

**UNIVERSIDAD
HISPANOAMERICANA
CARRERA DE NUTRICIÓN**

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

**RELACIÓN DE LOS HÁBITOS
ALIMENTARIOS, ESTILO DE VIDA y
NIVELES DE ESTRÉS LABORAL EN
DOCENTES DE SECUNDARIA DEL
CANTÓN DE TURRIALBA, 2021.**

MARIANELA FUENTES MONGE

Julio, 2021

TABLA DE CONTENIDO

CAPÍTULO I	8
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	8
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	9
1.1.1 Antecedentes	9
1.1.2 Delimitación del problema	13
1.1.3 Justificación.....	14
1.2 Pregunta de investigación	15
1.3 Objetivos de la investigación	15
1.3.1 Objetivo General	15
1.3.2 Objetivos Específicos	15
1.4 Alcances y limitaciones	16
1.4.1 Alcances	16
1.4.2 Limitaciones	16
CAPÍTULO II	17
MARCO TEÓRICO	17
CAPÍTULO III	38
MARCO METODOLÓGICO	38
3.3.1 Área de estudio.....	39
3.4 Instrumentos para la recolección de la información	41
CAPITULO IV	64
RESULTADOS Y ANÁLISIS	64
CAPÍTULO V	106
DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	106
CAPÍTULO VI	121
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	121
6.1 CONCLUSIONES	122
BIBLIOGRAFÍA	125
ANEXOS	138
Anexo 1. Cuestionario para la recolección de datos	139
Anexo 2. Resultados del plan piloto	146
Anexo 3. Consentimiento informado	162
CONSENTIMIENTO	163
Anexo 4. Declaración Jurada	165

Anexo 5. Carta de Tutor	166
Anexo 6. Carta de lector	167
Anexo 7. Carta de autorización	168

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Criterios de inclusión y exclusión	40
Tabla 2 Operacionalización de variables	44
Tabla 3. Aspectos relacionados con el ejercicio físico realizado por los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021	69
Tabla 4 Consumo de bebidas alcohólicas y hábito de fumado por parte de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba, participantes en el estudio, 2021.	70
Tabla 5 <i>Tiempos de comida realizados por los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021</i>	72
Tabla 6 <i>Tipo de cocción más utilizada por los docentes del cantón de Turrialba, participantes en el estudio, 2021</i>	74
Tabla 7. Consumo de sal, azúcar y edulcorantes por parte de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba, participantes en el estudio, 2021.....	76
Tabla 8. Frecuencia de consumo de harinas, cereales y leguminosas por parte de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021.	78
Tabla 9. Frecuencia de consumo de carnes y sustitutos cárnicos de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021.	79
Tabla 10. Frecuencia de consumo de frutas y vegetales no harinosos de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021.	80
Tabla 11. Frecuencia de consumo de productos lácteos por parte de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021.	81
Tabla 12. Frecuencia de consumo de grasas por parte de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021.	82
Tabla 13. Frecuencia de consumo de alimentos variados por parte de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021.	82
Tabla 14 Relación de aspectos relacionados con el ejercicio físico y niveles de estrés laboral de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021	86
Tabla 15 Relación del consumo de alcohol y hábito de fumado y niveles de estrés laboral en docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021	87
Tabla 16. Horas de sueño promedio al día y su relación con los niveles de estrés laboral en docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021.	88
Tabla 17 Relación de los tiempos de comida realizados por los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio y los niveles de estrés laboral, 2021.....	89

INDICE DE FIGURAS

Figura 1 <i>Distribución porcentual según sexo de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021. Fuente: Elaboración propia.</i>	65
Figura 2 <i>Distribución porcentual según rango de edad de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba, participantes en el estudio, 2021. Fuente: Elaboración propia.</i>	66
Figura 3. <i>Distribución porcentual del grado académico obtenido por los docentes de secundaria del cantón de Turrialba, participantes en el estudio, 2021. Fuente: Elaboración propia.</i>	67
Figura 4 <i>Distribución porcentual del estado civil de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021. Fuente: Elaboración propia.</i>	67
Figura 5 <i>Distribución porcentual de la población de docentes del cantón de Turrialba participantes en el estudio según distrito en el que habitan, 2021. Fuente: Elaboración propia.</i> ..	68
Figura 6 <i>Distribución porcentual de horas de sueño promedio diario de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021. Fuente: Elaboración propia.</i>	71
Figura 7 <i>Distribución porcentual del lugar en el que preparan principalmente los alimentos consumidos por los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021. Fuente: Elaboración propia.</i>	73
Figura 8 <i>Calificación porcentual de la percepción del apetito por parte de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba encuestados, 2021. Fuente: Elaboración propia.</i>	74
Figura 9. <i>Tipo de grasa para cocción más utilizada por los docentes de secundaria del cantón de Turrialba, 2021. Fuente: Elaboración propia.</i>	75
Figura 10. <i>Distribución porcentual del consumo de agua por parte de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021. Fuente: Elaboración propia.</i>	77
Figura 11. <i>Distribución porcentual del nivel de estrés laboral presentado por los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021. Fuente: Elaboración propia</i>	83
Figura 12. <i>Distribución porcentual del nivel de estrés laboral presentado por los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, según sexo, 2021. Fuente: Elaboración propia</i>	84
Figura 13 <i>Título</i>	85
Figura 14 <i>Distribución porcentual del lugar en que preparan principalmente los alimentos consumidos por los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio y su relación con los niveles de estrés laboral, 2021. Fuente: Elaboración propia.</i>	91
Figura 15. <i>Calificación porcentual de la percepción del apetito por parte de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba encuestados y su relación con los niveles de estrés laboral, 2021. Fuente: Elaboración propia.</i>	¡Error! Marcador no definido.
Figura 16 <i>Distribución porcentual del tipo de grasa para cocción más utilizada por los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio y su relación con los niveles de estrés laboral, 2021. Fuente: Elaboración propia.</i>	¡Error! Marcador no definido.

RESUMEN

Introducción: Relacionar hábitos alimentarios, estilo de vida y niveles de estrés laboral, busca conocer más a fondo si presentar algún nivel de estrés laboral influye sobre los hábitos de alimentación y estilo de vida. Su importancia radica en si los niveles muy bajo, bajo, normal, moderado, alto, van a incidir en las decisiones de las personas sobre su alimentación y estilo de vida.

Objetivo General: Relacionar los hábitos alimentarios, estilo de vida y niveles de estrés laboral en docentes de secundaria del Cantón de Turrialba por medio de la aplicación de encuestas y cuestionarios para la mejora de los ambientes laborales, durante el año 2021.

Metodología: Es una investigación de tipo correlacional pues busca relacionar los datos obtenidos, al aplicar un instrumento para medir los niveles de estrés laboral (ED-6) así como de elaboración propia para hábitos alimentarios y estilo de vida a una muestra de 96 docentes de secundaria del cantón de Turrialba.

Resultados: Los principales resultados encontrados indican que el 80% de la población realiza actividad, el más realizado es caminar para ambos sexos, con una frecuencia de 3-4 veces a la semana principalmente, un 51% de la población si consume bebidas alcohólicas, sin embargo la frecuencia es principalmente de manera ocasional, por otra parte en cuanto al hábito de fumado solo se presenta en un 25% de la población, así mismo la mayoría de la población realiza los 3 tiempos de comida principales, el 29 % de la población consume las carnes de manera frita, en cuanto a los vegetales harinosos y no harinosos se consumen mayormente hervidos, la grasa de preferencia es el aceite vegetal líquido, un 62% de la población consume de 5-8 vasos de agua al día, los alimentos más consumidos son el

huevo, cereales, pollo y queso Turrialba y los menos consumidos son queso cheddar, mozzarella, frutas en almíbar, leche, jugos y natilla.

Conclusiones: los distintos niveles de estrés laboral no se relacionan con un mejor o peor estilo de vida ni con hábitos alimentarios saludables o no saludables en la población estudiada.

SUMMARY

Introduction: Relate eating habits, lifestyle and levels of work stress, seeks to know more in depth if presenting any level of work stress influences eating habits and lifestyle. Its importance lies in whether the very low, low, normal, moderate, high levels will influence people's decisions about their diet and lifestyle.

General Objective: Relate the eating habits, lifestyle and levels of work stress in secondary school teachers of the Canton of Turrialba through the application of surveys and questionnaires to improve work environments, during the year 2021.

Methodology: It is a correlational type investigation as it seeks to relate the data obtained, by applying an instrument to measure the levels of work stress (ED-6) as well as the own elaboration for eating habits and lifestyle to a sample of 96 teachers from high school.

Results: The main results found indicate that 80% of the population is active, the most performed is walking for both sexes, with a frequency of 3-4 times a week mainly, 51% of the population if they consume alcoholic beverages, However, the frequency is mainly occasionally, on the other hand, in terms of smoking, it only occurs in 25% of the population, likewise the majority of the population performs the 3 main meal times, 29% of the population. The population consumes meats fried, as for floury and non-floury vegetables they are mostly consumed boiled, the preferred fat is liquid vegetable oil, 62% of the population consumes 5-8 glasses of water a day, The most consumed foods are eggs, cereals, chicken and Turrialba cheese and the least consumed are cheddar cheese, mozzarella, fruits in syrup, milk, juices and custard.

Conclusions: the different levels of work stress are not related to a better or worse lifestyle or to healthy or unhealthy eating habits in the studied population.

CAPÍTULO I
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

En el siguiente capítulo se detalla el planteamiento del problema de investigación, el mismo se divide en cuatro sesiones que son: los antecedentes tanto internacionales como nacionales, la delimitación del problema, la justificación y los objetivos de la investigación.

1.1.1 Antecedentes

En Europa el estrés laboral se presenta en un 27% de la población, generando problemas a nivel de salud ya que se relaciona con diversas enfermedades que a su vez van generando un mayor número de personas con discapacidad, además afecta de manera negativa la parte económica ya que se estima que el costo anual de estrés laboral es de 20,000 millones de euros, en el mismo estudio se menciona que en Estados Unidos los hispanos son los que presentan mayores niveles de estrés, principalmente en las mujeres, asociándose también con otras patologías siendo la hipertensión arterial la que predomina (Herrera et al., 2017).

En América latina es considerado una epidemia que podría ir en aumento con el paso del tiempo y se considera que entre un 21-32% la principal causa del estrés es de tipo laboral, lo que a su vez se relaciona con padecimientos como las enfermedades cardiovasculares las cuales son la causa de 17.5 millones de muertes al año (Herrera et al., 2017).

En un estudio llamado relación del estrés laboral con la conducta alimentaria y la obesidad consideraciones teóricas y empíricas se realiza una investigación sistemática de 12 artículos científicos donde se relaciona el estrés y la conducta alimentaria en los que se encontró que un 33% informan que cuanto mayor es el estrés, mayor es el riesgo de presentar alteraciones en la conducta alimentaria, siendo mayor en las mujeres que en los

hombres, lo que a su vez se puede reflejar en sobre peso y obesidad (Santana-Cárdenas, 2016)

Por otro lado la autora Gamarra (2020) en su tesis para optar por el grado académico de maestría en gestión de los servicios de salud, realiza un estudio sobre estilo de vida saludable y estrés laboral en el cual menciona que cuando una persona se encuentra en una situación que le genera estrés tiende a tener una peor elección en los alimentos, ya que prefieren alimentos con más contenido calórico, sin embargo el estrés se manifiesta de diferente manera en la población, algunas personas les aumenta el apetito y otras por el contrario se los disminuye, en los resultados de su estudio el 64,5% de los encuestados presentó un hábito alimentario saludable y un bajo estrés laboral, por lo tanto se concluye que a medida que mejoran los hábitos, el estrés disminuye.

Los agentes estresores permiten mantener al organismo alerta y prepararlo para defenderse, por lo tanto las personas tienden a cambiar sus hábitos alimentarios cuando se sienten estresados, más del 40% de las personas aumenta su ingesta calórica ante situaciones de estrés y solo cerca del 20% de las personas no cambia sus hábitos alimentarios, sin embargo el aumento en la ingesta no es la única consecuencia en los hábitos alimentarios, el hambre también puede verse disminuida llevando a las personas a una pérdida de peso, cualquiera de los dos extremos causa efectos negativos en la salud de las personas (Chandía Vásquez et al., 2016).

Un estudio realizado en Noruega con una población de 523 profesores tiene como propósito analizar cuáles son los principales factores que generan estrés en el docente, dentro de las variables estudiadas se encuentra: problemas de disciplina, diversidad estudiantil, la presión del tiempo, pobre motivación estudiantil, conflicto con colegas, falta de apoyo y confianza de los supervisores, conflicto de valores, estrés emocional,

autoeficacia del maestro, compromiso y motivación para dejar la profesión, en el cual se determina que la presión de tiempo, baja motivación de estudiantes y falta de apoyo son los principales causantes de estrés emocional en la población de estudio (Skaalvik & Skaalvik, 2016).

En un estudio realizado en Ecuador en el cual se realiza una revisión documental y bibliográfica de artículos científicos publicados hasta el 2016, se concluye que hay una relación directa entre los hábitos de alimentación disfuncionales y el estrés en los docentes, así como sobre peso y obesidad en 43% y 21% respectivamente y se encuentra que la intervención alimentaria en los profesores mejora el conocimiento y la ingesta de alimentos saludables en los alumnos (Rosales-Ricardo et al., 2017).

Por otra parte según la Organización Mundial de la Salud los hábitos alimentarios poco saludables son uno de los principales factores de riesgo y de discapacidad en el mundo, alrededor de 8 millones de muertes por año son atribuibles al consumo excesivo de alimentos con alto contenido de sodio, azúcar y grasas, y por el consumo inadecuado de verduras, productos integrales, frutas, el aumento de enfermedades aumenta los costos tanto para las personas como sus familias y los gobiernos al aumentar los gastos en salud y disminución en la productividad (World Health Organization., 2021).

Por otro lado según datos de la OMS, los estilos de vida sedentarios muestran un mayor riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con personas que realizan actividad física de manera regular y se estima que se podría evitar hasta 5 millones de fallecimientos al año si la población mundial tuviera un mayor nivel de actividad física (Organización Mundial de la Salud., 2020).

Como se menciona en las investigaciones anteriores, tanto el estrés como los malos hábitos alimentarios y estilos de vida inadecuados generan problemas en la salud de la población

por lo que es importante conocer la situación en Costa Rica. A continuación se presentan los antecedentes nacionales encontrados.

Según la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional de Costa Rica 2011-2021, la población masculina con edades entre los 20 a 64 años presentan sobre peso y obesidad en un 62,4%, por otro lado la población femenina de 20 a 44 años presentaba un 60% de sobre peso y obesidad y de los 45 a 64 años la cifra fue de 77,3 %, por otro lado se determina que existe una marcada diferencia entre el consumo de alimentos en zona rural donde el consumo de proteína es mayor mientras que en zona urbana se consume más arroz, frijoles, azúcar y grasa (Ministerio de Salud., 2011).

De acuerdo con Guevara et al, (2019) en su estudio sobre los hábitos alimentarios de la población urbano costarricense, se menciona que los hábitos alimentarios de la población son poco variados, se presenta un bajo consumo de alimentos como leguminosas, frutas y vegetales y se prefiere el consumo de bebidas azucaradas, en cuanto al sexo las mujeres tenían un menor consumo de alimentos como leguminosas, y el consumo de frutas y vegetales es deficiente en comparación con lo recomendado en las Guías Alimentarias de Costa Rica.

Por otra parte Costa Rica no está ajena a las manifestaciones del estrés laboral, la I Encuesta Centroamericana sobre Condiciones de Trabajo y Salud que se realiza en el 2011 dio como resultado que un 20% de los trabajadores costarricenses están expuestos a altas exigencias psicosociales, así como un 37% de la población tiene una mayor afectación en su salud mental que en la física, en dicha encuesta también destaca que un 36% de la población manifiesta que labora más de 48 horas semanales lo que puede afectar su vida laboral, familiar y personal (Ministerio de trabajo y seguridad social., 2016).

Debido a que las personas pasan gran parte de su tiempo en el lugar de trabajo, éste es visto como un medio por el cual el estado de salud de los trabajadores su puede mejorar, por lo que en Costa rica se implementó un programa para la promoción de hábitos alimentarios y estilo de vida saludables para los funcionarios del ministerio de comercio exterior que dio como resultado un aumento en el consumo de frutas, vegetales y agua así como un aumento en el conocimiento de temas relacionados con nutrición (Jensen et al., 2014)

En otro estudio se compara el estrés laboral con el nivel de actividad física, edad, género y antigüedad laboral en funcionarios administrativos del sector público costarricense en el cual participaron 395 sujetos de ambos sexos, que realizan trabajos como contadores, informáticos, administradores de recursos humanos, entre otros, el cual dio como resultado que la población femenina es la que se ve afectada con mayor frecuencia de situaciones que generen estrés, así como a mayor nivel de actividad física hay menor precepción de estrés laboral relacionados con la presión que genera el trabajo, así mismo se identificó que las mujeres presentan menores niveles de actividad física en comparación con los hombres(Mora et al., 2016).

Por otra parte un estudio que compara los niveles de Burnout, actividad física, somatización y variables sociales en docentes de educación secundaria, con una muestra de 94 docentes que trabajan en la educación pública costarricense, muestra que los docentes que imparten entre “41 a 60” lecciones presentan mayores niveles de estrés y esto a su vez presenta mayor nivel de somatización, es decir problemas físicos por sobrecarga laboral y que la modalidad de la institución influye en la presión laboral que siente el docente y a su vez en el desempeño de este (Ulloa et al., 2019).

1.1.2 Delimitación del problema

La siguiente investigación se lleva a cabo con una muestra de 96 profesores (as) de secundaria de ambos sexos que impartan materias académicas o especiales, con edades entre 22 a 60 años que residan en el cantón de Turrialba y trabajen en alguna institución pública o privada de este mismo cantón, a los cuales se les evalúa sus hábitos alimentarios, su estilo de vida y su nivel de estrés.

La actual pandemia que afecta a Costa Rica y al mundo ha generado cambios en las personas, el personal docente se ha visto obligado a cambiar su manera de trabajar al tener que impartir las clases en modalidad virtual, la recolección de los datos se realiza en el mes de abril del año 2021, debido a la pandemia por Covid 19, no se visita ninguna institución en particular.

1.1.3 Justificación

Según (Alvites-Huamani, 2019) son diversos los factores causantes de estrés en la población docente, dentro de los cuales se puede mencionar, la presión que puede ejercer la institución sobre el docente, o la carga de trabajo extra que no es bien remunerada generan una mayor presión laboral.

Por otro lado Según Diaz, (2007) esta acumulación de estrés puede generar cambios en los estilos de vida de las personas, especialmente los hábitos alimentarios los cuales pueden ser desencadenantes de desórdenes dietéticos, es decir el apetito puede verse alterado al aumentar o disminuir y como consecuencia genera cambios en la conducta alimentaria.

Por lo tanto la siguiente investigación contribuirá a conocer si existe una relación entre los distintos niveles de estrés y los hábitos alimentarios y el estilo de vida así como conocer los niveles de estrés de la población estudiada ya que como se menciona anteriormente los docentes también están expuestos a sufrir de estrés laboral, lo cual permite establecer

diferentes recomendaciones nutricionales para una mejor elección de alimentos, tomando en cuenta que en Costa Rica existen pocos estudios realizados sobre el tema, principalmente en el cantón de Turrialba, la siguiente investigación podría “abrir la puerta” a futuras investigaciones.

1.2 Pregunta de investigación

¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios, estilo de vida y niveles de estrés laboral en docentes de secundaria del cantón de Turrialba, 2021?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo General

Relacionar los hábitos alimentarios, estilo de vida y niveles de estrés laboral en docentes de secundaria del Cantón de Turrialba por medio de la aplicación de encuestas y cuestionarios para la mejora de los ambientes laborales, durante el año 2021.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Describir el perfil sociodemográfico de la población en estudio mediante la aplicación de una encuesta.
- Conocer el estilo de vida de los profesores de secundaria del cantón de Turrialba a través de la aplicación de un cuestionario.
- Identificar hábitos de alimentación de los profesores de secundaria del cantón de Turrialba a través de la aplicación de métodos de evaluación dietética.
- Conocer el nivel de estrés laboral que presentan los docentes de secundaria del cantón de Turrialba mediante la aplicación de la escala ED-6.

- Relacionar los hábitos de alimentación con los niveles de estrés laboral de la población en estudio por medio de un análisis estadístico bivariado.
- Relacionar el estilo de vida con los niveles de estrés laboral de la población en estudio por medio de un análisis estadístico bivariado.

1.4 Alcances y limitaciones

En el siguiente apartado se exponen los alcances y limitaciones encontrados en la investigación.

1.4.1 Alcances

En la siguiente investigación no surge ningún alcance de manera inesperada, se logra cumplir con los objetivos planteados al inicio de la investigación.

1.4.2 Limitaciones

Debido a la actual pandemia se limita el poder asistir a las instituciones educativas para realizar las encuestas, por lo tanto las mismas se deben realizar de manera virtual. Así mismo se encuentra como limitante la falta de estudios que incluyan las variables estrés laboral, hábitos alimentarios y estilo de vida a nivel nacional.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1 Contexto teórico conceptual

2.1.1 Profesión docente

El docente puede definirse como “un encargado de mediar entre el conocimiento diverso y el aprendiz” y es una parte fundamental en el proceso educativo. Para considerarse un buen docente debe cumplir con ciertas características como lo son un buen desempeño, profesionalismo y compromiso los cuales son factores claves para lograr satisfacer las demandas de la sociedad (Espinoza Freire, 2020).

La educación juega un papel determinante en la sociedad, no solo desde el punto de vista de adquirir conocimiento, sino desde el punto de vista cultural, económico y social, por lo tanto la profesión del docente, no solo se limita a enseñar desde la práctica pedagógica sino también implica motivar y dotar a los estudiantes de habilidades e inculcar valores (Nieva Chaves & Martínez Chacón, 2016).

Los docentes funcionan como una guía para los estudiantes, por lo tanto es de vital importancia una correcta comunicación alumno- profesor (a) para que se puede dar una correcta transmisión de los conocimientos, los seres humanos somos seres bio psico sociales lo cual también debe ponerse de manifiesto en el proceso de enseñanza de los docentes, una mala comunicación o un mal trato por parte de los docentes puede generar una experiencia negativa en los alumnos, afectando el desarrollo de su aprendizaje (Madrid & Moreno, 2019).

2.1.2 Hábitos Alimentarios

La alimentación es definida como la ingestión de algún alimento ya sea sólido o líquido y está fuertemente ligada con el correcto funcionamiento del organismo, por lo tanto una alimentación saludable se relaciona con disminución de enfermedades crónicas no transmisibles, algunos tipos de cáncer y a nivel general está relacionado con una mejor calidad de vida (Torres-Zapata et al., 2017)

Los hábitos alimentarios se definen como las conductas repetidas día con día por un individuo relacionadas con los alimentos, desde la compra del mismo hasta la preparación, ya sea saludable o no, estas decisiones se adquieren debido a múltiples factores como lo son: influencia de familiares, amigos, creencias, la situación económica de cada individuo y las necesidades alimentarias de cada hogar, y esta a su vez está influenciada por las preferencias a ciertos alimentos y la diversidad. Los alimentos siempre forman parte de actividades sociales, fiestas, reuniones y los seres humanos expresan su identidad a través de la preparación de los mismos (Fajardo Mañá et al., 2017; Fernández & López, 2019).

En la actualidad la industria alimentaria también juega un papel importante en la elección de los alimentos, debido a la falta de tiempo las personas optan por consumir alimentos fuera de casa, por otro lado la gran disponibilidad de productos procesados y ultra procesados, la publicidad, y la facilidad de recibir los alimentos en la puerta del hogar, son razones por las cuales el consumo de alimentos industrializados se ha aumentado, disminuyendo el consumo de alimentos frescos y preparados en casa (Fajardo Mañá et al., 2017).

Existe suficiente evidencia que demuestra que los malos hábitos alimentarios contribuyen al deterioro en la salud de las personas, la Encuesta Nacional de Nutrición (2008-2009) realizada en Costa Rica muestra que un 62,4% de los hombres y un 66,6% de las mujeres presentan exceso de peso, el cual actualmente es considerado una pandemia que se asocia

con enfermedades crónicas no transmisibles como, triglicéridos y colesterol elevados y enfermedades cardiovasculares, siendo éstas la principal causa de muerte en el país (Guevara-Villalobos et al., 2019).

Los principales factores que promueven el exceso de peso y las enfermedades son los malos hábitos alimentarios y el sedentarismo, es por esta razón que es fundamental que cada país conozca los hábitos alimentarios de la población (Guevara-Villalobos et al., 2019).

2.1.2.1 Recomendaciones nutricionales

Dentro de las recomendaciones alimentarias para una alimentación saludable se encuentran: consumir frutas, vegetales, alimentos con alto contenido de fibra, preferir el consumo de grasas saludables, así como carnes magras, limitar el consumo de alimentos con alto contenido de azúcar y sodio y mantener un peso corporal adecuado mediante un equilibrio entre la ingesta y el gasto energético (Browm, 2014).

2.1.2.3 Cereales, leguminosas y verduras harinosas

Según las guías alimentarias este grupo de alimentos son la base de la alimentación, por lo tanto deben consumirse en una mayor proporción, aportan carbohidratos que son nuestra principal fuente de energía, las leguminosas son buena fuente de proteína de origen vegetal así como de fibra, vitaminas y minerales. Se recomienda que el consumo sea de por lo menos media taza de frijoles o garbanzos acompañados con algún cereal, ya que al consumirlos juntos se obtiene una proteína de buena calidad. (Guías alimentarias de Costa Rica, 2011).

2.1.2.4 Frutas y vegetales

Las frutas y vegetales pueden definirse como partes comestibles de ciertas plantas, su consumo se recomienda lo menos procesado posible, para mantener de esta manera sus propiedades de manera más integral, dentro de sus múltiples beneficios se encuentran: aportan vitaminas, minerales y fortalecen el sistema inmunológico ayudando de esta manera a combatir la desnutrición (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura., 2020).

Así mismo existe mucha evidencia científica sobre su poder antioxidante, consumir frutas y vegetales disminuye en gran medida el estrés oxidativo al disminuir la presencia de radicales libres, debido a los flavonoides presentes en su composición (Rodríguez-Leiton, 2019).

Se recomienda el consumo de al menos 5 porciones al día entre frutas y vegetales, de distintos colores preparados de distintas maneras para evitar la monotonía ya sea troceados, en ensalada, en batidos y consumir preferiblemente las frutas de temporada (Ministerio de Salud, 2011).

2.1.2.5 Carnes

Las carnes tienen un alto valor nutritivo, dentro de sus propiedades se encuentra el aporte de vitaminas, minerales y proteína de alto valor biológico, los cuales son importantes para un adecuado desarrollo, aportan hierro hemo contribuyendo a la disminución de anemia, sin dejar de lado sus características organolépticas las cuales lo hacen un producto atractivo para el consumidor (Celada et al., 2016).

Se recomienda el consumo principalmente de carnes blancas, de tipo magras por su bajo contenido de grasa, minimizando al máximo el consumo de embutidos, y utilizando un tipo

de cocción bajo en grasa como lo son salteado, al vapor, asado, al horno y a la plancha (Ministerio de Salud, 2020).

2.1.2.6 Productos lácteos

La leche es considerada un alimento completo y equilibrado debido a sus beneficios nutricionales, los cuales no solo se limitan al aporte de calcio el cual es necesario para el adecuado desarrollo de huesos y dientes sino también ofrecen un adecuado aporte de carbohidratos y proteína de alto valor biológico, vitaminas liposolubles y vitaminas del complejo B (Ministerio de Salud Pública de Ecuador., 2017).

Se recomienda el consumo de 3 porciones de lácteos al día entre leche (1 vaso) yogurt (1 vaso) y queso (30 g), prefiriendo principalmente que sean pasteurizados y de tipo descremados o semidescremados para reducir el consumo de grasa saturada (Ministerio de Salud, 2011).

2.1.2.7 Grasas

El consumo de grasa debe ser de manera equilibrada, tanto un exceso como un déficit puede ser perjudicial para la salud, su consumo es indispensable para el transporte de vitaminas liposolubles ADEK y para el correcto funcionamiento hormonal y enzimático, por otro lado un consumo excesivo puede ser un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles como lo son, la diabetes y la hiperlipidemia por lo que debe consumirse de manera moderada (Ministerio de Salud Pública de Ecuador., 2017)

Se recomienda el uso principalmente de grasa insaturada como los aceites de tipo vegetal, canola, oliva, girasol, soya, también el consumo de alimentos fuentes grasa poli y monoinsaturadas como las aceitunas, aguacate y semillas en pequeñas cantidades, así

como preferir tipos de cocción que no requieran un uso excesivo de grasa como lo son al horno, al vapor, hervido o a la plancha (Ministerio de Salud, 2011).

2.1.2.8 Consumo de agua

El agua es indispensable para el correcto funcionamiento del cuerpo humano, tiene múltiples funciones como lo son hidratación, transporte, absorción, evita estreñimiento y es el componente más abundante del cuerpo, la cantidad varía de una persona a otra ya que depende de factores como la edad, sexo, raza, peso, temperatura, metabolismo, sin embargo representa aproximadamente un 60% del peso corporal en adultos (Salas-Salvadó et al., 2020).

El agua se pierde por medio de 4 vías principales que son: sudor, heces, orina y respiración por lo que es necesario reponer estas pérdidas, por lo tanto se recomienda el consumo de 6 a 8 vasos al día de líquido de los cuales al menos 4 de ellos sea de agua pura, distribuidos durante todo el día (Ministerio de Salud, 2011).

2.1.2.9 Consumo de azúcar

El azúcar puede dividirse en dos tipos: azúcar libre y azúcar intrínseco, el azúcar libre es el que se adiciona a los alimentos, el intrínseco se encuentra de manera natural en frutas y vegetales, el azúcar libre es el que se debe consumir con mayor moderación, existe evidencia científica documentada de que a mayor consumo de azúcar se asocia a mayor aumento en la obesidad y mayor prevalencia de caries dentales cuando su consumo sobrepasa el 10% de la ingesta calórica total (Organización Mundial de la Salud., 2015).

Se recomienda no consumir más de 6 cucharaditas de azúcar por día, evitar el consumo de alimentos que contienen grandes cantidades como lo son las golosinas, leche condensada, dulce de leche, chocolates, helados, jaleas y mermeladas (Ministerio de Salud, 2011).

2.1.2.10 Consumo de sal

En 2011 Costa Rica se unió a los esfuerzos por reducir el consumo de sal y se oficializó el plan nacional para la reducción del consumo de sal/sodio en la población de Costa Rica 2011-2021, que tiene como objetivo disminuir la hipertensión arterial, mediante la reducción del consumo de sal en los alimentos hasta alcanzar la recomendación de 5g de sal por persona al día o 2g de sodio (Blanco-Metzler et al., 2012).

Por lo tanto la recomendación del consumo de sal es de 1 cucharadita (5g) distribuida en todos los alimentos consumidos en el día, así como disminuir el consumo de alimentos altos en sodio como productos procesados, embutidos, salsas chinas, sopas entre otros (Ministerio de Salud, 2011).

2.1.2.11 Tipos de cocción

La cocción de los alimentos se realiza por varias razones como lo son: hacerlos mejor digeribles, comestibles y seguros, durante este proceso se modifica su valor nutricional esto dependiendo de la técnica culinaria utilizada (Achón et al., 2018).

2.1.2.12 Hervido

Esta técnica consiste en sumergir los alimentos en agua a una temperatura de 100 °C, también se puede llevar a cabo a presión, en este caso la temperatura es de 102 a 120 °C, este método puede aplicarse a cualquier alimento cambiando el tiempo de duración y el líquido, las cocciones prolongadas favorecen la pérdida de nutrientes hidrosolubles especialmente en verduras, para disminuir esta pérdida de nutrientes se recomienda cortar en trozos grandes y cocinarlas sin pelar y aprovechar el líquido de cocción ya que es rico en sustancias solubles (Achón et al., 2018).

2.1.2.13 Al vapor

Esta técnica consiste en cocinar los alimentos por condensación y convección del vapor de agua caliente a presión atmosférica, es uno de los métodos que mejor conserva el valor nutricional de los alimentos al no estar sumergido en agua y como no supera los 100 °C el alimento conserva la mayor parte de sus vitaminas y minerales (Achón et al., 2018).

2.1.2.14 Fritura

La fritura es una de las practicas más comunes por ser fácil y rápida, la cual consiste en la cocción de los alimentos por calentamiento mediante un sistema lipídico a temperaturas de 140 – 200 °C que actúa como fuente de calor, durante este proceso el aceite utilizado pasa a ser parte del alimento entre un 10% y 40% reemplazando parte de su contenido de agua.(Achón et al., 2018).

