esto porque la persona incrementa la susceptibilidad a eventos proinflamatorios y, en general, como se menciona anteriormente el exceso en el uso de aceites se traduce a un mayor consumo de calorías al día lo que puede desembocar en aumento de peso.(Durán Agüero, 2015)

En esta investigación, se puede observar que menos de la mitad de las personas encuestadas leen las etiquetas de los productos que consumen. Es importante leer las etiquetas nutricionales de los alimentos está más consciente de los que está consumiendo. Cuando las personas leen las etiquetas, consumen alimentos bajos en grasa y en colesterol, y más frutas y vegetales por consiguiente se enfatiza el uso de la etiqueta de los alimentos como una manera de promover una mejor selección de alimentos.(Cha et al., 2014)

De acuerdo con el estudio de Cha (2014), el uso de la etiqueta de los alimentos puede verse afectado por muchos otros factores como la educación nutricional propia de la persona, edad avanzada, sexo (femenino) y la responsabilidad de la planificación de comidas. Los resultados de este estudio no concuerdan con que las mujeres suelen leer más las etiquetas nutricionales que los hombres, además, los resultados difieren con la edad donde a mayor edad menos hábito de leer etiquetas.

Es igual de importante conocer los factores que motivan a las personas a elegir los alimentos porque esto dice mucho de cómo es su alimentación, es decir, no es lo mismo que un adulto compre un alimento por su sabor que por sus propiedades saludables. En esta investigación se puede ver que la mayoría de los adultos jóvenes encuestados eligen sus alimentos por el sabor, marca o por el precio mientras que una minoría lo hace por las propiedades saludables o por las calorías que pueden tener un determinado producto. Según estudios recientes los factores que más motivan a la compra de alimentos en la población son el atractivo sensorial es decir características como sabor, aroma y apariencia y el precio por otra parte factores más relacionados con la salud y propiedades nutricionales de los alimentos son los que menos motivan a la compra de estos en la población. (Jáuregui-Lobera & Bolaños Ríos, 2011)

De igual forma, la elección de alimentos “light” o bajos en calorías en teoría podrían tener relevancia en la dieta debido a la cantidad disminuida de calorías, azúcar u otros compuestos nutricionales que en exceso pueden ser perjudiciales para el organismo. Pero, por otro lado, hay estudios que afirman que esto es dudoso y actualmente no hay suficientes investigaciones para afirmar tal cosa. (Nutrimedia, 2017)

En esta investigación, se puede ver que la mayoría de la población consume este tipo de alimentos algunas veces a la semana, pero otra gran parte afirma consumirlo casi nunca. Un

consumo de este tipo de alimentos por semana da a entender que la razón simplemente es por una compra del producto en el momento o algún gusto especial por este. Por lo tanto, se puede afirmar que el consumo de alimentos en las personas no se ve motivado principalmente por propiedades nutricionales sino más bien por precio y características organolépticas por lo que eso también se ve reflejado en estos resultados y, por consiguiente, podría verse reflejado en el estado nutricional de la población.

En este estudio se puede ver que la mayoría de encuestados consumen alimentos fuera del hogar ya sea algunas veces al mes o algunas veces a la semana lo cual es un indicio favorable para su estado nutricional, ya que estudios recientes afirman que aquellas personas que se preparan los alimentos en casa con mayor frecuencia mejoran la calidad de su dieta porque consumen menos comida preparada fuera de casa, esto se traduce a menos comida rápida, menos azúcares, menos preservantes, menos sal, entre otros.(Vanderlee et al., 2018)

Además, investigaciones sugieren que aquellos que participan en la preparación de alimentos durante la etapa de la adolescencia o etapa adulta temprana tienen más probabilidades de continuar estos comportamientos en la edad adulta. Esto está relacionado directamente con quien prepara la comida en el hogar normalmente por lo que se puede afirmar que los buenos hábitos alimentarios se pueden inculcar principalmente en etapas tempranas de la vida.(Vanderlee et al., 2018)

Con los resultados en esta investigación obtenidos se puede ver que la mayor parte de los adultos jóvenes consumen el agua con más frecuencias a lo largo del día que otro tipo de líquidos. Es importante mencionar que en los últimos años se ha puesto más atención a la ingesta de bebidas con alto valor calórico principalmente porque se asocia con la presencia de enfermedades crónicas no transmisibles, así como a la epidemia de obesidad y sobrepeso en la población

adulta. También se puede observar el principal ingrediente que genera este alto valor calórico en estas bebidas es el azúcar.(Rodríguez-Burelo, Avalos-García, & López-Ramón, 2014)

Gran parte de la población encuestada consume refrescos naturales o café, por lo que es importante tomar en cuenta la cantidad de azúcar que se le agrega a estas bebidas ya que estudios como el que se menciona anteriormente la relacionan con enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes o dislipidemias.(Rodríguez-Burelo et al., 2014)

Con respecto al tiempo que la población dedica para consumir alimentos durante el almuerzo, se puede ver que la mayoría dedica más de 10 minutos al día en el almuerzo. Dedicar más tiempo a la hora de comer favorece porque se puede comer despacio y masticar bien, lo que ayuda a una mejor digestión de los alimentos y reduce la posibilidad de sufrir aerofagia u otros trastornos digestivos.(Andrade, Kresge, Teixeira, Baptista, & Melanson, 2012)

La autopercepción de los hábitos alimentarios permite saber que tanto esta consiente la persona de cómo está su alimentación, es decir, sí sabe que esta mala o por lo contrario piensa que es adecuada, esto se hace comparando la autopercepción con la respectiva dieta de un individuo.En el presente estudio se puede ver que la mayoría de los adultos jóvenes consideran sus hábitos alimentarios regulares.

Un estudio relacionado en una población de adultos jóvenes donde se analiza la autopercepción con los estilos de vida demuestra que los universitarios que acusaban menores valores en la prueba de autopercepción de los estilos de vida presentan alteraciones en la distribución de la grasa abdominal y del estado nutricional, es decir, que los estilos de vida se relacionan con el bienestar físico, siendo el factor principal nutricional influyente.(Vélez et al., 2016)

Los datos obtenidos de este estudio muestran que la mayor parte de la población hace de 150 a 300 minutos a la semana de actividad física por lo que muestra un panorama favorable el estado

nutricional de los adultos jóvenes que conforman el estudio. Hacer al menos 150 minutos de ejercicio a la semana ayuda a controlar el peso, mejora las funciones cardiorrespiratorias, la buena forma muscular y la salud ósea además reduce el riesgo de enfermedades no transmisibles, depresión, diabetes y enfermedad metabólica.(Organización Mundial de la Salud, 2010)

La inactividad física está cada vez más extendida en muchos países y esto tiene consecuencias negativas en la salud de las personas, donde se puede ver la prevalencia de enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, hipertensión, el exceso o el sobrepeso u obesidad. Se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente 21–25% de los cánceres de mama y de colon, 27% de la diabetes, y aproximadamente un 30% de las cardiopatías isquémicas.(Organización Mundial de la Salud, 2010)

Finalmente, el cuestionario de frecuencia de consumo tiene como objetivo proporcionar información descriptiva cualitativa sobre patrones de consumo alimentario por medio de preguntas orientadas a evaluar la dieta habitual preguntando con qué frecuencia y qué cantidad se consume un determinado alimento o bien de grupos de alimentos incluidos en una lista en un periodo de tiempo de referencia.(Carmen Pérez Rodrigo, 2015)

De acuerdo con los resultados del estudio de Lupi(2015) donde analiza los patrones alimentarios de jóvenes universitarios lejos de su hogar se puede ver que estos tienen una dieta alta en cereales, carnes, repostería, vegetales principalmente en ensaladas crudas, frutas frescas, productos lácteos y las principales bebidas consumidas son té y café por otra parte la población muestra un bajo consumo de pizza o comida chatarra en general, leguminosas y huevos.

Los datos previamente expuestos en el estudio de Lupi (2015) concuerdan parcialmente con los presentados en esta investigación, ya que de igual forma los cereales y las carnes predominan

en el consumo de los adultos jóvenes y, de igual forma, los vegetales y frutas se consumen frecuentemente pero, por otro lado, productos como las leguminosas o los huevos en la población de la presente investigación se consumen de manera frecuente pero en los datos presentados por Lupi(2015) la población de adultos jóvenes lo hacen rara vez.

