

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE NUTRICIÓN

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

**RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS
ALIMENTARIOS, LAS PRÁCTICAS DE
COMPRA DE ALIMENTOS Y LOS ESTILOS
DE VIDA DE TELETRABAJADORES DE
INSTITUCIONES UBICADAS EN EL
CANTÓN DE GOICOECHEA, DURANTE EL
TERCER CUATRIMESTRE DEL 2020.**

ANDRÉS ARIAS ARIAS

Julio, 2021

DEDICATORIA

A doña Fanny.

Mi ángel de la guarda y mi dulce compañía, que en vida me llenó de amor y que desde el cielo me acompaña en cada paso. Te quise toda tu vida y te querré toda la mía.

AGRADECIMIENTOS

A mi familia.

Antonio, Felipe, Hilda, Mariana, Marietta, Melanie, Tatiana, William, Pupo, Pepe, mis amigos y amigas y a cada una de las personas que considero mi familia y que fueron parte de toda esta etapa. ¡Gracias por tanto!

A mis profesores y profesoras.

Adriana, Alfredo, Alhelí, Andrea, Aurelia, Carol, Catalina, Fabián, Jorge, Joshua, Hernán, Ingrid, Karina, Marissia, Mercedesitas, Milena, Paola, Paula, Patricia, Sergio, Shirley, Sonia, Vanessa, Victor, Viviana, Walter, Yorleni. Imposible mencionar un mejor equipo.

¡Gracias por guiarme cuando cruzamos caminos!

ÍNDICE DE CONTENIDO

ÍNDICE DE TABLAS	7
RESUMEN	8
ABSTRACT	9
CAPÍTULO I	10
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	10
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	11
1.1.2 Delimitación del problema	16
1.2 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	18
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	18
1.3.1 Objetivo general	19
1.3.2 Objetivos específicos	19
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES	20
1.4.1 Alcances de la investigación	20
CAPÍTULO II	21
MARCO TEÓRICO	21
2.1 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL	22
2.1.1 Sociodemografía	22
2.1.2 Hábitos alimentarios	23
2.1.3 Prácticas de compra de alimentos	37
2.1.4 Estilos de vida	45
2.1.5 Teletrabajo	49
CAPÍTULO III	51
MARCO METODOLÓGICO	51
3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN	52
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN	52
3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO	52
3.3.1 Población	52
3.3.2 Muestra	53
3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión	53
3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	54
3.4.1 Validez del cuestionario	55

3.4.2 Confiabilidad del cuestionario	55
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	55
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	55
3.7 PLAN PILOTO	62
3.8 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	62
3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS	63
3.10 ANÁLISIS DE LOS DATOS	63
CAPÍTULO IV	64
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	64
4.1 ANÁLISIS UNIVARIADO	65
4.1.1 Perfil sociodemográfico	65
4.1.2 Hábitos alimentarios	67
4.1.3 Prácticas de compra de alimentos	83
4.1.4 Estilos de vida	97
4.2 ANÁLISIS BIVARIADO	101
4.2.1 Relación de hábitos alimentarios con prácticas de compra alimentos	102
4.2.2 Relación de hábitos alimentarios con estilos de vida	105
4.2.3 Relación de prácticas de compra de alimentos con estilos de vida	107
4.3 ANÁLISIS TRIVARIADO	111
4.3.1 Relación de hábitos alimentarios, prácticas de compra de alimentos y estilos de vida	111
CAPÍTULO V	115
DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	115
5.1. DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	116
5.1.1 Perfil sociodemográfico	116
5.1.2 Hábitos alimentarios	117
5.1.3 Prácticas de compra de alimentos	121
5.1.4 Estilos de vida	123
5.1.5 Relación de variables	124
CAPÍTULO VI	131
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	131
6.1. CONCLUSIONES	132
6.2. RECOMENDACIONES	135
BIBLIOGRAFÍA	136

ANEXOS	156
Anexo 1. DECLARACIÓN JURADA	157
Anexo 2. CONSENTIMIENTO INFORMADO	158
Anexo 3. INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	161
Anexo 4. RESULTADOS DEL PLAN PILOTO	187
Anexo 5. CARTA DE APROBACIÓN DEL TUTOR	204
Anexo 6. CARTA DE APROBACIÓN DE LA LECTORA	205
Anexo 7. CARTA DE AUTORIZACIÓN	206

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1	36
Tabla N° 2	41
Tabla N° 3	54
Tabla N° 4	56
Tabla N° 5	65
Tabla N° 6	67
Tabla N° 7	68
Tabla N° 8	70
Tabla N° 9	70
Tabla N° 10	71
Tabla N° 11	72
Tabla N° 12	74
Tabla N° 13	75
Tabla N° 14	76
Tabla N° 15	78
Tabla N° 16	78
Tabla N° 17	79
Tabla N° 18	80
Tabla N° 19	82
Tabla N° 20	82
Tabla N° 21	83
Tabla N° 22	85
Tabla N° 23	87
Tabla N° 24	89
Tabla N° 25	90
Tabla N° 26	91
Tabla N° 27	92
Tabla N° 28	93
Tabla N° 29	94
Tabla N° 30	95
Tabla N° 31	96
Tabla N° 32	97
Tabla N° 33	102
Tabla N° 34	105
Tabla N° 35	107
Tabla N° 36	111

RESUMEN

Introducción: La era digital emerge en empresas que practican hoy en día el teletrabajo, donde la transformación del ambiente laboral a un entorno virtual es una realidad en todo el mundo; implica cambios en los estilos de vida, el ocio y las compras. La meta es establecer un marco de trabajo cómodo e incentivar al teletrabajador a participar en más actividades físicas, que aseguren su bienestar físico, mental y una alta productividad. **Objetivo general:** Relacionar los hábitos alimentarios, las prácticas de compra de alimentos y los estilos de vida de teletrabajadores de instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, durante el tercer cuatrimestre del 2020. **Metodología:** estudio con enfoque cuantitativo, de tipo correlacional analítico con una muestra de 96 adultos entre los 18 y 64 años que realizan teletrabajo en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea. Se aplica un cuestionario con datos de perfil sociodemográfico, hábitos alimentarios, prácticas de compra de alimentos y estilos de vida. **Resultados:** Predomina el sexo femenino, el rango de edad entre 18-24 años, la escolaridad de universidad incompleta, residentes mayoritariamente de San José. Entre los principales hallazgos asociados: la ingesta de 5-6 vasos de líquido al día, el aceite es la grasa más utilizada, un consumo óptimo de frutas, vegetales, harinas, huevo, carnes y lácteos; así un bajo consumo de semillas, snacks, comida rápida, productos altos en grasas y azúcar, golosinas, repostería, galletas de relleno, bebidas envasadas y licores. Prefieren alimentos nutritivos, sanos, con apariencia, sabor y aroma agradable, con buena relación calidad-precio, la cercanía y disponibilidad en comercios, el respeto al medio ambiente y los derechos de los animales. La actividad física la realizan al menos cinco veces a la semana durante 30 minutos al día, de intensidad moderada, vigorosa o ejercicios de fortalecimiento muscular. **Discusión:** el teletrabajador establece entre sus prioridades estilos de vida y hábitos alimentarios saludables. Como resultado, el estudio revela que durante el teletrabajo, la población presenta una nutrición adecuada, una práctica adecuada de actividad física y le brindan importancia a factores saludables durante la compra de alimentos. **Conclusión:** Se halla una asociación significativa entre las variables en estudio, con mayor significancia en el desayuno, la preferencia de compra por alimentos saludables que beneficien al peso corporal y la actividad física de intensidad moderada, vigorosa o de fortalecimiento muscular.

Palabras claves: teletrabajo, ingesta de alimentos, alimentación saludable, peso corporal, actividad física.

ABSTRACT

Introduction: The digital era emerges in companies that practice telework today, where the transformation of the work environment to a virtual environment is a reality all over the world; it involves changes in lifestyle, leisure and shopping. The goal is to establish a comfortable work framework and encourage the teleworker to participate in more physical activities, which ensure their physical and mental well-being and high productivity. **General objective:** Relate the eating habits, food purchasing practices and lifestyles of teleworkers from institutions located in the Goicoechea canton, during the third quarter of 2020. **Methodology:** study with a quantitative approach, analytical correlational type with a sample of 96 adults between 18 and 64 years of age who telework in institutions located in the canton of Goicoechea. A questionnaire is applied with data on the sociodemographic profile, eating habits, food purchasing practices and lifestyles. **Results:** The female sex predominates, the age range between 18-24 years, incomplete university education, mostly residents of San José. Among the main associated findings: the intake of 5-6 glasses of liquid per day, cooking oil is the most used fat, optimal consumption of fruits, vegetables, flours, eggs, meats and dairy products; thus, a low consumption of seeds, snacks, fast food, products high in fat and sugar, sweets, pastries, filling cookies, packaged drinks and liqueurs. They prefer nutritious, healthy food, with a pleasant appearance, taste and aroma, with good value for money, proximity and availability in shops, respect for the environment and animal rights. Physical activity is performed at least five times a week for 30 minutes a day, of moderate intensity, vigorous or muscle strengthening exercises. **Discussion:** the teleworker establishes healthy eating habits and lifestyles among his priorities. As a result, the study reveals that during teleworking, the population presents adequate nutrition, an adequate practice of physical activity and they attach importance to healthy factors when shopping for food. **Conclusion:** A significant association is found between the variables under study, with greater significance in breakfast, the purchase preference for healthy foods that benefit body weight and physical activity of moderate intensity, vigorous or muscle strengthening.