2.1.2.15 Asado

En esta técnica emplea la cocción de los alimentos por calor radiante directo sobre una fuente de calor, utilizando temperaturas de 200 °C a 350 °C, debido a la alta temperatura se produce una desnaturalización proteica, generando una pérdida en la capacidad de retención de agua, lo que a su vez genera perdida de nutrientes hidrosolubles, sin embargo esta técnica no necesita la adición de grasa por lo tanto permite crear preparaciones con un valor calórico menor (Achón et al., 2018).

2.1.2.16 Horneado

La cocción al horno se utiliza principalmente para alimentos ricos en almidón, pan, papas y algunas verduras, alcanza temperaturas que van desde los 160 °C a 200 °C, no se necesita agregar aceite a las preparaciones por lo que su valor calórico es menor que en otro tipo de técnicas, la alta temperatura permite la perdida de nutrientes sensibles al calor

principalmente la tiamina, pero como no se necesita agua, no se dan pérdidas por lixiviación (Achón et al., 2018).

2.1.2.17 Frecuencia de consumo

Los cuestionarios de frecuencia de consumo son un método que ayuda a conocer los hábitos alimentarios de las personas, dicho instrumento es muy utilizado en investigaciones sobre todo de tipo epidemiológicas, el instrumento consta de dos partes fundamentales que son: la lista de alimentos y la frecuencia de consumo de los mismos, la lista de alimentos debe ser de fácil comprensión y se deben incluir los alimentos de interés para el estudio, en cuanto a la frecuencia de consumo se puede realizar mediante respuestas de opción múltiple o mediante preguntas abiertas (Pérez et al., 2015).

2.1.3 Estilo de vida

El estilo de vida se define como el comportamiento sostenido en el tiempo sobre situaciones saludables o no, que toma en cuenta aspectos como la realización de actividad física, el tipo de alimentación y el autocuidado, sin embargo no se trata solo de un aspecto físico, sino también mental y social por lo tanto las relaciones personales, el manejo del estrés, una vida sexual sana, el consumo de drogas o alcohol, la cantidad y calidad del sueño, son componentes importantes que forman parte de un estilo de vida saludable (Gómez-Acosta, 2018; Pastas et al., 2019).

2.1.3.1 Actividad física y sedentarismo

El sedentarismo se caracteriza por llevar por un estilo de vida inactivo, es decir la persona tiene un gasto energético bajo, debido a que pasa la mayor parte del tiempo sentado, esto a largo o mediano plazo puede generar efectos negativos en la salud de las personas. Son múltiples las razones por las que las personas adoptan un estilo de vida sedentario, dentro de ellas se puede mencionar:

Los avances en la tecnología: debido a esto muchos trabajos se han simplificado pasando de ser trabajos manuales a ser operados por máquinas lo que aumenta en gran medida la inactividad.

Nivel socioeconómico: los ingresos socioeconómicos del hogar están relacionados con la presencia o ausencia de sedentarismo ya que se ha asociado a un mayor aumento en el estilo de vida sedentario en personas con más bajos niveles educativos y por ende socioeconómicos (Inyang & Stella, 2015).

Largas jornadas laborales: las jornadas laborales son de 8 horas o más, y en la mayoría de los casos, principalmente son trabajos que se realizan sentados frente a computadoras lo cual impide la realización de algún esfuerzo físico, a eso se suman largas horas de tráfico en el regreso a sus casas (Inyang & Stella, 2015).

Así mismo un estilo de vida inactivo se relaciona con diversas enfermedades crónicas no transmisibles como lo son la obesidad sobre peso y diabetes, así como distintos tipos de cáncer y se encuentran en aumento a medida que aumentan las desventajas sociales (Siddique et al., 2017).

Por otra parte la actividad física se puede definir como la realización de movimiento del cuerpo que implique un aumento en gasto energético ya que se requiere de esfuerzo por parte de la persona, sin duda la realización de actividad física se relaciona con un estilo de vida saludable ya que aporta múltiples beneficios al reducir en gran medida el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, enfermedades crónicas no trasmisibles, hipertensión arterial y varios tipos de cáncer, además ayuda a mantener un peso saludable (Kamaruzaman, 2018).

El ejercicio físico es un tipo o subconjunto de la actividad física y cumple con las siguientes características: es planeado, estructurado y repetitivo y se realiza con el fin de mejorar o mantener uno o más de los componentes de la aptitud física (velocidad,

resistencia muscular, fuerza muscular, composición corporal, flexibilidad, coordinación, potencia, tiempo de reacción) (González & Rivas, 2018).

2.1.3.2 Consumo de alcohol y hábito de fumado

El etanol es el principal componente de las bebidas alcohólicas, el consumo de alcohol se describe de acuerdo a la cantidad en gramos consumida, una bebida se considera estándar cuando contiene aproximadamente 10 gr de alcohol, por ejemplo una lata de cerveza de 330 mL o una copa de vino de 140 mL, la adolescencia es la etapa de la vida en la que inicia el consumo de bebidas alcohólicas en la mayoría de las personas, debido a que es una etapa de muchos cambios, lo que los hace más vulnerables (Ahumada-Cortez et al., 2017).

El alcohol es una droga legal por lo que es consumida en todo el mundo, lo que convierte su consumo excesivo en un problema de salud pública, genera dependencia lo que puede llevar a problemas físicos en las personas que lo consumen ya que está relacionado con enfermedades como la cirrosis y el cáncer , pero no solo tiene efectos negativos a nivel de salud sino también a nivel social y familiar ya que tiene efecto sobre el sistema nervioso central lo que causa problemas de tipo cognitivo, afectando también la función motora llevando a la persona a comportarse de manera extraña, lo que podría aumentar el riesgo de violencia, maltrato, accidentes de tránsito e incluso problemas en el lugar de trabajo (Cristovao et al., 2015; Suárez et al., 2016).

En cuanto al consumo de tabaco, éste también es una droga legal por lo que también es consumida en todo el mundo, según la OMS en el 2015, 1200 millones de personas en el mundo eran fumadores, este mal hábito trae consecuencias en las salud de las personas ya que se relaciona con enfermedades principalmente de tipo respiratorias como cáncer y

enfisema pulmonar, así como aumento en el riesgo de sufrir un infarto y de infertilidad, lo que afecta no solo a la persona fumadora sino también a las personas cercanas convirtiéndolos en fumadores pasivos (Ruiz Mori et al., 2016).

2.1.3.3 Calidad del sueño

Los seres humanos necesitan dormir y es durante este proceso en el que se producen cambios en nuestro organismo, mientras dormimos el cuerpo entra en un estado de relajación muscular y se produce una pérdida de la consciencia. Distintos neurotransmisores son los encargados de regular este proceso, dentro de los cuales la dopamina es uno de los más importantes ya que es uno de los encargados de mantenernos despiertos, la histamina por su parte mantiene al cuerpo en estado de alerta, y el neurotransmisor llamado GABA es el encargado de la producción del sueño es así como se produce el ciclo sueño- vigilia. (Lira & Custodio, 2018).

Diversos procesos fisiológicos también ocurren, tanto a nivel metabólico, como inmunológico, la preservación de energía e incluso de la memoria se dan mientras dormimos, una mala calidad del sueño o ausencia del mismo genera efectos negativos en las personas tanto a nivel psicológico como fisiológico, debido al ritmo actual de muchas personas, la calidad y cantidad de horas de sueño se disminuye, por lo cual se pueden presentar distintos trastornos de sueño como el insomnio, síndrome de apnea obstructiva del sueño, narcolepsia, síndrome de sueño insuficiente, parasomnias, sonambulismo, terrores nocturnos, pesadillas y parálisis del sueño (Carrillo-Mora et al., 2018).

2.1.4 Estrés

Según Tahir, (2016) “el estrés se conoce como una respuesta inespecífica del cuerpo a cualquier estímulo que supere o amenace con superar, la capacidad del cuerpo para

mantener la homeostasis (el equilibrio de los mecanismos biológicos internos)” Existen dos tipos de estrés: el agudo y el crónico, es de tipo agudo cuando es temporal y el cuerpo es capaz de manejarlo, si el estrés es continuo y genera una molestia en la vida de la persona, es de tipo crónico.

Durante los periodos de estrés agudo se liberan la adrenalina y la noradrenalina, las cuales activan mecanismos fisiológicos del cuerpo produciendo aumentos de la frecuencia cardiaca y respiratoria. Por otra parte otros mecanismos se lentifican, como el flujo sanguíneo al sistema digestivo, el apetito y la ingesta de alimentos ya que el cuerpo utiliza la energía para actuar contra el factor que produce el estrés (Tahir, 2016).

Así mismo, en el estrés crónico el hipotálamo envía señales para que la hormona adrenocorticotrofica se envíe, la cual a su vez es la encargada de que se produzca el cortisol, si el estrés se mantiene en el tiempo, el cortisol se mantendrá elevado, provocando un aumento en el almacenamiento de grasa, mayor ansiedad, apatía y depresión (Tahir, 2016).

Existen 3 fases que componen el estrés, la fase 1 o reacción de alarma es en la que el organismo se prepara para la resistencia, la fase 2 o la fase de resistencia es en la que se empiezan a manifestar los efectos negativos del estrés en la salud de las personas tanto física como mentalmente y la fase 3 o fase de agotamiento es cuando el cuerpo no resiste más al estrés crónico y se empiezan a manifestar las enfermedades como hipertensión, enfermedades del corazón, enfermedades gastrointestinales, alteraciones dermatológicas, migraña entre otras (Pérez Núñez et al., 2014).

Se han identificado 2 tipos de estrés, uno de ellos es el eustres considerado el estrés positivo, es el cual el individuo es capaz de asumir y enfrentar de manera positiva generando un impulso en la persona, es decir el individuo tiene la capacidad de enfrentar

los problemas, por otra parte existe el distres que por el contrario es el que el individuo no es capaz de controlar generando un desbalance fisiológico y a su vez efectos negativos, sin embargo que el estrés sea positivo o negativo va a depender de la resistencia de cada persona, lo que genera estrés positivo para unos puede generar estrés negativo en otros (Pérez Núñez et al., 2014).

Por otra parte existen 3 indicadores que ayudan a determinar el nivel de estrés que está experimentando una persona, el primero de ellos es el nivel cognitivo que se caracteriza por dar una importancia mayor a situaciones que no lo ameritan, las situaciones se salen de control y se tienen sentimientos de miedo e inseguridad. El segundo es el nivel fisiológico: en este nivel el estrés se empieza a manifestar en el cuerpo de la persona, causando trastornos tanto a nivel físico como mental y psicológico por lo cual la persona experimenta dolores, tensión y alteraciones en el sueño. El tercero es el nivel motor: en este caso el estrés afecta indirectamente el estilo de vida de la persona, induciendo en hábitos poco saludables como el fumado, el consumo de alcohol o el hambre emocional, así como nerviosismo y comportamientos extraños (Ávila, 2014)

2.1.4.1 Estrés laboral

Según Patlan (2019) el estrés laboral puede definirse “como la respuesta física, emocional y dañina que se produce cuando las exigencias del trabajo no igualan las capacidades, los recursos o las necesidades del trabajador.” Son muchas las causas de estrés laboral entre ellas, falta de apoyo, el aumento en las exigencias y en la presión, lo que conlleva a un deterioro en la salud del trabajador tanto física como mentalmente, generando problemas tanto a nivel de productividad como de economía no solo del empleador sino también del país.

Existen otros factores que contribuyen al estrés laboral dentro de los cuales se puede mencionar: estar en una zona de confort, pocas oportunidades de crecimiento profesional, inseguridad, largas jornadas, trabajo mal remunerado, sobrecarga de trabajo, demandas laborales, contaminación acústica y ambiental, defectos en la organización, poco apoyo tanto de la familia como de los compañeros de trabajo o el supervisor (Burman & Goswami, 2018).

Como menciona el autor Vidal (2019) el estrés puede ser modificable, puede cambiar dependiendo de las adaptaciones que puede tener cada persona ante ciertas situaciones, lo que genera que una situación que al inicio genera grandes niveles de estrés con el tiempo pueda disminuir, sin embargo si no se logra una adaptación y el estrés es incontrolable aunque no se considere una enfermedad, a largo plazo puede ser el detonante de muchos problemas de salud.

2.1.4.2 Estrés docente

Un 70% de profesores sufre de estrés, afectando de esta manera su desempeño laboral, una de las principales razones que generan este problema es la insatisfacción laboral que se relacionan con otros aspectos del trabajo más allá de ejercer como educadores, es decir, situaciones relacionadas con las institución o problemas con compañeros de trabajo, presiones causadas por padres de familia, estudiantes o sus supervisores, lo que puede llevar a su vez a disminuir una comunicación asertiva entre estudiante- profesor evitando que éste pueda ejercer su profesión de la manera más adecuada (Cladellas-Pros et al., 2018; Madrid & Moreno, 2019).

2.1.4.3 Estrés laboral y consecuencias en la salud

Dentro de las consecuencias negativas en la salud de las personas se puede mencionar que a nivel cognitivo genera problemas en la concentración, nerviosismo, dificultad para conciliar el sueño, a nivel emocional se produce mal genio, impaciencia, depresión y a nivel físico puede generar dolores musculares, problemas cardiacos e hipertensión arterial (Burman & Goswami, 2018).

El eje hipotálamo- hipofisario- adrenal también se puede activar como respuesta a estrés crónico, lo cual aumenta la aparición de cortisol, la presencia de éste en un periodo sostenido de tiempo se relaciona con aumento en la presión arterial, por otro la molécula de adhesión celular intravascular (MAC) y la molécula de adhesión celular vascular (MACV) aumentan sus concentración en presencia de estrés crónico lo cual se asocia con riesgo de enfermedad cardiovascular al favorecer el aumento en la producción de placas de ateroma (Navinés et al., 2016).

En cuanto al sistema inmunológico, éste también se ve afectado por el estrés, debido a que como se ha mencionado anteriormente, durante el estrés crónico la hormona cortisol se mantiene elevado, lo cual produce cambios tanto en el sistema humoral como el celular causando alteración en la producción de anticuerpos encargados de defendernos contra patógenos y haciendo al individuo más susceptible a infecciones y reacciones alérgicas (Paniagua, 2016).

2.1.5 Relación de estrés laboral y hábitos alimentarios

El estrés laboral puede alterar el hambre y como consecuencia de esto se pueden generar cambios en los patrones de alimentación de la persona, las consecuencias que generan malos hábitos alimentarios a causa del estrés laboral son, mala planificación en las comidas, ingestas inadecuadas desde el punto de vista calórico y el consumo de alimentos

con rapidez, además la falta de conocimiento sobre el tema los lleva a una mala elección de los alimentos (Díaz Franco, 2007).

El estrés se manifiesta de distintas maneras en las personas es decir en algunas personas el estrés aumenta la ingesta de alimentos mientras que en otras por el contrario se disminuye, es este caso en el que se aumenta el consumo de las calorías es debido a una sensación de bienestar al comer en respuesta a una situación que genera estrés.(Chandía Vásquez et al., 2016)

El estrés activa la respuesta del eje hipotalámico-pituitario-adrenocortical (HPA) el cual es el encargado de la segregación de la hormona cortisol, cuando se está en estado de estrés crónico el cortisol se mantiene aumentado lo que genera una respuesta orexígena es decir, aumenta el deseo de comer ciertos alimentos, en la mayoría de los casos este deseo se da principalmente por alimentos ricos en grasa y azúcar como las galletas, dulces, chocolates, snacks y pasteles (Chao et al., 2015; Torres & Nowson, 2007).

Durante largos períodos de estrés y niveles altos de cortisol se produce también un aumento en la hormona grelina, la cual se encarga de enviar la señal de hambre, esta hormona estimula la producción de neuropeptido Y (NPY) y proteína r agouti (AgRP) en el hipotálamo lo que como resultado produce una sensación de búsqueda e ingesta de alimentos (Cortes et al., 2018).

Cuando se consume un alimento se produce la activación del núcleo accumbens (Nac), el cual junto con el centro del hambre estimulan la liberación de orexinas A y B las cuales envían una señal positiva sobre el área tegmental ventral (ATV) cuya activación incrementa la función del Nac lo que garantiza una sensación de placer y da lugar a la repetición de dicha conducta (Cortes et al., 2018).

La alimentación emocional surge para calmar o hacer frente a alguna situación causante de estrés, lo cual no solo contribuye a un aumento en la ingesta de alimentos sino que también se ven involucrados otros mecanismos relacionados con la alimentación como lo son: la motivación por comer, la elección de alimentos, la masticación y la velocidad con la que se ingiere un alimento, por otra parte otro factor que se debe tomar en cuenta es la intensidad de dicha emoción ya que mientras más intensa es la emoción mayor será la dificultad para controlar la ingesta de alimentos (Nevanperä et al., 2012; Palomino-Pérez, 2020).

Las emociones negativas que se experimentan durante los periodos de estrés, pueden desarrollar una reacción en cadena, ya que como se menciona anteriormente se relaciona con mayor consumo de alimentos principalmente azúcares y grasas, al aumentar el consumo de estos alimentos como mecanismo para calmar dichas emociones, se puede presentar un aumento del peso corporal, lo que tiene como consecuencia una disminución en la dopamina la cual es una sustancia necesaria para la producción de emociones positivas, lo cual a su vez aumenta la necesidad de una mayor ingesta de alimentos como un mecanismo de recompensa (Palomino-Pérez, 2020).

Como menciona Vidal (2019) existen múltiples señales de que una persona consume alimentos guiado por sus emociones y no precisamente por sentir hambre fisiológica, dentro de los cuales se pueden mencionar: obsesiones, premiarse con alimentos, no saber porque se está consumiendo cierto alimento, comer rápido, comer de forma impulsiva, esconderse y tener sentimientos de culpa después de comer.

2.1.6 Relación de estrés laboral y estilo de vida

El estrés afecta la salud no solo de manera directa sino también indirectamente, es decir puede ser el desencadenante de conductas poco saludables que a largo plazo podrían

generar efectos en la salud de las personas como lo son el fumar, consumir bebidas alcohólicas, llevar un estilo de vida sedentarismo y tener malos hábitos de alimentación (Pérez Núñez et al., 2014).

En el ámbito laboral existen factores que influyen en el consumo de bebidas alcohólicas uno de ellos es el estrés laboral, lo cual es un problema no solo para el consumidor sino también para la empresa o institución en la que trabaja ya que genera un bajo desempeño laboral, ausentismo, incapacidad debido a que se incrementa el riesgo de accidentes laborales, lo cual a su vez lleva a incrementos en los gastos económicos, (Reyes Cruz et al., 2018).

En cuanto al hábito de fumado este se debe a la adicción que genera la nicotina, un componente de los cigarros, sin embargo existen factores relacionados que podrían aumentar este hábito, uno de ellos es el estrés laboral que podría aumentar la dependencia a esta sustancia como método de escape ante la situación que genera el estrés, así mismo la frecuencia con la que una persona consume cigarros puede ser un indicador del nivel de estrés que puede presentar, es decir mientras mayor sea el hábito de fumado, mayor será el estrés que presente la presente la persona (Palencia M et al., 2019).

Otro de los factores relaciones al estilo de vida que puede verse alterado por estrés laboral es el sueño, el estrés es una de las principales causas de problemas relacionados con el sueño, descansar poco puede generar efectos negativos en la salud y tener repercusiones sobre el rendimiento laboral, tomando en cuenta que el trabajo ocupa una gran parte del tiempo de las personas y constantemente se pueden presentar situaciones que generen tensión (Zapata & Oyola, 2019).

Por otro lado el ejercicio físico funciona como medida preventiva para la aparición de estrés laboral debido a los múltiples beneficios para la salud, ya que una realización

constante de actividad física se asocia con un efecto relajante y a su vez ayuda a la persona a tener una mejor adaptación ante problemas que se presentan, por lo tanto mientras mayor sea la cantidad de actividad física menores son los niveles de estrés laboral en las personas (Mora et al., 2016).

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1 Enfoque de la investigación

La siguiente investigación tiene un enfoque cuantitativo, donde se recolectan los datos necesarios para medir y analizar las distintas variables. La medición de los hábitos alimentarios se realiza por medio de una frecuencia de consumo, la medición del estilo de vida se realiza por medio de un cuestionario y la medición del nivel de estrés se realiza por medio de la escala ED-6 que evalúa el estrés docente, una vez obtenidos los datos, los mismos serán analizados estadísticamente.

3.2 Tipo de investigación

La investigación es de tipo correlacional ya que tiene como objetivo relacionar las variables, las cuales son: hábitos alimentarios, estilo de vida y niveles de estrés laboral en profesores de secundaria del cantón de Turrialba.

3.3 Unidad de análisis u objetos de estudio

3.3.1 Área de estudio

El estudio se lleva a cabo en el cantón de Turrialba, que pertenece a la provincia de Cartago, tiene una expansión de 1642 km², limita al norte y al este con la provincia de Limón y al oeste con otros cantones de la provincia de Cartago, su ubicación es intermedia entre la región central y la región atlántica del país y tiene un total de 12 distritos (Jiménez et al., 2012).

Según el Censo nacional de población y vivienda 2011, Turrialba cuenta con una población de 69616 habitantes, con un porcentaje de alfabetismo de 96,1% (Instituto Nacional de Estadística y Censo, 2011).

3.3.2 Población

La población está conformada por profesores (as) de secundaria que residan en el cantón de Turrialba y trabajen en instituciones educativas de secundaria, tanto públicas como privadas de dicho cantón, con edades entre los 22-60 años.

3.3.3 Muestra

El total de la muestra es de 96 docentes, debido a que se desconoce el tamaño de la población se utiliza la siguiente formula:

$$n = \frac{z^2 PQ}{d^2} = 96$$

n= muestra.

Z= factor de confiabilidad, 1,96 con 95% de confianza.

P= 0,5

Q= 1-P= 0,5

d= 0,1, es el margen de error permisible.

3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión

Tabla 1. Criterios de inclusión y exclusión de la población en estudio

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Docentes de ambos sexos que residan en el cantón de Turrialba.	Docentes embarazadas
Docentes que trabajen en alguna institución educativa tanto pública como privada en el cantón de Turrialba que impartan alguna materia académica o especial.	Docentes en período de lactancia
Docentes con edades entre 22-60 años	

Fuente: Elaboración propia, 2021.

3.4 Instrumentos para la recolección de la información

Para la recolección de la información se utiliza un instrumento que consta de 3 partes, para medir cada una de las variables, las cuales son: hábitos alimentarios, estilo de vida y niveles de estrés laboral.

3.4.1 Hábitos alimentarios

Para medir la variable de hábitos alimentarios se realiza una encuesta de elaboración propia que toma en cuenta aspectos como: tiempos de comida, preparación de los alimentos, tipos de cocción, gustos y preferencias, entre otros, así como una frecuencia de consumo de alimentos.

3.4.2 Estilo de vida

Para medir la variable de estilo de vida se utiliza un instrumento de elaboración propia el cual incluye aspectos como: actividad física, horas de sueño, consumo de alcohol y tabaco.

3.4.3 Estrés laboral

Para medir la variable de estrés laboral se utiliza la escala ED-6 para evaluar el estrés docente. Esta escala está conformada por 77 ítems, que evalúan el estrés docente en 6 dimensiones: ansiedad, depresión, presiones, creencias desadaptativas, desmotivaciones y mal afrontamiento (Gutiérrez-Santander et al., 2005).

En cuanto a la ansiedad y la depresión se toman en cuenta aspectos como el miedo, trastornos, somatizaciones, así mismo en presiones se engloba aspectos relacionados a los alumnos, la responsabilidad, entre otros, en la dimensión de creencias desadaptativas se toma en cuenta las creencias del profesor con temas relacionados a los estudiantes, y en cuanto a la dimensión de mal afrontamiento hace referencia a relaciones fuera del lugar de trabajo (Gutiérrez-Santander et al., 2005)

3.4.3.1 Confiabilidad

La escala muestra propiedades psicométricas aceptables ya que según el coeficiente alfa de todos los factores se encuentra entre 0,74 y 0,89 y la confiabilidad global de la escala es de 0,93, el índice de discriminación de todos los ítems está por encima de 0,28 (Gutiérrez-Santander et al., 2005).

3.4.3.2 Validez

Originalmente la escala ED-6 no presentaba una validez, sin embargo en un estudio llamado propiedades psicométricas de la escala de estrés docente (ED-6) en instituciones educativas estatales de secundaria del distrito de Trujillo se llevó a cabo el análisis de la validez por medio del criterio de jueces en el cual se utilizaron los métodos de correlación ítem-factor corregido, análisis factorial confirmado y método de congruencia, en cuanto a la claridad y relevancia el análisis muestra coeficientes altamente significativos ($p < .01$) en todos los ítems de la escala lo cual evidencia que los 77 ítems son adecuados e importantes, así mismo se presenta garantía psicométrica debido a que los ítems se correlacionan muy significativos con sus respectivas escalas y con el test global (Samanamud Ramírez, 2016).

3.5 Diseño de la investigación

Según el autor Hernández Sampieri (2014) en una investigación no experimental no se hacen variar de forma intencionada las variables independientes para analizar su efecto sobre otras variables, simplemente se observan fenómenos tal como se dan en su contexto natural para analizarlos.

Tomando en cuenta la definición anterior el diseño de la presente investigación es no experimental de tipo transversal ya que las variables no serán manipuladas y los datos se recogen en un único momento

3.6 Operacionalización de las variables

Tabla 2. Operacionalización de variables de investigación

Objetivo	Variable	Definición	Definición	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Específico		conceptual	operacional			
Describir el perfil sociodemográfico de la población en estudio.	Perfil sociodemográfico	Características sociales y demográficas de la población	Resultados de la encuesta sobre datos sociodemográficos.	Sexo	Masculino-femenino	Ítem N° 1.1 del instrumento N° 1
				Edad	Años cumplidos	Ítem N° 1.2 del instrumento N° 1
				Nivel escolaridad	de Bachiller-licenciatura-Maestría-doctorado	Ítem N° 1.3 del instrumento N° 1
				Estado civil	Soltero-casado-divorciado- unión libre	Ítem N° 1.4 del instrumento N° 1
				Nombre del distrito al que pertenece	Turrialba-La suiza-Peralta-Santa Cruz-Santa teresita-Pavones-Tuis-Tayutic-Santa Rosa-Tres equis-La Isabel-Chirripo	Ítem N° 1.5 del instrumento N° 1

Conocer el estilo de vida de la población en estudio.	Estilo de vida	Comportamiento sostenido en el tiempo sobre situaciones saludables o no, la realización de actividad física, la alimentación, el autocuidado, el consumo de drogas o alcohol, la cantidad y calidad del sueño, es decir decisiones que condicionan la salud o la enfermedad.	Realiza actividad física	Si/ No	Ítem N° 2.1 del instrumento N° 1
			¿Cuál ejercicio físico realiza?	Pesas-ejercicio funcional-caminar-correr-cardio-ciclismo-natación-bailar-otro.	Ítem N° 2.2 del instrumento N° 1
			¿Cuántas veces a la semana realiza ejercicio físico?	1-2 veces a la semana, 3-4 veces a la semana, 5-6 veces a la semana, todos los días	Ítem N° 2.3 del instrumento N° 1
			Indique cuánto tiempo destina para el ejercicio físico diariamente	Opción abierta	Ítem N° 2.4 del instrumento N° 1
			¿Consume bebidas alcohólicas?	Si/No	Ítem N° 2.5 del instrumento N° 1
			Frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas	Diariamente, 2-3 veces a la semana, 4-5 veces a la semana, 2-3 veces al	Ítem N° 2.6 del instrumento N° 1

						mes, ocasionalmente (no necesariamente todos los meses)	
					¿Fuma?	Sí/No	Ítem N° 2.7 del instrumento N°1
					Frecuencia fumado	del Diariamente, 2-3 veces por semana, 4-5 veces por semana, 2-3 veces al mes, ocasionalmente (no necesariamente todos los meses)	Ítem N° 2.8 del instrumento N°1
					¿Cuántas duerme promedio al día?	horas en Menos de 5 horas, 5-6 horas, 7-8 horas, más de 8 horas	Ítem N° 2.9 del instrumento N°1
Identificar hábitos de alimentación de la población en estudio.	Hábitos alimentarios	Los hábitos alimentarios se definen como las conductas repetidas día con día por un individuo relacionado con los alimentos,	Cuestionario sobre hábitos alimentarios y frecuencia de consumo	Tiempos de comida	de	Desayuno-merienda de la mañana- almuerzo-Merienda de la tarde-cena	Ítem N° 3.1 del instrumento N°1
					¿Dónde se prepara principalmente la comida que usted consume?	Alimentos preparados en casa/ Alimentos comprados	Ítem N° 3.2 del instrumento N°1

desde la compra del mismo hasta la preparación, ya sea saludable o no, estas decisiones se adquieren debido a influencia de familiares, amigos, creencias e incluso la situación económica de cada individuo

¿Cómo califica su apetito?

Bueno (siente hambre previo a los tiempos de comida)/
Malo (no siente hambre previo a los tiempos de comida)/
regular (a veces siente hambre, a veces no)

Ítem N° 3.3 del instrumento N°1

¿Cuál tipo de cocción es el que más utiliza para preparar carnes (pollo, pescado, res, cerdo) vegetales harinosos (papa, yuca, camote) vegetales no harinosos (brócoli, coliflor, ayote tierno)

Asado/ Frito/
Hervido/ Al normo/
Al vapor/ a la plancha/ En freidora de aire

Ítem N° 3.4 del instrumento N°1

¿Cuál tipo de grasa utiliza regularmente para la cocción de los alimentos?