Por otra parte, los datos presentados por Alegria-Lertxundi, Rocandio, Telletxea, Rincón, y Arroyo-Izaga(2014) en un estudio en mujeres jóvenes se puede ver que en el perfil calórico de la dieta se aleja de las recomendaciones nutricionales, ya que presenta un elevado aporte de proteínas y de lípidos; y una baja ingesta de carbohidratos y de fibra dietética; los resultados de este estudio concuerdan con los de otros trabajos realizados en población adulta joven. De acuerdo con este estudio, el bajo consumo de carbohidratos y fibra dietética se debe estar relacionado con un bajo consumo de cereales, verduras y frutas.

Los resultados del estudio anterior concuerdan parcialmente con los datos obtenidos en la presente investigación, pues por un lado la dieta de esta investigación tiene una alimentación basada en proteínas, pero, por otro lado, el consumo de cereales es bajo y no se relaciona con el expuesto en otros estudios. Es importante mencionar que en la mayoría de los estudios se ve un consumo de grasas alto, pero no se especifica su origen, por otro lado, en la presente investigación el consumo de grasas como tal (aceites, natilla, mantequilla, entre otros) no es tan frecuente como el de cereales o carnes (Alegria-Lertxundi, 2014)

Además, en el estudio previamente analizado también se ve un alto consumo de azúcares añadidos lo cual no concuerda con este estudio, ya que tan solo un 20% de la población en esta investigación consume azúcar añadida todos los días por lo que se puede afirmar que no predomina en la dieta. Es importante mencionar que este estudio se enfoca en mujeres pero sirve

de parámetro para conocer patrones alimentarios generales en esta población.(Alegría-Lertxundi et al., 2014)

Los resultados que presenta Jiménez-Cruz(2015) se puede ver que el consumo de bebidas azucaradas en adultos jóvenes es muy frecuente y además se observa que el 24% de las mujeres y el 37% de los hombres consumen cantidades mayores a los límites recomendados por la American Heart Association y la American Stroke Association, por otra parte, si bien consumo de alcohol o bebidas energéticas es menor se mantiene alto para el estándar de la población. Con relación al presente estudio los resultados de Jiménez-Cruz(2015) concuerdan principalmente con las bebidas gaseosas donde hasta un 33% en el presente estudio afirma consumirlas algunas veces por semana mientras que el alcohol y principalmente las bebidas energéticas se consumen en menor medida.

Otros estudios como el de Navarro, Hernandez, Avila-Sosa, & Hernandez Carranza(2018) muestran resultados algo diferentes a los expuestos donde el consumo de frutas, vegetales, leguminosas es bajo en la población de adultos jóvenes. El consumo de lácteos es frecuente y la población tiene predilección por la carne de blanca y de res.

De acuerdo con los estudios en general el consumo de alimentos en los adultos esta principalmente basado en cereales y carnes y esto concuerda con el presente estudio por otro lado no se observa un consumo diario de frutas y vegetales en la mayoría de la población, pero, de igual forma, el consumo de este si es frecuente. Con respecto a la grasa como tal no predomina, pero si se consume de manera frecuente en la población.

De acuerdo con las guías alimentarias de Costa Rica (2009), la base de la alimentación debe estar constituida por cereales, leguminosas y verduras harinosas seguido de las frutas y vegetales. Por otro lado, las carnes son fuente de proteína y ayudan a la regeneración y

reconstrucción de tejidos en el cuerpo además de otras funciones, pero de acuerdo con la guía alimentaria no tienen que conformar la base de la alimentación. Con respecto a las grasas estas se deben consumir con moderación, ya que algunas pueden aumentar los niveles de colesterol malo y promover el sobrepeso e incrementar el riesgo de ENT. (Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias, 2009)

También es importante tomar en cuenta el tipo de grasa y alimento, ya que hay alimentos que son fuente de HDL (High density lipoprotein) el cual se considera colesterol bueno y de acuerdo con Engel y Tholstrup (2015) este se asocia con un efecto protector ante las enfermedades cardiovasculares y por lo tanto tienen efectos más beneficiosos que los de los del colesterol malo es decir LDL (Low density lipoprotein).

5.5 Estado nutricional

El estado nutricional es lo que define en teoría la salud de la persona y en esta investigación se toma en cuenta el índice de masa corporal, el porcentaje de grasa y la circunferencia abdominal, por lo que se tiene una visión más amplia de este y, por lo tanto, del estado de salud de la población que forma parte del estudio en cuestión.

De acuerdo con la encuesta nacional de nutrición (2009), se puede ver que la población de mujeres con una edad de 20 a 44 años y hombres con una edad de 20 a 64 años presenta en su mayoría sobrepeso u obesidad seguido de otra gran parte que está en normo peso. Comparando estos datos con los del presente estudio se puede ver que concuerdan, ya que la mayoría de la población encuestada está en sobrepeso u obesidad seguido de los que se encuentran en normo peso.

Por otra parte, la encuesta nacional sobre la prevalencia de malnutrición en el 2014 hasta un 68% de los adultos presentan sobrepeso u obesidad de la población total lo que en general y

relacionado con la encuesta nacional de nutrición en los adultos predomina el sobrepeso y la obesidad.(Chinnock & Flores, 2017)

En investigaciones enfocadas en universitarios que abarcan poblaciones más jóvenes como el estudio presentado por Alegria-Lertxundi, Rocandio, Telletxea, Rincón, y Arroyo-Izaga(2014) se puede ver como la mayor parte de los estudiantes(87%) universitarios encuestados tienen un normo peso mientras que la cantidad de encuestados con sobrepeso u obesidad fue significativamente menor lo cual difiere con la presente investigación. Por otro lado, Pi, Vidal, Brassesco, Viola, & Aballay, (2015) en su estudio presentan datos que concuerdan más con lo presentados en esta investigación donde un 50% de los encuestado presenta sobrepeso y un 8% de ese 50% obesidad.

Los estudios y sus resultados en general varían, ya que algunos presentan una población con más sobrepeso y otros presentan poblaciones más asociadas al normo peso. Lo que sí está claro es que la evidencia demuestra que tanto el peso, la grasa corporal, así como la circunferencia de cintura suelen aumentar con la edad, y con estos los riesgos de padecer enfermedades no transmisibles a largo plazo, es que se hace necesario actuar en forma preventiva. (Pi et al., 2015) Con respecto a la circunferencia abdominal se puede ver en la encuesta nacional que un 40,9% de las mujeres con una edad de 20 a 44 años tienen riesgo es decir tienen una circunferencia de cintura mayor a 88cm.Por otro lado, tan solo 14,4% de los hombres con una edad de 20 a 64 años se encuentran en riesgo es decir con una circunferencia de cintura mayor a 102cm.

En la presente investigación, se puede ver que un 23,7% de los hombres están en riesgo mientras que un 41,9% de las mujeres también. Este estudio concuerda con los datos de la encuesta principalmente en que en las mujeres se ve más porcentaje de adultos con riesgo cardiometabólico en comparación con los hombres, por otro lado, el porcentaje de encuestados

hombres con riesgo es menor a lo presentado en la encuesta esto debido posiblemente a que la población del presente estudio abarca hasta los 35 años además de que gran parte de los encuestados son adultos jóvenes menores de 31 años por lo que la muestra no es representativa de lo visto en la encuesta nacional de nutrición del 2009.

Por otra parte, los estudios presentados por Pi (2015) donde se toma una población universitaria de 23 a 33 años muestran que un 27% de la población presenta riesgo cardiometabólico es decir una cifra más parecida a la encontrada en esta investigación, lo cual hace suponer que a mayor edad mayor el sobrepeso y por lo tanto la circunferencia abdominal.

A nivel nacional, Aráuz-Hernández, Guzmán-Padilla, y Roselló-Araya(2013) muestra que en la población de mujeres la circunferencia de cintura aumenta significativamente con la edad además de acuerdo con la media que presenta para ambos sexos en los rangos de edad de 20 a 34 años la media no excede lo recomendado a nivel mundial. Esto concuerda con el presente estudio donde también se observa que a mayor edad mayor presencia de riesgo cardiometabólico.