Keywords: telecommuting, food intake, healthy eating, body weight, physical activity.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

En el presente capítulo se describen tanto antecedentes nacionales como internacionales; así como la delimitación y la justificación del problema a investigar.

1.1.1 Antecedentes del problema

Los hábitos alimentarios, los estilos de vida y las prácticas de compra de alimentos del individuo, han evidenciado que varían según diversos factores relacionados al trabajo. El entorno laboral es un ámbito propicio para la promoción de la salud, dado el tiempo que se le dedica diariamente; sin embargo, puede también causar enfermedades desencadenadas por hábitos inadecuados, que se traducen en un alto costo para los empleadores (Paredes, Ruiz y González, 2018).

Con datos recopilados de 2014, en la ciudad de Asunción, Paraguay, se realizó un estudio para comparar el estado nutricional, hábitos de alimentación y de vida saludable en un grupo de funcionarios que cuenta con un programa de Entorno Laboral Saludable, y otro grupo que no. Se realizó evaluación antropométrica, nutricional y encuestas sobre hábitos saludables a 121 funcionarios de dos empresas distintas: 55 personas con entorno laboral saludable (Grupo A) y 66 personas sin el entorno laboral saludable (Grupo B). Se observaron diferencias entre grupos en: ingesta de tipos de alimentos, comer entre comidas, realización de comidas principales, horas de sueño y actividad física. No se hallaron contrastes en cuanto al estado nutricional, adiposidad abdominal, tiempo dedicado a la alimentación, calidad del sueño, consumo de tabaco y alcohol. Los resultados encontrados sugieren que un entorno laboral saludable predispone a la promoción de un estilo de vida saludable en un ambiente laboral (Paredes, Ruiz y González, 2018).

En otro estudio transversal, aplicado a trabajadores en el turno nocturno de una empresa frutícola de Chile, se utilizó una muestra de 61 mujeres trabajadoras. La contribución de la dieta se cuantificó mediante registro de alimentos, el nivel de actividad física mediante el cuestionario IPAQ y el cuestionario del sueño del Instituto Nacional de Tecnología de Alimentos (INTA) de la Universidad de Chile. El sedentarismo y las pocas horas de sueño fueron encontrados como factores de riesgo para sobrepeso u obesidad; los cuales se identificó que presentaron la mayoría de las mujeres (Navarro *et al.*, 2020).

De la misma manera, la Organización Internacional de Trabajo, realizó un estudio analizando las prácticas de alimentación laboral en Chile a través de una revisión de la bibliografía y del marco legal vigente, entrevistas a informantes clave (representantes del gobierno, empleadores, trabajadores y académicos) y de una encuesta estructurada aplicada a 995 trabajadores de distintas regiones del país. Se observa que el marco legislativo actual se refiere solo a las condiciones higiénicas del espacio físico y el tiempo destinado a almorzar. La información disponible a nivel nacional sobre la calidad de la alimentación en el trabajo es muy limitada; pero varios estudios demuestran que la obesidad y las enfermedades crónicas asociadas tienen una alta prevalencia en los trabajadores. Existen falencias importantes en el sistema de alimentación de los trabajadores chilenos: el 39% no recibe ningún beneficio, el tiempo para almorzar es insuficiente o la calidad de la alimentación no es óptima. Un 30% de los trabajadores no almuerza regularmente, lo que genera molestias físicas y psicológicas (fatiga, dolor de cabeza, desconcentración, irritabilidad, etc.) y, probablemente, afecta la productividad laboral. El 17% de los trabajadores menores de 30 años ya presenta alguna patología crónica asociada a la alimentación, proporción que se duplica en los mayores de 40 años. La mayoría de los trabajadores desea disponer de las condiciones y el tiempo necesario para recibir una alimentación saludable durante la jornada laboral (OIT, 2012).

Relacionado al teletrabajo, se realizó un estudio que comprendió un análisis longitudinal de empleados activos entre 18 a 64 años que completaron la evaluación de riesgos para la salud entre 2010 y 2011, con el propósito de investigar la influencia de la intensidad del teletrabajo en la salud de los empleados. Se determinaron los riesgos para la salud de las personas que no son teletrabajadores y los que trabajan de forma remota ≤ 8 , 9 a 32, 33 a 72 y ≥ 73 horas por mes. Los riesgos para la salud del teletrabajo variaban según la intensidad del teletrabajo. Las personas que no realizan teletrabajo tenían un mayor riesgo de obesidad, abuso de alcohol, inactividad física y consumo de tabaco, y tenían un riesgo general mayor que al menos uno de los grupos de teletrabajo. Los resultados sugieren que los empleados pueden beneficiarse de las oportunidades de teletrabajo (Henke *et al.*, 2015).

Otro estudio destaca los beneficios notables de trabajar desde casa, como la ausencia de desplazamientos, un horario flexible, un entorno personalizado, ropa cómoda, etc. Pero cuando el hogar se convierte en el lugar del trabajo, el equilibrio entre el trabajo y la vida puede ser muy difícil de lograr y el límite entre la vida personal y profesional se vuelve borroso (Dongarwar *et al.*, 2020). Además, se ha demostrado que la duración prolongada del confinamiento en el hogar se asocia con estilos de vida negativos como la inactividad física y social, la mala calidad del sueño y las conductas alimentarias poco saludables, lo que resulta en trastornos psicosociales y emocionales (Ammar *et al.*, 2020).

La falta de actividad física, junto con hábitos alimenticios poco saludables, puede causar obesidad, que es una vía para varios problemas de salud, como enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, etc. Al brindar asistencia para establecer un ambiente de trabajo cómodo en el hogar e incentivar a los empleados a participar en más actividades físicas, los empleadores pueden asegurarse de que sus trabajadores mantengan el bienestar físico mientras teletrabajan. El bienestar físico y mental están entrelazados y están estrechamente relacionados con la alta

productividad en el lugar de trabajo. Cuando los empleadores se esfuerzan por demostrar que se preocupan por la salud y el bienestar de sus empleados, los empleados se sienten satisfechos, y buscan esforzarse más para ser productivo en el trabajo. Mejorar la experiencia del teletrabajo podría mejorar la salud física y mental, así como el bienestar social (Dongarwar *et al.*, 2020).

En cuanto a las prácticas de compra de alimentos, en una encuesta telefónica transversal y representativa a nivel nacional en España, se preguntó a las personas sobre los roles de la responsabilidad de comprar alimentos, los tipos de alimentos visitados, tiendas, tiempo dedicado, comportamientos adicionales durante las compras, la influencia del marketing/publicidad y, en particular, el perfil de compra de productos frescos. Se desarrollaron modelos de regresión logística binaria. La muestra aleatoria final incluyó 2026 encuestados de 18 años o más, de los cuales 1223 eran mujeres y 803 eran hombres. Las mujeres informaron que estaban a cargo de la mayoría de las actividades de compra de alimentos. Mirar los mejores precios, en lugar de buscar alimentos saludables o sostenibles, parecía ser un comportamiento generalizado. Los supermercados fueron los espacios comerciales preferidos para tener en cuenta el precio, la conveniencia, la variedad y la diversidad y disponibilidad de los alimentos. Las compras de productos frescos se asociaron con los mercados tradicionales y el barrio, tiendas en cuanto a confianza y trato personalizado. Es fundamental enfatizar la importancia del papel de la mujer: son las principales partidarias preocupadas por mantener hábitos alimentarios adecuados. Los factores económicos, más que la salud o la sostenibilidad alimentaria, son comúnmente considerados por la población (Achón *et al.*, 2017).