Aceite vegetal líquido/ Aceite en spray/ Mantequilla o margarina/ Manteca/ Aceite de coco/ Aceite de oliva

Ítem N° 3.5 del instrumento N°1

¿Frecuentemente agrega sal a la comida ya preparada?	Sí/No	Ítem N° 3.6 del instrumento N°1
¿Le agrega azúcar a sus bebidas?	Sí/No	Ítem N° 3.7 del instrumento N°1
¿Cuántas cucharaditas de azúcar agrega a sus bebidas?	1-2 cucharaditas/ 3-4 cucharaditas/ 5 o más cucharaditas	Ítem N° 3.8 del instrumento N°1
¿Utiliza algún tipo de edulcorante?	Sí/No	Ítem N° 3.9 del instrumento N°1
¿Cuál edulcorante utiliza?	Stevia/ Splenda/ Natuvia/ Sacarina/ Otro	Ítem N° 3.10 del instrumento N°1
¿Cuántos vasos de agua pura consume al día?	1-2 vasos/ 3-4 vasos/ 5-6 vasos/ 7-8 vasos/ más de 8 vasos/ no consume agua pura	Ítem N° 3.11 del instrumento N°1
Frecuencia de consumo de alimentos	Diariamente/ 3-4 veces a la semana/ 5-6 veces a la semana/ 1-2 veces a	Ítem N° 3.12 del instrumento N°1

Identificar la presencia de estrés laboral a través de un cuestionario a la población de estudio.	Estrés laboral	Respuesta física, emocional y dañina que se produce cuando las exigencias del trabajo no igualan las capacidades, los recursos o las necesidades del trabajador.	Resultados obtenidos de la escala ED-6 que mide el estrés docente	Me cuesta tranquilizarme tras los contratiempos laborales	la semana/ 1-2 veces al mes/ nunca	Totalmente en desacuerdo /Algo de desacuerdo/Ni en desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	Ítem N° 4.1 del instrumento N° 2
				Recorro al consumo de sustancias (té de tilo, fármacos) para aliviar mi malestar	Totalmente en desacuerdo /Algo de desacuerdo/Ni en desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	Ítem N° 4.2 del instrumento N°	
				Al pensar en el trabajo me pongo intranquilo (a)	Totalmente en desacuerdo /Algo de desacuerdo/Ni en desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	Ítem N° 4.3 del instrumento N° 2	
				Me paso el día pensando en cosas del trabajo	Totalmente en desacuerdo /Algo de desacuerdo/Totalmente de acuerdo	Ítem N° 4.4 del instrumento N°2	
				Me acelero con cuestiones	Totalmente en desacuerdo /Algo en	Ítem N° 4.5 del instrumento N°	

laborales que realmente no son tan urgentes	desacuerdo/Ni de acuerdo ni de desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	de 2	
En muchos momentos de la jornada laboral me noto tenso (a)	Totalmente desacuerdo /Algo de desacuerdo/Ni de acuerdo ni de desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	en 2	Ítem N° 4.6 del instrumento N°
La tensión del trabajo está alterando mis hábitos de sueño	Totalmente desacuerdo /Algo de desacuerdo/Ni de acuerdo ni de desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	en 2	Ítem N° 4.7 del instrumento N°
Me perturba estar expuesto (a) a cambios en el trabajo sobre los que no tengo ningún control	Totalmente desacuerdo /Algo de desacuerdo/Ni de acuerdo ni de desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	en 2	Ítem N° 4.8 del instrumento N°
Me cuesta	Totalmente	en	Ítem N 4.9 del

concentrarme cuando me pongo a trabajar	desacuerdo /Algo en desacuerdo/Ni en desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	en de 2	instrumento N° 2
La tensión laboral hace que visite el baño con más frecuencia de lo normal	Totalmente desacuerdo /Algo en desacuerdo/Ni en desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	en de 2	Ítem N° 4.10 del instrumento N° 2
Creo que los problemas laborales están afectando mi estado de salud físico	Totalmente desacuerdo /Algo en desacuerdo/Ni en desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	en de 2	Ítem N° 4.11 del instrumento N° 2
Ante los problemas de trabajo noto que se me altera la respiración	Totalmente desacuerdo /Algo en desacuerdo/Ni en desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	en de 2	Ítem N° 4.12 del instrumento N° 2
Hay tareas laborales que afronto con temor.	Totalmente desacuerdo /Algo en desacuerdo/Ni en desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	en de 2	Ítem N° 4.13 del instrumento N° 2

Debería de actuar con más calma en las tareas laborales.	Totalmente en desacuerdo /Algo de desacuerdo/Ni acuerdo ni en desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	en Instrumento N° 2	Ítem N° 4.14 del instrumento N° 2
En la institución se dan situaciones de tensión que hacen que me entren sudores fríos.	Totalmente en desacuerdo /Algo de desacuerdo/Ni acuerdo ni en desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	en Instrumento N° 2	Ítem N° 4.15 del instrumento N° 2
Los problemas laborales me ponen agresivo.	Totalmente en desacuerdo /Algo de desacuerdo/Ni acuerdo ni en desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	en Instrumento N° 2	Ítem N° 4.16 del instrumento N° 2
Pierdo fácilmente la paciencia con las cosas del trabajo.	Totalmente en desacuerdo /Algo de desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	en Instrumento N° 2	Ítem N° 4.17 del instrumento N° 2
La tensión en el trabajo está alterando mis hábitos alimenticios	Totalmente en desacuerdo /Algo de desacuerdo/Ni acuerdo ni en desacuerdo/ Algo de	en Instrumento N° 2	Ítem N° 4.18 del instrumento N° 2

	acuerdo/Totalmente de acuerdo	
En la institución se dan situaciones de tensión que hacen que se me acelere el pulso. A menudo siento ganas de llorar.	Totalmente en desacuerdo /Algo en desacuerdo/Ni en desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	Ítem N° 4.19 del instrumento N° 2 Ítem N° 4.20 del instrumento N° 2
Me entristezco demasiado ante los problemas laborales.	Totalmente en desacuerdo /Algo en desacuerdo/Ni en desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	Ítem N° 4.21 del instrumento N° 2 Ítem N° 4.22 del instrumento N° 2
Tiendo a ser pesimista ante los problemas del trabajo.	Totalmente en desacuerdo /Algo en desacuerdo/Ni en desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	Ítem N° 4.22 del instrumento N° 2
Me siento triste con más frecuencia de lo que era normal en mí.	Totalmente en desacuerdo /Algo en desacuerdo/Ni en desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	Ítem N° 4.23 del instrumento N° 2
Me cuesta trabajo andar por la vida.	Totalmente en desacuerdo /Algo en desacuerdo/Ni en desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	Ítem N° 4.24 del instrumento N° 2

Tengo la sensación de estar desmoronándome.	acuerdo ni en desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	Ítem N° 4.25 del instrumento N° 2
Siento que los problemas en el trabajo me debilitan.	Totalmente en desacuerdo /Algo en desacuerdo/Ni de acuerdo ni en desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	Ítem N° 4.26 del instrumento N° 2
Me falta energía para afrontar la labor de profesor (a)	acuerdo ni en desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	Ítem N° 4.27 del instrumento N° 2
A veces veo el futuro sin ilusión alguna.	Totalmente en desacuerdo /Algo en desacuerdo/Ni de acuerdo ni en desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	Ítem N° 4.28 del instrumento N° 2
A veces pienso que el mundo es una basura.	acuerdo ni en desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	Ítem N° 4.29 del instrumento N° 2
Creo que no hay buenos o malos profesores, sino buenos o malos alumnos.	Totalmente en desacuerdo /Algo en desacuerdo/Ni de acuerdo ni en desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	Ítem N° 4.30 del instrumento N° 2
Me pagan por enseñar no formar personas.	acuerdo/Totalmente de acuerdo	Ítem N° 4.31 del instrumento N° 2

educativa pide mucho a cambio de poco.	desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	Ítem N° 4.38 del instrumento N° 2
La mayoría de los padres no asumen su responsabilidad en materia escolar.	Totalmente en desacuerdo /Algo en desacuerdo/Ni de acuerdo ni en desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	Ítem N° 4.39 del instrumento N° 2
La evaluación que los alumnos pueden hacer del profesor la considero poco fiable.	Totalmente en desacuerdo /Algo en desacuerdo/Ni de acuerdo ni en desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	Ítem N° 4.40 del instrumento N° 2
La mayoría de los padres exigen al profesor más de lo que éste puede dar.	Totalmente en desacuerdo /Algo en desacuerdo/Ni de acuerdo ni en desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	Ítem N° 4.41 del instrumento N° 2
Realizar adaptaciones curriculares me resulta difícil. A medida que avanza la jornada laboral siento más necesidad de que	Totalmente en desacuerdo /Algo en desacuerdo/Ni de acuerdo ni en desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	

ésta acabe.	Totalmente	en	Ítem N° 4.42 del
En mis clases hay un buen clima de trabajo. *	desacuerdo /Algo de desacuerdo/Ni acuerdo ni en desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	de	instrumento N° 2
Los alumnos responden sin ningún problema a mis indicaciones. *	desacuerdo /Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	en	Ítem N° 4.43 del instrumento N° 2
Hay clases en las que casi empleo más tiempo en discutir que en explicar.	Totalmente desacuerdo /Algo de desacuerdo/Ni acuerdo ni en desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	en	Ítem N° 4.44 del instrumento N° 2
Acabo las jornadas de trabajo extenuado (a)	Totalmente desacuerdo /Algo de desacuerdo/Ni acuerdo ni en desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	en	Ítem N° 4.45 del instrumento N° 2
Se me hace muy duro terminar el curso.	Totalmente desacuerdo /Algo de desacuerdo/Ni acuerdo ni en desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	en	Ítem N° 4.46 del instrumento N° 2
A algunos alumnos lo único que les pido es que no me molesten mientras enseño a los	Totalmente desacuerdo /Algo de desacuerdo/Ni	en	Ítem N° 4.47 del instrumento N° 2

demás	acuerdo ni en	Ítem N° 4.48 del
Me siento desbordado por el trabajo.	desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	instrumento N° 2
A veces trato de eludir responsabilidades.	Totalmente en desacuerdo /Algo en desacuerdo/Ni de acuerdo ni en desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	Ítem N° 4.49 del instrumento N° 2
Creo la mayoría de mis alumnos me consideran un (a) profesor (a) excelente. *	Totalmente en desacuerdo /Algo en desacuerdo/Ni de acuerdo ni en desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	Ítem N° 4.50 del instrumento N° 2
Me siento agotado por este trabajo.	acuerdo ni en desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	Ítem N° 4.51 del instrumento N° 2
Mi trabajo contribuye a la mejora de la sociedad. *	Totalmente en desacuerdo /Algo en desacuerdo/Ni de acuerdo ni en desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	Ítem N° 4.52 del instrumento N° 2
Estoy lejos de la autorrealización laboral.	acuerdo ni en desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	Ítem N° 4.53 del instrumento N° 2
He perdido la motivación por la enseñanza.	Totalmente en	Ítem N° 4.54 del

En igualdad de condiciones económicas cambiaría de trabajo.	desacuerdo /Algo en desacuerdo/Ni de acuerdo ni en desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	instrumento N° 2	Ítem N° 4.55 del instrumento N° 2
Conservo en muchos aspectos la ilusión del principiante. *	Totalmente en desacuerdo /Algo en desacuerdo/Ni de acuerdo ni en	Instrumento N° 2	Ítem N° 4.56 del instrumento N° 2
Pocas cosas me hacen disfrutar de este trabajo.	desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	Instrumento N° 2	Ítem N° 4.57 del instrumento N° 2
Ante muchas de mis tareas laborales me inunda la desgana.	Totalmente en desacuerdo /Algo en desacuerdo/Ni de acuerdo ni en	Instrumento N° 2	Ítem N° 4.58 del instrumento N° 2
Los padres me valoran positivamente como profesor. *	desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	Instrumento N° 2	Ítem N° 4.59 del instrumento N° 2
Estoy bastante distanciado (a) del ideal de profesor (a) con el que comencé a ejercer.	Totalmente en desacuerdo /Algo en desacuerdo/Ni de acuerdo ni en	Instrumento N° 2	Ítem N° 4.60 del instrumento N° 2

El trabajo me resulta monótono.	desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	en	Ítem N° 4.61 del instrumento N° 2
Los malos momentos personales de los estudiantes me afecta personalmente.	Totalmente en desacuerdo /Algo de desacuerdo/Ni de acuerdo ni en desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	en	Ítem N° 4.62 del instrumento N° 2
Considero el reciclaje profesional un aspecto imprescindible en este trabajo. * (El reciclaje profesional se relaciona con la reorientación de la carrera profesional con la finalidad de aumentar las posibilidades de conseguir empleo)	Totalmente en desacuerdo /Algo de desacuerdo/Ni de acuerdo ni en desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	en	Ítem N° 4.63 del instrumento N° 2
	Totalmente en desacuerdo /Algo de desacuerdo/Ni de acuerdo ni en desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	en	Ítem N° 4.64 del instrumento N° 2
	Totalmente en desacuerdo /Algo de desacuerdo/Ni de acuerdo ni en desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	en	Ítem N° 4.65 del instrumento N° 2
Me animo fácilmente cuando	de acuerdo Totalmente	en	Ítem N° 4.66 del

estoy triste. *	desacuerdo /Algo en desacuerdo/Ni de	instrumento N° 2
El aula (o las aulas) en las que trabajo me resulta acogedora. *	acuerdo ni en desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	Ítem N° 4.67 del instrumento N° 2
Siempre me he adaptado bien a los cambios que me han surgido en el trabajo. *	Totalmente en desacuerdo /Algo en desacuerdo/Ni de acuerdo ni en	Ítem N° 4.68 del instrumento N° 2
Mis relaciones con los “superiores” son difíciles.	desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	Ítem N° 4.69 del instrumento N° 2
La organización de la institución me parece buena.*	Totalmente en desacuerdo /Algo en desacuerdo/Ni de	Ítem N° 4.70 del instrumento N° 2
Mis compañeros cuentan conmigo para lo que sea. *	acuerdo ni en desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	Ítem N° 4.71 del instrumento N° 2
Resuelvo con facilidad los problemas del trabajo. *	Totalmente en desacuerdo /Algo en desacuerdo/Ni de	Ítem N° 4.72 del instrumento N° 2
Mis relaciones sociales fuera de	acuerdo ni en desacuerdo/ Algo de	Ítem N° 4.73 del

la institución (familia, pareja, amigos, etc) son muy buenas. *	acuerdo/Totalmente de acuerdo	instrumento N° 2
	Totalmente en desacuerdo /Algo en desacuerdo/Ni de acuerdo ni en desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	Ítem N° 4.74 del instrumento N° 2
Dispongo de los medios necesarios para ejercer mi labor como yo quisiera. *		Ítem N° 4.75 del instrumento N° 2
	Totalmente en desacuerdo /Algo en desacuerdo/Ni de acuerdo ni en desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	Ítem N° 4.76 del instrumento N° 2
El trabajo afecta negativamente otras facetas de mi vida.		Ítem N° 4.77 del instrumento N° 2
	Totalmente en desacuerdo /Algo en desacuerdo/Ni de acuerdo ni en desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	Ítem N° 4.77 del instrumento N° 2
Afronto con eficacia los problemas que a veces surgen con los compañeros. *		Ítem N° 4.77 del instrumento N° 2
	Totalmente en desacuerdo /Algo en desacuerdo/ Algo de acuerdo/Totalmente de acuerdo	Ítem N° 4.77 del instrumento N° 2
Busco ayuda o apoyo cuando tengo problemas laborales. *		Ítem N° 4.77 del instrumento N° 2

3.7 Plan piloto

Se realiza con 10 docentes de secundaria del cantón de Turrialba, de los cuales los 10 eran de sexo femenino, el mismo se les envía de manera virtual utilizando el formulario de google forms, con la finalidad de evaluar si los cuestionarios realizados son de fácil comprensión para la población, así como para evaluar la confiabilidad y buscar posibles errores y corregirlos.

En dicho instrumento se evalúan datos sociodemográficos, estilo de vida, hábitos alimentarios, los cuales son de elaboración propia, y para conocer el nivel de estrés se aplica la escala ED-6 que mide el estrés docente la cual ya presenta confiabilidad y validez.

Al realizar el plan piloto se permite detectar los siguientes puntos a mejorar:

- En la pregunta 65 de estrés laboral, se cambia la definición de reciclaje profesional ya que el anterior no es bien comprendido por los docentes.

Con el resto de ítems no se presentan confusiones por parte de los participantes

CAPITULO IV
RESULTADOS Y ANÁLISIS

4.1 Resultados de la investigación

En el siguiente capítulo se exponen los resultados obtenidos al aplicar los instrumentos a la población en estudio, los mismos se presentan según las variables de estudio: datos sociodemográficos, estilo de vida, hábitos alimentarios y estrés laboral.

4.1.1 Datos sociodemográficos

En el perfil sociodemográfico se tomaron en cuenta aspectos como: sexo, edad, estado civil, título académico obtenido y el distrito al que pertenecen. Primeramente en la figura 1 se muestra la distribución porcentual de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba que participaron en el estudio.

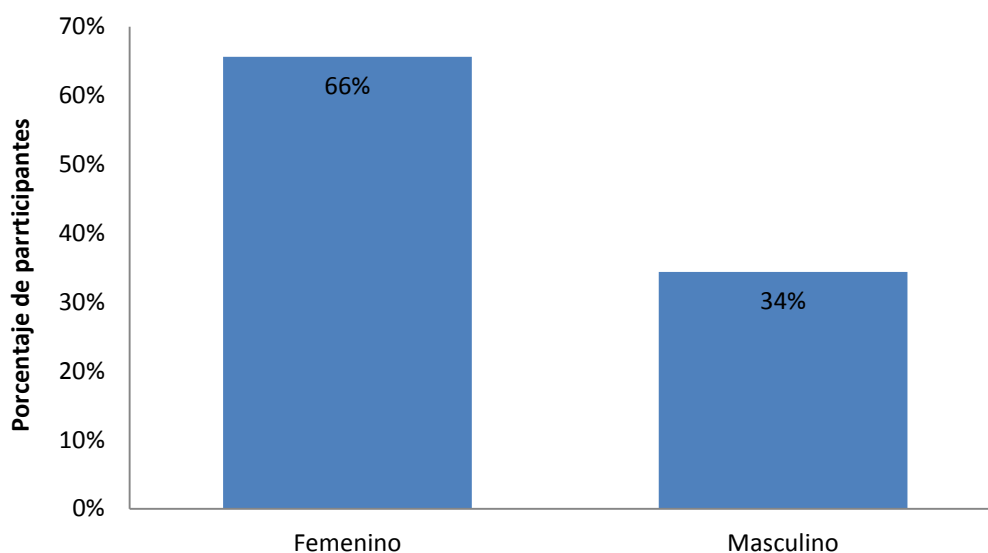


Figura 1 Distribución porcentual según sexo de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021. Fuente: Elaboración propia.

El total de la población encuestada es de 96 docentes, donde predomina el sexo femenino (66%) el 34% restante se compone por la población masculina.

En la siguiente figura se detallan los rangos de edad de los participantes en el estudio.

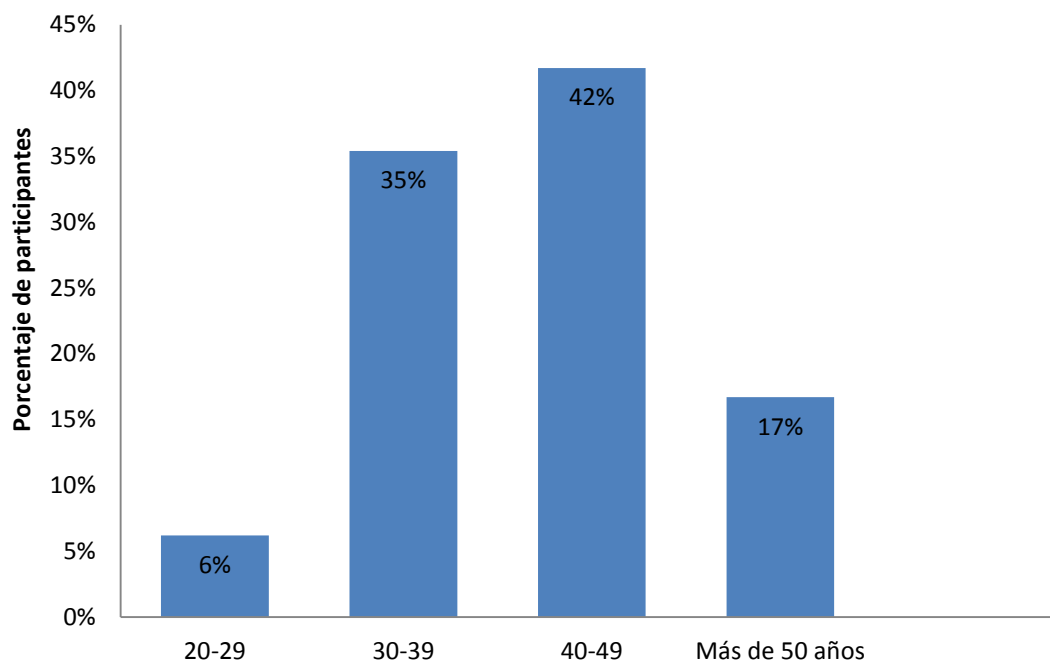


Figura 2 Distribución porcentual según rango de edad de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba, participantes en el estudio, 2021. Fuente: Elaboración propia.

En la figura anterior se observa que la población encuestada se encuentra principalmente en un rango de edad entre 40-49 años (42%), seguido de 30-39 años (35%) un 17% corresponde a la población de más de 50 años y un 6% se encuentra entre 20-29 años.

A continuación se presentan los datos sobre grado académico obtenido de la población en estudio.

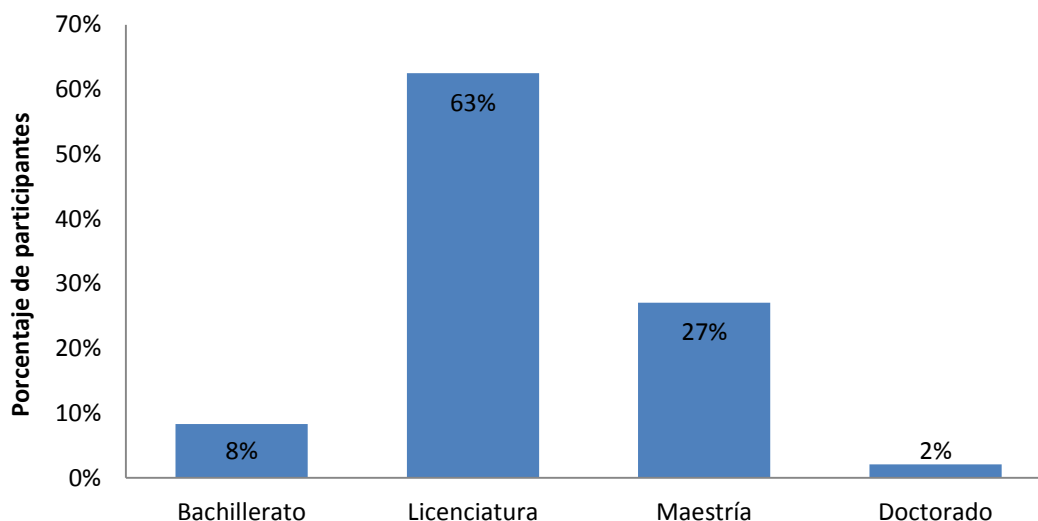


Figura 3. Distribución porcentual del grado académico obtenido por los docentes de secundaria del cantón de Turrialba, participantes en el estudio, 2021. Fuente: Elaboración propia.

En la figura anterior se detalla el grado académico obtenido por los docentes de los cuales más de la mitad de la población presenta un grado de licenciatura (63%), seguido de maestría con un 27%, el 10% restante se distribuye en 8% bachillerato y 2% doctorado.

Siguiendo con los resultados de los datos sociodemográficos de la población, a continuación se muestra el estado civil de los docentes encuestados.

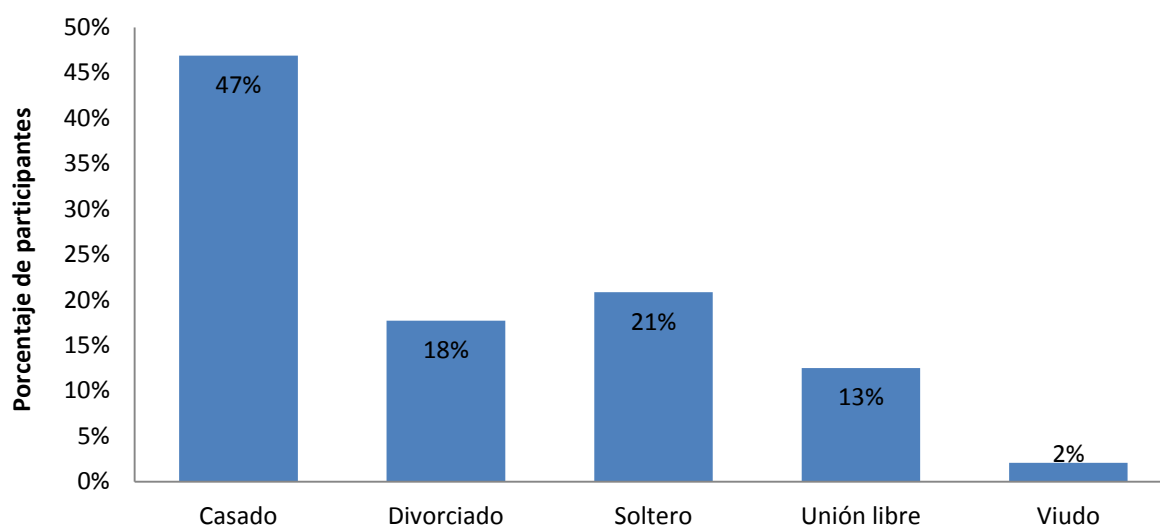


Figura 4 Distribución porcentual del estado civil de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021. Fuente: Elaboración propia.

Respecto al estado civil de los docentes encuestados se muestra que la población se encuentra principalmente casada (47%), seguido de solteros con un 21%, los divorciados representan un 18% de los encuestados, seguido de unión libre (13%), por último solo un 2% de la población es viudo.

Para finalizar con los datos sociodemográficos se presenta el distrito al que pertenecen los docentes participantes en el estudio.

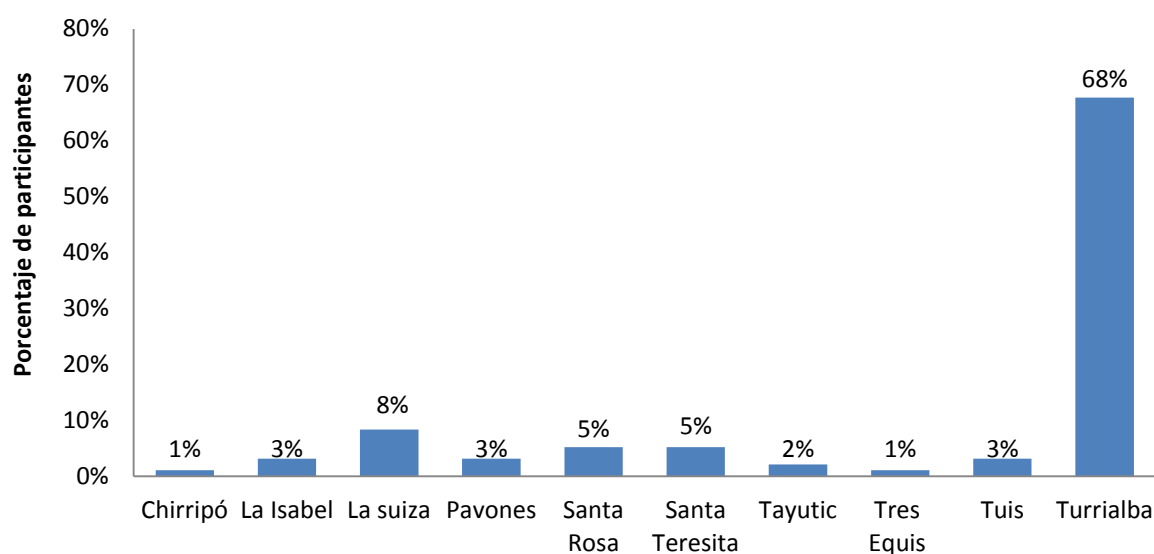


Figura 5 Distribución porcentual de la población de docentes del cantón de Turrialba participantes en el estudio según distrito en el que habitan, 2021. Fuente: Elaboración propia.

Como se muestra en la figura anterior los docentes encuestados habitan principalmente en el cantón central de Turrialba (68%), el resto de la población se distribuyen entre 1- 8% en los distritos restantes.

4.1.2 Estilo de vida

A continuación se presentan los datos obtenidos referente a la variable de estilo de vida, en la que se tomaron en cuenta aspectos como, ejercicio físico, consumo de alcohol, hábito de fumado y horas promedio de sueño.

Tabla 3. Aspectos relacionados con el ejercicio físico realizado por los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021

Sexo	Femenino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Realiza ejercicio físico						
Si	47	49	30	31	77	80
No	16	17	3	3	19	20
Tipo de ejercicio que realiza						
Caminar	27	35	16	21	43	56
Correr	10	13	13	17	23	30
Cardio	15	19	7	9	22	28
Ejercicio funcional	19	25	7	9	26	34
Ciclismo	12	16	13	17	25	33
Natación	3	4	2	2	5	6
Pesas	19	25	9	12	28	36
Bailar	4	5	-		4	5
Spinning	2	2	-		2	2
Artes marciales	1	1	-		1	1
Judo	1	1	-		1	1
Calistenia	-		1		1	1
Cantidad de veces a la semana que realiza ejercicio físico						
1-2 veces a la semana	17	22	13	17	30	39
3-4 veces a la semana	24	31	9	12	33	43
5-6 veces a la semana	5	6	7	9	12	15
Todos los días	1	1	1	1	2	2
Tiempo que destina para el ejercicio diariamente						
Menos de 1 hora	15	19	5	6	20	26
Entre 1-2 horas	31	40	22	29	53	69
Más de 2 horas	1	1	3	4	4	5

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla anterior se detallan los aspectos relacionados al ejercicio, en la cual se muestra que más de la mitad de la población encuestada (80% n= 77) si realiza ejercicio físico, de

los cuales 49% corresponde a mujeres y 31% hombres, en cuanto al tipo de ejercicio destaca que en ambos sexos el que más se realiza es caminar (56% n= 43) seguido de ejercicio funcional y pesas para mujeres (40% n=19) y correr y ciclismo para hombres (43% n=13) en cuanto a la frecuencia las mujeres lo realizan mayormente 3-4 veces a la semana (51% n= 24) y los hombres 1-2 veces por semana (43% n= 13), en cuanto al tiempo para hacer ejercicio diariamente destaca que ambos sexos destinan entre 1-2 horas principalmente (69% n=53).

Seguidamente se muestra el consumo de alcohol y hábito de fumado en la población estudiada.

Tabla 4 Consumo de bebidas alcohólicas y hábito de fumado por parte de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba, participantes en el estudio, 2021.

Consumo de bebidas alcohólicas y hábito de fumado						
Sexo	Femenino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Consume bebidas alcohólicas						
Si	30	31	19	20	49	51
No	33	34	14	15	47	49
Frecuencia de consumo						
2-3 veces a la semana	2	4	2	4	4	8
4-5 veces a la semana	-		1	2	1	2
2-3 veces al mes	11	22	2	4	13	26
Ocasionalmente	17	35	14	28	31	63
Fuma						
Si	3	3	1	1	4	4
No	60	63	32	33	92	96
Frecuencia de fumado						
2-3 veces a la semana	1	25	-		1	25
Ocasionalmente	2	50	1	25	3	75

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Como se muestra en la tabla anterior 49 personas del total de encuestados si consume bebidas alcohólicas, de los cuales 30% son mujeres y 19% hombres, sin embargo se puede determinar que son más las mujeres que no consumen, por el contrario en el caso de los hombres son más los que si consumen alcohol, en cuanto a la frecuencia es consumido mayormente de manera ocasional por ambos sexos (63% n=31), por otra parte en cuanto al hábito de fumado destaca que la mayoría de la población (96% n= 92) no tiene este hábito, la población restante se distribuye en 3 mujeres y 1 hombre, de los cuales su consumo es principalmente de manera ocasional (75% n= 3).

A continuación se detallan las horas de sueño promedio de los docentes de secundaria participantes en el estudio.

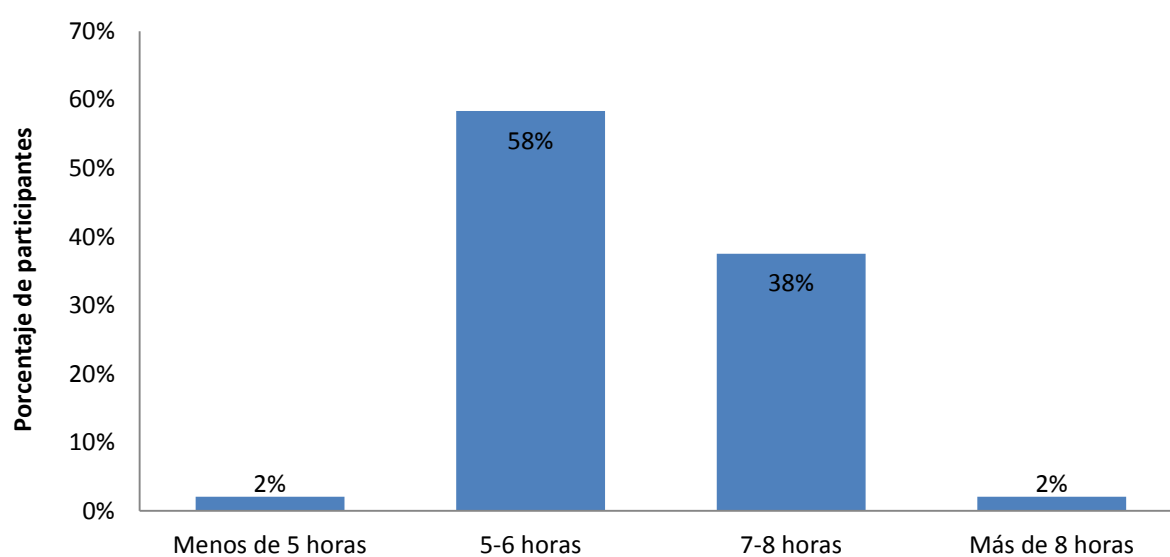


Figura 6. *Distribución porcentual de horas de sueño promedio diario de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021. Fuente: Elaboración propia.*

Con respecto a la cantidad de horas de sueño promedio al día de los docentes encuestados, el mayor porcentaje fue de 5-6 horas (58%), seguido de 7-8 horas (38%) en cuanto a menos de 5 horas y más de 8 horas se distribuye en partes con un 2% cada uno.

4.1.3 Hábitos alimentarios

Seguidamente se muestran los datos obtenidos de la variable hábitos alimentarios, en la que se tomaron en cuenta aspectos como: tiempos de comida realizados, lugar en el que preparan principalmente los alimentos, percepción del apetito, tipo de cocción más usada, tipo de grasa utilizada, consumo de sal, azúcar y edulcorantes y consumo de agua pura. En primer lugar se exponen los principales tiempos de comida realizados por la población encuestada.