Los resultados que presenta Pi (2015) sobre el porcentaje de grasa no concuerdan con los obtenidos en esta investigación, ya que del total de la población de esa investigación hasta un 40% presenta un porcentaje de grasa alto mientras que en la presente investigación solo un 13% de los encuestados presenta un porcentaje de grasa alto o muy alto. Si se considera el análisis de la masa grasa corporal, se puede observar una fuerte correlación entre la edad y el exceso de grasa; a medida que aumenta la edad, lo hacen también los depósitos de tejido adiposo y, por lo tanto, se refleja en el porcentaje de grasa y en la circunferencia abdominal.(Pi et al., 2015)

5.6 Relación del estado nutricional, hábitos alimentarios, ocupación y conocimiento sobre una alimentación saludable.

En este apartado se compara los resultados de la relación entre las variables y a su vez se compara el estudio con otros estudios similares con el fin de exponer los resultados, justificarlos y darles la mayor validez posible para que la tesis represente un estudio importante de la población y la nutrición en general.

La relación de variables se verifica con la prueba de chi cuadrado la cual nos dice si hay suficiente prueba estadística significativa en la población para afirmar que existe una relación entre variables. De acuerdo con los resultados obtenidos, se puede ver que existe relación entre el estado nutricional y hábitos alimentarios como la cantidad de vasos de agua que se consumen al día, adición de sal a la comida ya preparada, picar entre tiempos de comida, la persona que suele preparar los alimentos, factores que motivan compra de alimentos, autopercepción de los hábitos alimentarios y la actividad física. Para las demás variables no se encontraron pruebas estadísticamente significativas para probar su relación.

El agua prueba ser un hábito que se relaciona directamente con el índice de masa corporal y el porcentaje de grasa de los encuestados, pero también podría significar que la predilección por el agua sobre otras bebidas con carga calórica alta puede tener un efecto beneficioso en el estado nutricional. El agua es importante para la vida, una clave fundamental para evitar la deshidratación, ya que esta relacionada con resultados perjudiciales para la salud que incluyen cefalea, urolitiasis y deterioro cognitivo. El agua es crucial para la vida, e innegablemente es una alternativa sin calorías para la hidratación, o sea, beber agua extra es una estrategia para tomar menos energía y mantener el peso en un rango saludable.(Genji, Devi, & Priya, 2018)

El consumo de líquidos como jugos de frutas procesados, bebidas gaseosas, lácteos, o bien ya sea te o café con azúcar añadida pueden significar una carga calórica extra considerable en comparación con el agua. Por esta razón la ingesta de agua entre los adultos está relacionada con mantenimiento o pérdida de peso.(Genji et al., 2018)

En el estudio de Wallegghen, Orr, Gentile, y Davy(2007) se puede ver que el consumo de agua en adultos jóvenes antes de sus comidas no afecta a la reducción de la ingesta de calorías pero, por otro lado, en adultos mayores de 60 años si reduce la ingesta de calorías que se consumen en las comidas. Esto posiblemente se relaciona con cambios relacionados en la fisiología gastrointestinal y percepciones del hambre y la plenitud por lo que se le puede atribuir a que en adultos jóvenes el agua se relaciona principalmente con la disminución o mantenimiento de peso porque el agua no aporta calorías en comparación con otras bebidas previamente expuestas. Como se comenta anteriormente, la adición de la sal a la comida preparada puede afectar el peso y el estado nutricional de las personas negativamente. Varios estudios asocian el consumo de sodio con el aumento de peso, pues la ingesta de sodio puede estar asociada con un aumento de la sed y el apetito y, por lo tanto, el aumento de la ingesta de energía la cual es una causa importante del sobrepeso y la obesidad. Una mala alimentación promueve el aumento de peso y la grasa en el organismo por lo que un consumo de sal mayor a la recomendaciones diarias se puede ver reflejado en el estado nutricional del individuo.(Oh, Koo, Han, Han, & Chin, 2017)

Hay que recordar que cuando una persona pica entre comidas puede significar una ingesta mayor de alimentos poco saludables y una ingesta calórica adicional por lo que se promueve el aumento de peso. Por otra parte, puede significar lo contrario, ya que esta práctica influye en que las personas tiendan a saltarse las comidas o bien por lo contrario que en el caso de los adultos jóvenes por falta de tiempo no cumplen con las comidas principales, por lo que, optan

por picar entre comidas. La omisión de comidas se asocia con una peor calidad de la dieta, una menor ingesta de energía total, vitaminas y minerales, un mayor riesgo de adiposidad central, marcadores de resistencia a la insulina y factores de riesgo cardio metabólico.(Pendergast et al., 2016)

En esta investigación, se encuentra una correlación entre quien prepara los alimentos con la circunferencia abdominal de la persona. Como se menciona anteriormente en el estudio de Vanderlee (2018), mayor participación en las compras y en la preparación de la cena por parte de los adultos jóvenes podría asociarse con hábitos alimentarios más saludables. Se especula que esto genera un mayor interés sobre los alimentos que se compran y como se preparan.

Thorpe, Kestin, Riddell, Keast, & McNaughton, (2014) en su estudio sobre adultos jóvenes también afirman que la preparación está asociada con la calidad de la dieta en adultos jóvenes, es decir, que las comidas preparadas por cuenta propia se asocian a una dieta más saludable. En el presente estudio se puede ver que a la mayor parte de adultos encuestados no preparan sus alimentos por ellos mismo y, por otro lado, la mayor parte de estos no se encuentran en riesgo cardiometabólico. Esto sugiere que también depende en gran medida del interés en una buena alimentación que el familiar o la persona a cargo de la preparación tenga.

De acuerdo con los estudios y con la presente investigación en la mayor parte de los casos los principales factores que motivan a la compra de un determinado alimento en la población son las características organolépticas como sabor, aroma y apariencia y además del precio mientras que características relacionadas con la salud y propiedades nutricionales del alimento son los que menos motivan su compra. Por lo tanto, al elegir alimentos por estas características se promueve una mala alimentación, ya que se eligen alimentos altos en azúcares, grasas y calorías

en general, por lo que son factores que aumentan el sobrepeso y la aparición de grasa que se deposita en el abdomen. (Jáuregui-Lobera & Bolaños Ríos, 2011)

De acuerdo con el estudio propuesto por Vélez (2016) donde evalúa a una población de universitarios con edades de 18 a 30 años y la percepción de estos con respecto a sus estilos de vida (alimentación y prácticas saludables) concluye que los universitarios que tienen menores valores en la auto-percepción estilos de vida o sea que consideran sus estilos de vida malos o mediocres presentan alteraciones en la distribución de la grasa abdominal y del estado nutricional es decir exceso de peso por el IMC y mayor adiposidad abdominal. Esto por lo tanto denota que los estilos de vida están relacionados con el bienestar físico de los universitarios además de que los adultos jóvenes están totalmente conscientes de que tan malos o buenos son sus estilos de vida y como esto repercute en su estado nutricional.

La relación que se presenta entre la actividad física es decir la cantidad de minutos que se dedican a la semana al ejercicio y el IMC y porcentaje de grasa es bien sabida. Muchos estudios demuestran que la actividad física que se practica con regularidad disminuye el riesgo de enfermedades como cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo II, hipertensión, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión. Además, y más directamente relacionado con los resultados de este estudio, la actividad física es un factor determinante en el consumo de energía, por lo que es fundamental para conseguir un equilibrio energético, control del peso y, por consiguiente, un adecuado porcentaje de grasa. Lo recomendado es hacer más de 150 minutos de ejercicio a la semana para ver resultados. (Organización Mundial de la Salud, 2010)

De acuerdo con los datos presentados en esta investigación, se puede ver que si hay suficientes pruebas estadísticas que relacionan el consumo de huevo con el IMC y el porcentaje de grasa

corporal. El consumo de huevo tiene una relación importante con el peso, ya que estudios recientes afirman que el huevo aporta un bajo contenido calórico y es buena fuente de proteínas con elevado poder saciante, estimulador de termogénesis y de formación de masa magra lo cual lo vuelve una alternativa alimentaria para dietas donde se necesita bajar o mantener peso. Es importante mencionar también que la manera en cómo se cocine un huevo afecta en gran medida las calorías que este aporta, pues normalmente la gente lo consume frito por lo que la grasa utilizada también afecta el aporte calórico final del huevo.(Dussailant et al., 2017)

El pescado y los mariscos enlatados mostraron una relación significativa con la circunferencia abdominal, ya que tanto el pescado como los mariscos presentan una fuente de grasas saludables, por lo que es más recomendado que la carne roja. De acuerdo con un estudio en Noruega el consumo de pescado presenta beneficios para el organismo pero también diferencias relacionadas con el género como reducción de la obesidad abdominal, mejora del perfil lipídico y reducción de la presión arterial en los hombres, mientras que solo se encuentra un perfil lipídico mejorado en las mujeres .En la presente investigación el consumo de mariscos y pescados enlatados se relaciona con una circunferencia abdominal menor es decir menos riesgo cardiometabólico en adultos jóvenes. (Tørris, Molin, & Småstuen, 2017)

En la investigación se puede ver que el consumo de comida rápida no es tan frecuente en la población en estudio. Es tipo de comida es alta en grasas saturadas y aporta una cantidad considerable de caloría y al organismo. De acuerdo con la investigación de Shah (2014), donde analiza la relación del consumo de comida rápida con la obesidad en estudiantes de una universidad concluye que el 90% de los estudiantes de la investigación incluyen comida rápida en su dieta, pero solo el 22.45% y el 9.52% presentan sobrepeso y obesidad respectivamente. De igual forma, el estudio concluye que más frecuencia de comida rápida en una semana y

menos ejercicio físico se relacionan significativamente con mayor aumento de peso, es decir, existe una relación significativa entre el aumento de peso y el consumo de comida rápida, junto con una menor actividad física y la ingesta de refrescos altos en azúcar.