También en España, se realizó un estudio transversal-observacional en una muestra de conveniencia de personas mayores de 18 años, que fueron reclutadas de forma electrónica entre el 21 de abril y 8 de mayo de 2020 (semanas 6-8 de confinamiento por COVID-19). Se

contemplaron datos sociodemográficos, características del confinamiento, hábitos de consumo alimentario y actividad física usuales, y modificaciones durante el periodo de confinamiento. En los cambios más frecuentes, se refieren a mayor consumo de fruta (27%), huevos (25,4%), legumbres (22,5%), verduras (21%) y pescado (20%) y reducción en el consumo de carnes procesadas (35,5%), cordero o conejo (32%), pizza (32,6%), bebidas alcohólicas destiladas (44,2%), bebidas azucaradas (32,8%) o chocolate (25,8%), con algunas diferencias sobre todo en función de la edad y el grado de adecuación de la dieta usual. Un 14,1% que habitualmente no cocina, lo hace en este periodo. El 15% no realiza ejercicio físico, 24,6% pasa sentado más de 9 horas diarias y el 30,7% de las personas fumadoras (14,7%) fuma más. Un 37% refiere no dormir bien. Los resultados concluyeron que se presentan cambios alimentarios en el periodo de confinamiento en España con tendencia hacia mayor consumo de alimentos saludables, menor consumo de alimentos de menos interés nutricional y aumento de la práctica de cocinar en casa (Pérez *et al.*, 2020).

Por otro lado, se analizó la perspectiva de Costa Rica en cuanto a los hábitos alimentarios, incluida en el Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud (ELANS), donde se utilizó una muestra de 798 participantes entre 15 y 65 años del área urbana de Costa Rica. Se determinó que los grupos de alimentos más consumidos en el desayuno fueron café y panes, en la merienda de la mañana frutas, en la merienda de la tarde café y panes, y en el almuerzo y la cena arroz blanco, bebidas con azúcar y leguminosas. Se comprobaron algunas diferencias en los alimentos incluidos en los diferentes tiempos de comida entre hombres y mujeres, según el grupo de edad y el nivel socioeconómico de los participantes. Los hábitos alimentarios de la población costarricense se caracterizaron por ser poco variados, y poseer un alto consumo de café, panes, arroz blanco y bebidas con azúcar y un consumo insuficiente de leguminosas, frutas, vegetales no harinosos y pescado (Guevara *et al.*, 2019).

Otro estudio realizado en territorio costarricense midió si los teletrabajadores tienen diferentes niveles de actividad física y horarios de comida que sus contrapartes. Se encuestaron a 241 teletrabajadores y 223 trabajadores presenciales. Como resultado, se obtuvo que los trabajadores presenciales informaron más actividad física y un mejor cumplimiento de los horarios de las comidas. Por lo que se resalta la necesidad que los teletrabajadores de dicha institución de cambiar las prácticas de actividad y alimentación para reducir el peligro de obesidad y enfermedades cardiovasculares (Arce y Rojas, 2020).

También se realizó un Proyecto de Atención y Educación Nutricional (PATENU) a nivel nacional, durante los años 2012 y 2013, desarrollado por la Escuela de Ciencias Exactas y Naturales (ECEN) de la Universidad Estatal a Distancia (UNED), para funcionarios con el propósito de realizar modificaciones en sus hábitos alimentarios y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). Esta iniciativa surgió de los resultados de una Feria de la Salud realizada en octubre 2011, donde 60% de los participantes presentaron problemas de malnutrición. Se recolectó la información mediante entrevistas y mediciones antropométricas durante las consultas de seguimiento. Participaron en PATENU un total de 69 personas, 55% con sobrepeso u obesidad. El 37% de los participantes, realizaron cambios en sus hábitos de alimentación, reduciendo 10% del sobrepeso. Se concluyó que, una vez realizadas las intervenciones nutricionales de corto tiempo, se producen resultados positivos (Chinchilla y Sagot, 2018).

1.1.2 Delimitación del problema

La investigación se lleva a cabo con una población de teletrabajadores, de ambos sexos y con un rango de edad entre los 18 y 64 años. La investigación se desarrolla durante el tercer cuatrimestre de 2020 y se lleva a cabo en el cantón de Goicoechea, Costa Rica.

1.1.3 Justificación

La investigación tiene como fin identificar posibles relaciones entre los hábitos alimentarios, su influencia a la hora de realizar la compra de alimentos, así como el impacto que esto puede ocasionar en el estilo de vida que sobrellevan los teletrabajadores. Con esto, establecer una toma de decisiones acertadas en la elección de los alimentos de consumo diario y, como resultado, mejorar paulatinamente los hábitos alimentarios y los estilos de vida. Además, la investigación brinda la posibilidad de encontrar deficiencias en la educación alimentario-nutricional y/o la intervención nutricional; y, a mediano/largo plazo, mejorar el estado nutricional del individuo en virtud de la promoción de la salud.

La importancia de la investigación radica en fortalecer y crear hábitos alimentarios saludables para mejorar la salud del teletrabajador; y, con ello, erradicar aquellos hábitos alimentarios malsanos que están arraigados desde la niñez y que son frecuentemente tergiversados por mitos, creencias e influencias familiares, sociales y/o culturales; lo cual, además, repercute en las preferencias y en la compra de los alimentos. Asimismo, las condiciones de la modalidad del teletrabajo pueden influir directa o indirectamente en la posibilidad o disponibilidad en el consumo de alimentos. De la misma manera, los estilos de vida pueden repercutir en la salud del teletrabajador; ejemplificado desde una perspectiva negativa como un posible sedentarismo o, en contraposición, la oportunidad de mejora de la calidad de vida que presentan los teletrabajadores en cuanto a su alimentación y salud al tener la posibilidad de preparar y consumir alimentos desde su casa de habitación.

La información y los resultados obtenidos de la presente investigación se puede utilizar como herramienta para diversas investigaciones o para todo aquel profesional en nutrición que requiera intervenir o aplicar estrategias efectivas para generar un cambio positivo en los hábitos alimentarios, las prácticas de compra de alimentos y los estilos de vida del paciente; y

consecuentemente realizar un manejo nutricional adecuado a todo aquel individuo envuelto en una dinámica nociva de hábitos o estilos de vida a raíz del teletrabajo, facilitando así un adecuado seguimiento y abordaje nutricional.

Es incuestionable la creciente implementación de la modalidad del teletrabajo en el ámbito profesional; por ello, los teletrabajadores han cambiado sus hábitos laborales y personales debido a la modificación del entorno y las condiciones laborales. Así como refiere Hernández (2015), la promoción de la salud en los lugares de trabajo debe ser un tema de constante revisión que permita a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla e influir positivamente en su entorno laboral. De otra parte, el comprender de manera integral el concepto de autocuidado considerando la construcción teórica y la perspectiva del trabajador, es fundamental para formular estrategias orientadas a que la población económicamente activa cuide su propia salud e integridad.

1.2 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

De acuerdo con la justificación de la investigación, se establece la siguiente interrogante:

¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios, las prácticas de compra de alimentos y los estilos de vida de teletrabajadores de instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, durante el tercer cuatrimestre del 2020?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

En este apartado de la investigación se muestra el objetivo general, así como los objetivos específicos que establecen el orden de los procedimientos a realizar.

1.3.1 Objetivo general

Relacionar los hábitos alimentarios, las prácticas de compra de alimentos y los estilos de vida de teletrabajadores de instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, durante el tercer cuatrimestre del 2020.

1.3.2 Objetivos específicos

1. Describir las características sociodemográficas de la población en estudio mediante un cuestionario.
2. Determinar los hábitos alimentarios de la población en estudio mediante un cuestionario.
3. Identificar las prácticas de compra de alimentos de la población en estudio mediante un cuestionario.
4. Identificar los estilos de vida de la población en estudio mediante un cuestionario.
5. Relacionar los hábitos alimentarios con las prácticas de compra de alimentos de la población en estudio mediante un análisis bivariado.
6. Relacionar los hábitos alimentarios con los estilos de vida de la población en estudio mediante un análisis bivariado.
7. Relacionar las prácticas de compra de alimentos con los estilos de vida de la población en estudio mediante un análisis bivariado.
8. Relacionar las prácticas de compra de alimentos con los estilos de vida y con los hábitos alimentarios de la población en estudio mediante un análisis trivariado.

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

En dicho apartado, se mencionan los alcances y las limitaciones relacionados al proceso de la investigación.

1.4.1 Alcances de la investigación

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

1.4.2 Limitaciones

Debido a la emergencia sanitaria por COVID-19 que enfrenta el país, presente durante el periodo en el que fue realizado la investigación, se imposibilitó la recolección de datos de manera presencial. Misma que se realizó a través de un cuestionario digital, con el fin de cumplir con los protocolos de distanciamiento y confinamiento social que exigen las autoridades sanitarias del país.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL

Se detalla el contexto teórico-conceptual, a través de una recopilación de conceptos teóricos que sustentan la presente investigación, así como los diversos enfoques que la componen; esto se realiza con el propósito de brindar una mejor comprensión de esta.