Tabla 5 *Tiempos de comida realizados por los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021.*

	n	Total	%
Tiempos de comida			
Desayuno	95		99
Merienda de la mañana	54		56
Almuerzo	96		100
Merienda de la tarde	72		75
Cena	88		92
Merienda nocturna	10		10

Fuente: Elaboración propia, 2021

Como se muestra en la tabla anterior, la mayoría de la población realiza los 3 tiempos de comida principales, se destaca que un 100% realiza el almuerzo, y solo 1 persona del total de encuestados no realiza el desayuno (99% n= 95), seguido de la cena (92% n= 88), en cuanto a las meriendas, la que más se realiza es en la tarde (76% n= 73), seguido de la merienda de la mañana (56% n=54) el tiempo de comida menos realizado es la merienda nocturna (13% n= 12).

Seguidamente se muestra la distribución porcentual del lugar donde se prepara principalmente la comida consumida por los docentes participantes en el estudio.

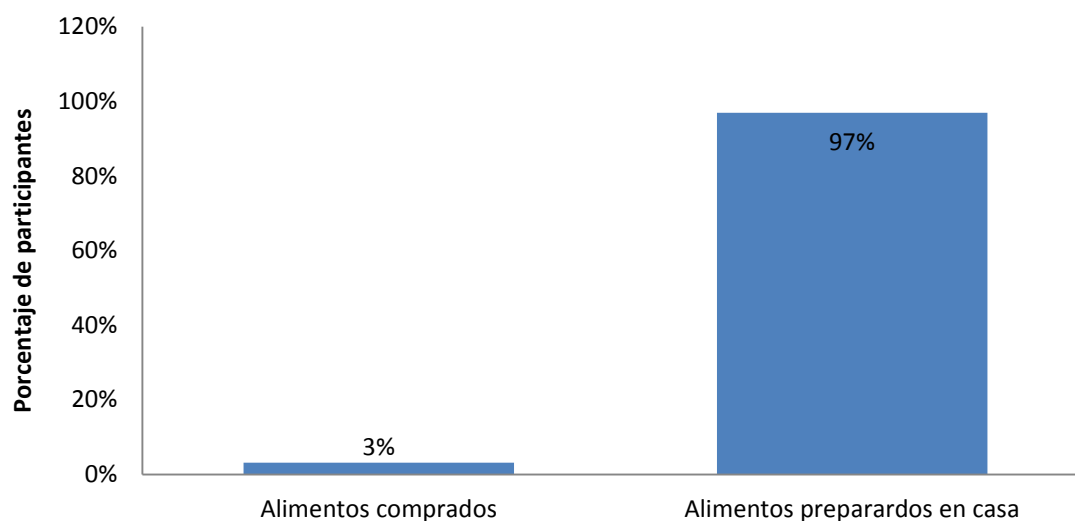


Figura 7 Distribución porcentual del lugar en el que preparan principalmente los alimentos consumidos por los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021. Fuente: Elaboración propia.

Se destaca que un 97% de la población en estudio prepara los alimentos en sus casas, solamente un 3% de la población consume alimentos comprados.

En la siguiente figura se presenta la distribución porcentual de la percepción de los docentes sobre su apetito.

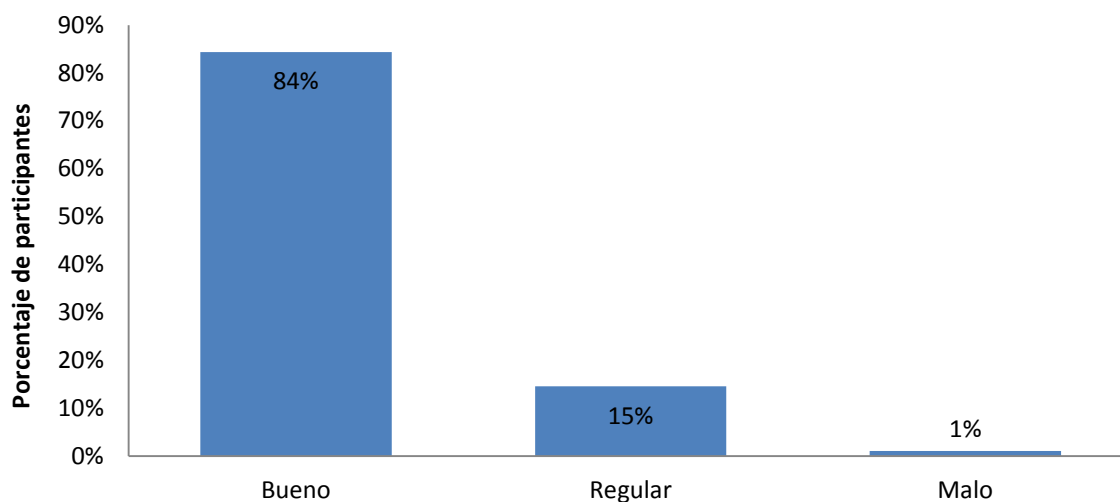


Figura 8 *Calificación porcentual de la percepción del apetito por parte de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba encuestados, 2021. Fuente: Elaboración propia.*

Como se muestra en la figura 8 un 84% de la población percibe su apetito como bueno, seguido de regular con 15% y solo un 1% de los encuestados percibe su apetito como malo. Para la clasificación de dicha percepción se da la siguiente indicación; Bueno: siente hambre antes de cada tiempo de comida, Malo: no siente hambre antes de cada tiempo de comida, Regular: a veces sientes hambre, a veces no.

Un aspecto de suma importancia para conocer los hábitos alimentarios es el tipo de cocción que utilizan con más frecuencia, en la siguiente tabla se exponen los resultados de dicha variable.

Tabla 6. Tipo de cocción más utilizada por los docentes del cantón de Turrialba, participantes en el estudio, 2021.

Métodos de cocción	Grupo de alimento					
	Carnes (pollo, pescado, res, cerdo)		Vegetales Harinosos		Vegetales no harinosos	
	n	%	n	%	n	%
Al vapor	3	3	12	13	18	19
A la plancha	15	16	1	1	0	-
Hervido	16	17	73	76	74	77
Frito	29	30	4	4	0	-
Freidora de aire	13	13	2	2	1	1
Asado	17	18	0	-	1	1
Al horno	3	3	4	4	2	2

Total	96	100	96	100	96	100
--------------	-----------	------------	-----------	------------	-----------	------------

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Como se detalla en la figura anterior el método más utilizado para la preparación de las carnes es el frito (30% n= 29), seguido del asado (18% n=17) en cuanto a los vegetales harinosos y no harinosos se puede observar que el método de cocción es muy similar en ambos grupos de alimentos, ya que el método más usado es el hervido con (76% n= 73) y (77% n=74) respectivamente.

Otro aspecto importante de conocer es el tipo de grasa más utilizada en la preparación de los alimentos, a continuación se detallan los resultados obtenidos de esta variable.

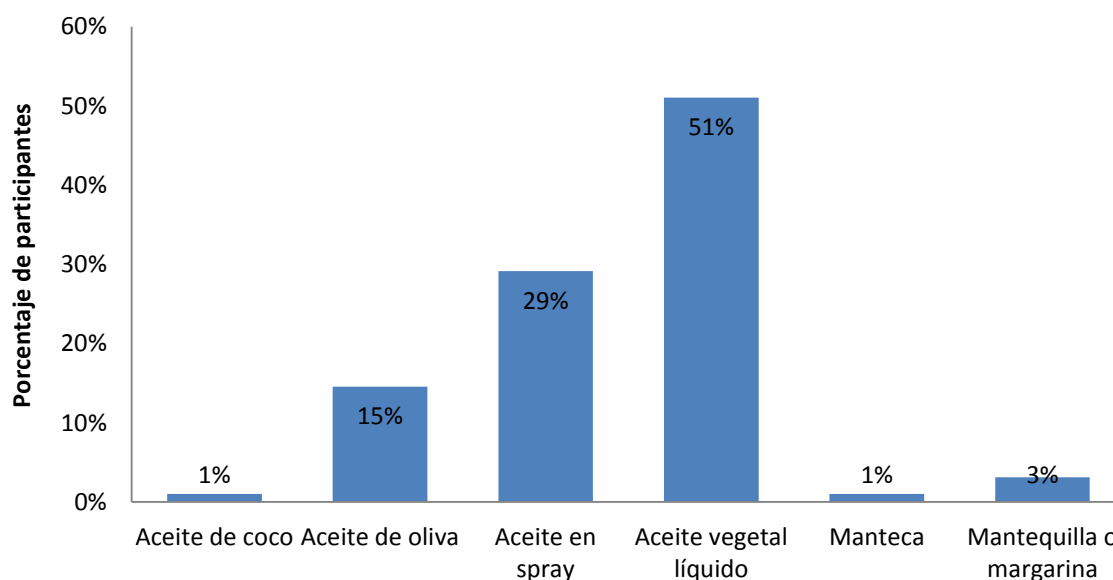


Figura 9. Tipo de grasa para cocción más utilizada por los docentes de secundaria del cantón de Turrialba, 2021. Fuente: Elaboración propia.

Se observa que el tipo de grasa más utilizado por la población estudiada es el aceite vegetal líquido (51%), seguido del aceite en spray (29%), aceite de oliva (15%) y mantequilla o margarina (3%), los menos utilizados son la manteca y el aceite de coco con un 1% cada uno.

Seguidamente se exponen aspectos relacionados al consumo de sal, azúcar y edulcorantes por parte de los docentes encuestados.

Tabla 7. Consumo de sal, azúcar y edulcorantes por parte de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba, participantes en el estudio, 2021.

Total		
Consumo de sal, azúcar y edulcorantes	n	%
Adición de sal a la comida ya preparada		
Sí	23	24
No	73	76
Consume azúcar		
Si	38	40
No	58	60
Cucharaditas de azúcar por bebida		
1-2 cucharaditas	33	87
3-4 cucharaditas	4	11
5 o más cucharaditas	1	3
Consumo de edulcorantes		
Si	21	22
No	75	78
Edulcorante más utilizado		
Stevia	7	33
Splenda	5	24
Natuvia	9	43

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Se observa que en su mayoría (76% n= 73) no adiciona sal a la comida ya preparada, en cuanto al consumo de azúcar más de la mitad de la población no la consume (60% n= 58), el 40% restante se distribuye en 1-2 cucharaditas principalmente (87% n= 33), seguido de

3-4 cucharaditas (10% n= 4) y solo 1 persona consume 5 ó más cucharaditas de azúcar por bebida, en cuanto al consumo de edulcorantes 78% de la población no lo consume, el 22 % restante consume mayormente Natuvia (43% n= 9) seguido del Stevia (33% n= 7).

Para finalizar con los hábitos alimentarios de la población se muestran los resultados obtenidos referentes al consumo de agua por parte de la población en estudio.

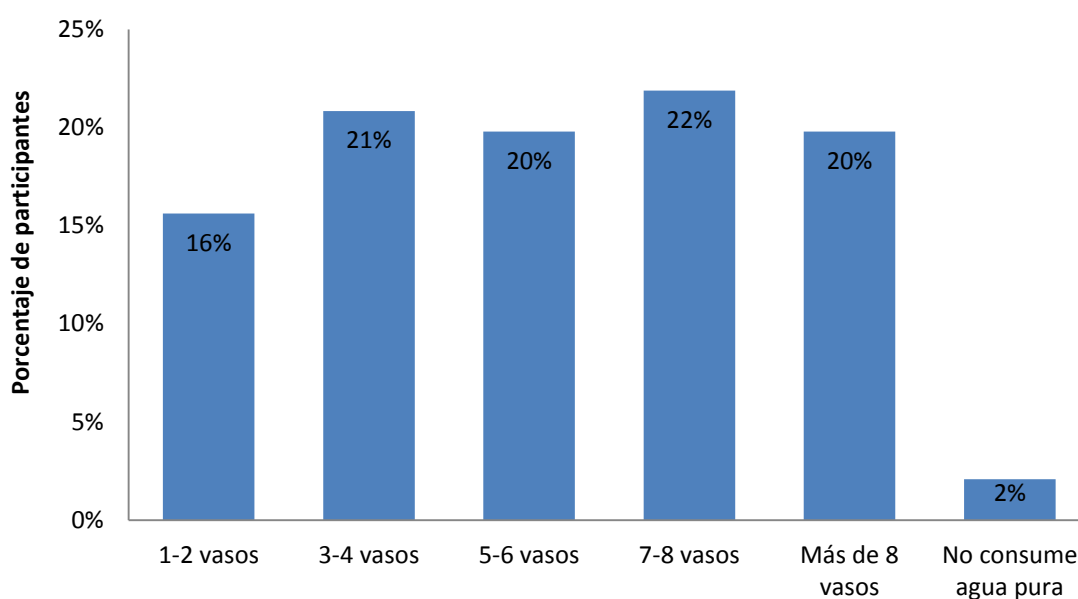


Figura 10. Distribución porcentual del consumo de agua por parte de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021. Fuente: Elaboración propia

Como se muestra en la figura anterior la categoría más seleccionada para el consumo de agua es de 7-8 vasos diarios (22%) se destaca que no existe mucha diferencia entre la cantidad de vasos de agua consumida, sin embargo se puede destacar que un 42% de la población consume de 5-8 vasos, solo un 2% de los encuestados no consume agua.

A continuación se presentan los datos obtenidos de las frecuencias de consumo de alimentos, primeramente se exponen los datos de la frecuencia de consumo de harinas, cereales y leguminosas.

Tabla 8. Frecuencia de consumo de harinas, cereales y leguminosas por parte de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021.

Opciones de alimentos	Frecuencia de consumo de harinas, cereales y leguminosas											
	Diariamente		5-6 v a la semana		3-4 v a la Semana		1-2 v a la semana		1-2 v al mes		Nunca	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Cereales (arroz, avena, pastas, tortillas)	61	64	14	14	11	11	6	6	4	4	-	-
Leguminosas	39	41	15	16	17	18	14	14	9	9	2	2
Vegetales harinosos	12	12	19	20	17	18	26	27	18	19	4	4
Pan blanco	15	16	9	9	18	19	15	16	19	20	20	21
Pan integral	17	18	3	3	16	17	13	14	15	16	32	33

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla N^a 6 refleja que los cereales son los alimentos más consumidos con una frecuencia diaria (64% n= 61), respecto a las leguminosas en su mayoría se presenta un consumo diario (41% n= 39), los vegetales harinosos se consumen con una mayor frecuencia de 1-2 veces a la semana (27% n= 26), en cuanto al consumo de pan blanco e integral destaca que la categoría mayormente seleccionada en ambos alimentos es de nunca, sin embargo se puede referir que los que sí lo consumen lo hacen con una frecuencia de 3-4 veces a la semana para el pan blanco (19% n=18), y para el pan integral mayormente se consume con una frecuencia diaria (18% n= 17).

Tabla 9. Frecuencia de consumo de carnes y sustitutos cárnicos de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021.

Opciones de alimentos	Frecuencia de consumo de carnes y sustitutos cárnicos											
	Diariamente		5-6 v a la semana		3-4 v a la semana		1-2 v a la semana		1-2 v al mes		Nunca	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Carne de res	3	3	19	20	19	20	34	35	17	18	4	4
Carne de cerdo	2	2	10	10	13	14	29	30	33	34	9	9
Pollo	9	9	31	32	22	23	22	23	10	10	2	2
Pescado	5	5	16	17	20	21	29	30	19	20	7	7
Atún	4	4	18	19	30	31	29	30	13	14	2	2
Embutidos	-		6	6	18	19	16	17	38	40	18	19
Huevo	31	33	29	30	17	18	12	12	7	7	-	
Queso Turrialba	11	11	25	26	19	20	19	20	19	20	3	3
Queso Mozarella	1	1	6	6	11	11	15	16	28	29	35	36
Queso Cheddar	1	1	3	3	5	5	9	9	20	21	58	60

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla anterior destaca el huevo como el alimento más consumido con una frecuencia diaria (33% n= 31), seguido del pollo (32% n= 31) y el queso Turrialba (26% n=25) los cuales son consumidos con una frecuencia en su mayoría de 5-6 veces a la semana, por su parte el atún se consume con una frecuencia de 3-4 veces a la semana (31% n=30) en cuanto a la carne de res (34% n=33) y el pescado (30% n=29) son consumidos en su

mayoría con una frecuencia de 1-2 veces a la semana, la carne de cerdo (34% n=33) y los embutidos (40% n=38) se consumen principalmente 1-2 veces al mes, los alimentos menos consumidos son el queso mozzarella (36% n=35) y queso cheddar (60% n=58) este último destaca que no es consumido nunca por más de la mitad de la población.

Tabla 10. Frecuencia de consumo de frutas y vegetales no harinosos de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021.

Opciones de alimentos	Frecuencia de consumo frutas y vegetales no harinosos											
	Diariamente		5-6 v a la semana		3-4 v a la Semana		1-2 v a la semana		1-2 v al mes		Nunca	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Vegetales no harinosos	35	36	26	27	16	17	14	14	5	5	-	-
Frutas frescas	36	38	18	19	15	16	14	14	8	8	5	5
Frutas en almíbar	1	1	4	4	6	6	9	9	14	14	62	64
Jugos (jugos de frutas, néctar, té frío)	5	5	10	10	17	18	19	20	15	16	30	31

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla anterior se muestra que las frutas frescas (38% n=36) y los vegetales no harinosos (36% n=35) se consumen mayormente con una frecuencia diaria, en cuanto a los jugos y las frutas en almíbar en su mayoría no se consumen nunca.

Tabla 11. Frecuencia de consumo de productos lácteos por parte de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021.

Frecuencia de consumo productos lácteos												
Opciones de alimentos	Diariamente		5-6 v a la semana		3-4 v a la Semana		1-2 v a la semana		1-2 v al mes		Nunca	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Leche descremada	13	14	14	14	6	6	8	8	12	12	43	45
Leche semidescremada	10	10	11	11	7	7	13	14	13	14	42	44
Leche entera	4	4	7	7	7	7	9	9	14	14	55	57
Yogurt	11	11	18	19	13	14	16	17	21	22	17	18

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Como se muestra en la tabla anterior el lácteo más consumido es el yogurt con una frecuencia principalmente de 1-2 veces al mes (22% n= 21) en cuanto a la leche destaca que la mayoría de los encuestados eligió la categoría de nunca para sus 3 presentaciones, sin embargo la población que sí consume este producto utiliza principalmente la leche descremada con una frecuencia de 5-6 veces a la semana (14% n=14), en cuanto a la leche semidescremada su consumo se divide en partes iguales entre 1-2 veces a la semana y 1-2 veces al mes (14% n= 13) por otra parte la población que sí consume leche entera lo hace con una frecuencia de 1-2 veces al mes (14% n=14)

Tabla 12. Frecuencia de consumo de grasas por parte de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021.

Opciones de alimentos	Frecuencia de consumo de grasas											
	Diariamente		5-6 v a la semana		3-4 v a la Semana		1-2 v a la semana		1-2 v al mes		Nunca	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Aguacate	4	4	13	14	22	23	24	25	24	25	9	9
Semillas	8	8	13	14	16	17	21	22	23	24	15	16
Natilla	3	3	8	8	13	14	16	17	30	31	26	27

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Respecto al consumo de alimentos fuente de grasa, el aguacate es el más consumido, la frecuencia de su consumo se divide en partes iguales en 1-2 veces a la semana y 1-2 veces al mes (25% n=24), las semillas se consumen con una frecuencia de 1-2 veces al mes, en cuanto a la natilla es el alimento menos consumido por la población, su consumo es principalmente 1-2 veces al mes (31% n=30)

Tabla 13. Frecuencia de consumo de alimentos variados por parte de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021.

Opciones de alimentos	Frecuencia de consumo de productos variados											
	Diaria-Mente		5-6 v a la semana		3-4 v a la semana		1-2 v a la semana		1-2 v al mes		Nunca	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Comidas rápidas	-	-	7	7	6	6	20	21	50	52	13	14
Pizza	-	-	7	7	6	6	12	12	58	60	13	14

Helados	-	6	6	9	9	21	22	47	49	13	14	
Chocolates	1	1	7	7	15	16	20	21	36	38	17	18
Galletas dulces	4	4	12	12	13	14	21	22	33	34	13	14
Galletas saladas	3	3	17	18	12	12	21	22	30	31	13	14

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla anterior se muestra el consumo de productos variados donde se destaca que todos los alimentos se consumen en su mayoría con una frecuencia de 1-2 veces al mes, siendo la pizza el más consumido (60% n=58), seguido de las comidas rápidas (52% n=50) el alimento menos consumido es el chocolate

4.1.4 Nivel de estrés laboral

En la siguiente figura se muestra el nivel de estrés presentado por la población estudiada según la escala ED-6 que mide el estrés docente.

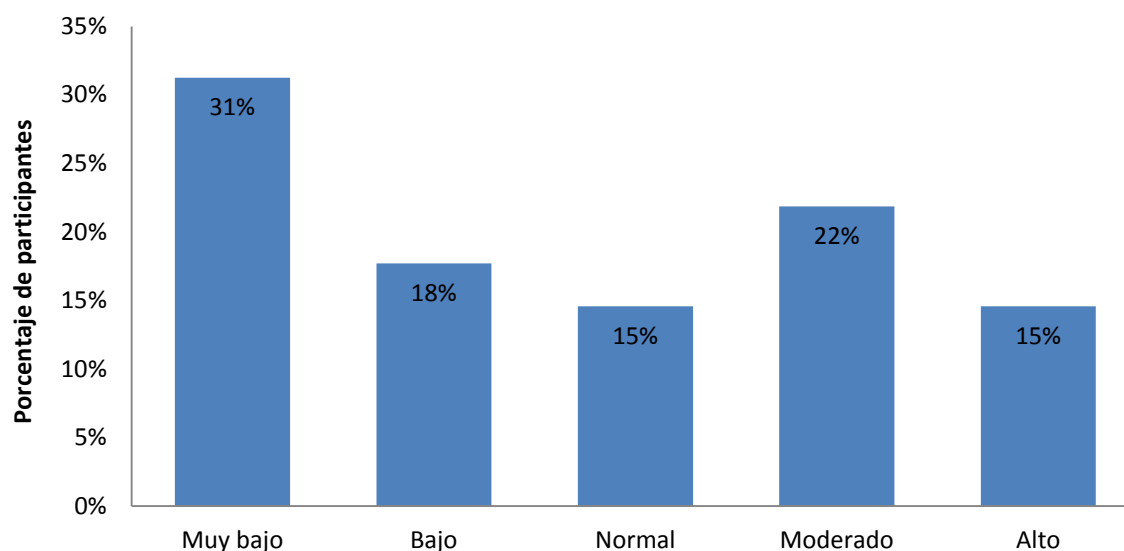


Figura 11. Distribución porcentual del nivel de estrés laboral presentado por los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021. Fuente: Elaboración propia

Como se muestra en la figura anterior la mayoría de los docentes presenta un nivel de estrés muy bajo (31%) seguido de moderado (22%) y bajo (18%), en cuanto a los niveles normal y alto se distribuyen en un 15 % cada uno siendo los que se presentan en menor cantidad.

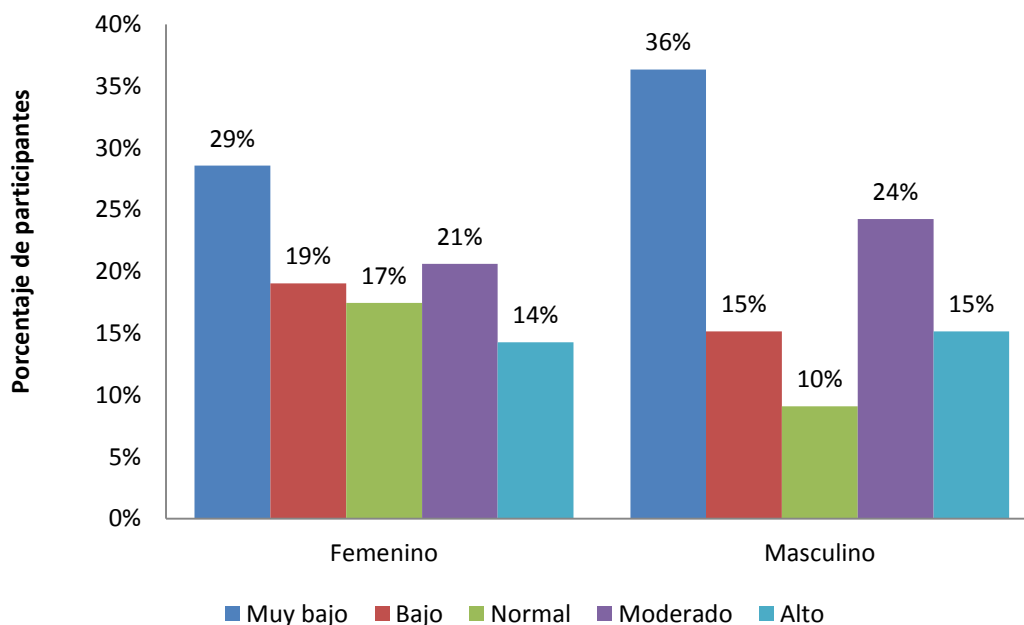


Figura 12. Distribución porcentual del nivel de estrés laboral presentado por los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, según sexo, 2021.

Fuente: Elaboración propia

En la distribución de estrés laboral según sexo se muestra un patrón muy similar, ya que tanto mujeres como hombres presentan un nivel de estrés principalmente muy bajo, seguido de moderado y bajo, la única diferencia encontrada es en nivel de estrés normal que se presenta más en mujeres que en hombres.

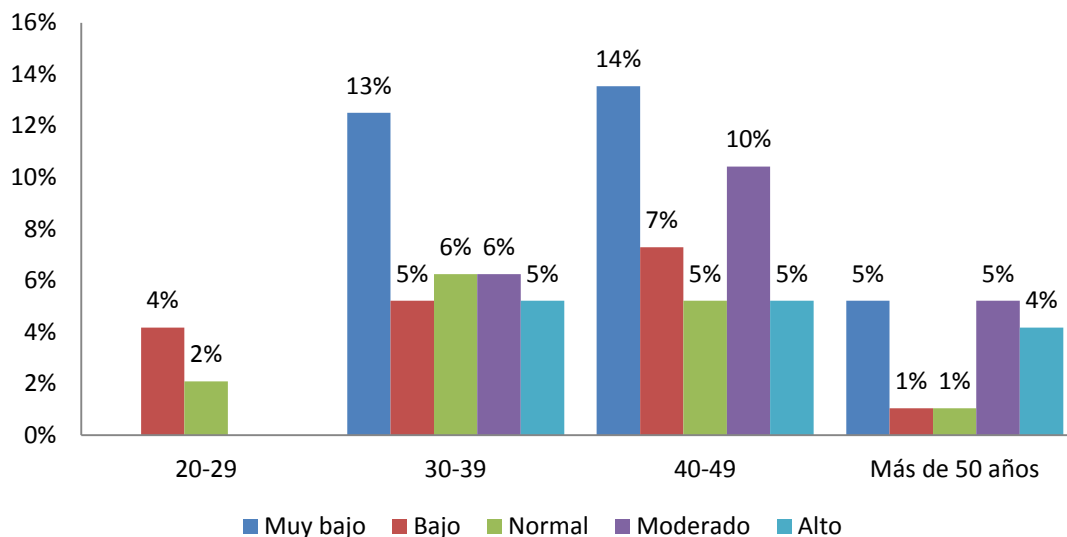


Figura 13 Distribución porcentual del rango de edad de los docentes de secundaria participantes en el estudio y su relación con los niveles de estrés laboral.

En la figura anterior se destaca que a menor edad, los niveles de estrés laboral moderado y alto no se presentan.

4.1.5. Relación de estilo de vida con niveles de estrés laboral

A continuación se muestran los resultados obtenidos del análisis bivariado, primeramente se muestra la relación entre estilo de vida y estrés laboral.

El análisis se hace bajo la prueba de correlación parcial de Pearson para observar la relación entre dos variables que se pasaron a factor para cuantificar las respuestas y así poder usar la prueba.

Se utilizó una significancia del 5% (0.05), es decir, en el análisis las variables que se relacionan son las que tengan un valor p menor a 0.05, para este tipo de prueba se utilizará la hipótesis nula de si existe asociación entre la variable Y y la variable X, es decir: la

hipótesis será rechazada si p- value es mayor al nivel de significancia planteado anteriormente (0,05).

Primeramente se muestran los resultados obtenidos al realizar el análisis bivariado entre aspectos relacionados con el ejercicio y niveles de estrés laboral en docentes de secundaria encuestados.

Tabla 14. Relación de aspectos relacionados con el ejercicio físico y niveles de estrés laboral de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021

Estrés laboral							
Variables de estilo de vida	Muy bajo %	Bajo %	Normal %	Moderado %	Alto %	Total General %	p-value
Realiza ejercicio físico							
Si	24	13	10	19	15	80	0,14
No	7	5	5	3	0	20	
Frecuencia del ejercicio							
1-2 veces a la semana	12	4	4	9	10	39	0,2335
3-4 veces a la semana	12	6	8	13	4	43	
5-6 veces a la semana	5	4	1	1	4	16	
Todos los días	1	1	0	0	0	2	
Tiempo que destina para el ejercicio							
Menos de 1 hora	10	3	1	3	9	26	0,6184
Entre 1 -2 horas	18	13	12	17	9	69	
Más de dos horas	1	0	0	4	0	5	

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Con un nivel de confianza del 95% existe suficiente evidencia estadística para rechazar la hipótesis nula, es decir no existe correlación entre las variables relacionadas con la actividad física y el estrés laboral ya que el valor de p es mayor a 0,05 en todas las variables. En cuanto a la variable de actividad física se observa que tanto para los que si realizan ejercicio como para los que no, presentan un nivel de estrés muy bajo mayormente, el mismo resultado se obtuvo para la frecuencia del ejercicio donde se puede observar que en las distintas frecuencias el nivel de estrés que predomina es el nivel muy bajo al igual que el tiempo destinado para realizar ejercicio.

Seguidamente se presenta la relación entre los niveles de estrés laboral y el consumo de alcohol y hábito de fumado por parte de los docentes de secundaria encuestados.

Tabla 15 Relación del consumo de alcohol y hábito de fumado y niveles de estrés laboral en docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021

Variable de estilo de vida	Estrés laboral					Total general	P value
	Muy bajo	Bajo	Normal	Moderado	Alto		
	%	%	%	%	%	%	
Consumo bebidas alcohólicas							
Si	17	8	8	10	7	51	0,596
No	15	9	6	11	7	49	
Frecuencia del consumo de bebidas alcohólicas							
2-3 veces a la semana	2	4	2	0	0	8	0,7196
4-5 veces a la semana					2	2	
2-3 veces al mes	12	2		6	6	27	
Ocasionalmente	18	12	12	14	6	63	
¿Fuma?							

Si	1	1	0	1	1	4	0.3155
No	30	17	15	21	14	96	
Frecuencia del fumado							
2-3 veces a la semana				25		25	0,3778
Ocasionalmente	25	25			25	75	

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En cuanto al consumo de bebidas alcohólicas y la relación con los niveles de estrés laboral se observa que tanto para los que si como para los que no consumen alcohol presentan un nivel de estrés en su mayoría muy bajo con un nivel de p (0,596) al igual que su frecuencia donde la mayoría de la población lo consume de manera ocasional y presentan un nivel de estrés muy bajo (9%) y un valor $p=0,7196$. Por otra parte en cuanto al hábito de fumado, la mayoría de la población que no presenta este hábito tiene un nivel de estrés bajo (30%) en cuanto a los que sí tienen este hábito presentan niveles de estrés muy bajo, bajo, moderado, alto con un 1% cada uno y presenta un valor de p (0,3155) con una frecuencia principalmente ocasional distribuida entre niveles de estrés muy bajo y bajo con 1% cada uno ($p=0,3778$). Finalmente existe evidencia estadística suficiente para rechazar la hipótesis nula ya que el valor de p es mayor a 0,05 en todas las variables.

Un aspecto de gran importancia para la presente investigación es conocer la relación entre los niveles de estrés laboral y horas promedio de sueño al día, seguidamente se muestra los resultados obtenidos al realizar el análisis bivariado.

Tabla 16. Horas de sueño promedio al día y su relación con los niveles de estrés laboral en docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021.

Horas de sueño promedio al día	Estrés laboral					Total	P
	Muy	Bajo	Normal	Moderado	Alto		

	bajo					general	value
	%	%	%	%	%	%	
Menos de 5 horas	1			1		2	
5-6 horas	18	7	9	14	10	58	0,9777
7-8 horas	11	10	5	7	3	38	
Más de 8 horas	1				1	2	

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Al relacionar los niveles de estrés con las horas promedio de sueño al día se muestra que principalmente duermen de 5-6 horas y presentan niveles de estrés muy bajos (20%) mayoritariamente, seguido de un nivel de estrés moderado (15%), siendo estos mismos los que presentan una mayor diferencia entre los que duermen 5-6 horas y 7-8 horas. Al realizar el análisis estadístico bajo la correlación de Pearson se determina que el valor de $p=0,9777$ por lo tanto se rechaza la hipótesis nula de que exista relación entre las variables horas promedio de sueño y estrés laboral.