Los estudios actuales en general reportan una asociación positiva entre el consumo de comida rápida y las medidas antropométricas en diferentes poblaciones y diversos grupos de edad donde se presenta una elevada circunferencia de cintura lo que se traduce a riesgo cardiometabólico. En la presente investigación no hay suficientes pruebas estadísticas para establecer una relación del consumo de comida rápida con el IMC o el porcentaje de grasa. (Bahadoran, Mirmiran, & Azizi, 2016)

En la investigación también se puede ver una relación entre el consumo de gaseosas con la circunferencia de cintura. De acuerdo con los resultados del estudio de Stern (2017), un aumento del consumo de refrescos endulzados con azúcar tuvo una asociación directa con el aumento de peso. Además, resultados similares se encontraron en relación con la circunferencia de la cintura. Por lo que se puede reafirmar que los refrescos azucarados aportan una cantidad de calorías que afectan negativamente el estado nutricional de los adultos jóvenes y se puede relacionar más con la población con sobrepeso u obesidad.

De acuerdo con la prueba de chi cuadrado, esta investigación no cuenta con pruebas estadísticas suficientes para probar una relación del estado representado por el IMC con el conocimiento sobre una alimentación saludable. Como se ha mencionado anteriormente en el apartado de conocimiento, esta investigación concuerda con otras que analizan el conocimiento sobre una alimentación saludable en poblaciones similares y donde también han presentado un conocimiento insuficiente. Además, en la mayor parte de estudios tampoco se ve una relación directa entre un adecuado conocimiento con un mejor estado nutricional al igual que la presente

investigación. Esto se debe a que una persona tenga conocimiento adecuado, pero no lo aplica en su alimentación por falta de interés, tiempo o bien recursos, incluso estos factores pueden estar condicionados por la falta de educación.(Al-Isa & Alfaddagh, 2014)

El estado nutricional presenta una relación significativa del porcentaje de grasa con el sexo, en los resultados de esta investigación la distribución de la población por porcentaje de grasa de acuerdo con el sexo si difiere mucho presentando a solo mujeres en la categoría de porcentaje de grasa bajo, pero ninguna con porcentaje de grasa muy alto. Sin embargo, esto no concuerda con estudios previamente revisados en la población, ya que no presentan una correlación significativa entre el porcentaje de grasa en hombres y mujeres que por otro lado dan más énfasis a la relación con la edad, ya que, a medida que avanza la edad, también la grasa depositada en el cuerpo como se menciona anteriormente.(Pi et al., 2015)

El exceso de grasa corporal es un factor de riesgo de enfermedades como la diabetes tipo 2, hipertensión arterial, accidente cerebrovascular y enfermedad coronaria. Es importante mencionar que en las mujeres, el riesgo también incrementa complicaciones durante el embarazo, como la preeclampsia y la hipotiroxinemia, y también cáncer de endometrio tipo I(Salamunes et al., 2018)

Con respecto a la ocupación si se presenta una relación estadísticamente significativa entre el rango salarial y el tiempo que dura transportándose al estudio y trabajo con el IMC y la circunferencia abdominal. Mientras que con el estado nutricional no hay pruebas significativamente estadísticas para demostrar una relación. Se puede mencionar que el tiempo que se dura transportando afecta directamente al tiempo total a lo largo del día por lo que factores previamente descritos como saltarse comidas, comer afuera del hogar, el consumo de comida procesada alta en azúcares y grasas, entre otros afectan ya sea en mayor o menor medida

de acuerdo con la distribución del tiempo, por lo que se va a ver reflejado en el estado nutricional. (Pendergast et al., 2016)

Por otro lado, con respecto al salario se puede ver en la investigación que los que no aplican es decir los adultos jóvenes sin ingresos y los que tienen un salario menor de ₡350 000 presentan el mayor porcentaje de población con sobrepeso y obesidad. En la investigación de Bonauto (2014), se puede ver la prevalencia de la obesidad en relación al tipo de ocupación y como el nivel socioeconómico puede afectar de manera que a mayor nivel socioeconómico mayor probabilidad de que se presenten hábitos saludables en un individuo, principalmente esto se relaciona directamente con la capacidad adquisitiva para comprar alimentos salubres y más caros.

No hay una relación estadísticamente significativa del conocimiento sobre una alimentación saludable de la población y el tipo de ocupación. Como se menciona anteriormente factores como la sexo, edad o logros académicos pueden llegar a intervenir ligeramente en el conocimiento de la población, pero la ocupación no es uno de los factores que se ha visto que intervengan. En el estudio de Florindo(2015) donde se analiza el conocimiento sobre hábitos alimentarios de trabajadores del área de la salud se puede ver que la mayoría de los trabajadores no conocen las recomendaciones sobre el consumo de frutas y verduras por lo que sirve de muestra que en la población en general, incluso en ocupación de relacionada al área de la salud, puede llegar a presentar un conocimiento es insuficiente por lo que los estudios que se analizan a lo largo de la presente investigación no aportan pruebas que demuestren lo contrario.

Finalmente, no hay relación estadísticamente significativa entre el tipo de ocupación con los minutos que se dedican a la semana de actividad física. Es decir que no se perciben diferencias en la cantidad de minutos de ejercicio que se hace a la semana con determinados tipos de

ocupación. En el estudio de Webb(2017) donde se analiza el estado nutricional y los hábitos alimentarios de adultos jóvenes de 18 a 35 años, se puede ver que los estudiantes hacen ligeramente más ejercicio que los no estudiantes, esto se puede relacionar con la presente investigación, ya que se percibe que los que trabajan y estudian son los que más hacen actividad física a la semana.

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

De acuerdo con los resultados, se encuentra evidencia significativa que relaciona algunos hábitos alimentarios con el estado nutricional de la población en estudio. Hábitos como el consumo de sal, picar entre comidas, comprar alimentos principalmente por sabor y precio, y consumo de comida rápida y gaseosas son determinantes negativos que fomentan el sobrepeso y obesidad en esta población. También hay que destacar la actividad física como promotor del control y disminución de peso en esta población.

No hay pruebas estadísticamente significativas para establecer una relación entre el estado nutricional y el conocimiento sobre una alimentación saludable. Por otra parte, se encuentra una relación estadísticamente significativa entre el rango salarial con el IMC y circunferencia abdominal en los adultos jóvenes.

Con respecto al tipo de ocupación se presenta una relación entre el tiempo de viaje y el salario con el estado nutricional como se menciona anteriormente, pero no se evidencia una relación del estado nutricional con el tipo de ocupación como tal. Otros cruces importantes como tipo de ocupación con nivel de conocimiento sobre una alimentación saludable y tipo de ocupación con minutos de actividad física no presentan relación alguna.

De acuerdo con las características sociodemográficas, se puede ver que la mayor parte de los adultos jóvenes evaluados son mujeres, además de que predominan los encuestados con una edad de entre 18 a 22 años, además, a nivel académico predomina la población con bachillerato o licenciatura ya sea incompleto o completo. Se puede concluir que la mayoría de la población es estudiante, ya sea que solo estudia o también trabaja. Por otro lado, de la población que trabaja la mayoría lo hace de 8 a 10 horas, tienen turno diurno y un salario de 350mil o menos.