2.1.1 Sociodemografía

El estudio del volumen, estructura, características y evolución de las poblaciones humanas es el objetivo de la demografía; indispensable para el conocimiento de la realidad social en la que vivimos. La comprensión de dicha realidad es una herramienta básica para la planificación. Además, el estudio de los distintos eventos o acontecimientos que tienen lugar en la dinámica de poblaciones requiere disponer de datos de población desagregados (Bermúdez, 2014).

Según la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), la demografía se basa en cinco aspectos que son: primero, el tamaño, que se centra en el número de personas que viven en un lugar y en un momento determinado; segundo, la distribución, la manera en que la población se dispersa en los lugares del espacio geográfico y en un momento determinado; tercero, la composición, la cantidad de personas por sexo, edad y otras categorías; cuarto, la dinámica, como los nacimientos, muertes y migración; y quinto, los determinantes socioeconómicos del cambio poblacional. La demografía, en esencia, no es otra cosa que el estudio de la dimensión y composición de las poblaciones humanas, y principalmente de sus mecanismos de evolución. Por lo que la evaluación de los datos proporcionados por las diferentes fuentes de información es de vital importancia para la obtención de estimaciones demográficas correctas (CEPAL, 2014).

Existe una asociación adicional entre factores sociodemográficos con el incumplimiento de las guías de alimentación y con el alejamiento de la dieta respecto a lo marcado como aconsejable

(Ortega *et al.*, 2018). La descripción de las principales características poblacionales es de suma importancia tanto para la definición de necesidades como para las estrategias de intervención. Se requiere de esa información a fin de poder describir enfermedades y problemas de salud e identificar sus determinantes (objeto de la epidemiología); así como identificar los grupos poblacionales sobre los que se actuará (Palladino, 2010).

2.1.2 Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios son, según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), en el glosario de términos, un conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidos por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos (FAO, s.f.).

Los hábitos alimentarios de las poblaciones son la expresión de sus creencias y tradiciones y están ligados al medio geográfico y a la disponibilidad alimentaria. Los factores que condicionan los hábitos alimentarios son de tipo económico, religioso, psicológico y pragmático; que se relacionan, a su vez, con la higiene. Dichos factores evolucionan a lo largo de los años y constituyen la respuesta a los nuevos estilos de vida, a los nuevos productos a consumir, a las comidas rápidas, etc. Y se relacionan muy directamente con el aumento de los recursos y con el contacto entre personas de culturas alimentarias distintas (Pasqualini & Llorens, 2010).

Los hábitos alimentarios que se aprenden en la infancia y durante la adolescencia son un factor determinante a la hora de configurar los hábitos que perdurarán en la edad adulta y que serán difíciles de cambiar (Díaz, 2013). La conducta y los hábitos alimentarios, que influyen en las preferencias de alimentos, se adquieren de forma gradual desde la primera infancia. Como

resultado final se obtiene la configuración de los hábitos alimentarios que van a influir en las preferencias y aversiones definitivas del individuo, en el estado de la salud presente y futuro, y en el riesgo de sufrir determinadas patologías en la edad adulta (Garcés & Miguel, 2016).

Ciertos comportamientos alimentarios, como saltarse el desayuno, realizar varias comidas en pequeñas cantidades (*snacking*) o hacer solo 2 de las comidas principales del día (frente a realizar 3 o 4), se asociaron a la obesidad (Marín, 2014). Además, el entorno laboral ha adquirido protagonismo en las intervenciones nutricionales en población adulta, se estima que una dieta inadecuada bien por exceso, bien por defecto, puede disminuir entre un 20-30% la productividad laboral (Zazpe *et al.*, 2013).

Mientras que los hábitos alimentarios adecuados, es decir, las dietas que incluyen la ingesta adecuada de granos integrales, frutas, verduras y legumbres, favorecen un estado nutricional adecuado (Torres *et al.*, 2020). Por ende, establecer hábitos alimentarios saludables es un factor determinante para mejorar el estado de salud; por ello el individuo debe asumir mayor responsabilidad y adoptar modos de vida adecuados y hábitos alimentarios que la promuevan.

2.1.2.1 Alimentación

La FAO (s.f.), define alimentación como la acción de alimentarse, es decir, es el proceso consciente y voluntario de ingerir alimentos para satisfacer las necesidades dietéticas del organismo; además, la idea de alimentación saludable es aportar todos los nutrientes esenciales y la energía necesaria para el mantenimiento de las funciones orgánicas.

De acuerdo con la FAO, la alimentación humana se define como un proceso voluntario consistente y educable. Una alimentación adecuada involucra:

1. La oferta de alimentos debe ser adecuada, es decir, que los tipos de alimentos disponibles en el país y en los mercados locales, así como en los hogares deben ajustarse a la cultura alimentaria o dietética existente.
2. La oferta disponible debe cubrir todas las necesidades nutricionales desde el punto de vista de la cantidad y calidad de los alimentos.
3. Los alimentos deben ser seguros (inocuos) sin elementos tóxicos o contaminantes.

Asimismo, la FAO (2013), señala que es importante considerar el concepto de entornos alimentarios, que suele entenderse como el conjunto de todos los diferentes tipos de alimentos que las personas tienen a su disposición y alcance en sus vidas cotidianas. Es otras palabras, la variedad de alimentos que se encuentran en supermercados, pequeñas tiendas al por menor, mercados de productos frescos, puestos ambulantes, cafeterías, casas de té, comedores escolares, restaurantes y demás lugares donde las personas compran y consumen alimentos. Los entornos alimentarios, dado que determinan a qué alimentos pueden acceder los consumidores en un momento dado, a qué precio y con qué nivel de conveniencia, restringen y, a la vez guían, las opciones de los consumidores.

2.1.2.2 Frecuencia y tiempo de comida

Una alimentación balanceada se logra en cada tiempo de comida u ocasión en que se coma. El balance y la variedad se pueden lograr a través de los diferentes tiempos de comidas y meriendas o refacciones a lo largo del día, o de varios días, hasta una semana. Por ejemplo, un alimento o nutriente que pueda estar escaso o en exceso en una comida puede completarse o equilibrarse en la comida o merienda siguiente. Para mantener un buen balance y variedad, debemos saber nuestras necesidades de nutrientes y cuáles alimentos los proporcionan y tenerlo en mente al momento de seleccionar nuestros alimentos (FAO, 2013).

Se define la frecuencia de alimentación como la cantidad de veces que se come al día, independientemente de si esa ocasión de comer se designa como comida o refrigerio. Al igual que la composición y la calidad de los macronutrientes, la frecuencia y el horario de las comidas son aspectos importantes de la nutrición. La ingesta excesiva de energía aumenta el riesgo de obesidad y enfermedades crónicas. Además, las nuevas estrategias preventivas y terapéuticas deben incorporar no solo el contenido de energía y macronutrientes, sino también la frecuencia y el horario de las comidas (Kahleova *et al.*, 2017).

Muchos de los planes dietéticos actuales han reemplazado la recomendación dietética histórica de comer tres comidas abundantes al día con una estrategia de alimentación más frecuente que incluye consumir cantidades más pequeñas de alimentos cada 2 a 3 horas, 4 a 6 veces al día (Leidy & Campbell, 2011). Los resultados de otras investigaciones examinaron las comidas pequeñas y frecuentes en comparación con las comidas abundantes y poco frecuentes, donde sugieren que puede haber cierta tendencia a un patrón de 6 comidas por día para mejorar el control del apetito en relación con un patrón de 3 comidas/día. Además, indican que reducir la frecuencia de las comidas a < 3 comidas por día pueden afectar el control del apetito. Sin embargo, es importante tener en cuenta que cualquier recomendación práctica sobre una mayor frecuencia de ingesta para un mejor control del peso derivada de estos estudios también debe incluir algunos consejos sobre la limitación de la ingesta de energía en cada ingesta; de lo contrario, el consejo de simplemente aumentar la frecuencia de las comidas podría conducir a un exceso de ingesta energética y aumento de peso (McCrary & Campbell, 2011).

Así como es difícil sacar conclusiones definitivas sobre la importancia relativa de la frecuencia de las comidas *per se* para la regulación energética y la obesidad basándose en los ensayos de alimentación controlada realizados hasta la fecha. Sin embargo, existe cierta sugerencia de que

comer entre 3 y 6 veces al día puede ser preferible para la regulación de la energía y el control del peso, además de ser más práctico de mantener (Leidy & Campbell, 2011).