4.1.6 Relación de los hábitos alimentarios y los niveles de estrés laboral.

Seguidamente se muestra la relación entre las variables de hábitos alimentarios y niveles de estrés laboral en docentes de secundaria participantes en el estudio.

Tabla 17. Relación de los tiempos de comida realizados por los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio y los niveles de estrés laboral, 2021.

Variables de hábitos alimentarios	Estrés laboral					Total general	p-value
	Muy bajo	Bajo	Normal	Moderado	Alto		
Tiempos de	%	%	%	%	%	%	

comida						
Desayuno						
Si	30	18	15	22	15	99
No	1					1
Merienda de la mañana						
Si	15	15	5	12	9	56
No	18	3	7	12	3	43
almuerzo						
Si	31	18	15	22	15	100
No	0	0	0	0	0	0,4438
Merienda de la tarde						
Si	25	15	9	16	10	75
No	6	4	5	6	4	25
Cena						
Si	29	17	14	20	12	92
No	2	1	1	2	2	8
Merienda nocturna						
Si	4	0	1	2	3	10
No	27	18	14	20	11	90

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Como se muestra en la tabla anterior el nivel de estrés predominante en los distintos tiempos de comida es el nivel muy bajo, tanto para los que si realizan los tiempos de comida como para los que no, en cuanto a los demás niveles se muestra poca diferencia porcentual, por otra parte el valor de $p= 0,4438$ por lo tanto existe suficiente evidencia estadística para rechazar la hipótesis nula, no existe relación entre las variables tiempos de comida y niveles de estrés laboral.

Seguidamente se muestran los datos obtenidos al realizar el análisis bivariado para conocer la relación entre el lugar donde preparan principalmente los alimentos y los niveles de estrés laboral.

Tabla 18. Lugar en el que se preparan principalmente los alimentos y la percepción del apetito por parte de los docentes del Cantón de Turrialba participantes en el estudio y su relación con los niveles de estrés laboral, 2021.

	Estrés laboral					Total general %	p-value
	Muy bajo %	Bajo %	Normal %	Moderado %	Alto %		
Lugar en el que se prepara principalmente los alimentos							
Alimentos comprados	1			1	1	3	0,5243
Alimentos preparados en casa	30	18	15	21	14	97	
Percepción del apetito							
Bueno	29	13	11	18	14	84	0,8306
Regular	2	5	3	3	1	15	
Malo				1		1	

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla anterior muestra que en su mayoría la población consume alimentos que preparan en sus casas, en cuanto al nivel de estrés, principalmente se presenta un nivel muy bajo (32%), seguido de moderado (22%), en cuanto al 3% de la población que consume alimentos comprados se distribuyen en 2% con nivel de estrés moderado y 1% nivel de estrés muy bajo. Así mismo se determina que no existe correlación entre las variables, ya que el valor de $p= 0,5243$, por lo tanto se rechaza la hipótesis nula de que exista relación entre las variables.

Así mismo la tabla anterior también muestra que en cuanto a la percepción del apetito como bueno principalmente se presenta un nivel de estrés laboral muy bajo (31%), en cuanto a la percepción del apetito como regular se muestra que presentan un nivel de estrés bajo (6%) y por último el único participante en el estudio que califica su apetito como malo muestra un nivel de estrés moderado (1%). Al realizar el análisis estadístico mediante la prueba de correlación parcial de Pearson, se determina que el valor de $p=0,8306$ por lo tanto existe suficiente evidencia estadística para rechazar la hipótesis nula, es decir no existe correlación entre las variables.

Seguidamente se muestran la relación entre los principales métodos de cocción utilizados para la preparación de carnes, vegetales harinosos y no harinosos y los niveles de estrés laboral de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba.

Tabla 19. Tipo de cocción más utilizada para la preparación de carnes, vegetales harinosos y no harinosos por parte de los docentes de secundaria participantes en el estudio y su relación con los niveles de estrés laboral, 2021.

Tipo de cocción utilizada para carnes	Estrés laboral					Total general %	p-value
	Muy bajo %	Bajo %	Normal %	Moderado %	Alto %		
Frito	7	4	8	7	4	30	0,7755
A la plancha	2	5	2	5	1	16	
Al vapor	1			1	1	3	
Al horno	3					3	
Hervido	2	5	3	3	3	17	
Asado	8	2		4	3	18	
En freidora de aire	7	2	1	1	2	13	
Tipo de cocción más usada							

para vegetales harinosos							
Frito		2	1		1	4	
A la plancha		1				1	
Al vapor	3	3	3	2	2	13	
Al horno	2				2	4	0,1885
Hervido	25	11	11	19	10	76	
Asado En freidora de aire	1			1		2	
Tipo de cocción más usado para vegetales no harinosos							
Frito							
A la plancha							
Al vapor	6	3	2	4	4	19	
Al horno			1		1	2	0,5434
Hervido	24	15	11	18	9	77	
Asado En freidora de aire	1	1				1	

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla anterior muestra que del total de la población (30%) prefiere el método de cocción frito para las carnes un (8%) presenta un nivel de estrés normal, seguido de asado con un nivel de estrés muy bajo principalmente (8%), al realizar el análisis estadístico se determina que el valor de $p= 0,7755$ es decir no existe correlación entre las variables, ya que presenta una significancia mayor al 5%, es decir es p es mayor a 0,05. Así mismo en cuanto a los vegetales harinosos es consumido en su mayoría de manera hervida (77%), de los cuales mayormente presentan un nivel de estrés laboral muy bajo (25%) seguido de moderado (19%), en el análisis estadístico se determina que el valor de $p= 0,1885$ es decir

con una confianza del 95% existe suficiente evidencia estadística para rechazar la hipótesis nula, es decir no existe correlación entre las variables. Por último en cuanto a los vegetales no harinosos se observa que principalmente se consumen de hervida (77%) y de ese total 24% presenta un nivel de estrés muy bajo siendo el que se presenta en la mayoría de la población, en los demás niveles de estrés no se muestra mucha diferencia porcentual, así mismo al analizar la relación entre las variables se determina que $p=0,5434$ por lo tanto no existe correlación entre las variables ya que el valor de p es mayor al nivel de significancia planteado (0,05).

A continuación se presenta el tipo de grasa más utilizado para cocción y su relación con los niveles de estrés laboral.

Tabla 20. Tipo de grasa más utilizada para cocción por parte de los docentes de secundaria participantes en el estudio y su relación con los niveles de estrés laboral, 2021.

Tipo de grasa más utilizada para cocción	Estrés laboral						P value
	Muy bajo %	Bajo %	Normal %	Moderado %	Alto %	Total general %	
Aceite de coco	1	0	0	0	0	1	
Aceite vegetal líquido	21	5	6	11	7	51	
Aceite de oliva	3	5	3	2	1	15	0,6593
Manteca	1	0	0	0	0	1	
Aceite en spray	5	7	4	7	5	29	
Mantequilla o margarina	0	0	1	1	1	0	

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La anterior muestra la distribución porcentual de la grasa utilizada para cocción, en cuanto al nivel de estrés laboral se muestra que principalmente presentan un nivel muy bajo (21%) y consumen aceite vegetal líquido, así mismo destaca que este nivel es el que presenta una mayor diferencia en cuanto a los demás tipos de grasa utilizada, los demás niveles presentan una distribución del tipo de grasa utilizada muy similar. Al realizar el análisis estadístico se determina que el valor de $p=0,6593$ es decir no existe correlación entre las variables ya que el valor de p es mayor al nivel de significancia planteado (0,05).

Seguidamente se muestran los resultados obtenidos referentes a la variable consumo de sal, azúcar y edulcorantes y su relación con los niveles de estrés laboral.

Tabla 21. Consumo de sal, azúcar y edulcorantes por parte de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba, participantes en el estudio y su relación con los niveles de estrés laboral, 2021.

Consumo de sal, azúcar y edulcorante	Estrés laboral						Total general %	p-value
	Muy bajo %	Bajo %	Normal %	Moderado %	Alto %			
Agrega sal a la comida ya preparada								
Sí	4	5	4	6	5	24	0,1875	
No	28	13	10	16	9	76		
Consume azúcar								
Si	9	9	9	10	3	40	0,345	
No	22	9	7	11	11	60		
Cucharaditas de azúcar por bebida								
1-2 cucharaditas	21	16	18	24	8	87	0,3617	
3-4 cucharaditas		5	3	3		11		
5 o más cucharaditas	3					3		

Consumo de edulcorantes							
Si	8	2	4	2	6	22	0,3553
No	23	16	12	19	8	78	
Edulcorante más utilizado							
Stevia	9	5	9	5	5	33	0,9705
Splenda	14			5	5	24	
Natuvia	14	5		5	19	43	

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla anterior muestra que las variables de agrega sal a la comida ya preparada y consumo de azúcar presenta un patrón muy similar, ya que en ambas para los que en su mayoría sí agregan sal (6%) y consumen azúcar (10%) presentan un nivel de estrés moderado, sin embargo en ambos se destaca que en los demás niveles de estrés se muestran porcentajes muy similares entre ellos, y para los que en su mayoría no agregan sal (28) y no consumen azúcar (22) presentan un nivel de estrés muy bajo, en cuanto a las cucharaditas de azúcar por bebida principalmente se agrega 1-2 cucharaditas con un nivel de estrés moderado (24%), en cuanto al consumo de edulcorantes tanto para los que sí consumen (8%) como para los que no (23%) presentan un nivel de estrés en su mayoría muy bajo, así mismo el edulcorante más usado es el Natuvia con un nivel de estrés en su mayoría moderado (19%). Al realizar el análisis estadístico con un nivel de confianza del 95% existe suficiente evidencia estadística para rechazar la hipótesis nula, es decir no existe correlación entre ninguna de las variables de la tabla anterior ya el valor de p se encuentra por arriba de 0,05 por lo tanto es mayor al nivel de significancia planteado.

Un aspecto de suma importancia para la investigación es conocer el consumo de agua de la población y conocer si existe o no relación de ésta con los niveles de estrés laboral, seguidamente se exponen los resultados de dicha variable.

Tabla 22. Consumo de agua por parte de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio y su relación con los niveles de estrés laboral, 2021.

	Estrés laboral					Total general	p-value
	Muy bajo	Bajo	Normal	Moderado	Alto		
Consumo de agua	%	%	%	%	%	%	
1-2 vasos	3	2	5	3	3	16	0,696
3-4 vasos	5	2	2	8	4	21	
5-6 vasos	9	4	1	4	1	20	
7-8 vasos	5	5	5	4	3	22	
Más de 8 vasos	6	4	2	4	4	20	
No consume agua	2					2	

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla anterior muestra la distribución porcentual del consumo de agua que en su mayoría se consume de 5-6 vasos con un nivel de estrés muy bajo 9%, sin embargo se destaca que para los demás niveles de estrés se muestra una distribución porcentual muy similar. Así mismo se determina que no existe correlación entre las variables de consumo de agua y estrés laboral ya que $p= 0,696$ es decir es mayor al nivel de significancia planteado (0,05).

Para finalizar con los resultados del análisis bivariado entre hábitos alimentos y niveles de estrés laboral se muestran los resultados obtenidos de la frecuencia de consumo y su relación con el estrés laboral en docentes de secundaria del cantón de Turrialba.

Tabla 23. Frecuencia de consumo de harinas, cereales y leguminosas de los docentes de secundaria participantes en el estudio y su relación con los niveles de estrés laboral, 2021.

Harinas, cereales, legumino	Frecuencia de consumo	Nivel de estrés
-----------------------------	-----------------------	-----------------

sas		Muy bajo	Bajo	Normal	Moderado	Alto	Total General	P value
		%	%	%	%	%		
Cereales (arroz, avena, pasta, tortillas)	Diariamente	20	14	9	14	7	64	0,7037
	5-6 v a la semana	3	3	2	5	1	14	
	3-4 v a la semana	3	1	2	3	2	11	
	1-2 v a la semana	3		1		2	6	
	1-2 veces al mes	2				2	4	
	Nunca							
Leguminosas	Diariamente	17	7	5	7	5	41	0,06564
	5-6 v a la semana	6	1	4	4	1	16	
	3-4 v a la semana	4	6	2	4	2	18	
	1-2 v a la semana	3	4		4	3	14	
	1-2 veces al mes	2		3	1	3	9	
	Nunca				2		2	
Vegetales harinosos	Diariamente	4		1	4	3	12	0,7552
	5-6 v a la semana	6	3	6	3	2	20	
	3-4 v a la semana	7	4		4	3	18	
	1-2 v a la semana	8	4	4	6	5	27	
	1-2 v al mes	5	4	3	4	3	19	
	Nunca		2	2			4	
Pan blanco	Diariamente	7	2		3	3	16	0,5407
	5-6 v a la semana	1	2	2	2	2	9	
	3-4 v a la semana	5	4	3	3	4	19	
	1-2 v a la semana	6	4	2	4		16	
	1-2 v al mes	6	2	4	6	2	20	
	Nunca	5	4	4	4	4	21	
Pan integral	Diariamente	5	3		5	4	18	0,3898
	5-6 v a la semana	2	1				3	
	3-4 v a la semana	4	2	2	9		17	
	1-2 v a la semana	3	3	3	3	2	14	
	1-2 v al mes	5		4	3	4	16	
	Nunca	11	9	5	3	5	33	

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Los resultados de la tabla anterior muestran que al relacionar los cereales, harinas y leguminosas con los niveles de estrés laboral se observa que en cuanto al consumo de cereales (20%) y leguminosas (17%) presentan una patrón muy similar ya que en su mayoría son consumidos con una frecuencia diaria y presentan principalmente niveles de estrés muy bajo. En cuanto al consumo de vegetales harinosos presentan una frecuencia de

1-2 veces a la semana con un nivel de estrés muy bajo (8%), así mismo en cuanto a consumo de pan blanco se distribuyen en partes iguales entre el nivel muy bajo y moderado con 6% cada uno, por último el pan integral presenta una frecuencia en su mayoría de nunca con un nivel de estrés muy bajo.

Al realizar el análisis estadístico bajo la prueba de correlación parcial de Pearson se determinó que no existe relación entre la frecuencia de consumo de cereales, harinas y leguminosas con los niveles de estrés laboral ya que el valor de p es mayor a 0,05 en todas las variables.

Tabla 24. Frecuencia de consumo de carnes y sustitos cárnicos por parte de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio y su relación con los niveles de estrés laboral, 2021.

Carnes y sustitutos cárnicos	Frecuencia de consumo	Nivel de estrés					Total General	P value
		Muy bajo	Bajo	Normal	Moderado	Alto		
		%	%	%	%	%	%	
Carne de res	Diariamente	1			1	1	3	0,4906
	5-6 v a la semana	6	3	3	5	3	20	
	3-4 v a la semana	8	2	4	4	2	20	
	1-2 v a la semana	11	7	3	7	7	35	
	1-2 veces al mes	4	4	4	3	3	18	
	Nunca		1	1	2		4	
Carne de cerdo	Diariamente				1	1	2	0,7651
	5-6 v a la semana	5		2	2	1	10	
	3-4 v a la semana	6		3	3	2	14	
	1-2 v a la semana	15	6	2	4	4	30	
	1-2 veces al mes	5	9	5	10	5	34	
	Nunca		3	3	3		9	
Pollo	Diariamente	2		1	2	4	9	0,8703
	5-6 v a la semana	14	3	4	7	4	32	
	3-4 v a la semana	6	5	4	5	3	23	
	1-2 v a la semana	8	5	3	4	3	23	
	1-2 v al mes	1	3	2	3	1	10	

	Nunca		1	1			2	
Pescado	Diariamente	1		1	1	2	5	
	5-6 v a la semana	8	2	3	2	2	17	
	3-4 v a la semana	4	5	4	4	4	21	0,7162
	1-2 v a la semana	13	4	1	7	5	30	
	1-2 v al mes	5	4	4	5	2	20	
	Nunca		3	2	2		7	
Atún	Diariamente	2		1	1		4	
	5-6 v a la semana	5	2	3	3	6	19	
	3-4 v a la semana	9	5	5	8	4	31	0,4979
	1-2 v a la semana	10	8	3	6	3	30	
	1-2 v al mes	3	3	2	4	2	14	
	Nunca	1		1			2	
Embuti- Dos	Diariamente							
	5-6 v a la semana	2	1		2	1	6	
	3-4 v a la semana	7	1	2	6	3	19	
	1-2 v a la semana	6	3	2	3	2	17	0,5092
	1-2 v al mes	13	10	6	7	4	40	
	Nunca	4	2	4	4	5	19	
Huevo	Diariamente	12	6	2	6	6	32	
	5-6 v a la semana	6	5	6	8	5	30	
	3-4 v a la semana	8	2	2	5	1	18	0,1893
	1-2 v a la semana	5	3	3		2	13	
	1-2 v al mes	1	3	1	2		7	
	Nunca							
Queso Turrialba	Diariamente	4	1	1	3	2	11	
	5-6 v a la semana	8	4	4	4	6	26	
	3-4 v a la semana	7	4	4	5		20	
	1-2 v a la semana	8	4	3	2	3	20	0,8611
	1-2 v al mes	2	4	4	7	3	20	
	Nunca	1		1	1		3	
Queso Mozarrel a	Diariamente	1					1	
	5-6 v a la semana	2		1	1	2	6	
	3-4 v a la semana	3	1	1	5	1	11	
	1-2 v a la semana	7	3	3	1	2	16	0,4419
	1-2 v al mes	9	3	6	6	5	29	
	Nunca	8	10	5	8	5	36	
Queso cheddar	Diariamente	1					1	
	5-6 v a la semana	1			1	1	3	
	3-4 v a la semana	2			2	1	5	
	1-2 v a la semana	4	1	1	1	2	9	
	1-2 v al mes	7	1	5	4	4	21	0,338
	Nunca	16	16	7	14	7	60	

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla anterior muestra que la mayoría de productos cárnicos y sustitutos presentan un nivel de estrés laboral muy bajo, excepto en el queso mozzarella donde mayormente el nivel de estrés es bajo en su mayoría (10%), en cuanto al queso cheddar se distribuye en

partes iguales entre muy bajo y bajo con 16% cada uno. Al realizar el análisis estadístico con un nivel de confianza del 95%, existe suficiente evidencia estadística para rechazar la hipótesis nula ya que todos los valores de p se encuentra por arriba de 0,05, es decir, no existe correlación entre las variables.

Tabla 25 Frecuencia de consumo de vegetales no harinosos, frutas frescas, frutas en almíbar y jugos por parte de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio y su relación con los niveles de estrés laboral, 2021.

Frutas y vegetales no harinosos	Frecuencia de consumo	Nivel de estrés					Total general	P value
		Muy bajo	Bajo	Nor Mal	Moderado	Alto		
		%	%	%	%	%	%	
Vegetales No harinosos	Diariamente	11	6	4	7	8	36	0,5135
	5-6 v a la semana	8	5	4	7	3	27	
	3-4 v a la semana	6	3	3	3	2	17	
	1-2 v a la semana	4	2	3	4	2	15	
	1-2 v al mes	1	1	1	1	1	5	
Frutas frescas	Nunca							0,73
	Diariamente	11	7	6	6	8	38	
	5-6 v a la semana	9	3	1	3	3	19	
	3-4 v a la semana	5	4	2	5		16	
	1-2 v a la semana	3	4	2	4	2	15	
	1-2 veces al mes	2		2	3	1	8	
Frutas en almíbar	Nunca	2		2		1	5	0,5176
	Diariamente					1	1	
	5-6 v a la semana	2			1	1	4	
	3-4 v a la semana	3			2	1	6	
	1-2 v a la semana	3	1	1	2	2	9	
	1-2 veces al mes	7	1	2	3	2	15	
Jugos	Nunca	16	16	11	14	8	65	0,6234
	Diariamente	3	1	1			4	
	5-6 v a la semana	2	1	1	4	2	10	
	3-4 v a la semana	3	5	1	5	4	18	
	1-2 v a la semana	7	3	3		3	16	
	1-2 v al mes	7	2	3	5	3	20	
	Nunca	8	6	6	8	3	31	

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Al relacionar el consumo de vegetales no harinosos y frutas tanto frescas como en almíbar y jugos con los niveles de estrés laboral se observa que en todos los alimentos el nivel de estrés que predomina es el nivel muy bajo, en frutas en almíbar se distribuye en partes iguales entre muy bajo y bajo con 16% cada una, sin embargo es importante destacar que no se muestra una diferencia muy significativa entre los porcentajes de los demás niveles de estrés. Al realizar el análisis estadístico se determina que no existe correlación entre ninguna de las variables con los niveles de estrés laboral, ya que el valor de p se encuentra por arriba de 0,05.

Tabla 26. Frecuencia de consumo de lácteos por parte de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio y su relación con los niveles de estrés laboral, 2021.

Lácteos	Frecuencia de consumo	Nivel de estrés					Total general	P value
		Muy bajo	Bajo	Nor mal	Moderado	Alto		
		%	%	%	%	%	%	
Leche descremada	Diariamente	2	3	2	4	3	14	0,3199
	5-6 v a la semana	4	1	1	7	2	15	
	3-4 v a la semana	4			1	1	6	
	1-2 v a la semana	2	3		1	2	8	
	1-2 veces al mes	1	2	4	4	2	13	
	Nunca	19	8	7	6	5	45	
Leche Semi Descremada	Diariamente	6	1		1	2	10	0,08823
	5-6 v a la semana	5	1		3	2	11	
	3-4 v a la semana	4	1	1	1		7	
	1-2 v a la semana	7	3	2	1	1	14	
	1-2 veces al mes	1		4	7	2	14	
	Nunca	7	11	8	9	9	44	
Leche entera	Diariamente	1		1	1	1	4	0,5017
	5-6 v a la semana	4		1	2		7	
	3-4 v a la semana	3	1		1	2	7	
	1-2 v a la semana	4	2		2	1	9	
	1-2 v al mes	2	3	5	3	2	15	
	Nunca	17	11	7	13	9	57	
Yogurt	Diariamente		2	1	6	2	11	

5-6 v a la semana	9	1	1	1	7	19	0,4601
3-4 v a la semana	6	3	2	3		14	
1-2 v a la semana	9	3	1	3	1	17	
1-2 v al mes	4	5	5	4	4	22	
Nunca	3	3	4	5	3	18	

Fuente: Elaboración propia, 2021

La tabla anterior muestra que en cuanto al consumo de leche descremada, leche entera y yogurt presentan en su mayoría un nivel de estrés muy bajo, mientras que la leche semidescremada mayormente no es consumida nunca y presenta un nivel de estrés bajo (11%). Por otra parte al realizar el análisis estadístico se determina que no existe correlación entre ninguna de las variables ya que el valor de p es mayor en todas las variables por lo tanto es mayor al nivel de significancia planteado (0,05).

Tabla 27. Consumo de alimentos fuente de grasa por parte de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio y su relación con los niveles de estrés laboral, 2021.

Grasas	Frecuencia de consumo	Nivel de estrés					Total general	P value
		Muy bajo	Bajo	Normal	Moderado	Alto		
		%	%	%	%	%	%	
Aguacate	Diariamente	1		1		2	4	0,7474
	5-6 v a la semana	6	1	1	1	5	14	
	3-4 v a la semana	13	2	3	5		23	
	1-2 v a la semana	6	4	3	8	4	25	
	1-2 veces al mes	4	9	4	5	3	25	
	Nunca	2	1	2	2	2	9	
Semillas	Diariamente	3		1	2	2	8	0,6411
	5-6 v a la semana	5		1	3	5	14	
	3-4 v a la semana	8	1	2	4	2	17	
	1-2 v a la semana	7	5	2	5	3	22	
	1-2 veces al mes	4	6	5	6	3	24	
	Nunca	3	5	3	3	2	16	
Natilla	Diariamente	2		1			3	0,2732
	5-6 v a la semana	5			2	1	8	
	3-4 v a la semana	6	4	1	2	1	14	
	1-2 v a la semana	5	2	3	4	3	17	

1-2 v al mes	8	5	7	7	4	31
Nunca	4	8	3	7	5	27

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla anterior muestra que para el consumo de alimentos fuente de grasa tanto el aguacate como las semillas y la natilla presentan en su mayoría niveles de estrés muy bajos, con una frecuencia de 3-4 veces a la semana, 1-2 veces a la semana y 1-2 veces al mes respectivamente. Al realizar el análisis estadístico se determina que no existe relación entre las variables estudiadas ya que el valor de p es mayor a 0,05.

Tabla 28. Frecuencia de consumo de alimentos variados por pare de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en estudio y su relación con los niveles de estrés laboral, 2021.

Alimentos Variados	Frecuencia de consumo	Nivel de estrés					Total general %	P value
		Muy bajo %	Bajo %	Nor- mal %	Modera- do %	Alto %		
Comidas Rápidas	Diariamente							
	5-6 v a la semana	2		1	3	1	7	0,6079
	3-4 v a la semana	4			1	1	6	
	1-2 v a la semana	6	4	4	4	3	21	
	1-2 veces al mes	20	10	6	10	6	52	
Nunca	1	3	3	4	3	14		
Pizza	Diariamente							
	5-6 v a la semana	3			2	2	7	0,6652
	3-4 v a la semana	3			2	1	6	
	1-2 v a la semana	4	3	1	3	2	13	
	1-2 veces al mes	19	11	10	11	9	60	
Nunca	2	3	4	3	2	14		
Helados	Diariamente							
	5-6 v a la semana	3			2	1	6	0,5065
	3-4 v a la semana	4		1	3	1	9	
	1-2 v a la semana	7	3	4	4	4	22	
	1-2 v al mes	13	11	7	11	7	49	
Nunca	4	4	3	2	1	14		
Chocolat e	Diariamente				1			
	5-6 v a la semana	3	1		1	2	7	

	3-4 v a la semana	4	2	4	4	2	16	0,165
	1-2 v a la semana	7	4	3	3	4	21	
	1-2 v al mes	14	5	8	8	3	38	
	Nunca	4	5	1	4	3	18	
Galletas dulces	Diariamente		1	1	2		4	
	5-6 v a la semana	4	1	2	2	4	13	
	3-4 v a la semana	4	3	1	3	3	14	
	1-2 v a la semana	5	8	4	4	1	22	0,8169
	1-2 v al mes	15	3	5	6	5	34	
	Nunca	4	2	2	4	2	14	
Galletas Saladas	Diariamente		1			2	3	
	5-6 v a la semana	4	2	4	5	3	18	
	3-4 v a la semana	5	1	1	3	3	13	
	1-2 v a la semana	6	7	2	5	2	22	0,5127
	1-2 v al mes	15	4	3	7	2	31	
	Nunca	1	4	4	2	3	14	

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Finalmente en cuanto al consumo de alimentos variados destaca que en todos el nivel de estrés que predomina es el nivel muy bajo, con una frecuencia principal de 1-2 veces al mes para todos los alimentos. Al realizar el análisis bivariado bajo la prueba de correlación parcial de Pearson, con un nivel de confianza del 95% existe suficiente evidencia estadística para rechazar la hipótesis nula. Es decir no existe correlación entre las variables.

CAPÍTULO V
DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

En el siguiente capítulo se discute, se compara y se justifica la causa de los resultados obtenidos de las variables del estudio. Primeramente se abordan las variables univariadas seguido de las bivariadas, iniciando con los datos sociodemográficos.

5.1 Características sociodemográficas

La presente investigación se lleva a cabo con un total de 96 docentes de secundaria residentes del cantón de Turrialba, dicha población se compone de 66% mujeres y 34 % hombres, los cuales se encuentran en un rango de edad de 40-49 años principalmente, Según datos obtenidos del INEC (2011) en el Censo sobre características sociales y demográficas según provincia cantón y distrito la población de Turrialba está compuesta por un total de 69 616 personas de las cuales 35 201 son mujeres y 34 415 hombres, lo anterior se asemeja a los resultados obtenidos ya que principalmente la población se compone de mujeres, el 47% de la población se encuentra casada, y el 63% ha obtenido un grado académico de licenciatura, referente a esto según el INEC (2011) en el Censo sobre indicadores de educación y contexto el porcentaje de población con estudios superiores que tiene título es de 81,2% por otra parte del total de la población encuestada más del 50% pertenece al distrito central de Turrialba, siendo este el distrito con mayor número de habitantes del cantón (INEC, 2011).

5.2 Estilo de vida

En este apartado se discuten los resultados obtenidos de la variable estilo de vida, primeramente se indaga sobre el ejercicio físico, se obtiene que la mayoría de la población (80%) tanto hombres como mujeres si realizan ejercicio físico, Así mismo se determina que el ejercicio más realizado por ambos sexos es caminar, con una frecuencia a nivel general de 3-4 veces a la semana, con un tiempo diario destino para hacer ejercicio entre 1-2 horas.

Lo anterior concuerda con el autor Cristi-Montero (2013), el cual menciona que la actividad física más característica e inherente del ser humano es la marcha. Por otra parte la recomendación de actividad física para personas adultas según el Ministerio de Salud es de 150 minutos a la semana, sin embargo en ejercicios como el caminar no solo se debe tomar en cuenta la cantidad de pasos sino también la intensidad a la que se realiza el ejercicio por lo tanto simplemente salir a caminar no parece ser actividad física suficiente ya que según el Colegio Americano de Medicina Deportiva para que la actividad física genere beneficios en la salud es necesario una intensidad entre moderada a vigorosa (3-6 y de 6-9 mets) respectivamente, por lo tanto salir a caminar no es suficiente tomando en cuenta que solo se alcanzan de 2 a 3,5 mets.

Por otra parte según el INEC (2017) en la Encuesta nacional de uso de tiempo el promedio de horas dedicadas a la realización de actividad física es de 1 hora para las mujeres y 1:55 minutos para los hombres lo cual concuerda con el tiempo destinado por los docentes en el estudio para realizar actividad física.

En cuanto al consumo de alcohol se obtiene un resultado muy similar entre los que si consumen y no consumen, con una diferencia solo del 2% entre cada uno a nivel general, al realizar el análisis por sexo se determina que en cuanto a las mujeres son más las que no consumen alcohol y en los hombres son más los que si consumen alcohol con una frecuencia ocasional para ambos sexos.

Según el Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia en la Encuesta Nacional sobre Consumo de Bebidas Alcohólicas la prevalencia del consumo en hombres era de 43,8% mientras en las mujeres era de 32,1%, concordando con la presente investigación ya que son más los hombres que si consumen esta sustancia, mientras que en caso de las mujeres con más las que no lo consumen.

Según un estudio realizado en Ecuador culminar los estudios secundarios e incluso tener una educación superior disminuye en gran medida que una persona consuma alcohol de manera excesiva, se debe tomar en cuenta que toda la población estudiada cuenta con nivel de escolaridad universitario, con grado académico de licenciatura en su mayoría, así mismo el autor menciona que la situación laboral también es factor importante ya que es 1.32 % menos probable consumir alcohol de manera excesiva en personas que trabajan que las que se encuentran desempleadas, lo anterior concuerda con los resultados obtenidos en la investigación ya que aunque un 51% de la población si consume alcohol, la frecuencia es en su mayoría de manera ocasional (Meneses et al., 2019).

En cuanto al hábito de fumado es importante destacar que 96% de la población no tiene este hábito y solo 4% si lo tiene con una frecuencia principalmente ocasional, como lo mencionan los autores Chica y Álvarez (2015) la educación es un factor importante en el consumo de tabaco, en su estudio determinaron que las personas con más educación fumaban menos que las personas con menos estudio, las personas con menos de 7 años de estudio tienen un riesgo de fumar casi 3 veces mayor, lo anterior podría explicar el bajo consumo de cigarro por parte de docentes ya que como se observa en la tabla 3 todos presentan un nivel de escolaridad universitaria y grado académico obtenido principalmente de Licenciatura, seguido de maestría.

Por su parte se destaca que más de la mitad de los docentes encuestados duermen en promedio de 5-6 horas al día lo cual resulta ser deficiente ya que según Martínez (2016) en los adultos de edad media se recomienda una duración de sueño diaria de 7-9 horas ya que dormir menos de esa cantidad de asocia con menor rendimiento laboral, así como presencia de fatiga diurna, afectación psicomotora y deterioro de la salud física. Solo un 40% de la población encuestada cumple con las horas de sueño recomendado.

5.3 Hábitos alimentarios

En el siguiente apartado se expone el análisis de los resultados de hábitos alimentarios de la población estudiada, en primer lugar se indaga por los tiempos de comida realizados por los docentes encuestados.