En general, casi toda la población presenta un conocimiento insuficiente sobre una alimentación saludable además factores como sexo(mujer), mayor edad o bien mejores logros académicos se relacionan con un mejor conocimiento en este estudio.

Los hábitos alimentarios presentados por la población son buenos y aceptables, pero mejorables en algunos aspectos. Por otra parte, los hombres presentan ligeramente mejores hábitos que las mujeres principalmente en el adecuado consumo de agua, leer etiquetas, y hacer más ejercicio por lo que demuestran ser más selectivos y preocuparse más por su salud que las mujeres. En la dieta de la mayor parte la población predomina principalmente los cereales y las carnes y las frutas y los vegetales no se consumen a diario, pero si frecuentemente

La mayoría de población presenta sobrepeso u obesidad, mientras que una pequeña parte de esta presenta riesgo cardiometabólico donde hay que destacar que las mujeres presentan mayor riesgo y que se ve un incremento de este conforme avanza la edad. Similar pasa con el porcentaje de grasa donde solo una parte pequeña de la población presenta un porcentaje de grasa alto además también se asocia con la edad donde a mayor edad mayor incidencia de porcentaje de grasa alto.

Con respecto a las relaciones que se investigan y como se menciona anteriormente en la investigación, se presenta evidencia significativa que relaciona solo algunos hábitos alimentarios con el estado nutricional de la población en estudio además de la importancia de la actividad física en la salud de las personas. La población presenta un conocimiento insuficiente sobre una alimentación saludable, sin embargo, este no muestra una relación estadísticamente significaba con el estado nutricional, por lo que no es un factor que condiciona la salud de las personas en esta población. Con relación a la ocupación y como se menciona solo se presenta una relación entre el tiempo de viaje y el salario con el estado nutricional.

6.2 RECOMENDACIONES

Las siguientes recomendaciones se enfocan en correcciones de fallas halladas, aspectos que se pueden mejorar de la investigación o bien aspectos que se le deben dar relevancia en futuras investigaciones:

- Indagar más sobre características más específicas de los tipos de ocupación y ver como se relacionan estas con variables importantes en el ámbito de la nutrición y la salud.
- Dividir el cuestionario de evaluación de conocimiento sobre una alimentación saludable en categorías de acuerdo con los tipos de preguntas en futuras investigaciones para tener un punto de vista más exacto de los temas en los que más falla la población.
- Indagar sobre el consumo de suplementos de cualquier tipo en la investigación, ya que actualmente se consumen con más frecuencia y son grandes determinantes del estado nutricional.
- Profundizar en futuras investigaciones en la actividad física que realiza la población de adultos jóvenes para tener un mejor panorama de esta.
- Investigar y analizar más sobre el consumo de la comida rápida.
- Usar la medición por pliegues cutáneos para tomar el porcentaje de grasa ya que es el método más exacto actualmente.
- Indagar sobre más sobre la educación nutricional que ha llevado la población y características de esta
- Relacionar tipo de ocupación y conocimiento sobre una alimentación saludable directamente con hábitos alimentarios para ver como estas variables afectan directamente cada habito alimentario.

BIBLIOGRAFÍA

- Ackuaku-Dogbe, E. M., & Abaidoo, B. (2014). Breakfast Eating Habits among Medical Students. *Ghana Medical Journal*, 48(2), 66-70–70.
<https://doi.org/10.4314/gmj.v48i2.2>
- Alegria-Lertxundi, I., Rocandio, A. M. ^a, Telletxea, S., Rincón, E., & Arroyo-Izaga, M. (2014). Relationship between the ratio of fish to meat consumption and diet adequacy and quality in university young women. *Nutrición Hospitalaria*, 30(5), 1135–1143.
<https://doi.org/10.3305/nh.2014.30.5.7749>
- Aleong, C. (2018). A Complementary Teaching Activity for Food Security and Healthy Eating Behavior Change in a Community College. *HETS Online Journal*, 8, 5–18.
- Al-Isa, A., & Alfaddagh, A. (2014). Nutritional knowledge among Kuwaiti college students. *Health*, 06, 448. <https://doi.org/10.4236/health.2014.65063>
- Alvarez, H. R. P., Barragán, M. del R. R., & Hernández, J. A. C. (2014). Programa educativo de alimentación y nutrición en una comunidad del Estado de Tabasco. *HORIZONTE SANITARIO*, 9(3), 7–15.
- Andrade, A. M., Kresge, D. L., Teixeira, P. J., Baptista, F., & Melanson, K. J. (2012). Does eating slowly influence appetite and energy intake when water intake is controlled? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 135.
<https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-135>
- Angelucci, L. T., Cañoto, Y., & Hernández, M. J. (2017). Influencia del estilo de vida, el sexo, la edad y el IMC sobre la salud física y psicológica en jóvenes universitarios. *Influência do estilo de vida, o sexo, a idade e o IMC sobre a saúde física e psicológica em jovens universitários.*, 35(3), 531–546.
<https://doi.org/10.12804/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4454>

- Aráuz-Hernández, A. G., Guzmán-Padilla, S., & Roselló-Araya, M. (2013). La circunferencia abdominal como indicador de riesgo de enfermedad cardiovascular, *55*, 6.
- Arroyo-Izaga, M. (2015). Influencia De La Práctica Físico-Deportiva Sobre Indicadores. *Nutricion Hospitalaria*, (3), 1225–1231. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.3.8148>
- Asamblea Legislativa. (2002). Ley General de la Persona Joven N° 8261. Recuperado el 19 de julio de 2018, de http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=48550&nValor3=111842¶m2=1&strTipM=TC&lResultado=2&strSim=simp
- Ashton, L. M., Hutchesson, M. J., Rollo, M. E., Morgan, P. J., Thompson, D. I., & Collins, C. E. (2015). Young adult males' motivators and perceived barriers towards eating healthily and being active: a qualitative study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *12*, 93. <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0257-6>
- Ávila, D. M. L. (2009). Encuesta nacional de Nutrición Costa Rica, 2008-2009, 57.
- Bahadoran, Z., Mirmiran, P., & Azizi, F. (2016). Fast Food Pattern and Cardiometabolic Disorders: A Review of Current Studies. *Health Promotion Perspectives*, *5*(4), 231–240. <https://doi.org/10.15171/hpp.2015.028>
- Balieiro, L. C. T., Rossato, L. T., Waterhouse, J., Paim, S. L., Mota, M. C., & Crispim, C. A. (2014). Nutritional status and eating habits of bus drivers during the day and night. *Chronobiology International*, *31*(10), 1123–1129. <https://doi.org/10.3109/07420528.2014.957299>
- Baltodano Castillo, J. K., Castillo Granados, N. M., & Aragon Valerio, J. V. (2015a). *Relación de los conocimientos de nutrición, alimentación y los estilos de vida con el*

- estado nutricional del personal de salud del Hospital Metrópoli Xolotlán De Managua, Noviembre 2014-Enero 2015* (other). Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua. Recuperado de <http://repositorio.unan.edu.ni/1009/>
- Baltodano Castillo, J. K., Castillo Granados, N. M., & Aragon Valerio, J. V. (2015b). *Relación de los conocimientos de nutrición, alimentación y los estilos de vida con el estado nutricional del personal de salud del Hospital Metrópoli Xolotlán De Managua, Noviembre 2014-Enero 2015* (other). Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua. Recuperado de <http://repositorio.unan.edu.ni/1009/>
- Bannai, A., & Tamakoshi, A. (2014). The association between long working hours and health: A systematic review of epidemiological evidence. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 40(1), 5–18. <https://doi.org/10.5271/sjweh.3388>
- Bonauto, D. K., Lu, D., & Fan, Z. J. (2014). Obesity Prevalence by Occupation in Washington State, Behavioral Risk Factor Surveillance System. *Preventing Chronic Disease*, 11. <https://doi.org/10.5888/pcd11.130219>
- Brum, M. C. B., Filho, F. F. D., Schnorr, C. C., Bottega, G. B., & Rodrigues, T. C. (2015). Shift work and its association with metabolic disorders. *Diabetology & Metabolic Syndrome*, 7, 45. <https://doi.org/10.1186/s13098-015-0041-4>
- Bulla, F. B., Villate, G. P., Zarate, M. V., Marín, E. M. M., & Malpica, E. F. C. (2016). Cambios en el estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes universitarios. Bogotá, D.C. 2013. *Revista de la Facultad de Medicina*, 64(2), 249–256. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v64n2.50722>
- Campos-Uscanga, Y., agunes Córdoba, R., Morales-Romero, J., & Romo-González, T. (2015). Diseño y validación de una escala para valorar la autorregulación de hábitos