A pesar de los muchos avances científicos a lo largo de los años sobre el papel de la ingesta dietética en el equilibrio energético, quedan muchas preguntas sobre lo que deben comer las personas para prevenir el aumento de peso o para mantener la pérdida de peso de forma permanente. Está claro que examinar cualquier aspecto de los patrones de alimentación, por ejemplo, la frecuencia de las comidas, los refrigerios o saltarse el desayuno, es difícil de hacer de forma aislada, porque en el mundo real están muy entrelazados. No obstante, es importante tratar de desentrañar cualquier efecto separado sobre la regulación energética, de modo que se puedan dar consejos dietéticos más específicos para el control del peso sobre cuándo, con qué frecuencia, cuánto y qué comer en cada ocasión de comer (McCrory & Campbell, 2011). Por lo que es imprescindible ajustar la frecuencia de alimentación a las necesidades y objetivos del individuo y que este realice un adecuado control de la ingesta que, a su vez, se traduce en un control idóneo de su peso.

2.1.2.3 Porciones de alimentos

En cada ocasión de comer, la ingesta energética puede verse influenciada tanto por las porciones disponibles como por su densidad energética (Kral & Rolls, 2011). Un aumento en el tamaño de la porción es problemático para el control de peso si resulta en un incremento en la ingesta de energía. Esto puede no ocurrir si la porción no se consume y/o si la porción más grande provoca compensación dietética (Mattes, 2014). Cada vez hay más evidencia de que el tamaño de las porciones de muchos alimentos ha aumentado y, al menos, esto aumenta la cantidad ingerida (Benton, 2015). Sin embargo, el tamaño de la porción es un determinante modificable de la ingesta de energía alimentaria (Marteau *et al.*, 2015). Además, la elección del tamaño de la porción puede variar según la edad y el nivel socioeconómico (Benton, 2015).

El tamaño de las porciones de alimentos influye en la ingesta de energía tanto en un entorno agudo como crónico, y son reconocidos como un factor importante que contribuye en un ambiente con un entorno alimentario “obesogénico”. El tamaño de las porciones de muchos alimentos disponibles comercialmente aumentó significativamente desde la década de 1970; una tendencia que coincide con un aumento en la prevalencia de la obesidad. Ha habido un llamado a la acción para los sectores públicos y comerciales para reducir el tamaño de las porciones, como un enfoque para abordar el creciente problema de sobrepeso y obesidad en la población. Las reducciones en el tamaño de las porciones podrían, con el tiempo, recalibrar las normas de consumo, incluso si hubiera alguna resistencia inicial de los consumidores y la industria (Marteau *et al.*, 2015).

Hallazgos indican que reducir el tamaño de las porciones de alimentos puede recalibrar las percepciones de una cantidad "normal" de alimentos para comer y, al hacerlo, disminuir la cantidad que los consumidores eligen comer libremente. Estos resultados sugieren que reducir el tamaño predeterminado de los productos alimenticios puede resultar en la “renormalización” de porciones de alimentos más pequeñas (Robinson & Kersbergen, 2018). Además, el efecto del tamaño de la ración en la ingesta energética debe centrarse en cambios en la composición de las comidas; por ejemplo, moderando porciones de alimentos con mayor DE para reducir la densidad energética de las comidas (Roe, Kling & Rolls, 2016).

Las estrategias de marketing dietético y alimentario que pueden moderar los efectos del tamaño de las porciones sobre la ingesta energética incluyen: educación y conciencia del consumidor; etiquetas de alimentos e información en el punto de compra; precio por el valor del tamaño, dimensión del paquete y empaque controlado por porciones; sirviendo porciones más grandes de comida saludable; reducir el tamaño de las porciones y la densidad energética; y mejora del conocimiento nutricional de los cocineros de restaurantes (Kral & Rolls, 2011).

2.1.2.4 Métodos de cocción

La función básica y principal de la cocción de los alimentos es hacerlos digeribles, eliminar posibles bacterias presentes cuando están crudos, conseguir que resulten apetitosos y proporcionarles la temperatura más adecuada en cada caso. Pero además de estos efectos más o menos visibles y evidentes, las técnicas de cocción empleadas producen en cada alimento una "revolución interior" que puede llegar a alterar su textura, su sabor, su aspecto y, sobre todo, su valor nutricional (Nieto, 2014).

En la perspectiva de una dieta saludable, también deben considerarse los métodos de cocción. De hecho, los procedimientos de cocción pueden modificar el contenido dietético original, contribuyendo no solo a la pérdida de nutrientes saludables, sino también a la formación de toxinas (Abate *et al.*, 2017).

La demanda de métodos de cocción más saludables está aumentando en todo el mundo. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) y Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), la ingesta de grasas en la dieta, en todo el mundo, supera las recomendaciones. Por ello, es necesario evaluar diferentes métodos de cocción para preparar alimentos procesados que mejorarán la nutrición, calidad e inocuidad de los alimentos (Gonçalves *et al.*, 2016).

2.1.2.5 Consumo de grasas

Las pautas dietéticas continúan recomendando restringir la ingesta de grasas saturadas. Esta recomendación se deriva en gran parte de la observación de que las grasas saturadas pueden elevar los niveles de colesterol sérico total (CT) (DiNicolantonio, Lucan & O'Keefe, 2016). Asimismo, las dietas ricas en grasas y AGS pueden ejercer efectos desfavorables sobre la microbiota intestinal y se asocian con un estado metabólico no saludable. También, las dietas

altas en MUFA pueden afectar negativamente la microbiota intestinal (Wolters *et al.*, 2019). Cuando las grasas saturadas se reemplazan con carbohidratos refinados, específicamente con azúcares agregados (como sacarosa o jarabe de maíz con alto contenido de fructosa), el resultado final no es favorable (DiNicolantonio, Lucan & O'Keefe, 2016).

Por lo contrario, sustituir ácidos grasos saturados (AGS) por monoinsaturados (AGM) y poliinsaturados (AGP) reduce el riesgo cardiovascular (Ros *et al.*, 2015). Una dieta alta en ácidos grasos monoinsaturados (MUFA) (por ejemplo, aceite de oliva, aguacates, almendras, cacahuetes, nueces de macadamia o avellanas) probablemente conducirá a mejoras en la resistencia a la insulina, así como a la pérdida de grasa y peso en comparación con las dietas más altas en ácidos grasos saturados (SFA) de cadena larga (por ejemplo, crema o mantequilla) (DiNicolantonio & O'Keefe, 2017).

De manera que, es más importante la calidad de la grasa, que la cantidad de su ingesta. En ese sentido, la grasa saturada y la grasa trans están implicadas en el riesgo aterogénico, por lo que se recomienda que para el diseño de una dieta sana dichos nutrientes se deben sustituir por carbohidratos complejos o por grasas insaturadas, manteniendo el consumo de grasa saturada en $< 10\%$ y el de trans en $< 1\%$ de la ingesta calórica (Carrillo *et al.*, 2011).

2.1.2.6 Consumo de carbohidratos simples

Los carbohidratos son la principal fuente de energía en muchos países de ingresos bajos y medianos, y aportan hasta el 70-80% de las calorías diarias (Mohan *et al.*, 2018). Aunque los carbohidratos son una fuente importante de combustible, el consumo excesivo de carbohidratos puede provocar toxicidad hepática y muchas otras enfermedades crónicas, como la obesidad y la diabetes (Imamura *et al.*, 2015). Sin embargo, más que la cantidad de carbohidratos, lo importante es la calidad de los carbohidratos. Por lo tanto, hay "carbohidratos buenos", como cereales integrales, legumbres, verduras, frutas enteras, frutos secos y semillas que pueden

incluirse en la dieta. Por el contrario, los “carbohidratos malos” como cereales refinados (WR) y pan blanco, bebidas azucaradas o jugos de frutas, galletas y pasteles deben restringirse (Mohan *et al.*, 2018).

Los carbohidratos simples, especialmente los derivados de alimentos y bebidas altamente procesados y con azúcar agregada, que generalmente proporcionan “calorías vacías” (es decir, calorías sin nutrientes), cuyo consumo es creciente, se considera uno de los principales impulsores de la propagación mundial de la obesidad y el sobrepeso (Ferretti & Mariani, 2017).

2.1.2.7 Consumo de sal

En numerosos estudios epidemiológicos, clínicos y experimentales, la ingesta dietética de sodio se ha relacionado con la presión arterial, y se ha documentado que una reducción en la ingesta dietética de sal reduce la presión arterial. Dependiendo de la presión arterial basal y del grado de reducción de la ingesta de sal, la presión arterial sistólica se puede reducir de 4 a 8 mm Hg. Se logra una mayor disminución de la presión arterial cuando se combina una ingesta reducida de sal con otras intervenciones en el estilo de vida, como la adherencia a los enfoques dietéticos para detener la hipertensión. Se ha demostrado que una ingesta elevada de sal aumenta no solo la presión arterial, sino también el riesgo de accidente cerebrovascular, hipertrofia ventricular izquierda y proteinuria (Frisoli *et al.*, 2012).