Los resultados indican que la mayoría de la población realiza los 3 tiempos de comida principales, siendo estos almuerzo, desayuno y cena en orden decreciente, en cuanto a las meriendas, más de la mitad de la población realizan la merienda de la mañana (56%) y de la tarde (75%), el tiempo de comida menos realizado es la merienda nocturna (10%), por lo tanto se puede afirmar que más de la mitad de la población realiza 5 tiempos de comida.

Según un estudio realizado en Costa Rica donde se analizaron los hábitos alimentarios de las personas costarricenses de 15 a 65 años se determinó que los tiempos de comida más realizados por la población fueron desayuno, almuerzo y cena, concordando con los resultados obtenidos en la presente investigación (Céspedes, et al, 2017).

Por otra parte como se muestra en la figura 7, el lugar en el que se preparan las comidas consumidas por la población estudiada es el hogar, 97% de los encuestados consume alimentos preparados en casa, lo anterior concuerda con un estudio realizado en Perú sobre hábitos alimentarios en docentes, que dio como resultado que la mayoría de los docentes encuestados consume los principales tiempos de comida en sus respectivos hogares (García & López, 2021).

Según Cerdeño (2009) la alimentación fuera del hogar está más ligada a actividades sociales, celebraciones o distracciones familiares durante los fines de semana o en eventos especiales, otra razón es la asistencia al trabajo sin embargo se debe tomar que aunque es muy probable que deban realizar uno o más tiempos de comida en la institución en la

trabajan, tomando en cuenta los resultados obtenidos en la investigación es muy probable que lleven los alimentos de sus hogares.

La siguiente variable estudiada es la percepción del apetito por parte de la población en la que se destaca que 84% de los docentes encuestados percibe su apetito como bueno.

Según Carranza (2016) el proceso de la alimentación inicia con el apetito y este a vez está conformado por tres conceptos: hambre, satisfacción y saciedad. El hambre es la encargada de inducir la ingesta de alimentos y la satisfacción es la sensación que indica cuando dejar de comer, este proceso es regulado por diversas hormonas neuronales e intestinales así como la glucosa pero también se deben tomar en cuenta factores externos y sensoriales como los horarios de las comidas y la apariencia de la misma.

A nivel cerebral el hipotálamo es el encargado de regular el hambre y la saciedad mediante la activación de neuronas que coexpresan neuropéptidos orexigenos como los son el neuropeptido y, agouti, grelina y hormona concentradora de melanina. Así como neuropéptidos anorexígenos los cuales son leptina, péptido yy e insulina (Carranza, 2016).

En cuanto de cocción más usada para carnes destaca que la fritura es la preferida por los encuestados y para la cocción de vegetales tanto harinosos como no harinosos el método de cocción más utilizado es el hervido. Los consumidores disfrutan los alimentos fritos y mencionan sentir placer al consumirlos, está podría ser la razón por lo que la mayoría de la población utiliza este método de cocción en las carnes (Ciappini et al., 2016).

Químicamente el alimento sufre una transformación al someterse a un proceso de cocción con aceite, la fritura presenta 3 características: rápida cocción, temperatura en el interior del alimento menor a 100°C y absorción de grasa por medio del alimentos, así mismo el autor menciona que la fritura sufre 3 reacciones: hidrolisis, oxidación y alteraciones a

causa de las altas temperaturas, la oxidación es la más relacionada con la salud y nutrición ya que forman sustancias llamadas hidroperóxidos y aldehídos que se relacionan con hígado graso, úlceras gástricas así como aceleración en el desarrollo de arteriosclerosis (Ciappini et al., 2016)

Por otra parte en cuanto al método de cocción hervido tiene como desventaja la pérdida de nutrientes por lixiviación y destrucción térmica, por lo que algunos de los minerales y vitaminas se pierden durante la cocción (Cardona et al., 2019).

En cuanto al tipo de grasa más utilizada destaca que el aceite vegetal líquido es el preferido por los encuestados, seguido del aceite en spray, Según la Fao los aceites vegetales son las grasas para cocción más utilizados en América latina, Asia y África y los tipos más utilizados son girasol, soya, maní, sésamo, oliva, maíz, algodón y coco (Fao, s. f.)

Siguiendo en la línea de hábitos alimentarios se determinó que un 76% de la población no agrega sal a la comida ya preparada mientras que un 24% si lo hace, se estima que la ingesta promedio de sal en los hogares es de 7,1 g/persona/día, según INCIENSA en Costa Rica el consumo de sal sobrepasa las recomendaciones diarias de la organización mundial de la salud la cual es de menos de 5g diarios, sumado a esto el 60% del sodio que se consume en el país proviene principalmente de la sal doméstica, es decir, la sal agregada a los alimentos al cocinarlos por ser uno de los ingredientes más usados para dar sabor (Instituto Costarricense de Investigación y Enseñanza en Nutrición y Salud., 2016).

En cuanto al consumo de azúcar se determinó que un 60% de la población no la consume y el 40% restante tiene un consumo de 1-2 cucharaditas por bebida, en su mayoría. La OMS recomienda que el consumo de azúcar añadida sea menos del 10% de las necesidades energéticas totales, esto debido a que se ha comprobado que la ingesta excesiva de azúcar

añadido es fuente de calorías innecesarias, así mismo la ingesta de azúcares libres principalmente el contenido en bebidas es uno de los principales factores que está dando lugar al aumento de la obesidad y la diabetes (OMS, 2016).

Según un estudio realizado en América latina que buscaba determinar el consumo de azúcar añadida concluyó que en Costa Rica un 79,6% de la población en estudio consume más del 10% del total de la ingesta calórica (Fisberg et al., 2018).

En este caso, el consumo de azúcar por bebida es bajo, sin embargo se desconoce la cantidad de bebidas que se consumen al día.

En cuanto al consumo de edulcorantes un 78% de la población encuestada no los consume, mientras que el 22% si, siendo la Natuvia el más utilizado el cual es compuesto principalmente por Stevia un edulcorante natural proveniente de la planta *Stevia rebaudiana* y es hasta 300 veces más dulce que el azúcar de mesa, los edulcorantes proveen el sabor dulce pero sustituyen el valor calórico de los carbohidratos (Stephens et al., 2018)

Respecto al consumo de agua los resultados indican que mayormente se consumen de 7-8 vasos de agua al día, lo cual es positivo de acuerdo a lo recomendado en las guías alimentarias de Costa Rica, donde se sugiere tomar entre 6-8 vasos de líquido al día donde al menos 4 vasos sean de agua pura (Ministerio de Salud, 2011).

Los seres humanos estamos compuestos principalmente por agua, por lo tanto juega un papel muy importante en el correcto funcionamiento de múltiples procesos fisiológicos, por esta razón para cubrir las necesidades normales en los adultos es importante ingerir de 1 a 1.5 mL de agua/kcal consumida (Espinoza et al., 2021).

En cuanto a la frecuencia de consumo se destaca que en el grupo de cereales, harinas y leguminosas, los cereales son los alimentos más consumidos por la población, se debe tomar en cuenta que Costa Rica es un país donde culturalmente se consume mucho arroz, lo anterior se evidencia en el estudio realizado en la población urbano costarricense donde se evidencia que uno de los alimentos más consumidos es el arroz tanto en el almuerzo como en la cena, por su parte el consumo de leguminosas tiene una frecuencia diaria en su mayoría, sin embargo según el mismo estudio la población costarricense no consume la cantidad recomendada de leguminosas, ya que el consumo promedio al día es inferior a la media taza (Guevara-Villalobos et al., 2019).

En cuanto al pan blanco y pan integral se observa que en su mayoría no se consume nunca, contrario a esto en el estudio en el análisis sobre los hábitos alimentarios de un grupo de personas costarricenses de 15 a 65 años residentes del área urbana se determinó el pan blanco como uno de los alimentos más utilizados en el desayuno (Céspedes et al., 2017).

Por otra parte según un estudio realizado en América latina para conocer la ingesta de alimentos a base de cereales se concluyó que la ingesta de alimentos integrales fue extremadamente baja en todos los países evaluados (Rm et al., 2021).

En cuanto a la frecuencia de consumo de consumo de carnes y sustitos cárnicos se determinó el huevo como el alimento más consumido, Según (Guier, 2017) en Costa Rica el huevo es un alimento fundamental en la alimentación de la población, el consumo paso de 190 unidades por persona al año en el 2012 a un promedio de 201 en el 2014.

Por su parte según un estudio de la Universidad de Costa Rica el pollo fue el tipo de carne con mayor frecuencia de consumo en el 2014, lo que concuerda con los resultados obtenidos en la presente investigación ya que se destaca el pollo como el más consumido por los docentes encuestados (Barboza et al., 2020).

En cuanto al queso Turrialba, cabe destacar que es originario de la zona, el distrito de Turrialba dedicado principalmente a la ganadería de leche es Santa Cruz, actualmente en este distrito se encuentra la mayor cantidad de unidades queseras del país, en la cual se encuentran alrededor de 275 fincas lecheras y 150 pequeñas plantas queseras en las cuales se elabora queso Turrialba (Fallas, 2015).

En cuanto al pescado destaca su bajo consumo, según los resultados obtenidos principalmente se consumen 1 vez a la semana, en un estudio realizado por el PIMA para el año 2015 un 44,6% de la población encuestada indicó que lo consumen una vez al mes (PROGRAMA INTEGRAL DE MERCADEO AGROPECUARIO, 2016).

Concordando con lo anterior, la frecuencia con la que se consume pescado para el 2012 era de 1 vez al mes, así mismo para el 2015 el filete de pescado tenía un costo en el mercado mayor a la carne de res, cerdo y pollo, está podría ser la razón para su bajo consumo a nivel general (Ministerio de Economía, Industria y Comercio., 2016).

Un aspecto positivo es el bajo consumo de embutidos por parte de la población, ya que según un estudio realizado en Costa Rica sobre el consumo de embutidos se destacó que un 80% de la población encuestada si consume estos productos y solo un 20% no, las principales razones para no consumirlo destacan su alto contenido de grasa o bien no lo consumen por indicación médica y también porque no les agrada su sabor, y en cuanto a la frecuencia de consumo en dicho estudio la mayoría lo consumía 1-2 veces a la semana, así mismo no se encontró relación entre la frecuencia de consumo y el nivel académico (Yorleny Araya-Quesada et al., 2014).

En cuanto al consumo de vegetales no harinosos y frutas frescas son consumidos mayoritariamente con una frecuencia diaria, no obstante, según un estudio realizado por ELANS se determinó que el consumo promedio de frutas y vegetales dista

considerablemente de la cantidad recomendada por la OMS de 400 g/d entre frutas y vegetales, la investigación tuvo como resultado un consumo de 90.1 y 130g/d lo que equivale a un total de 220 g/d, solo un 12% de la población cumple con la recomendación (Gómez et al., 2020).

Es importante destacar el bajo consumo de frutas en almíbar, ya que este es un mecanismo de conservación de las frutas el cual contiene azúcar añadida, por su parte los jugos también son consumidos en su mayoría nunca, según el estudio realizado por el ELANS en consumo de jugos naturales con azúcar se encontró en la segunda posición de consumo, excediendo el consumo de azúcar recomendado por la OMS (Basulto et al., 2014; Gómez-Salas et al., 2019).

Así mismo en el estudio sobre hábitos alimentarios de la población urbano costarricense se determinó un consumo insuficiente de frutas y vegetales en comparación con lo recomendado en las guías alimentarias de Costa Rica de 5 porciones entre frutas y vegetales (Guevara-Villalobos et al., 2019).

Por su parte en cuanto al consumo de lácteos se destaca su bajo consumo por parte de la población, se determinó que el más consumido es el yogurt, en cuanto a la leche destaca que la mayoría de los encuestados no la consume nunca en ninguna de sus presentaciones, lo anterior concuerda con un estudio realizado en Costa Rica donde se dio como resultado un consumo de lácteos por debajo de lo recomendado en las guías alimentarias (Céspedes et al., 2017).

Una de las razones para la baja ingesta de lácteos es la intolerancia a la lactosa, ocasionada por ausencia de la enzima lactasa necesaria para la descomposición de la lactosa, la cual disminuye con la edad y también cuando se deja de consumir lácteos en la dieta, otro

factor es el nivel socioeconómica de la población, ya que la frecuencia de consumo de lácteos puede variar dependiendo del nivel de ingresos. (Beto, 2015).

En cuanto al consumo de alimentos fuente de grasa, el aguacate es el preferido por la población sin embargo se destaca que la frecuencia no es muy alta ya que se distribuye en partes iguales entre 1-2 veces a la semana y 1-2 veces al mes. Según el ministerio de agricultura y ganadería de Costa Rica el consumo de aguacate disminuyó en los últimos años, esto debido al aumento significativo en los precios de hasta un 70% (Ministerio de Agricultura y Ganadería de Costa Rica, 2019).

En cuanto a las semillas se destaca su bajo consumo por parte de la población con una frecuencia en su mayoría de 1-2 veces al mes lo cual es negativo ya que según un estudio realizado en Costa Rica el consumo de maní disminuyó los niveles de colesterol total un 85,7%, el consumo de almendras lo disminuyo un 60% y el consumo de nueces logro disminuir los niveles en un 66,7%. (López León & Ureña Solís, 2012).

Con lo anterior mencionado se destaca el bajo consumo de natilla, un producto fuente grasa saturada, la cual contribuye a un aumento del colesterol en sangre.

En cuanto al consumo de alimentos variados, se destaca que para todos los alimentos la frecuencia de consumo es de 1-2 veces al mes en su mayoría. Como muestra en la figura #8 los docentes encuestados consumen en su mayoría alimentos preparados en sus casas este podría ser la razón del patrón de consumo de comidas rápidas y pizza.

Por su parte con el resto de alimentos, destaca que son en su mayoría dulces. En un estudio sobre el consume de azúcares añadidos en la población urbana de Costa Rica en el que se tomaron en cuenta alimentos como dulces, postres, helados, galletas entre otros, se determinó que la población consume 68,5g +-33,6g de azúcares añadidos sin embargo el

azúcar añadido proviene de alimentos preparados en el hogar como café, té e infusiones y fuera del hogar son las bebidas azucaradas las que representan un mayor consumo en la población (Gómez-Salas et al., 2019).

5.4 Niveles de estrés laboral

Seguidamente se discute sobre la variable estrés laboral, la cual es de gran importancia para la presente investigación, al aplicar el instrumento ED-6 que evalúa el estrés docente se obtuvo como resultado que un 31% de la población estudiada presenta un nivel de estrés muy bajo (31%), seguido de moderado (22%). En cuanto a la distribución por sexo no existen grandes diferencias ya que se determina que tanto en hombres como en mujeres el nivel predominante es el nivel muy bajo.

Lo anterior concuerda parcialmente con un estudio realizado en Cuba donde se determinó que el nivel de estrés en los docentes era principalmente ligero seguido de moderado y en cual tampoco hubo diferencias en cuanto al sexo (Oramas, 2013).

Contrario a esto en un estudio realizado en Ecuador donde se evaluó el nivel de estrés docente se determinó principalmente un nivel de estrés alto en un 60% de los docentes, sin embargo en cuanto al análisis por sexo, tampoco se encontró diferencia entre hombres y mujeres (Marcos, 2017).

Lo anterior concuerda con un estudio donde también se utilizó la escala de ED-6 para evaluar el nivel de estrés de los docentes donde se determinó que una tercera parte de los docentes presentaba niveles de estrés muy bajos y solo un 8,3% mostró niveles altos de estrés (Novoa, 2016).

5.2 Relación del estilo de vida y niveles de estrés laboral.

En cuanto a las variables de estrés laboral se determinó que no existe relación entre ninguna de las variables las cuales incluían actividad física, consumo de bebidas alcohólicas, hábito de fumado y horas promedio de sueño al día. Un aspecto a tomar en cuenta es que mayoría de los docentes presenta un nivel de estrés muy bajo(31%) en cuanto al nivel bajo que se encuentra en la tercer posición, se presenta en un 18% de la población, es decir poco más de la mitad (49%) casi no presentan estrés laboral.

El estrés puede ser asimilado de distintas maneras por los individuos ya que cada persona presenta diferencias individuales en cuanto a su estado de salud e historia clínica, por lo tanto los efectos del estrés laboral no se presentarán de igual manera en todos los seres humanos y lo que puede ser nocivo para unos, será leve para otros (Sánchez, 2011).

Contrario a esto el autor Naranjo (2009) menciona que existen diversas reacciones ante el estrés, es frecuente el ausentismo laboral, así como aumento en el consumo de alcohol, tabaco, café u otras drogas, los patrones de sueño pueden verse alterados generando principalmente problemas de insomnio.

El mismo autor menciona que el tipo de estrés que presenta una persona depende en gran medida de cómo interpreta la situación, lo que puede generar estrés para alguien, puede no serlo para otra persona, es decir lo importante es la forma en que se percibe (Naranjo, 2009)

5.3 Relación de hábitos alimentarios y niveles de estrés laboral

Se determinó que no existe relación entre la variable estrés laboral y hábitos alimentarios, como se menciona anteriormente la mayoría de la población presenta un nivel muy bajo de estrés y al sumar el nivel bajo de estrés representan poco más de la mitad de la población

Contrario a esto en un estudio realizado en México sobre la relación del estrés laboral con la conducta alimentaria y la obesidad se encontró que en un 33% de los estudios analizados se encontró que un elevado nivel de estrés se asocia con afectación de la conducta alimentaria, como el descontrol alimentario y el incremento en la ingesta de alimentos, identificaron que la alimentación emocional constituye un medio de escape ante el estrés (Santana-Cárdenas, 2016).

Así mismo en otro estudio que relacionaba los hábitos alimentarios, estilos de afrontamiento y hábitos alimenticios entre los empleados polacos se determinó que hubo diferencias estadísticamente significativas en los hábitos alimentarios dependiendo del nivel de estrés laboral, los empleados con alto estrés laboral tenían una tendencia más fuerte a la alimentación emocional que aquellos con nivel medio de estrés (Potocka & Mościcka-Teske, 2011)

Según Chandía (2016) el estrés genera una serie de reacciones fisiológicas que influyen en la alimentación, cuando una persona está bajo una situación que le genera estrés pueden ocurrir dos situaciones: disminución o aumento de hambre, en el caso de aumentar el hambre aumenta el consumo de comida “confort” como un medio de escape ante la situación que genera estrés.

El autor Baratucci (2011) concuerda con lo anterior al mencionar que el estrés puede alterar la conducta alimentaria, los patrones de consumo, la calidad y cantidad de comidas que se ingiere, llevando a una alimentación con alto contenido calórico y baja calidad nutricional y esto a su vez empeora este mal, contribuyendo a originar diversas patologías.

CAPÍTULO VI
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

Tras realizar el análisis de los datos obtenidos se determina que los distintos niveles de estrés laboral no se relacionan con un mejor o peor estilo de vida ni con hábitos alimentarios saludables o no saludables en la población estudiada.

La población participante está conformada mayormente por el sexo femenino, con un rango de edad principalmente entre 40-49 años, mayormente se encuentran casados, con un grado académico obtenido de licenciatura y pertenecen al distrito central de Turrialba.

Con relación al estilo de vida, más de la mitad de los docentes si realiza ejercicio físico, el más realizado es caminar con una frecuencia en su mayoría de 3-4 veces a la semana, el tiempo destinado para la realización del ejercicio es entre 1-2 horas mayormente, en cuanto al consumo de bebidas alcohólicas, poco más de la mitad si las consume con una frecuencia en su mayoría ocasional, por su parte en cuanto al hábito de fumado la gran mayoría no lo presenta y los que sí lo tienen, lo hacen con una frecuencia mayormente ocasional, respecto a las horas de sueño se determina que mayormente duermen de 5-6 horas en promedio al día.

Referente a los hábitos alimentarios se determina que la mayoría de los docentes realiza los tres tiempos de comida principales, los alimentos que consumen los preparan en sus casas y califican su apetito como bueno. El tipo de cocción más utilizada para carnes es el frito y para los vegetales harinosos y no harinosos es el hervido, se determina que la grasa más utilizada para cocción es el aceite vegetal líquido. La sal no se adiciona a la comida ya preparada por más de la mitad de la población, en cuanto al azúcar mayormente no se consume y los que si lo hacen utilizan 1-2 cucharaditas por bebida, mayormente no utilizan edulcorantes, y los que si los consumen utilizan principalmente el Natuvia. En cuanto al

consumo de agua se determina que más de la mitad de la población tiene un buen consumo de agua. En cuanto a la frecuencia de consumo se identifica que los alimentos más consumidos son huevo, cereales, pollo y queso Turrialba y los menos consumidos son: queso Cheddar y queso mozzarella, frutas en almíbar, leche, jugos y natilla.

De acuerdo al nivel de estrés laboral se determina que la mayoría presenta un nivel de estrés muy bajo en ambos sexos.

Al relacionar el estilo de vida con los niveles de estrés laboral, se determina que no existe relación entre las variables, es decir los niveles de estrés no influyen en los hábitos alimentarios de la población.

Por su parte al relacionar los hábitos alimentarios con los niveles de estrés laboral, se determina que no existe relación entre las variables, es decir los niveles de estrés no influyen en los hábitos alimentarios de la población estudiada.

6.2 RECOMENDACIONES

- Incluir en futuras investigaciones el estado nutricional de la población ya que en la presente investigación no se incluyó esta variable por limitaciones generadas por la actual pandemia.
- Incluir en la investigación docentes de otros niveles como primaria y universidad para realizar una investigación más amplia.
- Realizar una comparación de los hábitos alimentarios, el estilo de vida y los niveles de estrés laboral entre dos poblaciones distintas, una rural y otra urbana para identificar si existe alguna diferencia entre ambas poblaciones.
- En futuras investigaciones indagar un poco más sobre porciones de alimentos consumidos por los encuestados para obtener datos más específicos.

BIBLIOGRAFÍA

- Achón, M., Gonzalez, P., & Varela, G. (2018). *Criterios de armonía funcional entre gastronomía y salud: Una visión desde la comunidad científica*. 35(4), 75-84. <https://doi.org/DOI:>
<http://dx.doi.org/10.20960/nh.2131>
- Ahumada-Cortez, J., Gámez-Medina, M., & Valdez-Montero, C. (2017). El Consumo de Alcohol como Problema de Salud Pública. *Ra Ximhai*, 13(2), 13-24.
<https://doi.org/10.35197/rx.13.02.2017.01.ja>
- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista CON-CIENCIA*, 2(1), 117-125.
- Baratucci, Y. (2011). Estrés y alimentación. *instname:Universidad FASTA*.
<http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/handle/123456789/343>
- Barboza, D., Castro, M. J., Flores, J., & Montero, N. (2020). Evaluación financiera para el establecimiento de una planta de procesamiento de pollos de engorde en San Carlos, Alajuela, Costa Rica. *Revista E-Agronegocios.*, 6(1), 1-14.
<https://doi.org/10.18845/rea.v6i1.4939>
- Basulto, J., Moñino, M., Farran, andreu, & Baladia, E. (2014). Recomendaciones de manipulación doméstica de frutas y hortalizas para preservar su valor nutritivo. *Rev Esp Nutr hum Diet*, 18(2), 100-115.
- Beto, J. A. (2015). The Role of Calcium in Human Aging. *Clinical Nutrition Research*, 4(1), 1-8.
<https://doi.org/10.7762/cnr.2015.4.1.1>
- Blanco-Metzler, A., Montero-Campos, M. de los Á., Núñez-Rivas, H., Gamboa-Cerda, C., & Sánchez, G. (2012). Avances en la reducción del consumo de sal y sodio en Costa Rica. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 32, 316-320. <https://doi.org/10.1590/S1020-49892012001000011>
- Browm, J. (2014). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida*. (Quinta Edición). McGRAW- Hill.

- Burman, R., & Goswami, T. (2018). A Systematic Literature Review of Work Stress. *International Journal of Management Studies*, 3(9), 112-132. [https://doi.org/10.18843/ijms/v5i3\(9\)/15](https://doi.org/10.18843/ijms/v5i3(9)/15)
- Cardona, M., Muñoz, A., & Bedoya, S. (2019). *Comparación de tres métodos de cocción y su influencia en el índice de biodisponibilidad de la proteína de la carne de res*. [Trabajo de grado para optar al título de Especialista en Alimentación y Nutrición, Corporación Universitaria Lasallista].
http://repository.lasallista.edu.co/dspace/bitstream/10567/2477/1/METODOS_COCCION_INFLUENCIA_PROTEINA.pdf
- Carranza, L. E. (2016). Fisiología del apetito y el hambre. *Enermería Investiga*, 1(3), 117-123.
- Carrillo-Mora, P., Barajas-Martínez, K. G., Sánchez-Vázquez, I., & Rangel-Caballero, M. F. (2018, febrero). Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias? *Revista de la Facultad de Medicina (México)*, 61(1), 6-20.
- Celada, P., Bastida, S., & Sánchez-Muniz, F. J. (2016). To eat or not to eat meat. That is the question. *Nutrición Hospitalaria*, 33(1), 177-181. <https://doi.org/10.20960/nh.29>
- Cerdeño, V. (2009). *Alimentación fuera del hogar. Un nuevo escenario para una vieja costumbre*. Universidad Complutense de Madrid.
https://www.mercasa.es/media/publicaciones/43/pag_005-011_alimentacion-martin.pdf
- Céspedes, C., Flores, N., Guevara, D., & Úbeda, L. (2017). "ANÁLISIS DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE UN GRUPO DE PERSONAS COSTARRICENSES DE 15 A 65 AÑOS RESIDENTE EN EL ÁREA URBANA DURANTE EL 2014 Y 2015" [Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición, Universidad de Costa Rica.].
<http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/xmlui/handle/123456789/5696>
- Chandía Vásquez, F. A., Vidal Grandón, K. A., & Chiang Vega, M. M. (2016). Relación entre estrés laboral y adherencia a la dieta mediterránea (DM) en funcionarios de una institución de educación superior, Chile. *Ciencia & trabajo*, 18(55), 58-67.
<https://doi.org/10.4067/S0718-24492016000100010>

- Chao, A., Grilo, C. M., White, M. A., & Sinha, R. (2015). Food cravings mediate the relationship between chronic stress and body mass index. *Journal of health psychology, 20*(6), 721-729. <https://doi.org/10.1177/1359105315573448>
- Ciappini, M., Gattu, M., Cabreriso, M., & Chaín, P. (2016). *MODIFICACIONES FISICOQUÍMICAS Y SENSORIALES PRODUCIDAS DURANTE LAS FRITURAS DOMÉSTICAS SOBRE ACEITE DE GIRASOL REFINADO Y ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA. 19*(37), 155-165.
- Cladellas-Pros, R., Castelló-Tarrida, A., & Parrado-Romero, E. (2018). Satisfacción, salud y estrés laboral del profesorado universitario según su situación contractual. *Revista de Salud Pública, 20*(1), 53-59. <https://doi.org/10.15446/rsap.v20n1.53569>
- Cortes, C., Escobar, A., Cebada, J., Soto, G., & Bilbao, T. (2018). Estrés y cortisol: Implicaciones en la ingesta de alimento. *Revista Cubana de Investigaciones Biomedicas, 37*(3).
- Cristi-Montero, C. (2013). ¿Es suficiente recomendar a los pacientes salir a caminar?: Importancia de la cadencia. *Nutrición Hospitalaria, 28*(4), 1018-1021. <https://doi.org/10.3305/nh.2013.28.4.6543>
- Cristovao, J., Broche, Y., & Rodriguez, L. (2015). Efectos nocivos del consumo prolongado de alcohol sobre el sistema nervioso central. *Arch Neurocién, 20*(1), 79-85.
- Díaz Franco. (2007). Estrés alimentario y salud laboral vs. Estrés laboral y alimentación equilibrada. *Medicina y Seguridad del Trabajo, 53*(209), 93-99.
- Espinoza Freire, E. E. (2020). Características de los docentes en la educación básica de la ciudad de Machala. *Transformación, 16*(2), 292-310.
- Espinoza, M., Guerrero, A., Durán, C., & Hernández, L. (2021). Deshidratación en el paciente adulto. *Rev Facultad de Medicina de la UNAM, 64*(1), 17-25. <https://doi.org/10.22201/fm.24484865e.2021.64.1.03>
- Fajardo Mañá, G., Cauci Becerra, A., Muñiz Medina, F., & Britz Wildbaum, M. (2017). Características del consumo de productos industrialmente congelados (PIC) según

- situación de inseguridad alimentaria en hogares montevideanos. *Rev. esp. nutr. comunitaria*, 23(2), 44-49. <https://doi.org/DOI: 10.14642/RENC.2017.23.sup2.5178>
- Fallas, P. (2015). *Caracterización sensorial del queso típico turrialba fresco con sello de denominación de origen*. [Tesis para optar por el grado académico de Licenciatura en Tecnología de Alimentos., Universidad de Costa Rica.].
<http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/bitstream/123456789/3600/1/38408.pdf>
- Fernández, M. del P., & López, M. M. (2019). Relación entre hábitos alimentarios y riesgo de desarrollar diabetes en universitarios mexicanos. *Nutr. clín. diet. hosp.*, 39(4), 32-40.
<https://doi.org/DOI: 10.12873/3943>
- Fisberg, M., Kovalsky, I., Gómez, G., & Rigotti, A. (2018). Total and Added Sugar Intake: Assessment in Eight Latin American Countries. *Nutrients*, 10(389), 1-18.
<https://doi.org/doi:10.3390/nu10040389>
- Gómez, G., Quesada, D., & Chinnock, A. (2020). Consumo de frutas y vegetales en la población urbana costarricense: Resultados del Estudio Latino Americano de Nutrición y Salud (ELANS)-Costa Rica. *Pobalción y Salud en Mesoamerica*, 18(1), 1-20.
<https://doi.org/10.15517/psm.v18i1.42383>
- Gómez-Acosta, C. A. (2018). Factores psicológicos predictores de estilos* de vida saludable. *Revista de Salud Pública*, 20(2), 155-162. <https://doi.org/10.15446/rsap.v20n2.50676>
- Gómez-Salas, G., Quesada-Quesada, D., Chinnock, A., Nogueira-Previdelli, A., Grupo ELANS, Gómez-Salas, G., Quesada-Quesada, D., Chinnock, A., Nogueira-Previdelli, A., & Grupo ELANS. (2019). Consumo de azúcar añadido en la población urbana costarricense: Estudio latinoamericano de nutrición y salud ELANS-Costa Rica. *Acta Médica Costarricense*, 61(3), 111-118.
- González, N. F., & Rivas, A. D. (2018). Actividad física y ejercicio en la mujer. *Revista Colombiana de Cardiología*, 25, 125-131. <https://doi.org/10.1016/j.rccar.2017.12.008>

- Guevara-Villalobos, D., Céspedes-Vindas, C., Flores-Soto, N., Úbeda-Carrasquilla, L., Chinnock, A., Gómez, G., Guevara-Villalobos, D., Céspedes-Vindas, C., Flores-Soto, N., Úbeda-Carrasquilla, L., Chinnock, A., & Gómez, G. (2019). Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense. *Acta Médica Costarricense*, 61(4), 152-159.
- Guier, M. (2017). *Comparación de las condiciones de producción y la calidad microbiológica, fisicoquímica, y sensorial de huevos provenientes de gallinas de pastoreo y de gallinas confinadas en sistema convencional*. [Propuesta de proyecto de graduación para optar por el grado académico de Licenciada en Ingeniería de Alimentos, Universidad de Costa Rica.].
<http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/bitstream/123456789/4347/1/41865.pdf>
- Gutiérrez-Santander, P., Morán-Suárez, S., & Sanz-Vázquez, I. (2005). El estrés docente: Elaboración de la escala ED-6 para su evaluación. *Relieve: Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa*, ISSN 1134-4032, Vol. 11, N°. 1, 2005, 11(1), 47-61.
<https://doi.org/10.7203/relieve.11.1.4196>
- Hernández Sampieri, R. (2014). *Metodología de la Investigación*. (Sexta edición). McGRAW- Hill.
<https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Herrera, D., Coria, G., Muñoz, D., Greillet, O., Aranda, G., Rojas, F., Hernández, E., & Ismail, N. (2017). *Impacto del estrés psicosocial en la salud*. 8(17), 1-23.
- INEC. (2011a). *Censo. 2011. Indicadores de educación y de contexto | INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA Y CENSOS*. <https://www.inec.cr/documento/censo-2011-indicadores-de-educacion-y-de-contexto>
- INEC. (2011b). *X Censo Nacional de población y VI de vivienda 2011: Características sociales y demográficas*. 1 Ed.
https://www.inec.cr/sites/default/files/documentos/inec_institucional/estadisticas/resultados/replaccenso2011-10.pdf.pdf

INEC. (2017). *Encuesta Nacional de Uso de Tiempo*.