- alimentarios en estudiantes universitarios mexicanos / Design and validation of a scale to assess self-regulation of eating habits in Mexican university students. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, (1), 44.
- Cardozo, L. A. (2016). Body fat percentage and prevalence of overweight - obesity in college students of sports performance in Bogotá, Colombia. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, (3), 68–75. <https://doi.org/10.12873/363cardozo>
- Carmen Pérez Rodrigo, J. A. (2015). Métodos de Frecuencia de consumo alimentario. *Revista Española De Nutricion Comunitaria*, (2), 42–52.
<https://doi.org/10.14642/RENC.2015.21.sup1.5050>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2017, agosto 29). About Adult BMI | Healthy Weight | CDC. Recuperado el 3 de diciembre de 2018, de https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/index.html
- Cervera Burriel, F., Serrano Urrea, R., Daouas, T., Delicado Soria, A., Meseguer, G., & José, M. (2014). Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria tunecina. *Nutrición Hospitalaria*, 30(6), 1350–1358.
<https://doi.org/10.3305/nh.2014.30.6.7954>
- Cha, E., Kim, K. H., Lerner, H. M., Dawkins, C. R., Bello, M. K., Umpierrez, G., & Dunbar, S. B. (2014). Health Literacy, Self-efficacy, Food Label Use, and Diet in Young Adults. *American journal of health behavior*, 38(3), 331–339.
<https://doi.org/10.5993/AJHB.38.3.2>
- Chinnock, A., & Flores, G. Z. (2017). Prevalencia de malnutrición según grupos de edad en diferentes comunidades de Costa Rica entre 1997 y 2014. *Población y Salud en Mesoamérica*, 15(2). <https://doi.org/10.15517/psm.v15i2.31008>

- Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias. (2009). OPS/OMS Costa Rica - Guías Alimentarias para Costa Rica. Recuperado el 17 de diciembre de 2018, de https://www.paho.org/cor/index.php?option=com_docman&view=document&layout=default&alias=166-guias-alimentarias-para-costa-rica&category_slug=alimentacion-y-nutricion&format=html&Itemid=222
- Davey, G. (2016). Trends in adult body-mass index in 200 countries from 1975 to 2014: a pooled analysis of 1698 population-based measurement studies with 19.2 million participants. *The Lancet*, 387(10026), 1377–1396. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30054-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30054-X)
- De Luna-Bertos, E. (2015). Hábitos De Vida Saludable En La Población Universitaria. *Nutricion Hospitalaria*, (5), 1910–1919. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8608>
- Díaz-Méndez, C. (2016). Estabilidad y cambio en los hábitos alimentarios de los españoles. *Stability and change in eating habits of Spanish people.*, 74(1), 29–34.
- Durán Agüero, S. (2015). Aceites Vegetales De Uso Frecuente En Sudamérica: Características Y. *Nutricion Hospitalaria*, (1), 11–19. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.32.1.8874>
- Dussailant, C., Echeverría, G., Rozowski, J., Velasco, N., Arteaga, A., Rigotti, A., ... Rigotti, A. (2017). Consumo de huevo y diabetes mellitus tipo 2: Una revisión de la literatura científica. *Revista chilena de nutrición*, 44(4), 393–399. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182017000400393>
- Engel, S., & Tholstrup, T. (2015). Butter increased total and LDL cholesterol compared with olive oil but resulted in higher HDL cholesterol compared with a habitual diet. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 102(2), 309–315. <https://doi.org/10.3945/ajcn.115.112227>

- FAO. (2013). PORTAL TERMINOLÓGICO DE LA FAO | Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Recuperado el 25 de julio de 2018, de <http://www.fao.org/faoterm/es/?defaultCollId=1>
- Florencia, U. (2009). Definición de Ocupación » Concepto en Definición ABC. Recuperado el 26 de julio de 2018, de <https://www.definicionabc.com/social/ocupacion.php>
- Florêncio, R. S., Santiago, J. C. dos S., Moreira, T. M. M., Freitas, T. C. de, Florêncio, R. S., Santiago, J. C. dos S., ... Freitas, T. C. de. (2016). Excessive weight and sociodemographic vulnerability markers in young adult students. *Acta Paulista de Enfermagem*, 29(4), 413–420. <https://doi.org/10.1590/1982-0194201600057>
- Florindo, A. A., Brownson, R. C., Mielke, G. I., Gomes, G. A., Parra, D. C., Siqueira, F. V., ... Hallal, P. C. (2015). Association of knowledge, preventive counseling and personal health behaviors on physical activity and consumption of fruits or vegetables in community health workers. *BMC Public Health*, 15. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1643-3>
- Fundación Española de Nutrición. (2014). Hábitos alimentarios | FEN. Recuperado el 26 de julio de 2018, de <http://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
- Gallagher, D., Heymsfield, S. B., Heo, M., Jebb, S. A., Murgatroyd, P. R., & Sakamoto, Y. (2000). Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 72(3), 694–701. <https://doi.org/10.1093/ajcn/72.3.694>
- Geaney, F., Fitzgerald, S., Harrington, J. M., Kelly, C., Greiner, B. A., & Perry, I. J. (2015). Nutrition knowledge, diet quality and hypertension in a working population. *Preventive Medicine Reports*, 2, 105–113. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2014.11.008>

- Genji, L., Devi, R. G., & Priya, A. J. (2018). Awareness of amount of intake of drinking water by an individual - A survey. *Drug Invention Today*, 10(10), 2083–2085.
- Gómez, M., & Abigail, A. (2017). *Modernidad alimentaria, y su repercusión en la salud* (Thesis). Facultad en Ciencias de la Nutrición y Alimentos - Licenciatura en Nutriología - UNICACH. Recuperado de <https://repositorio.unicach.mx/handle/20.500.12114/1246>
- INEC. (2015). Educación | INSTITUTO NACIONAL DE ESTADISTICA Y CENSOS. Recuperado el 13 de diciembre de 2018, de <http://www.inec.cr/educacion>
- INEC. (2018). Empleo | INSTITUTO NACIONAL DE ESTADISTICA Y CENSOS. Recuperado el 13 de diciembre de 2018, de <http://www.inec.cr/empleo>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2011). Censos 2011 | INSTITUTO NACIONAL DE ESTADISTICA Y CENSOS. Recuperado el 13 de diciembre de 2018, de http://www.inec.cr/censos/censos-2011?keys=&at=All&prd=All&field_anio_documento_value%5Bvalue%5D%5Bdate%5D=
- Jáuregui-Lobera, I., & Bolaños Ríos, P. (2011). What motivates the consumer's food choice? *¿QUÉ MOTIVA LA ELECCIÓN DE LOS ALIMENTOS EN LOS CONSUMIDORES?*, 26(6), 1313–1321. <https://doi.org/10.3305/nh.2011.26.6.5243>
- Jiménez-Cruz, A. (2015). Consumo De Bebidas Energéticas, Alcohólicas Y Azucaradas En Jóvenes. *Nutricion Hospitalaria*, (1), 191–195. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.1.8094>
- Labban, L. (2015). Nutritional knowledge assessment of syrian university students. *Journal of the Scientific Society*, 42(2), 71. <https://doi.org/10.4103/0974-5009.157031>

- López Gutiérrez, P. P., Rejón Orantes, J. del C., Escobar Castillejos, D., Roblero Ochoa, S. R., Dávila Esquivel, M. T., & Mandujano Trujillo, Z. P. (2017). Conocimientos nutricionales en estudiantes universitarios del sector público del Estado de Chiapas, México. *Investigación en Educación Médica*, 6(24), 228–233.
<https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.11.002>
- Lupi, S., Bagordo, F., Stefanati, A., Grassi, T., Piccinni, L., Bergamini, M., & Donno, A. D. (2015). Assessment of lifestyle and eating habits among undergraduate students in northern Italy. *Annali Dell'Istituto Superiore Di Sanità*, 51, 154–161.
https://doi.org/10.4415/ANN_15_02_14
- Malisova, O., Athanasatou, A., Pepa, A., Husemann, M., Domnik, K., Braun, H., ... Kapsokefalou, M. (2016). Water Intake and Hydration Indices in Healthy European Adults: The European Hydration Research Study (EHRS). *Nutrients*, 8(4), 204.
<https://doi.org/10.3390/nu8040204>
- Martínez, C. P., Cuberos, R. C., Sánchez, M. C., Garcés, T. E., Ortega, F. Z., & Cortés, A. J. P. (2017). Diferencias de género en relación con el Índice de Masa Corporal, calidad de la dieta y actividades sedentarias en niños de 10 a 12 años. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (31), 176–180.
- Milosavljević, D., Mandić, M. L., & Banjari, I. (2015). Nutritional Knowledge and Dietary Habits Survey in High School Population. *Coll. Antropol.*, 7.
- Morgan, S. J., & Elizondo, J. H. (2016). Actividad física y otros hábitos de vida saludables de estudiantes de medicina de la Universidad de Costa Rica. *Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 14(1), 1.