Esta evidencia condujo a las recomendaciones dietéticas de sal de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que los adultos consumen <5 g / d de sal (<2000 mg / d de sodio). Para prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles asociadas con el consumo excesivo de sal, la OMS estableció un objetivo mundial de reducir la ingesta dietética de sal en un 30% para 2025 y muchos países de todo el mundo han implementado programas de reducción de sal (OMS, 2012; Trieu *et al.*, 2015).

El control de las tasas de hipertensión y el mantenimiento de la presión arterial normal, particularmente en entornos con recursos limitados, representan desafíos continuos de implementación efectiva y asequible en la atención médica. Una de las estrategias que se defiende en gran medida para mejorar la presión arterial alta requiere estrategias de reducción de sal (Bernabé *et al.*, 2014). Además, las intervenciones para promover comportamientos para reducir la ingesta de sodio requieren mensajes adaptados a la comprensión local de la relación entre lo que comemos y nuestra salud (Pesantes *et al.*, 2017).

2.1.2.8 Consumo de comida rápida

Uno de los principales cambios en los estilos de vida que tuvo lugar durante las últimas décadas es el creciente consumo de alimentos y bebidas fuera de casa. Como resultado, comer fuera de casa podría estar asociado con una mayor ingesta de energía, mala calidad de la dieta o un mayor riesgo de ganancia de peso y obesidad (Lachat *et al.*, 2011). Los alimentos disponibles en los restaurantes de comida rápida son densos en energía, ricos en grasas y bajos en frutas, verduras y fibra (Hearst *et al.*, 2013; Bauer *et al.*, 2012).

La comida rápida contribuye a la mala calidad de la dieta y la mala salud entre jóvenes y adultos por igual. Las investigaciones muestran que el consumo de comida rápida está influenciado por la falta de confianza en la cocina, la presión del tiempo y la percepción de facilidad y conveniencia (Fulkerson, 2018).

No es un secreto que la comida rápida está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana. Al mirar alrededor del entorno, se pueden ver alimentos preparados en todo momento; pero eso no siempre ha sido el caso, durante las últimas dos generaciones, la sociedad ha cambiado e incorporó la comida rápida a la vida diaria (Department of Agriculture, 2016).

Se han mostrado hallazgos donde las probabilidades de tener sobrepeso u obesidad al consumir con frecuencia comida rápida, con casi el doble de probabilidades en adolescentes y más del doble de probabilidades para los adultos (Fulkerson *et al.*, 2011). Así como se encontró que el índice de masa corporal (IMC) adulto era significativamente mayor con un consumo más frecuente de comida rápida (Kant *et al.*, 2015).

A nivel familiar, las investigaciones muestran que el consumo de comida rápida está influenciado por la falta de confianza en la cocina, las presiones del tiempo y la percepción de facilidad y conveniencia. Es importante reconocer que no todas las familias tienen el mismo conocimiento, capacidades y recursos. Lo importante es encontrar a las familias donde se establezcan metas significativas y alcanzables para mejorar la salud (Fulkerson, 2018).

El consumo de comida rápida se puede reducir mejorando la disponibilidad y el acceso a alimentos más saludables e implementando cambios de comportamiento e intervenciones regulatorias (Ahmed *et al.*, 2019).

2.1.2.9 Consumo de alimentos ultraprocesados

El principal impulsor dietético del sobrepeso y la obesidad pandémica, y de enfermedades crónicas no transmisibles, es lo que identificamos como productos ultraprocesados. Aunque son comestibles, y por lo general muy apetitosos, estos no son alimentos reales. Son fundamentalmente diferentes alimentos que han sido procesados, de formas que modifican o incluso transforman la comida original sin procesar (Monteiro *et al.*, 2012).

Los alimentos ultraprocesados se definen como formulaciones fabricadas industrialmente, listas para consumir o listas para calentar, hechos principalmente con pocos alimentos integrales (Moubarac *et al.*, 2014). Se elaboran a partir de sustancias procesadas extraídas o refinadas de alimentos integrales, por ejemplo, aceites, aceites y grasas hidrogenadas, harinas

y almidones, variantes de azúcar y partes baratas o restos de alimentos de origen animal, con poca o ninguna comida integral (Moodie *et al.*, 2013). Los ingredientes de los productos ultraprocesados son aditivos de diversos tipos, que incluyen, entre otros, conservantes, estabilizadores, emulsionantes, disolventes, aglutinantes, graneleros, edulcorantes, potenciadores sensoriales, sabores y colores. La función de muchos de ellos es hacer que el producto se vea, huela, sienta y sepa a comida (Monteiro *et al.*, 2012). De esta manera, se debe resaltar que los productos ultraprocesados son típicamente densos en energía, tienen una carga glucémica alta, están bajos en fibra dietética, micronutrientes y fitoquímicos; y tienen un alto contenido de tipos de grasas dietéticas, azúcares libres y sodio (Moodie *et al.*, 2013).

El procesamiento de alimentos se ha vuelto mucho más importante como determinante de los patrones dietéticos, la calidad de la dieta, e impacto en el peso corporal, enfermedades relacionadas con la dieta, salud y bienestar. Los sistemas de clasificación de alimentos que enfatizan el procesamiento industrial de los mismos, y que definen y distinguen los diferentes tipos de procesamiento relevantes, mejorarán la comprensión de cómo prevenir y controlar el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas, así como la desnutrición. También serán una base más firme para políticas racionales y acciones efectivas diseñadas para proteger y mejorar la salud pública en todos los niveles (Moubarac *et al.*, 2014).

Así como es motivo de preocupación que, las clasificaciones actuales de alimentos, los estudios epidemiológicos e informes que contienen pautas dietéticas, no prestan mucha atención al procesamiento de alimentos. Términos como "alimentos procesados" o "altamente procesados" a menudo no se definen; e intrínsecamente nombres vagos como "comida rápida" e incluso "comida chatarra", se utilizan para identificar algunos tipos de alimentos procesados (Moubarac *et al.*, 2014).

2.1.2.10 Consumo de agua y líquidos

El agua es esencial para el metabolismo, el transporte de sustrato a través de las membranas, la homeostasis celular, la regulación de la temperatura y la función circulatoria. El estado de hidratación refleja el equilibrio entre la ingesta y la pérdida de agua. La ingesta de agua incluye, aproximadamente, el 20% de aporte de agua de los alimentos sólidos y el 80% de aporte de agua de bebidas y agua potable (EFSA, 2010; Popkin, D'Anci & Rosenberg, 2010).

Las fuentes de agua son los líquidos o bebidas (incluida el agua potable y el agua en los líquidos, por ejemplo, té, vino, refrescos) y agua en los alimentos. Todos los alimentos contienen agua, aunque la cantidad de agua en un alimento variará entre los alimentos y las dietas individuales (Gandy, 2015). De ello se desprende que la ingesta de agua, aunque principalmente impulsada por la sed, depende de una variedad de factores como los hábitos y preferencias alimentarias y de bebida o la disponibilidad de alimentos y bebidas (Malisova *et al.*, 2016). Dado que el agua es sin duda el nutriente más importante y el único para el que su ausencia resultará letal en un futuro, es muy importante comprender la medición y los requerimientos del agua (Popkin, D'Anci y Rosenberg, 2010).

2.1.2.11 Métodos de evaluación dietética

La dieta es un factor de riesgo importante relacionado con el estilo de vida de diversas enfermedades crónicas. La ingesta dietética se puede evaluar mediante un informe subjetivo y una observación objetiva. La evaluación subjetiva es posible mediante encuestas abiertas, como recordatorios o registros dietéticos, o mediante encuestas cerradas que incluyen cuestionarios de frecuencia alimentaria. Cada método tiene fortalezas y limitaciones inherentes. Una evaluación dietética inexacta puede ser un serio obstáculo para comprender el impacto de los factores dietéticos en las enfermedades (Shim, Oh y Kim, 2014).

En la siguiente tabla se resumen los métodos de evaluación dietética:

Tabla N° 1

Métodos de evaluación dietética.