<https://www.inec.cr/sites/default/files/documentos-biblioteca-virtual/reenut2017.pdf>

Instituto Costarricense de Investigación y Enseñanza en Nutrición y Salud. (2016). *Ojo con la sal oculta en los alimentos*.

https://www.inciensa.sa.cr/servicios/centro_informacion/boletines/Prensa/20160223_sal_oculta.pdf

Instituto Nacional de Estadística y Censo. (2011). *Censos Nacionales de población y vivienda 2000 y 2011*.

<https://www.inec.cr/sites/default/files/documentos/poblacion/estadisticas/resultados/repoblaccenso2011-03.pdf.pdf>

Inyang, M. P., & Stella, O. O. (2015). Sedentary Lifestyle: Health Implications. *Journal of Nursing and Health Science*, 4(1), 20-25. <https://doi.org/DOI: 10.9790/1959-04212025>

Jensen, M., González, M., Blanco, S., & Chinnock, A. (2014). Promoción de estilos de vida saludables en funcionarios públicos, Costa Rica. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 23, 32-38.

Jiménez, M., Tapia, A., Riggioni, R., & Coto, E. (2012). *Estadísticas relevantes de Turrialba, situación del cantón*. Sede del Atlántico, Universidad de Costa Rica.

<http://www.kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/13746/Estad%20adsticas%20relevantes%20de%20Turrialba.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kamaruzaman, S. (2018). The important of physical activities in our life. *Int Phys Med Rehab J.*, 3(4), 308-310. <https://doi.org/10.15406/ipmrj.2018.03.00121>

Lira, D., & Custodio, N. (2018). Los trastornos del sueño y su compleja relación con las funciones cognitivas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 81(1), 20-28.

<https://doi.org/10.20453/rnp.v81i1.3270>

López León, R., & Ureña Solís, J. (2012). Antioxidant properties of nuts and decreased total and LDL cholesterol. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 21(2), 87-91.

- Madrid, S. del P. C., & Moreno, M. P. (2019). Metanálisis de los artículos sobre estrés laboral docente en el período 2013 – 2017. *RECIMUNDO: Revista Científica de la Investigación y el Conocimiento*, 3(1), 522-554. [https://doi.org/10.26820/recimundo/3.\(1\).enero.2019.522-544](https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(1).enero.2019.522-544)
- Marcos, R. (2017). “ESTRÉS EN LOS DOCENTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA “COLEGIO COOPERATIVO MIXTO - CHINCHA EN EL MES DE ABRIL DE 2017 [Tesis para optar por el grado académico de psicología, Universidad Autónoma de ICA]. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/308/2/MARCOS%20TASAYCO%20RICARDO%20ENRIQUE%20-%20ESTR%C3%89S%20EN%20LOS%20DOCENTES%20DE%20LA%20INSTITUCION%20EDUCATIVA%20SECUNDARIA%20%E2%80%9CCOLEGIO%20COOPERATIVO%20MIXTO%20-%20CHINCHA%20EN%20EL.pdf>
- Meneses, K., Cisneros, M. V., & Braganza, M. E. (2019). Análisis socioeconómico del consumo excesivo de alcohol en Ecuador. *Rev Cienc Salud.*, 17(2), 293-308. <http://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.7938>
- Merino, M., Alvarez, A., & Madrid, J. (2016). Sueño saludable: Evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño. *Rev Neurol.*, 63(2), 1-27.
- Ministerio de Agricultura y Ganadería de Costa Rica. (2019). *Plan Nacional de Fortalecimiento del Sector Aguacatero*. <http://www.mag.go.cr/bibliotecavirtual/E14-11087.pdf>
- Ministerio de Economía, Industria y Comercio. (2016). *Diagnóstico sobre el mercado de carne de pescado en Costa Rica*. <http://reventazon.meic.go.cr/informacion/estudios/2016/pescado.pdf>
- Ministerio de Salud. (2011). *Guías Alimentarias para Costa Rica*. https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/guia_alimentarias_2011_completo.pdf

- Ministerio de Salud. (2011). *Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2011-2021*.
<https://cpncampus.com/biblioteca/files/original/9de40862b4033f99b52de889eae0732b.pdf>
- Ministerio de Salud. (2020). *Recomendaciones nutricionales y alimentarias ante la presencia del Covid-19*.
https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/estrategias_cvd/recomendaciones_nutricionales_poblacion_sana_frente_covid_22042020.pdf
- Ministerio de Salud Pública de Ecuador. (2017). *Guía de alimentación y Nutrición para Padres de Familia*. <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2013/11/GUIA-DE-ALIMENTACION-PADRES-DE-FAMILIA-jul2017.pdf>
- Ministerio de trabajo y seguridad social. (2016). *Estrés en el trabajo*.
https://www.cso.go.cr/temas_de_interes/psicosociales/Estres%20laboral%20un%20reto%20colectivo.pdf
- Mora, C. A. A., Mora, L. S., Cabrera, J. S., & Schmidt, H. F. (2016). Comparación entre los predictores del estrés laboral según el nivel de actividad física, edad, género y antigüedad laboral en un grupo de funcionarios administrativos del sector público costarricense. *MHSalud: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 13(1), Article 1.
<https://doi.org/10.15359/mhs.13-1.3>
- Naranjo, M. L. (2009). UNA REVISIÓN TEÓRICA SOBRE EL ESTRÉS Y ALGUNOS ASPECTOS RELEVANTES DE ÉSTE EN EL ÁMBITO EDUCATIVO. *Revista Educación, Universidad de Costa Rica*, 33(2), 171-190.
- Navinés, R., Martín-Santos, R., Olivé, V., & Valdés, M. (2016). Estrés laboral: Implicaciones para la salud física y mental. *Medicina Clínica*, 146(8), 359-366.
<https://doi.org/10.1016/j.medcli.2015.11.023>

- Nevanperä, N. J., Hopsu, L., Kuosma, E., Ukkola, O., Uitti, J., & Laitinen, J. H. (2012). Occupational burnout, eating behavior, and weight among working women. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 95(4), 934-943. <https://doi.org/10.3945/ajcn.111.014191>
- Novoa, S. (2016). *FACTORES QUE INFLUYEN EN EL ESTRÉS DE LOS DOCENTES DEL NIVEL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DEL COLEGIO SAN JOSÉ DE MONTECRISTO*. [Maestría en Educación con Mención en Teorías y Gestión Educativa, Universidad de Piura]. https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/2497/MAE_EDUC_302.pdf
- OMS. (2016). *La OMS recomienda aplicar medidas en todo el mundo para reducir el consumo de bebidas azucaradas y sus consecuencias para la salud*. <https://www.who.int/es/news/item/11-10-2016-who-urges-global-action-to-curtail-consumption-and-health-impacts-of-sugary-drinks>
- Oramas, A. (2013). *“ESTRÉS LABORAL Y SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES CUBANOS DE ENSEÑANZA PRIMARIA*. [Tesis para optar por el grado científico de Doctor en ciencias de la salud., Instituto Nacional de Salud de los Trabajadores]. http://tesis.sld.cu/FileStorage/000206-3BE1-ORAMAS_VIERA.pdf
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2020). *Frutas y Verduras esenciales en tu dieta*. <https://doi.org/10.4060/cb2395es>
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Nota informativa sobre la ingesta de azúcares recomendada en la directriz de la OMS para adultos y niños*. https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugar_intake_information_note_es.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Palencia M, A., Romero B, G., Domínguez, L., & Ereú, M. (2019). Nivel de la dependencia a la nicotina en personal en centros asistenciales de salud del municipio Naguanagua, Estado

- Carabobo. *Memorias del Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud*, 17(1), 32-38.
[https://doi.org/10.18004/mem.iics/1812-9528/2019.017\(01\)32-038](https://doi.org/10.18004/mem.iics/1812-9528/2019.017(01)32-038)
- Palomino-Pérez, A. M. (2020). Rol de la emoción en la conducta alimentaria. *Revista chilena de nutrición*, 47(2), 286-291. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182020000200286>
- Paniagua, G. (2016). Estrés laboral y calidad de vida asociada con la salud en los empleados de una institución de educación superior de El Salvador. *Ciencia, Cultura y Sociedad*, 3(1), 45-58. <https://doi.org/10.5377/ccs.v3i1.2961>
- Pastas, A., Bolaños, G., Bravo, M., Guerrero, C., Narváez, E., & Matabanchoy, S. (2019). Promoción de estilos de vida saludables: Estrategias y escenarios. *Hacia la promoción de la salud*, 24(2), 139-155. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.2.11>
- Patlán Pérez, J. (2019). ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo? *Revista Salud Uninorte*, 35(1), 156-184.
- Pérez, C., Aranceta, J., Salvador, G., & Varela, G. (2015). *Métodos de Frecuencia de Consumo Alimentario*. 21(1). <https://doi.org/10.14642/RENC.2015.21.sup1.5050>
- Pérez Núñez, D., García Viamontes, J., García González, T. E., Ortiz Vázquez, D., & Centelles Cabreras, M. (2014). Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 30(3), 354-363.
- PROGRAMA INTEGRAL DE MERCADEO AGROPECUARIO. (2016). *Análisis del consumo de frutas, hortalizas, pescado y mariscos en los hogares costarricenses*. <http://www.pima.go.cr/wp-content/uploads/2017/07/Analisis-Consumo.pdf>
- Reyes Cruz, A., Aguilar, L., Lopez Garcia, K., Guzman Facundo, F., & Alonso-Castillo, M. (2018). Estrés Laboral, Resiliencia y Consumo de Alcohol en Trabajadores de la Industria del Acero. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 18(1), 29-37.
<https://doi.org/10.21134/haaj.v18i1.330>
- Rm, F., Mm, F., I, K., G, G., A, R., Ly, C., My, G., Rg, P., M, H.-C., M, F., & undefined. (2021). Total and whole grain intake in Latin America: Findings from the multicenter cross-sectional

- Latin American Study of Health and Nutrition (ELANS). *European Journal of Nutrition*.
<https://doi.org/10.1007/s00394-021-02635-8>
- Rodriguez-Leiton, M. (2019). *DESAFÍOS PARA EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS*. 19(2), 105-112. <https://doi.org/DOI 10.25176/RFMH.v19.n2.2077>
- Rosales-Ricardo, Y., Orozco, D., Yaullem, L., Parreño, Á., Caiza, V., Barragán, V., Ríos, A., Guacho, M., Pallo, J., & Chávez, P. (2017). Hacia una educación alimentaria correcta en docentes. Una revisión. *CienciAmérica*, 6(3), 165-169.
- Ruiz Mori, E., Ruiz Mori, H., Salazar-Rojas, R., Torres-Mallma, C., Valer-Villanueva, S., Santiago, B., Blas-Rodriguez, H. J., Vásquez Tornero, C., & Guevara Gonzales, L. (2016). Conocimiento de los riesgos del tabaquismo en fumadores, exfumadores y no fumadores. *Horizonte Médico (Lima)*, 16(1), 32-37.
- Salas-Salvadó, J., Maraver, F., Rodríguez-Mañas, L., Sáenz de Pipaon, M., Vitoria, I., Moreno, L. A., Salas-Salvadó, J., Maraver, F., Rodríguez-Mañas, L., Sáenz de Pipaon, M., Vitoria, I., & Moreno, L. A. (2020). Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: Situación actual. *Nutrición Hospitalaria*, 37(5), 1072-1086.
<https://doi.org/10.20960/nh.03160>
- Samanamud Ramírez, O. (2016). *Propiedades Psicométricas de la Escala de Estrés Docente (ED-6) en instituciones educativas estatales de secundaria del distrito de Trujillo*. Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/21053>
- Sanchez, G. (2011). ESTRÉS LABORAL: UN ESTILO DE VIDA DEL DOCENTE EN LA ACTUALIDAD. *INVESTIGACIONES INTERACTIVAS COBAIND*, 2(5), 107-129.
- Santana-Cárdenas, S. (2016). Relationship of work stress with eating behavior and obesity: Theoretical and empirical considerations. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 7(2), 135-143. <https://doi.org/10.1016/j.rmta.2016.07.002>
- Siddique, J., de Chavez, P. J., Craft, L. L., Freedson, P., & Spring, B. (2017). The Effect of Changes in Physical Activity on Sedentary Behavior: Results From a Randomized Lifestyle Intervention

- Trial. *American Journal of Health Promotion*, 31(4), 287-295.
<https://doi.org/10.4278/ajhp.150129-QUAN-693>
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2016). Teacher Stress and Teacher Self-Efficacy as Predictors of Engagement, Emotional Exhaustion, and Motivation to Leave the Teaching Profession. *Creative Education*, 07(13), 1785-1799. <https://doi.org/10.4236/ce.2016.713182>
- Suárez, C., Del Moral, G., Martínez, B., Jonh, B., & Musitu, G. (2016). El patrón de consumo de alcohol en adultos desde la perspectiva de los adolescentes. *Gac Sanit*, 30(1), 11-17.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2015.06.004>
- Tahir, U. (2016). Stress and eating behaviour. *Advances in Obesity, Weight Management & Control*, Volume 4(Issue 4), 101-105. <https://doi.org/10.15406/aowmc.2016.04.00095>
- Torres, S. J., & Nowson, C. A. (2007). Relationship between stress, eating behavior, and obesity. *Nutrition (Burbank, Los Angeles County, Calif.)*, 23(11-12), 887-894.
<https://doi.org/10.1016/j.nut.2007.08.008>
- Torres-Zapata, A. E., Solis-Cardouwer, O. C., Rodríguez-Rosas, C., Moguel-Ceballos, J. E., & Zapata-Gerónimo, D. (2017). Hábitos alimentarios y estado nutricional en trabajadores de la industria petrolera. *Horizonte sanitario*, 16(3), 183-190.
<https://doi.org/10.19136/hs.a16n3.1788>
- Ulloa, J. J. R., Campos, A. M., & Chacón, M. H. (2019). Comparación de los niveles de burnout (quemarse por el trabajo), actividad física, somatización y variables sociales, en docentes de diferentes modalidades de educación secundaria en Costa Rica. *ESPACIOS EN BLANCO. Revista de educación (Serie Indagaciones)*, 1(30), 129-146.
<https://doi.org/10.37177/UNICEN/EB30-268>
- Vidal Lacosta, V. (2019). *El estrés laboral: Análisis y prevención*. Prensas de la Universidad de Zaragoza.
- World Health Organization. (2021). *Public food procurement and service policies for a healthy diet*.
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/338525/9789240018341-eng.pdf>

Yorleny Araya-Quesada, Andrea Jiménez-Robles, Carmen Ivankovich-Guillén, & Manuel García-Barquero. (2014). Hábitos de consumo de embutidos en el cantón de San Carlos y el área metropolitana de Costa Rica. *Tecnología en Marcha*, 27(4), 113-124.

<https://doi.org/10.18845/tm.v27i4.2091>

Zapata, A., & Oyola, K. (2019). Efecto del estrés laboral sobre el sueño: Relación con variables sociodemográficas. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 12(1), 41-48.

<https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.12104>

ANEXOS

Anexo 1. Cuestionario para la recolección de datos.

Parte I. Datos sociodemográficos

1. Sexo

Masculino Femenino

2. Edad (indique años cumplidos)

3. Título académico obtenido

Bachiller

Licenciatura

Maestría

Doctorado

4. Estado civil

Soltero Casado

Viudo Divorciado

Unión libre

5. Nombre del distrito al que pertenece

Turrialba

La suiza

Peralta

Santa Cruz

Santa Teresita

Pavones

Tuis

Tayutic

Santa Rosa

Tres equis

La Isabel

Chirripo

Parte II. Estilo de vida

Ejercicio Físico

El ejercicio físico es un tipo o subconjunto de la actividad física y cumple con las siguientes características: es planeado, estructurado y repetitivo y se realiza con el fin de mejorar o mantener uno o más de los componentes de la aptitud física (velocidad, resistencia muscular, fuerza muscular, composición corporal, flexibilidad, coordinación, potencia, tiempo de reacción) (González & Rivas, 2018). Con base en la definición anterior conteste la siguiente pregunta.

6. ¿Realiza ejercicio física?

Sí No

7. Si la respuesta anterior es sí, indique cual ejercicio realiza. Puede marcar varias opciones, si la respuesta anterior es no pase a la pregunta 10.

Pesas

Ejercicio funcional

Caminar

Correr

Cardio

Ciclismo

Natación

Bailar

Otro:

8. Indique cuantas veces a la semana realiza ejercicio físico.

1-2 veces a la semana

3-4 veces a la semana

5-6 veces a la semana

Todos los días

9. Indique cuánto tiempo destina para el ejercicio físico diariamente

10. ¿Consume bebidas alcohólicas?

Sí No

11. Si la respuesta anterior es sí, indique la frecuencia del consumo de bebidas alcohólicas, si la respuesta anterior es no, pase a la pregunta 12.

Diariamente

4-5 Veces a la semana

2-3 Veces a la semana

2-3 Veces al mes

Ocasionalmente (no necesariamente todos los meses)

12. ¿Fuma?

Sí No

Si la respuesta anterior es sí, indique la frecuencia del fumado, si la respuesta anterior es no, pase a la pregunta 13.

Diariamente

4-5 Veces a la semana

2-3 Veces a la semana

2-3 Veces al mes

Ocasionalmente (no necesariamente todos los meses)

13. ¿Cuántas horas duerme en promedio al día?

Menos de 5 horas

De 5-6 horas

De 7-8 horas

Más de 8 horas

Parte III Evaluación de los hábitos alimentarios

14. A continuación se presentan los tiempos de comida, indique cuales realiza usted.

Desayuno

Merienda de la mañana

Almuerzo

Merienda de la tarde

Cena

Merienda nocturna

15 ¿Dónde se prepara principalmente la comida que usted consume?

Alimentos preparados en casa

Alimentos comprados

16 ¿Cómo califica su apetito?

Bueno (siente hambre previo a los tiempos de comida)

Malo (no siente hambre previo a los tiempos de comida)

() Regular (a veces siento hambre, a veces no)

	Asado	Frito	Hervido	Al horno	Al vapor	A la plancha	En freidora de aire
Carnes (pollo, pescado, res, cerdo)							
Vegetales harinosos (papa, yuca, camote)							
Vegetales no harinosos (brócoli, coliflor, ayote tierno)							

18 ¿Cuál tipo de grasa utiliza regularmente para la cocción de los alimentos?

- () Aceite vegetal líquido (soya, girasol)
 () Aceite en spray
 () Mantequilla o margarina
 () Manteca
 () Aceite de coco
 () Aceite de oliva

19 ¿Frecuentemente agrega sal a la comida ya preparada?

() Sí () No

20 ¿Le agrega azúcar a sus bebidas?

() Sí () No

21. Si la respuesta anterior es sí, indique cuantas cucharaditas de azúcar agrega, si la respuesta es no pase a la pregunta 22.

- () 1-2 cucharaditas
 () 3-4 cucharaditas
 () 5 o más cucharaditas

22. ¿Utiliza algún tipo de edulcorante regularmente?

() Sí () No

23. Si la respuesta anterior es si, indique cual utiliza, si la respuesta anterior es no pase a la pregunta 24.

- () Stevia
 () Natuvia
 () Splenda
 () Sacarina

Otro:

24 ¿Cuántos vasos de agua pura consume al día?

- () 1-2 vasos
 () 3-4 vasos
 () 5-6 vasos
 () 7-8 vasos
 () Más de 8 vasos
 () No consume agua

25. En la siguiente tabla se encuentra una lista de alimentos, elija la frecuencia con la que usted consume cada uno de estos, marque la casilla según corresponda.

Alimento	Diariamente	5-6 veces a la semana	3-4 veces a la semana	1-2 veces por semana	1-2 veces al mes	Nunca
Harinas (arroz, pasta, tortillas, avena)						
Leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas)						
Pan blanco						
Pan integral						
Galletas dulces						
Galletas saladas						
Vegetales no harinosos (pepino, tomate, lechuga, remolacha, espinaca)						
Vegetales harinosos (papa, camote, yuca, tiquizque)						
Leche entera						
Leche semidescremada 2%						
Leche descremada 0%						
Yogur						
Carne de res						
Carne de cerdo						
Pollo						
Pescado						
Atún						
Huevo						
Queso Turrialba						
Queso Mozarella						
Queso Cheddar						
Aguacate						
Semillas (maní, almendras, marañón)						
Natilla						
Frutas frescas						
Frutas en almíbar						
Comidas rápidas (hamburguesa, Perros calientes, papas fritas)						
Pizza						
Embutidos						

(salchichón,
salchichas,
mortadela)
Jugos (té frío,
néctar)
Helados
Chocolates

Fuente: elaboración propia, 2021

IV Parte. Evaluación del estrés laboral

Escala ED-6

Instrucciones

A continuación se va a encontrar una serie de afirmaciones acerca de las cuales usted deberá mostrar su acuerdo en una escala de 5 números de forma que el 1 indicará el máximo desacuerdo y el 5 el total acuerdo, utilice los números intermedios de forma adecuada. Por favor sea sincero con su respuesta, la contestación es anónima y confidencial.

	Totalmente en desacuerdo 1	Algo en desacuerdo 2	Ni de acuerdo ni en desacuerdo 3	Algo de acuerdo 4	Totalm ente de acuerd o 5
Me cuesta tranquilizarme tras los contratiempos laborales	1	2	3	4	5
Recurso al consumo de sustancias (té de tilo, fármacos) para aliviar mi malestar	1	2	3	4	5
Al pensar en el trabajo me pongo intranquilo (a)	1	2	3	4	5
Me paso el día pensando en cosas del trabajo	1	2	3	4	5
Me acelero con cuestiones laborales que realmente no son tan urgentes	1	2	3	4	5
En muchos momentos de la jornada laboral me noto tenso (a)	1	2	3	4	5
La tensión del trabajo está alterando mis hábitos de sueño	1	2	3	4	5
Me perturba estar expuesto (a) a cambios en el trabajo sobre los que no tengo ningún control	1	2	3	4	5
Me cuesta concentrarme cuando me pongo a trabajar	1	2	3	4	5
La tensión laboral hace que visite el baño con más frecuencia de lo normal	1	2	3	4	5
Creo que los problemas laborales están afectando mi estado de salud físico	1	2	3	4	5
Ante los problemas de trabajo noto que se me altera la respiración	1	2	3	4	5
Hay tareas laborales que afronto con temor.	1	2	3	4	5
Debería de actuar con más calma en las tareas laborales.	1	2	3	4	5
En la institución se dan situaciones de tensión que hacen que me entren sudores	1	2	3	4	5

fríos.					
Los problemas laborales me ponen agresivo.	1	2	3	4	5
Pierdo fácilmente la paciencia con las cosas del trabajo.	1	2	3	4	5
La tensión en el trabajo está alterando mis hábitos alimenticios	1	2	3	4	5
En la institución se dan situaciones de tensión que hacen que se me acelere el pulso.	1	2	3	4	5
A menudo siento ganas de llorar.	1	2	3	4	5
Me entristezco demasiado ante los problemas laborales.	1	2	3	4	5
Tiendo a ser pesimista ante los problemas del trabajo.	1	2	3	4	5
Me siento triste con más frecuencia de lo que era normal en mí.	1	2	3	4	5
Me cuesta trabajo andar por la vida.	1	2	3	4	5
Tengo la sensación de estar desmoronándome.	1	2	3	4	5
Siento que los problemas en el trabajo me debilitan.	1	2	3	4	5
Me falta energía para afrontar la labor de profesor (a)	1	2	3	4	5
A veces veo el futuro sin ilusión alguna.	1	2	3	4	5
A veces pienso que el mundo es una basura.	1	2	3	4	5
Creo que no hay buenos o malos profesores, sino buenos o malos alumnos.	1	2	3	4	5
Me pagan por enseñar no formar personas.	1	2	3	4	5
Lo mejor de la enseñanza son las vacaciones.	1	2	3	4	5
El salario del profesor es muy poco motivador.	1	2	3	4	5
Socialmente se valora muy poco nuestro trabajo.	1	2	3	4	5
Creo que los problemas de la enseñanza no tienen arreglo.	1	2	3	4	5
Incluir alumnos con necesidades educativas especiales en el aula es un error que perjudica el rendimiento del resto.	1	2	3	4	5
Ser profesor tiene más desventajas que ventajas.	1	2	3	4	5
La política educativa pide mucho a cambio de poco.	1	2	3	4	5
La mayoría de los padres no asumen su responsabilidad en materia escolar.	1	2	3	4	5
La evaluación que los alumnos pueden hacer del profesor la considero poco fiable.	1	2	3	4	5
La mayoría de los padres exigen al profesor más de lo que éste puede dar.	1	2	3	4	5
Realizar adaptaciones curriculares me resulta difícil.	1	2	3	4	5
A medida que avanza la jornada laboral siento más necesidad de que ésta acabe.	1	2	3	4	5
En mis clases hay un buen clima de trabajo.*	1	2	3	4	5

Los alumnos responden sin ningún problema a mis indicaciones. *	1	2	3	4	5
Hay clases en las que casi empleo más tiempo en discutir que en explicar.	1	2	3	4	5
Acabo las jornadas de trabajo extenuado (a)	1	2	3	4	5
Se me hace muy duro terminar el curso.	1	2	3	4	5
A algunos alumnos lo único que les pido es que no me molesten mientras enseño a los demás	1	2	3	4	5
Me siento desbordado por el trabajo.	1	2	3	4	5
A veces trato de eludir responsabilidades.	1	2	3	4	5
Creo la mayoría de mis alumnos me consideran un (a) profesor (a) excelente. *	1	2	3	4	5
Me siento agotado por este trabajo.	1	2	3	4	5
Mi trabajo contribuye a la mejora de la sociedad. *	1	2	3	4	5
Estoy lejos de la autorrealización laboral.	1	2	3	4	5
He perdido la motivación por la enseñanza.	1	2	3	4	5
En igualdad de condiciones económicas cambiaría de trabajo.	1	2	3	4	5
Conservo en muchos aspectos la ilusión del principiante. *	1	2	3	4	5
Pocas cosas me hacen disfrutar de este trabajo.	1	2	3	4	5
Ante muchas de mis tareas laborales me inunda la desgana.	1	2	3	4	5
Los padres me valoran positivamente como profesor. *	1	2	3	4	5
Estoy bastante distanciado (a) del ideal de profesor (a) con el que comencé a ejercer.	1	2	3	4	5
El trabajo me resulta monótono.	1	2	3	4	5
Los malos momentos personales de los estudiantes me afecta personalmente.	1	2	3	4	5
Considero el reciclaje profesional un aspecto imprescindible en este trabajo. * (El reciclaje profesional se relaciona con la reorientación de la carrera profesional con la finalidad de aumentar las posibilidades de conseguir empleo)	1	2	3	4	5
Me animo fácilmente cuando estoy triste. *	1	2	3	4	5
El aula (o las aulas) en las que trabajo me resulta acogedora. *	1	2	3	4	5
Siempre me he adaptado bien a los cambios que me han surgido en el trabajo. *	1	2	3	4	5
Mis relaciones con los “superiores” son difíciles.	1	2	3	4	5
La organización de la institución me parece buena.*	1	2	3	4	5
Mis compañeros cuentan conmigo para lo que sea. *	1	2	3	4	5
Resuelvo con facilidad los problemas del trabajo. *	1	2	3	4	5
Mis relaciones sociales fuera de la institución (familia, pareja, amigos, etc)	1	2	3	4	5

son muy buenas. *					
Dispongo de los medios necesarios para ejercer mi labor como yo quisiera. *	1	2	3	4	5
El trabajo afecta negativamente otras facetas de mi vida.	1	2	3	4	5
Afronto con eficacia los problemas que a veces surgen con los compañeros. *	1	2	3	4	5
Busco ayuda o apoyo cuando tengo problemas laborales. *	1	2	3	4	5

Fuente: Gutiérrez, Morán & Sanz, (2005). Estrés docente, elaboración de una escala ED-6 para su evaluación.

Anexo 2. Resultados del plan piloto

A continuación se muestran los resultados del plan piloto

Características sociodemográficas

En la figura 1 se muestra los resultados del sexo de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba.

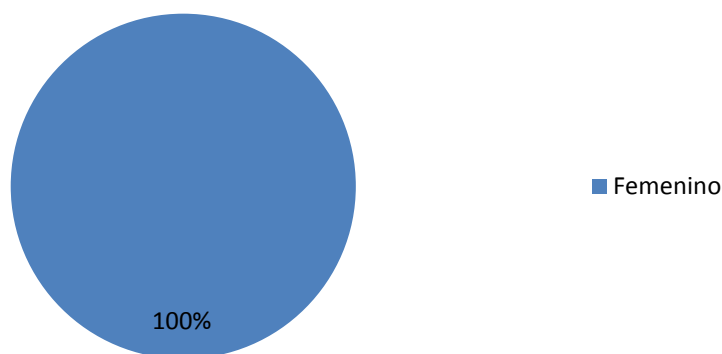


Figura 1. Distribución porcentual según sexo de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021. Fuente: Elaboración propia.

Se observa que el 100 % de los docentes encuestados es de sexo femenino.

En la figura 2. Se detalla la edad de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba.

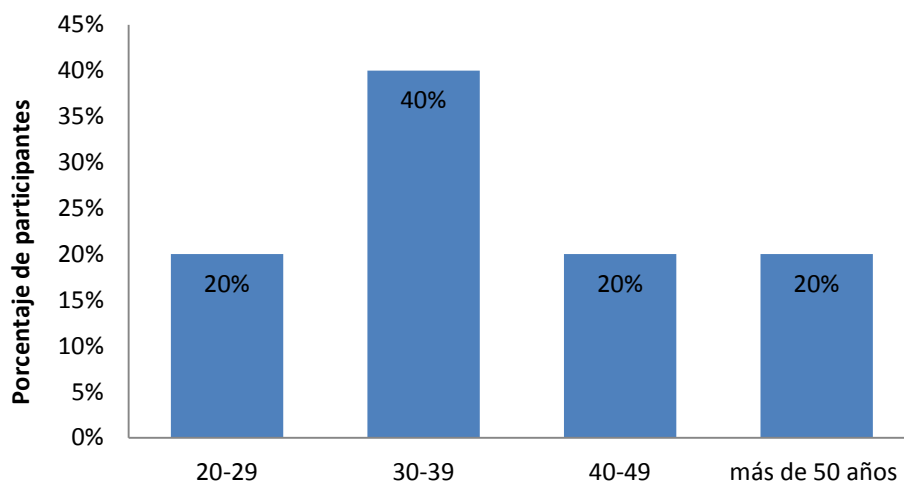


Figura 2. Distribución porcentual según rango de edad de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba, participantes en el estudio, 2021. Fuente: Elaboración propia.

En la figura anterior se observa que el rango de edad se encuentra principalmente entre 30 a 39 años lo que corresponde a un 40%, los demás rangos de edad corresponden a un 20% cada uno.

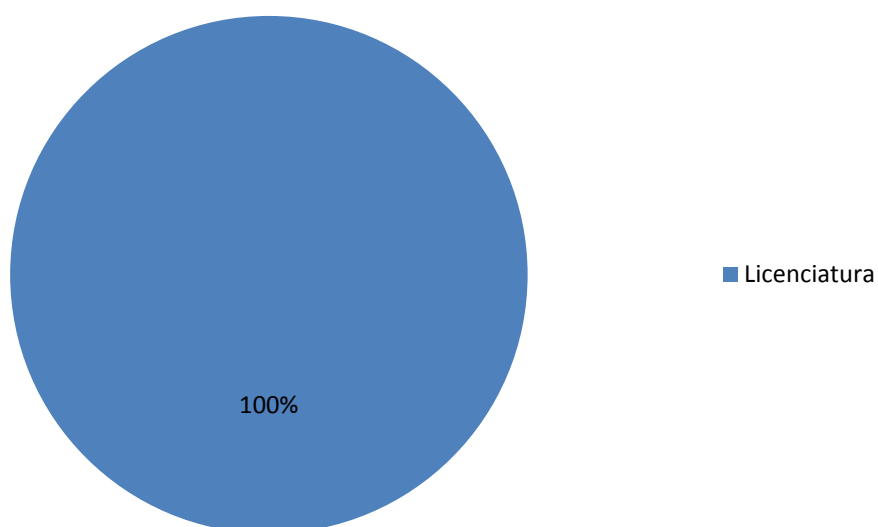


Figura 3. Distribución porcentual del grado académico obtenido por los docentes de secundaria del cantón de Turrialba, participantes en el estudio, 2021. Fuente: Elaboración propia.