- Navarro, A., Hernandez, M., Avila-Sosa, R., & Hernandez Carranza, P. (2018). Hábitos alimentarios en una población de jóvenes universitarios (18-25 años) de la ciudad de Puebla. *Revista Espanola de Nutricion Comunitaria*.
<https://doi.org/10.14642/RENC.2017.23.sup2.5176>
- Nikolaou, C., Hankey, C., & E J Lean, M. (2014a). Weight changes in young adults: A mixed-methods study. *International journal of obesity (2005)*, 39.
<https://doi.org/10.1038/ijo.2014.160>
- Nikolaou, C., Hankey, C., & E J Lean, M. (2014b). Weight changes in young adults: A mixed-methods study. *International journal of obesity (2005)*, 39.
<https://doi.org/10.1038/ijo.2014.160>
- Nutrimedia. (2017). No está científicamente confirmado que los alimentos y productos light ayuden a adelgazar - Mensajes - Nutrimedia : Evaluación científica de mensajes sobre nutrición (UPF). Recuperado el 16 de diciembre de 2018, de
<https://www.upf.edu/web/nutrimedia/-/no-esta-cientificamente-confirmado-que-los-alimentos-y-productos-light-ayuden-a-adelgazar#.XBXrWzBKjIV>
- Oh, S. W., Koo, H. S., Han, K. H., Han, S. Y., & Chin, H. J. (2017). Associations of sodium intake with obesity, metabolic disorder, and albuminuria according to age. *PLoS ONE*, 12(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0188770>
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. Recuperado de
http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2018). Malnutrición. Recuperado el 25 de julio de 2018, de <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

- Organización Mundial de la Salud. (2018). OMS | Nutrición. Recuperado el 24 de julio de 2018, de <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- Oxford Dictionaries. (2018). ocupación | Definición de ocupación en español de Oxford Dictionaries. Recuperado el 26 de julio de 2018, de <https://es.oxforddictionaries.com/definicion/ocupacion>
- Padilla, J. (s/f). RELATIONSHIP OF BODY MASS INDEX AND BODY FAT PERCENTAGE IN YOUNG VENEZOLANOS, 7.
- Pelaez, G. G., Rodriguez, H. L., & Luna, A. M. F. (2018). Estado nutricional y hábitos alimentarios de los adultos que acuden a consulta externa del dispensario norte del IESS Guayaquil, período de enero - junio del 2011. *RECIMUNDO*, 2(1), 172–189.
- Peltonen, M., Lindström, J., S, P., & K, V. (2015). *Food and nutrient intake among workers with different shift systems*.
- Pendergast, F. J., Livingstone, K. M., Worsley, A., & McNaughton, S. A. (2016). Correlates of meal skipping in young adults: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(1), 125. <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0451-1>
- Pi, R. A., Vidal, P. D., Brassesco, B. R., Viola, L., & Aballay, L. R. (2015). Estado nutricional en estudiantes universitarios: su relación con el número de ingestas alimentarias diarias y el consumo de macronutrientes. *Nutrición Hospitalaria*, 31(4). Recuperado de <http://www.redalyc.org/resumen.oa?id=309238513040>
- Ramírez-Vélez, R. (2015). Evaluación Del Índice De Adiposidad Corporal En La Predicción Del. *Nutricion Hospitalaria*, (1), 55–60. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.32.1.9087>

- Rizo-Baeza, M. M., González-Brauer, N. G., & Cortés, E. (2014a). Calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de Ciencias de la Salud. *Nutrición Hospitalaria*, 29(1), 153–157. <https://doi.org/10.3305/nh.2014.29.1.6761>
- Rizo-Baeza, M. M., González-Brauer, N. G., & Cortés, E. (2014b). Calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de Ciencias de la Salud. *Nutrición Hospitalaria*, 29(1), 153–157. <https://doi.org/10.3305/nh.2014.29.1.6761>
- Rodríguez-Burelo, M. del R., Avalos-García, M. I., & López-Ramón, C. (2014). Consumo de bebidas de alto contenido calórico en México: un reto para la salud pública. *Salud en Tabasco*, 20(1), 28–33.
- Salamunes, A. C. C., Stadnik, A. M. W., Neves, E. B., Salamunes, A. C. C., Stadnik, A. M. W., & Neves, E. B. (2018). ESTIMATION OF FEMALE BODY FAT PERCENTAGE BASED ON BODY CIRCUMFERENCES. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 24(2), 97–101. <https://doi.org/10.1590/1517-869220182402181175>
- Santiago, J. C. dos S., Moreira, T. M. M., & Florêncio, R. S. (2015). Associação entre excesso de peso e características de adultos jovens escolares: subsídio ao cuidado de enfermagem. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 23(2), 250–258. <https://doi.org/10.1590/0104-1169.0174.2549>
- Scott, L. (2017). Food Choice Behaviour: Why Clients Are Unable to Easily Change Their Eating... Recuperado de <http://201.195.87.22:2113/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=7c36bd3b-d875-433a-b225-7392a37d258d%40sessionmgr4009>

- Sequeira-Badilla, A., & Mora-Mora, S. (2017). Estilos de vida durante la niñez y su relación con factores desencadenantes de obesidad en adultos de 25- 60 años de edad atendidos en una clínica costarricense. *Revista Hispanoamericana de Ciencias de la Salud*, 3(3), 87–94.
- Shah, T., Purohit, G., Nair, S. P., Patel, B., Rawal, Y., & Shah, R. M. (2014). Assessment of Obesity, Overweight and Its Association with the Fast Food Consumption in Medical Students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research : JCDR*, 8(5), CC05–CC07. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2014/7908.4351>
- Shungin, D., Winkler, T. W., Croteau-Chonka, D. C., Ferreira, T., Locke, A. E., Mägi, R., ... Mohlke, K. L. (2015). New genetic loci link adipose and insulin biology to body fat distribution. *Nature*, 518(7538), 187–196. <https://doi.org/10.1038/nature14132>
- Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad. (2007). SEEDO - Cálculo IMC. Recuperado el 3 de diciembre de 2018, de <https://www.seedo.es/index.php/pacientes/calculo-imc>
- Stern, D., Middaugh, N., Rice, M. S., Laden, F., López-Ridaura, R., Rosner, B., ... Lajous, M. (2017). Changes in Sugar-Sweetened Soda Consumption, Weight, and Waist Circumference: 2-Year Cohort of Mexican Women. *American Journal of Public Health*, 107(11), 1801–1808. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2017.304008>
- Thorpe, M. G., Kestin, M., Riddell, L. J., Keast, R. S., & McNaughton, S. A. (2014). Diet quality in young adults and its association with food-related behaviours. *Public Health Nutrition*, 17(8), 1767–1775. <https://doi.org/10.1017/S1368980013001924>
- Tørris, C., Molin, M., & Småstuen, M. C. (2017). Lean Fish Consumption Is Associated with Beneficial Changes in the Metabolic Syndrome Components: A 13-Year Follow-Up