	Enfoque de dieta duplicada	Registro de consumo de alimentos	Retiro dietético de 24 horas	Registro dietético	Historia dietética	Cuestionario de frecuencia alimentaria
Métodos	Recolección de muestra de dieta duplicada y análisis directo	Observación objetiva por personal capacitado a nivel de hogar	Medida subjetiva mediante cuestionarios abiertos administrados por un entrevistador capacitado	Medida subjetiva mediante cuestionarios abiertos y autoadministrados	Medidas subjetivas utilizando cuestionarios abiertos y cerrados administrados por un entrevistador capacitado	Medida subjetiva utilizando un formato predefinido, administrado por el entrevistador o el propio
Fecha recogida	Información de ingesta real durante un período específico	Información de ingesta real durante un período específico	Información de ingesta real durante las últimas 24 horas	Información de ingesta real durante un período específico	Estimaciones de ingesta habitual durante un período relativamente largo	Estimaciones de ingesta habitual durante un período relativamente largo
Fortalezas	Es posible la medición de las exposiciones alimentarias (p. Ej., Contaminantes ambientales)	Facilidad de aplicación entre las personas con bajo nivel de alfabetización o las que preparan la mayoría de las comidas en casa	Proporciona datos de ingesta detallados; carga relativamente pequeña de encuestados (no se requiere alfabetización)	Proporciona datos de ingesta detallados; no se requiere entrevistador; sin sesgo de recuerdo	Evalúa la ingesta dietética habitual	Evalúa simplemente la ingesta dietética habitual; rentable y ahorra tiempo; adecuado para estudios epidemiológicos
Limitaciones	No apto para estudios a gran escala	El consumo dietético individual no es exacto; No apto para quienes comen con frecuencia fuera de casa	Posible sesgo de recuerdo; se requiere un entrevistador capacitado; posible sesgo del entrevistador; caro y lento; varios días necesarios para evaluar la ingesta habitual; posibles cambios en la dieta si se toman medidas repetidas	Carga relativamente grande de encuestados (se requiere alfabetización y alta motivación, posible subnotificación); caro y lento; varios días necesarios para evaluar la ingesta habitual; posibles cambios en la dieta si se toman medidas repetidas	Alto costo y lento; no apto para estudios epidemiológicos	Específico para grupos de estudio y objetivos de investigación; utiliza un cuestionario cerrado; baja precisión (sesgo de recuerdo); Requiere una evaluación precisa de los cuestionarios desarrollados.

Fuente: Shim, Oh y Kim, 2014.

La valoración de la ingesta y los hábitos alimentarios cobran cada vez más importancia para relacionarlos con el riesgo de enfermedad. En este sentido, los cuestionarios de frecuencia alimentaria (FFQ) son una herramienta dietética común utilizada tanto en la práctica clínica como en los estudios epidemiológicos nutricionales.

El cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos (CFCA) es una de las encuestas dietéticas más empleadas en la anamnesis alimentaria (Shim, Oh & Kim, 2014; Lombard *et al.*, 2015). Este método es sencillo y barato, siendo su principal inconveniente la complejidad a la hora de cumplimentarlo y el tiempo requerido por parte del entrevistador y entrevistado (Shim, Oh & Kim, 2014).

2.1.3 Prácticas de compra de alimentos

Los consumidores participan cada vez más en el desarrollo de nuevos productos y servicios, y sus motivos de elección de alimentos son gradualmente mejor entendidos. Un mejor conocimiento y comprensión de los motivos de la elección de alimentos puede ser beneficioso para una amplia diversidad de decisiones, que van desde productos más exitosos, desarrollo e introducción al mercado de empresas privadas, hasta la planificación de políticas e intervenciones públicas más eficientes, destinado a influir en hábitos alimentarios más saludables (Januszewska, Pieniak & Verbeke, 2011). Una modificación efectiva en la alimentación, ya sea de un individuo o una población, requiere conocer los factores que influyen en la elección de alimentos (Elorriaga *et al.*, 2012).

2.1.3.1 Proceso de compra

El comportamiento del consumidor está vinculado con los procesos de toma de decisiones que siguen para elegir su compra (Lamb, Hair & McDaniel, 2011). Este proceso incluye el

reconocimiento de una necesidad, la búsqueda de información, la evaluación de alternativas, la decisión de compra y el comportamiento post-compra (Kotler & Keller, 2012).

Según el modelo de Schiffman, Lazar y Wisenblit (2010), el proceso de compra consta de tres etapas: entrada, proceso y salida. La primera etapa se enfoca en los factores externos que influyen en las decisiones de compra, como son las estrategias de mercadotecnia y el ambiente sociocultural. La segunda etapa hace referencia a la identificación de una necesidad, la cual es influenciada por cuestiones psicológicas del consumidor, tales como la motivación, la percepción, la personalidad y las actitudes. Una vez que reconoce su necesidad, el consumidor busca información sobre las opciones que tiene disponibles para cubrir dicha necesidad, evalúa las alternativas identificadas, y es entonces cuando selecciona el producto. La tercera etapa se concentra en la evaluación de la compra, la cual determina la repetición de la venta y la reputación generada del producto.

Esta situación es trasladable a cuando nos encontramos en una gran superficie (hipermercado, supermercado); en este caso nos enfrentamos a una gran cantidad de alimentos procesados de cuarta gama (listos para cocinar) o quinta gama (listos para comer), que incluyen ingredientes que no podemos conocer si no recurrimos al etiquetado del alimento. En este contexto, y suponiendo que se realice una lectura de forma crítica a la etiqueta de este, a un consumidor regular se le dificulta tener una opinión clara de la composición nutricional de un determinado producto alimentario que le permita seleccionarlo o no como parte de su dieta (Martínez de Victoria, 2018).

2.1.3.2 Factores que influyen en la compra de alimentos

Existen tres factores que influyen en el proceso de decisión de compra del consumidor: factores culturales, sociales y personales (Solomon, 2017).

El nivel cultural se adquiere a lo largo de la vida del individuo: en la escuela, la familia, la religión y otras instituciones. Cuanto mayor es el nivel cultural, existe un mayor conocimiento y, en consecuencia, se tienen más opciones para elegir y consumir (López, 2018).

Los factores sociales que tienen como referencia los grupos sociales con los que el individuo interactúa, como la familia, amigos, compañeros o los conocidos; todos ejerciendo una influencia sobre el comportamiento del consumidor. La clase social se considera también como un factor cultural importante que influye, ya que se conforma por grupos relativamente homogéneos, con un estatus que depende de su nivel económico, educación, tipo de trabajo, etc.; debido a que, por lo general, los hábitos de consumo se asemejan. Los individuos pertenecientes a una clase aspiran a mejorar, de ahí que su comportamiento como consumidor se enfoca en reproducir los hábitos de grupos de mayores ingresos (López, 2018).

Factores personales como la edad, ocupación, estilo de vida, situación económica y personalidad, influyen de manera muy importante en la decisión de compra. Las características psicológicas, conductuales, emocionales y sociales que componen la estructura dinámica de un individuo, influyen en la manera de consumir. Así como el estilo de vida, el cual comprende aspectos relacionados con la forma de vivir de una persona como son intereses, opiniones y actividades, que determinan, finalmente, el comportamiento de consumo de los individuos (López, 2018).

Asimismo, un consumidor posee comportamientos como la búsqueda de alimentos cómodos y convenientes, aumento de su concienciación y la búsqueda de alternativas saludables en la alimentación. También existen otras consideraciones que influyen en este comportamiento, como el hecho de que el consumidor cada vez está más enlazado a la tecnología (redes sociales, internet) y, por tanto, más expuesto a la información (o desinformación) (Domínguez, 2018).

De igual manera, como menciona López (2018), y a causa de la globalización, las redes sociales y el internet, y los medios de comunicación como la televisión, es cada vez más común el conocer diferentes hábitos, estilos y gustos de diferentes poblaciones; por lo que puede resultar atractivo modificar la compra de alimentos con productos de otros países. Para garantizar el éxito en una modificación en la manera de alimentarse del individuo, resulta necesario y fundamental conocer los factores que influyen en la elección de suministros; bajo la premisa que la alimentación no está sujeta exclusivamente al conocimiento de los alimentos considerados “saludables”, sino que, a largo plazo, estas modificaciones se encuentran influenciadas por diversos factores e interacciones que repercuten en la decisión del consumidor.

2.1.3.3 Formas de indagar las prácticas de compra de alimentos

Elorriaga *et al.* (2012), desarrollaron un cuestionario de elección de alimentos con base en cuestionarios preexistentes, aportes de los investigadores y especialistas, donde se incluyeron 9 factores. Un cuestionario inicial de elección de alimentos con 51 ítems que se compilaron a través de la bibliografía y aportes de los investigadores. El mismo fue revisado por 11 especialistas Licenciados en Nutrición y modificado según sus sugerencias, agregando 2 ítems. Los ítems cubrieron una serie de motivos de elección citados en la literatura como la salud y el contenido natural de los alimentos, el estado de ánimo, el atractivo sensorial, el control de peso, la comodidad o conveniencia en la preparación y adquisición, la familiaridad, el precio, y las consideraciones éticas; dentro de estas últimas, la preocupación por la ecología, los valores políticos y la religión.

En la siguiente tabla se muestran los factores incluidos en el cuestionario de elección de alimentos.