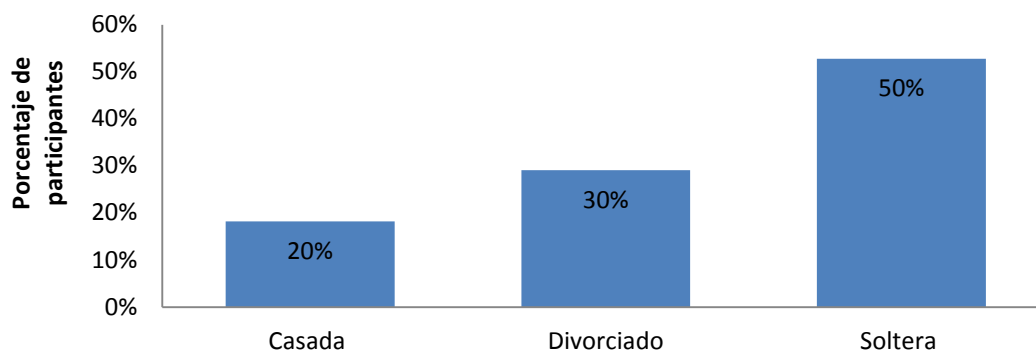


Figura 4. Distribución porcentual del estado civil de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021. Fuente: Elaboración propia.

En el gráfico anterior se muestra la distribución porcentual del estado civil de los encuestados, principalmente la población se encuentra soltera (50%), seguido de divorciada (30%) y por último casadas (20%).

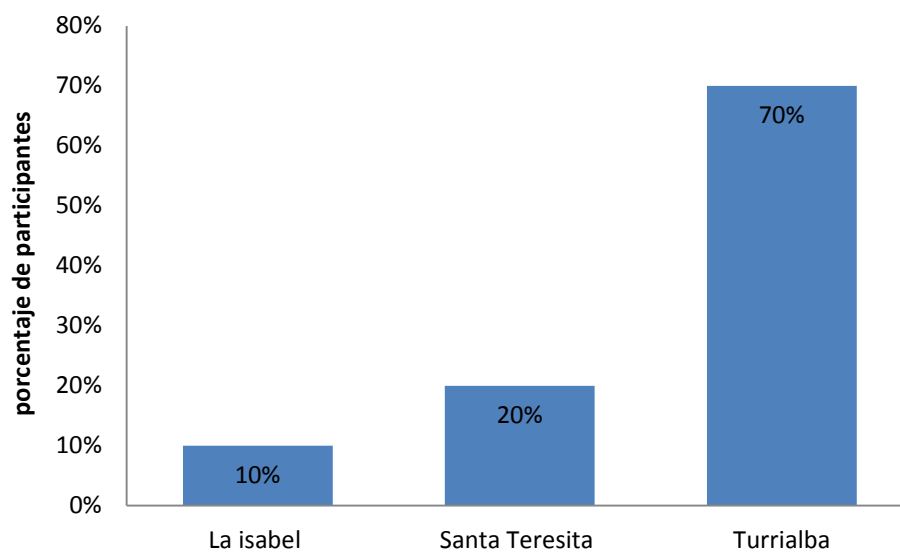


Figura 5. Distribución porcentual de la población de docentes del cantón de Turrialba participantes en el estudio según distrito en el que habitan, 2021. Fuente: Elaboración propia.

Se muestra que un 70% de los docentes encuestados pertenece al distrito de Turrialba, seguido de un 20% la Isabel y 10% el distrito de Santa Teresita.

Estilo de vida

Tabla 1. Aspectos relacionados con el ejercicio físico realizado por los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021

	Realiza ejercicio físico			
	SI		No	
	n	%	n	%
Tipo de ejercicio	7	70	3	30
Caminar	5	71		
Cardio	1	14		
Ejercicio funcional	2	29		
Ciclismo	1	14		
Fútbol	1	14		
Vóleibol	1	14		
Pesas	3	43		
Cantidad de veces a la semana que realizan ejercicio físico				
1-2 veces a la semana	1	14		
3-4 veces a la semana	5	71		
5-6 veces a la semana	1	14		
Tiempo que destina para el ejercicio diariamente				
1 hora	3	43		
2 horas	2	29		
4 horas	1	14		
30 minutos	1	14		

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Se muestra que la mayoría de docentes encuestados si realiza ejercicio físico, lo que corresponde a un 70%, mientras que un 30% no realiza, el principal ejercicio que se realiza es caminar (71%), seguido de pesas (43%) y funcional (29%), en cuanto a la cantidad de veces a la semana que realizan ejercicio físico destaca que la mayoría (71%) realiza ejercicio 3-4 veces a la semana, y en cuanto al tiempo que destinan para el ejercicio, principalmente realizan 1 hora (43%) seguido de 2 horas (29%).

Seguidamente en la tabla 2 se muestra el consumo de bebidas alcohólicas por parte de la población estudiada.

Tabla 2. Consumo de bebidas alcohólicas por parte de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba, participantes en el estudio, 2021.

Consumo de bebidas alcohólicas				
	Sí		No	
Frecuencia consumo	n	%	n	%
	4	40	6	60
2-3 veces al mes	1	25		
Ocasionalmente	3	75		

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Como se muestra en la tabla número 2 un 60% de la población no consume bebidas alcohólicas, mientras que el otro 40% si consume, en cuanto a su frecuencia principalmente el consumo es de manera ocasional (75%), seguido de 2-3 veces por semana (25%).

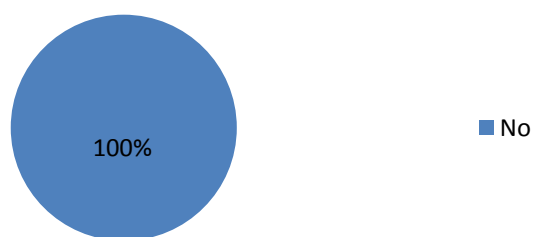


Figura 6. Distribución porcentual del Hábito de fumado de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021. Fuente: Elaboración propia.

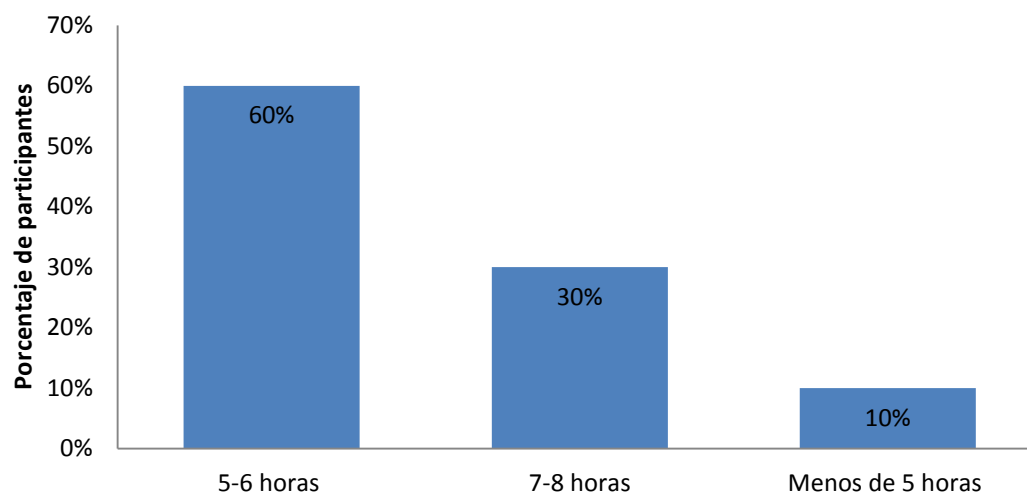


Figura 7. Distribución porcentual de horas de sueño promedio diario de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021. Fuente: Elaboración propia.

Con respecto a la cantidad de horas de sueño promedio al día de los docentes encuestados, el mayor porcentaje fue de 5-6 horas, siendo un 60%, seguido de 7-8 horas lo que corresponde a un 30%, y por último el menor porcentaje fue menos de 5 horas, siendo un 10% de la población.

Hábitos alimentarios

Tabla 3. Tiempos de comida realizados por los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021.

	Total	
	n	%
Tiempos de comida		
Desayuno	10	100
Merienda de la mañana	7	70
Almuerzo	10	100
Merienda de la tarde	8	80

Cena	8	80
Merienda nocturna	3	30

Fuente: Elaboración propia, 2021

Se destaca que un 100% de la población realiza el desayuno y el almuerzo, seguido por la merienda de la tarde y la cena con un 80%, el tiempo de comida que menos se realiza es la merienda nocturna que corresponde a un 30% de la población.

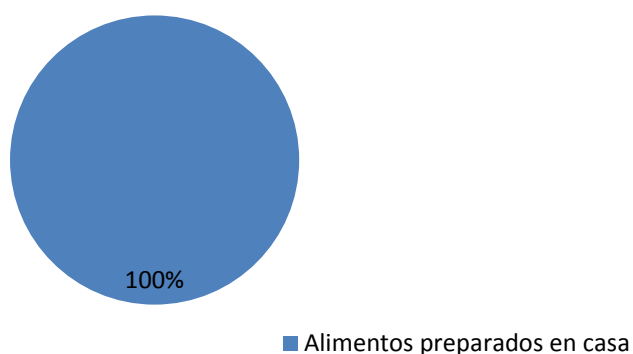


Figura 8. Distribución porcentual del lugar en el que preparan principalmente los alimentos consumidos por los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021. Fuente: Elaboración propia.

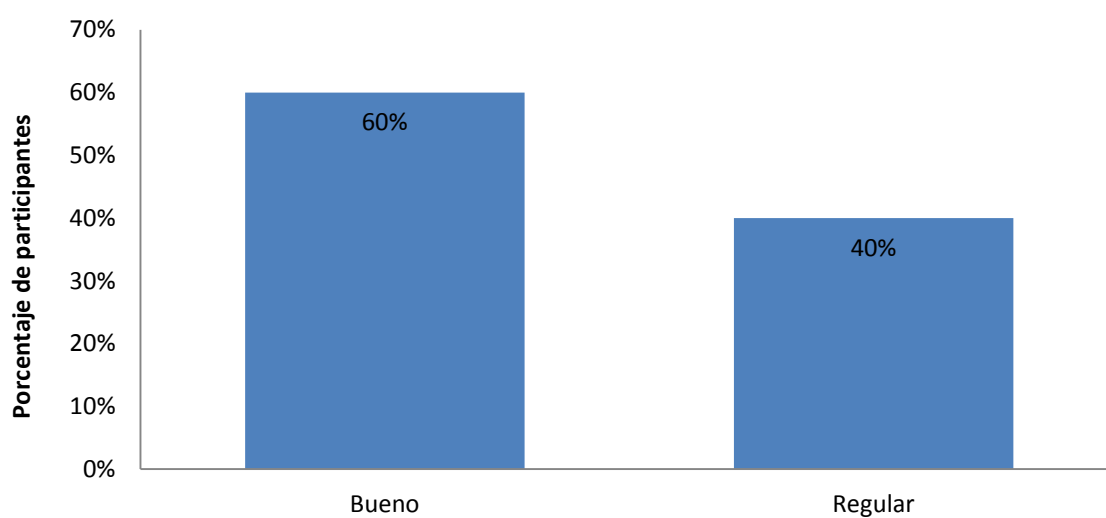


Figura 9. Calificación porcentual de la percepción del apetito por parte de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba encuestados, 2021. Fuente: Elaboración propia.

Se muestra que los docentes califican su apetito principalmente como bueno (60%), seguido de regular (40%) para la clasificación de dicha percepción se da la indicación donde bueno (siente hambre antes de cada tiempo de comida), malo (no siente hambre antes de cada tiempo de comida) y regular (a veces siente hambre, a veces no).

Tabla 4. Tipo de cocción más utilizada por los docentes del cantón de Turrialba, participantes en el estudio, 2021.

	Grupo de alimento					
	Carnes (pollo, pescado, res, cerdo)		Vegetales Harinosos		Vegetales no harinosos	
Métodos de cocción	n	%	n	%	n	%
Al vapor	1	10	1	10	2	20
A la plancha	2	20	1	10		
Hervido			8	80	8	80
Frito	6	60				
Freidora de aire	1	10				
Asado						
Al horno						
Total	10	100	10	100	10	100

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla anterior se muestran los métodos de cocción, en cuanto a las carnes el método más consumido es el frito (60%), seguido de a la plancha (20%) y al vapor y en freidora de aire representan un 10% de la población, en cuando a los vegetales harinosos la mayoría de

la población los consume de manera hervida (80%), seguido de al vapor y a la plancha con un 10% cada uno, en cuanto a los vegetales no harinosos el 80% de la población los consume hervidos y un 20% al vapor.

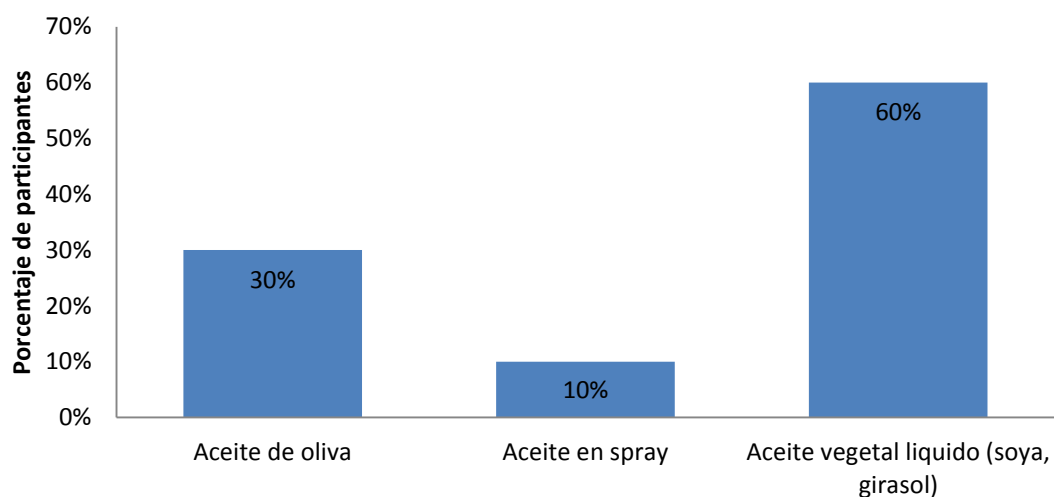


Grafico 9. Distribución porcentual del tipo de grasa para cocción más utilizada por los docentes de secundaria del cantón de Turrialba, 2021. Fuente: Elaboración propia.

Que observa que el tipo de grasa más utilizada por la población estudiada es el aceite vegetal líquido (60%), seguido de aceite de oliva (30%) y por último aceite en spray (10%).

Tabla 5. Consumo de sal, azúcar y edulcorantes por parte de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba, participantes en el estudio, 2021.

Total		
Consumo de sal, azúcar y edulcorantes	n	%
Adición de sal a la comida ya preparada		
Sí	1	10
No	9	90
Consumo azúcar		

Si	5	50
No	5	50
Cucharaditas de azúcar por bebida		
1-2 cucharaditas	4	80
3-4 cucharaditas	1	20
Consumo de edulcorantes		
Si	3	30
No	7	70
Edulcorante más utilizado		
Stevia	2	67
Sacarina	1	33

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Se muestra que en su mayoría (90%) no agrega sal a la comida ya preparada, seguido de un 10% que si lo hace, en cuanto al consumo de azúcar un 50 % de la población no la consume, el otro 50% restante se distribuye en 1-2 cucharaditas consumido por un 80%, seguido de 3-4 cucharaditas consumido por un 20% de la población, en cuanto al consumo de edulcorantes un 70% de la población no los utiliza, mientras que el otro 30% que si los consume, utiliza el edulcorante Stevia (67%), seguido de sacarina (33%).

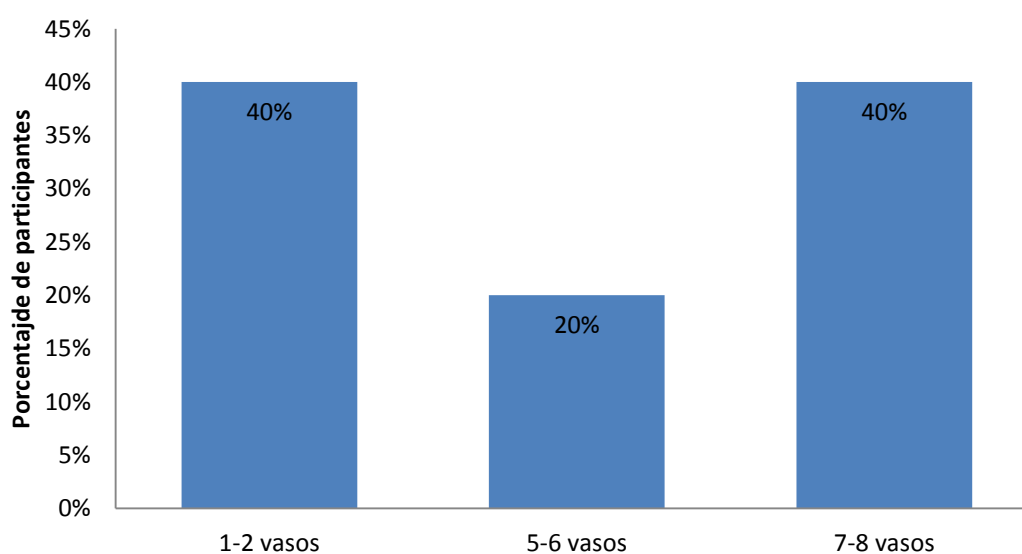


Figura 10. Distribución porcentual del consumo de agua por parte de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021. Fuente: Elaboración propia.

Como se muestra en la figura anterior el consumo de agua por parte de los docentes encuestados se divide en partes iguales entre 1-2 vasos y 7-8 vasos (40%) cada uno, seguido de 5-6 vasos (20%).

Tabla 6. Frecuencia de consumo de harinas, cereales y leguminosas por parte de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021.

Opciones de alimentos	Frecuencia de consumo de harinas, cereales y leguminosas											
	Diariamente		5-6 v a la semana		3-4 v a la Semana		1-2 v a la semana		1-2 v al mes		Nunca	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Cereales (arroz, avena, pastas, tortillas)	7	70	1	10	1	10	1	10	-	-	-	-
Leguminosas	2	20	3	30	3	30	2	20	-	-	-	-
Vegetales Harinosos	-	-	-	-	3	30	7	70	-	-	-	-
Pan blanco	-	-	-	-	1	10	5	50	2	20	2	20
Pan integral	1	10	1	10	4	40	3	30	-	-	1	10

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla N°6 se refleja que los cereales son los alimentos más consumidos con una frecuencia de diaria (n=7; 70%), con respecto al consumo de leguminosas destaca que su

consumo se divide por igual entre 5-6 veces a la semana (n= 3; 30%) y 3-4 veces a la semana (n=3; 30%), los vegetales harinosos (n=7; 70) y el pan blanco (n=5; 50%) se consumen en su mayoría con una frecuencia de 1-2 veces por semana.

Tabla 7. Frecuencia de consumo de carnes y sustitutos cárnicos de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021.

Opciones de alimentos	Frecuencia de consumo de carnes y sustitutos cárnicos											
	Diariamente		5-6 v a la semana		3-4 v a la semana		1-2 v a la semana		1-2 v al mes		Nunca	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Carne de res	-	-	-	-	4	40	3	30	2	20	1	10
Carne de cerdo	-	-	-	-	1	10	3	30	2	20	4	40
Pollo	1	10	3	30	4	40	2	20	-	-	-	-
Pescado	-	-	1	10	2	20	4	40	1	10	2	20
Atún	-	-	3	30	2	20	4	40	-	-	-	-
Embutidos	-	-	-	-	-	-	1	10	5	50	4	40
Huevo	6	60	-	-	2	20	1	10	-	-	1	10
Queso Turrialba	2	20	4	40	1	10	2	20	1	10	-	-
Queso Mozzarella	-	-	-	-	1	10	2	20	3	30	4	40
Queso Cheddar	-	-	1	10	-	-	1	10	3	30	5	50

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla anterior se destaca el huevo como el alimento más consumido con una frecuencia diaria (n= 6; 60%), por otra parte la carne de res (n=4; 40%) y el pollo (n=4; 40%) son consumidos en su mayoría con una frecuencia de 3-4 veces a la semana, y la

carne de cerdo (n=3; 30%) y el pescado (n=4; 40%) son consumidos con una frecuencia de 1-2 veces por semana, los alimentos que no son consumidos con frecuencia son queso mozzarella (n=4; 40%), queso cheddar (n=5; 50%) y Embutidos (n= 4; 40%)

Tabla 8. Frecuencia de consumo de frutas y vegetales no harinosos de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021.

Opciones de alimentos	Diariamente		5-6 v a la semana		3-4 v a la Semana		1-2 v a la semana		1-2 v al mes		Nunca	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Vegetales no harinosos	2	20	4	40	3	30	1	10	-	-	-	-
Frutas frescas	6	60	1	10	2	20	1	10	-	-	-	-
Frutas en almíbar	-	-	-	-	-	-	-	-	1	10	9	90
Jugos (jugos de frutas, néctar, té frío)	1	10	1	10	-	-	1	10	3	30	4	40

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla anterior se muestra que las frutas son consumidas en su mayoría frescas con una frecuencia diaria (n= 6; 60%), los vegetales no harinosos se consumen mayormente con una frecuencia de 5-6 veces a la semana, por otro lado las frutas en almíbar son el alimento menos consumido con 9 personas del total del estudio que no lo consumen nunca, seguido de jugos con 4 personas del total del estudio que no lo consumen nunca

Tabla 9. Frecuencia de consumo de productos lácteos por parte de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021.

Frecuencia de consumo productos lácteos												
Opciones de alimentos	Diariamente		5-6 v a la semana		3-4 v a la Semana		1-2 v a la semana		1-2 v al mes		Nunca	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Leche descremada	1	10	1	10	-		2	20	2	20	4	40
Leche semidescremada	-		1	10	1	10	2	20	2	20	4	40
Leche entera	-		-		-		-		2	20	8	80
Yogurt	1	10	2	20	3	30	2	20	1	10	1	10

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla anterior se muestra que la mayoría de los docentes encuestados no consumen nunca leche en sus 3 presentaciones, Leche descremada (n=4; 40%), leche semidescremada (n=4; 40%) y leche entera (n=8; 80%), en cuanto al yogur se consume principalmente con una frecuencia de 3-4 veces a la semana (n=3; 30%).

Tabla 10. Frecuencia de consumo de grasas por parte de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021.

Frecuencia de consumo de grasas												
Opciones de alimentos	Diariamente		5-6 v a la semana		3-4 v a la Semana		1-2 v a la semana		1-2 v al mes		Nunca	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Aguacate	1	10	1	10	4	40	2	20	2	20	-	

Semillas	1	10	2	20	3	30	1	10	-	3	30
Natilla	-		1	10	-		3	30	-	6	60

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Con respecto al consumo de grasas se muestra que el más consumido es el aguacate con una frecuencia de 3-4 veces a la semana, (n=4; 40%), seguido de las semillas en las que se destaca una frecuencia por igual de 3-4 veces a la semana (n=3; 30%) pero también nunca se consume por la misma cantidad de encuestados, por otro lado la natilla no es consumida nunca por más de la mitad de los encuestados (n=6; 60%).

Tabla 11. Frecuencia de consumo de alimentos variados por parte de los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021.

Opciones de alimentos	Frecuencia de consumo de productos variados											
	Diaria-Mente		5-6 v a la semana		3-4 v a la semana		1-2 v a la semana		1-2 v al mes		Nunca	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Comidas rápidas	-		-		-		1	10	5	50	4	40
Pizza	-		-		1	10	-		6	60	3	40
Helados	-		2	20	-		1	10	5	50	2	20
Chocolates	-		2	20	-		4	40	2	20	2	20
Galletas dulces	-		1	10	1	10	3	30	2	20	3	30
Galletas saladas	1	10	-		1	10	4	40	2	20	2	20

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Según la tabla anterior el consumo de alimentos variados es en su mayoría con una frecuencia de 1-2 veces al mes, comidas rápidas (n= 5; 50%), pizza (n=6; 60%), helados

(n=5; 50%), en cuanto a los chocolates, galletas dulces y saladas su consumo es con una frecuencia de 1-2 veces a la semana.

Estrés laboral

En la siguiente figura se muestra el nivel de estrés presentado por los docentes según la escala ED-6 que mide el estrés docente.

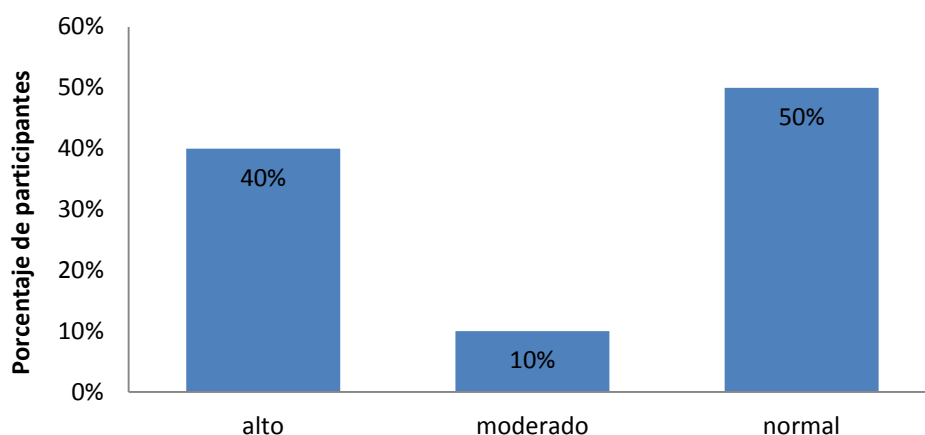


Figura 11. Distribución porcentual del nivel de estrés laboral presentado por los docentes de secundaria del cantón de Turrialba participantes en el estudio, 2021. Fuente: Elaboración propia

Se muestra que el nivel de estrés que más se presenta en los docentes es el normal (50%), seguido de alto (40%) y por último moderado (10%).

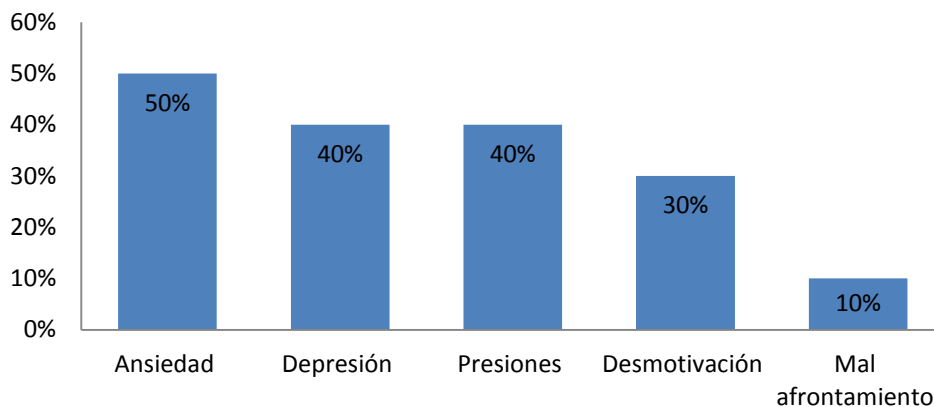


Figura 12. Distribución porcentual de la principal causa de estrés presentado por los docentes de secundaria del cantón de Turrialba que participaron en el estudio, 2021.

Fuente: Elaboración propia.

La figura anterior muestra que la principal causa de estrés en los docentes es la ansiedad (50%), seguido de depresión y presiones con un 40% cada uno, ninguno de los encuestados muestra estrés por creencias desadaptativas.

Anexo 3. Consentimiento informado

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE__ Nutrición__

COORDINACIÓN DE INVESTIGACIÓN

Teléfono:(506) 2211 3000

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la Investigación: Relación de los hábitos alimentarios, estilo de vida y niveles de _____

estrés laboral en docentes de secundaria del cantón de Turrialba, 2021.

Nombre del Investigador (a) Principal: Marianela Fuentes Monge

Nombre del participante: _____

A. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN:

Yo Marianela Fuentes Monge, realizo la investigación para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, con el objetivo de relacionar hábitos alimentarios, estilo de vida y niveles de estrés laboral en docentes de secundaria del cantón de Turrialba, dicha investigación se realiza en el presente año, su participación es de suma importancia para la recolección de la información.

B. ¿QUÉ SE HARÁ?:

1. La persona que participe en la investigación deberá llenar un formulario virtual, en el cual se pedirá información sobre datos sociodemográficos, estilo de vida y un cuestionario que permitirá identificar el nivel de estrés laboral.
2. Para formar parte de la investigación se solicita que sean docentes de secundaria que trabajen en alguna institución pública o privada de Turrialba y que además residan en el cantón, además debe contar con un dispositivo móvil como celular, tablet o computadora y acceso a internet.
3. El participante se compromete a llenar el cuestionario con información verídica para evitar sesgos en la investigación.
4. La participación en la investigación tendrá un tiempo aproximado de 15 minutos.

C. RIESGOS:

La participación en esta investigación no genera ningún riesgo para el participante, podría generar incomodidad por tener que responder preguntas personales pero toda la información obtenida se maneja con total confidencialidad.

D. BENEFICIOS:

Como resultado de su participación en este estudio, no obtendrá ningún beneficio directo, sin embargo, será posible que los investigadores aprendan más acerca de la relación entre los hábitos alimentarios, estilo de vida y estrés laboral y este conocimiento beneficiará a otras personas en el futuro.

- E. Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber hablado con el(la) investigador(a) Marianela Fuentes Monge 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 85839359 de lunes a viernes de 8:00 am a 5:00 pm. Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana **al teléfono 2211-3000**, 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 testigo fecha

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

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

NOTA: Si el participante es un menor de 12 años, se le debe explicar con particular cuidado en qué consiste lo que se le va a hacer.

Se le recuerda que si va a trabajar con adolescentes de edades entre 12 y 18 años, debe elaborar fórmula de asentimiento informado.

Anexo 4. Declaración Jurada

DECLARACIÓN JURADA

Yo Marianela Fuentes Monge, mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 304810924 egresada de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de éste acto y debidamente apercibido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de Licenciatura en Nutrición, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: Relación de los hábitos alimentarios, estilo de vida y niveles de estrés laboral en docentes de secundaria del cantón de Turrialba, 2021, es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho 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; incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte; artículo 70. 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, quedo advertido que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. En fe de lo anterior, firmo en la ciudad de San José, a los 23 días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno.



Firma del estudiante
Cédula: 30481 0924

Anexo 5. Carta de Tutor

San José, 26 de octubre del 2021

Universidad Hispanoamericana
Departamento de Registro

Estimados señores:

La estudiante Marianela Fuentes Monge, presenta su trabajo de investigación en la modalidad de tesis, titulado *"RELACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS, ESTILO DE VIDA y NIVELES DE ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DE SECUNDARIA DEL CANTÓN DE TURRIALBA, 2021"*, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura.

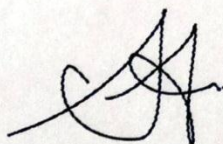
En mi calidad de tutor, he estado pendiente y he verificado que al trabajo se le han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutorías, en relación a la elaboración del problema, objetivos, justificación, antecedentes, marco teórico, marco metodológico, trabajo de campo, análisis de resultados, conclusiones y recomendaciones.

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

	Rubro	Valor	Nota
a.	Originalidad del tema.	10 %	9.0
b.	Cumplimiento de entrega de avances.	20 %	20.0
c.	Coherencia entre los objetivos, los instrumentos aplicados y los resultados de la investigación.	30 %	30.0
d.	Relevancia de las conclusiones y recomendaciones.	20 %	18.0
e.	Calidad, detalle del marco teórico.	20 %	20.0
	Total	100 %	97.0

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

Atentamente:



Dr. Sergio Mora Mora - CPN: 162-09
Profesor Universidad Hispanoamericana

Anexo 6. Carta de lector

CARTA DEL LECTOR

01 de diciembre de 2021

Sres.
Departamento de Registro
Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

La estudiante Marianela Fuentes Monge, cédula de identidad número 304810924, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de Tesis "Relación de los hábitos alimentarios, estilo de vida y niveles de estrés laboral en docentes de secundaria del cantón de Turrialba, 2021", el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura.

En mi calidad de lector, 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, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

Por lo tanto, se avala el traslado al siguiente proceso.

Atentamente,



MBA Yveleny Chacón Sandi
1-1087-0860
Código Colegio Profesional 251-10

Anexo 7. Carta de autorización

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

San José, 23 de diciembre, 2021

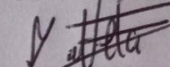
Señores:
Universidad Hispanoamericana
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Marianela Fuentes Monge con número de identificación 304810924 autor (a) del trabajo de graduación titulado Relación de los hábitos alimentarios estilo de vida y niveles de estrés laboral en docentes de secundaria del cantón de Turrialba, 2021. Presentado y aprobado en el año 2021 como requisito para optar por el título de Licenciatura en Nutrición; SI autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

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

Cordialmente,


3 481 924
Firma y Documento de Identidad