- Study from the Norwegian Tromsø Study. *Nutrients*, 9(3).
<https://doi.org/10.3390/nu9030247>
- Vanderlee, L., Hobin, E. P., White, C. M., & Hammond, D. (2018). Grocery Shopping, Dinner Preparation, and Dietary Habits among Adolescents and Young Adults in Canada. *Canadian Journal Of Dietetic Practice And Research: A Publication Of Dietitians Of Canada = Revue Canadienne De La Pratique Et De La Recherche En Dietetique: Une Publication Des Dietetistes Du Canada*, 79(4), 157–163. <https://doi.org/10.3148/cjdpr-2018-025>
- Vélez, R. R., Carrillo, H. A., Reina, H. R. T., Ruíz, K. G., Torres, F. J. M., & Sepúlveda, J. A. R. (2016). Una menor autopercepción del estilo de vida se relaciona con un incremento en la adiposidad y con alteraciones en el estado nutricional de jóvenes universitarios colombianos. *Journal of Negative and No Positive Results: JONNPR*, 1(7), 254–261.
- Walleggen, E. L. V., Orr, J. S., Gentile, C. L., & Davy, B. M. (2007). Pre-meal Water Consumption Reduces Meal Energy Intake in Older but Not Younger Subjects. *Obesity*, 15(1), 93–99. <https://doi.org/10.1038/oby.2007.506>
- Webb, R. (2017). An investigation of young adults (18-35 years) eating habits in relation to BMI and diet quality, and the relationship between eating habits at adolescent and young adulthood. Recuperado de <https://repository.cardiffmet.ac.uk/handle/10369/9139>
- Yang, Q., Zhang, Z., Gregg, E. W., Flanders, W. D., Merritt, R., & Hu, F. B. (2014). Added Sugar Intake and Cardiovascular Diseases Mortality Among US Adults. *JAMA Internal Medicine*, 174(4), 516–524.
<https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13563>

Yi, S. S., Firestone, M. J., & Beasley, J. M. (2015). Independent associations of sodium intake with measures of body size and predictive body fatness. *Obesity*, 23(1), 20–23.

<https://doi.org/10.1002/oby.20912>

GLOSARIO Y ABREVIATURAS

Glosario y abreviaturas

CDC	Centers for Disease Control and Prevention
CIGA	Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias
ENT	Enfermedades no transmisibles
FAO	Food and Agriculture Organization
IMC	Índice de masa corporal
INEC	Instituto Nacional de Estadística y Censo
OMS	Organización mundial de la Salud
SEED	Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad

ANEXOS

ANEXO N° 1 DECLARACIÓN JURADA

DECLARACIÓN JURADA

Yo Jesús Alberto Quirós Pereira, cédula de identidad número 3-0484-0378, 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. "Conocimiento sobre una alimentación saludable y tipo de ocupación relacionados con los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adultos jóvenes de 18 a 35 años en el distrito de Tejar el Guarco, Cartago, 2018" 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 Aranjuez, San José, el 14 de enero del 2019

Jesús Alberto Quirós Pereira

Firma



ANEXO N° 2 CONSENTIMIENTO DE INFORMADO

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

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la Investigación: “Conocimiento sobre una alimentación saludable y tipo de ocupación relacionados con los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adultos jóvenes de 18 a 35 años en el distrito de tejar el Guarco, Cartago, 2018”

Nombre del Investigador: Jesús Alberto Quirós Pereira

Nombre del participante: _____

A. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN:

La presente investigación es realizada por un estudiante de Licenciatura en Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, con el objetivo de conocer la relación del conocimiento sobre una alimentación saludable y tipo de ocupación con los hábitos alimentarios y el estado nutricional y así analizar factores que condicionan la salud de la persona. La investigación tiene una duración aproximada de 8 meses, y la participación de las personas es una sesión de 1 a 2 horas como máximo.

B. ¿QUÉ SE HARÁ?:

Se le medirá el peso y el porcentaje de grasa con una balanza, se va a medir la estatura con el tallímetro y la circunferencia de cintura una cinta métrica, Además, tiene que llenar 1 cuestionario con 4 secciones de preguntas diferentes relacionadas a las variables que se quieren investigar.

Los requisitos para participar en la investigación es ser un adulto joven de cualquier sexo con una edad de 18 a 35 años, no tener una patología que afecte en gran medida el estado nutricional del individuo y vivir en el distrito de Tejar, el Guarco, Cartago., en caso de ser mujer no estar en etapa de embarazo o lactante. Al aceptar ser parte de la investigación se compromete a colaborar con la información requerida (peso, talla, porcentaje de grasa, circunferencia de cintura, datos personales, nivel de actividad física y hábitos alimentarios). Su participación en la investigación será breve, la cual consta de una sola sesión donde se obtienen los datos.

C. RIESGOS:

1. 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.
2. Si sufriera algún daño como consecuencia de los procedimientos a que será sometido para la realización de esta investigación, los investigadores participantes realizarán una referencia al profesional apropiado para que se le brinde el tratamiento necesario para su total recuperación.

D. BENEFICIOS:

Como resultado de su participación en este estudio, el beneficio que obtendrá será que a usted como participante se le realice una evaluación nutricional y por lo tanto pueda conocer su estado nutricional y de salud de manera que pueda tomar medidas para su cuidado de ser necesario.

- E.** Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber hablado con el investigador Jesús Alberto Quirós Pereira 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 89853499 en el horario 9am a 4pm. 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.
- F.** Recibirá una copia de esta fórmula firmada para su uso personal.
- G.** 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.
- H.** 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.
- I.** No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

CONSENTIMIENTO

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

Nombre, cédula y firma del sujeto (niños mayores de 12 años y adultos) fecha

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

ANEXO N° 3 CARTA DE APROBACIÓN DEL TUTOR

San José, 09 de enero de 2019

Señores
Comisión de Revisión de Tesis
Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

El estudiante **Jesús Alberto Quiros Pereira**, cédula de identidad número 3 0484 0378, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado CONOCIMIENTO SOBRE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y TIPO DE OCUPACIÓN RELACIONADOS CON LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL ESTADO NUTRICIONAL EN ADULTOS JOVENES DE 18 A 35 AÑOS EN EL DISTRITO DE TEJAR EL GUARCO, CARTAGO, 2018, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de licenciatura.

En mi calidad de tutor, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la identificación del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, estrategias de solución a problemas identificados; conclusiones y recomendaciones.

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

a)	ORIGINAL DEL TEMA	10%	10
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	20
c)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	30%	30
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	20
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO	20%	20
	TOTAL		100

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

Atentamente,



Víctor Rodríguez Arias
Cédula identidad N: 1 470 539
Carné Colegio Nutricionistas N: 426-10.

ANEXO N° 4 CARTA DE APROBACIÓN DEL LECTOR

CARTA DEL LECTOR

16 de Febrero de 2019

Sres.
Departamento de Registro
Universidad Hispanoamericana

Estimado señores:

El estudiante Jesús Quirós Pereira, cédula de identidad número 3 0484 0378, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de tesis "*Conocimiento sobre una alimentación saludable y tipo de ocupación relacionados con los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adultos jóvenes de 18 a 35 años en el Distrito de Tejar El Guarco, Cartago, 2018*"; el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura.

En mi calidad de lectora, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, resultados, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

Por lo tanto se avala el traslado al siguiente proceso.

Atentamente,

Lic. Marcela de los Ángeles Brenes Morales
3 0414 0665
CPN 1030-12



ANEXO N° 5 CARTA DE APROBACIÓN DEL FILÓLOGO

Astrid Quirós Granados

Filología U.C.R

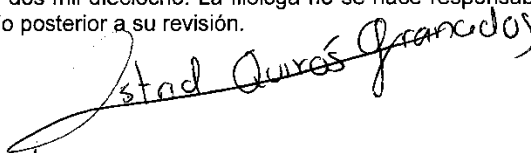
A quien interese:

Yo, Astrid Quirós Granados, Filóloga de la Universidad de Costa Rica; con cédula de identidad 3-438-182, inscrita en el Colegio Licenciados y Profesores, con el carné N° 80791 y en la Asociación Costarricense de Filólogos, con el carné N° 0096, hago constar que he revisado el trabajo y sus conclusiones. Y he corregido en él, los errores encontrados en redacción, ortografía, gramática y sintaxis. El trabajo se titula:

**CONOCIMIENTO SOBRE UNA ALIMENTACIÓN
SALUDABLE Y TIPO DE OCUPACIÓN
RELACIONADOS CON LOS HÁBITOS
ALIMENTARIOS Y EL ESTADO NUTRICIONAL EN
ADULTOS JÓVENES DE 18 A 35 AÑOS EN EL
DISTRITO DE TEJAR EL GUARCO, CARTAGO, 2018**

JESÚS QUIRÓS PEREIRA

Se extiende la presente certificación a solicitud del interesado, en la ciudad de San José a los veintiocho días del mes de febrero del dos mil dieciocho. La filóloga no se hace responsable de los cambios que se le introduzcan al trabajo posterior a su revisión.



Teléfono: 8315 95 27 Correo: asqui24@hotmail.es