Tabla N° 2

Factores e ítems incluidos, carga de los ítems en la matriz de factores rotada, porcentaje de la variabilidad explicada y Alfa de Cronbach de cada factor.

Factores e ítems incluidos	Carga	% de la variabilidad	Alfa†
Es importante para mí que la comida y los alimentos que como en un día típico.			
Factor 1: Salud, valor nutritivo y contenido natural		25,62%	0,90
Sean nutritivos	0,84		
Sean ricos en proteínas	0,79		
Contengan una gran cantidad de vitaminas y minerales	0,77		
Sean ricos en fibra	0,74		
Contengan ingredientes naturales	0,73		
No contengan ingredientes artificiales	0,69		
Me mantengan sano/a	0,57		
Factor 2: Precio y accesibilidad en comercios		10,25%	0,86
No sean caros	0,82		
Sean baratos	0,81		
Tengan una buena relación calidad-precio	0,75		
Se puedan comprar en locales cerca de donde vivo o trabajo	0,72		
Estén fácilmente disponible en comercios y supermercados	0,69		
Factor 3: Control del peso		6,37%	0,88
Sean bajos en calorías	0,84		
Sean bajos en azúcar	0,82		
Sean bajos en grasas	0,79		
Me ayuden a controlar mi peso	0,77		

Continúa

Factores e ítems incluidos	Carga	% de la variabilidad	Alfa†
Factor 4: Ecología		4,97%	0,85
Sean envasados de forma que se minimicen los daños al medio ambiente	0,84		
Se hayan producido de una manera que no haya alterado el equilibrio de la naturaleza	0,80		
Se hayan producido de una manera en que los derechos de los animales hayan sido respetados	0,73		
Factor 5: Comodidad en la preparación		4,68%	0,89
Sean fáciles de preparar	0,90		
No requieran tiempo para prepararlo	0,86		
Se puedan cocinar de forma muy simple	0,86		
Factor 6: Estado de Ánimo		3,98%	0,78
Me ayuden con el estrés	0,75		
Me alegren	0,71		
Me mantengan despierto / alerta	0,67		
Me ayuden a relajarme	0,66		
Factor 7: Religión		3,35%	0,85
No estén prohibido en mi religión	0,89		
Estén en armonía con mis puntos de vista religiosos	0,91		
Factor 8: Apariencia y Aspectos Extrínsecos		3,33%	0,65
Sean de una marca conocida	0,82		
Tengan una apariencia agradable	0,75		
Tengan un envase agradable	0,61		
Factor 9: Atractivo sensorial		2,85%	0,66
Tenga un sabor agradable	0,84		
Tenga un aroma agradable	0,80		

†Alfa de Cronbach.

Fuente: Elorriaga *et al.*, 2012.

2.1.3.4 Lectura e interpretación del etiquetado nutricional

En la actualidad, existe una oferta muy amplia de alimentos con perfiles nutricionales que no siempre responden a las directrices de la alimentación saludable. El consumidor debe tener suficiente información, clara y precisa, que le permita seleccionar los alimentos más saludables, dentro y fuera del hogar (Aumesquet *et al.*, 2020).

El etiquetado nutricional informa de los ingredientes que contienen y del contenido en nutrientes claves. La utilidad de esta información para elegir el alimento adecuado depende de si el consumidor la lee y si tiene una educación básica en los principales conceptos de alimentación y nutrición. No obstante, a pesar de que la etiqueta nutricional brinda la cantidad de nutrientes y enlista los ingredientes, en muchos casos, la lectura e interpretación del etiquetado resulta complicada, ya que, por ejemplo, el aceite de palma (un ingrediente que recientemente ha acaparado mucha atención mediática) puede aparecer en el etiquetado con diferentes nombres: estearina de palma, palmitato, *Elaeis guineensis*, etc. (Martínez de Victoria, 2018). Independientemente de lo anterior, el valor nutricional es un factor que debería tomarse como prioridad en la elección del alimento; sin embargo, el precio, la disponibilidad, o las propiedades organolépticas son criterios que predisponen a la etiqueta nutricional.

Se han llevado a cabo varios estudios que evalúan la eficacia de las declaraciones nutricionales como agente de cambio de las preferencias de compra del consumidor. En efecto, los principales hallazgos coinciden en que los consumidores consideran que las declaraciones nutricionales resultan útiles para elegir alimentos más saludables (Cavaliere, Ricci & Banterle, 2015; Miklavec *et al.*, 2015). El estudio de Cavaliere, Ricci y Banterle (2015) concluyó que los consumidores muestran un interés general en las declaraciones nutricionales y las consideran útiles como herramientas para mejorar la calidad de sus decisiones alimentarias, particularmente aquellas declaraciones que les resultan más familiares. Miklavec *et al.* (2015),

coinciden en que las declaraciones nutricionales tienen potencial para influir en las decisiones de compra de los consumidores, especialmente aquellas referidas a nutrientes cuyo consumo se deba excluir o moderar de la dieta habitual.

El etiquetado de los alimentos se considera una estrategia en las políticas de salud pública que puede ayudar a disminuir las tasas de obesidad y sobrepeso. Etiquetar los alimentos de forma comprensible, aprender cómo leer una etiqueta y otras intervenciones, pueden tener un papel decisivo en el cambio de hábitos del consumidor (Aumesquet *et al.*, 2020).

Así mismo, recientes publicaciones sobre la eficacia de las declaraciones nutricionales como elementos modificantes del comportamiento de consumo señalan que al contrario de lo que se puede pensar; el proporcionar más información puede producir el efecto contrario, haciendo que las declaraciones sean menos comprensibles para los consumidores (Hieke, Pravst & Grunert, 2016).

Por ende, factores como el desconocimiento poblacional y la falta de educación alimentario-nutricional en la lectura e interpretación del etiquetado nutricional, afectan negativamente en la elección de los alimentos y en las prácticas de compra de estos.

2.1.3.5 Comercio electrónico

El comercio electrónico asume cada vez más un papel relevante en la economía, por las importantes mejoras en el proceso de compra, ya que aporta una mayor comodidad y una experiencia diferente. Este nuevo método de compra de alimentos está asumiendo mayor protagonismo en el mercado internacional (Sá, Namorado & Coelho, 2020). El gran uso de información y tecnologías de las comunicaciones (TIC) y, sobre todo, las redes sociales, puede abrir oportunidades para las empresas, especialmente para construir cadenas de suministro cortas (Youssef, 2019).

Se destaca una nueva perspectiva apostando por plataformas de redes de comunicación social como posibles cadenas cortas de suministro. El enorme aumento en el uso de los medios de comunicación social ofrece a los productores el potencial para crear nuevas cadenas cortas para promoción y venta de sus productos de manera rápida, directa y de bajo coste. Los beneficios de las redes sociales en este sentido son varias: pueden contribuir a reducir los márgenes de mercado favoreciendo la venta directa, y pueden facilitar la identificación del perfil de los clientes, sus preferencias y la forma en que perciben ciertos productos (Youssef, 2019).

Asimismo, tras el decreto de estado de alarma a causa de la pandemia de COVID-19, se ha generado un cambio drástico en los hábitos de consumo de alimentos, debido a que muchos individuos decidieron modificar la compra habitual de alimentos y sustituir el acceso a las tiendas por la compra en línea (Barreiro, 2020).

2.1.4 Estilos de vida

Los estilos de vida saludables son formas cotidianas de vivir, que incluyen patrones conductuales de salud, creencias, conocimientos, hábitos y acciones para mantener, restablecer o mejorar su condición de salud y calidad de vida (Del Pilar, Flores & Barrera, 2020). Por lo que llevar un estilo de vida saludable conlleva a grandes beneficios, siendo este un factor protector que ayuda a la disminución de las enfermedades crónicas no transmisibles.

Así como se constata que el creciente sedentarismo, la escasa actividad física, el ocio pasivo, el elevado número de horas delante de pantallas (televisión, ordenador, entre otros), la reducción en el tiempo dedicado a dormir, el bajo nivel de ingresos y el bajo nivel educativo son factores que favorecen el exceso de peso (Ortega *et al.*, 2018). Las enfermedades cardiovasculares y musculoesqueléticas son generadas principalmente por el estilo de vida actual, caracterizado por malos hábitos nutricionales e inactividad física en los trabajadores

(González & Riaño, 2020). Evidenciando de esta manera el riesgo laboral que presente en los trabajadores, razón donde radica la importancia del mejoramiento de los estilos de vida.

2.1.4.1 Sedentarismo

La inactividad física se define como la falta de cumplimiento de las recomendaciones mínimas internacionales de actividad física; es decir, 60 minutos al día en niños y adolescentes y 150 minutos por semana en población adulta. Así como se evidencia también conducta sedentaria, entendida como la carencia de movimiento durante las horas de vigilia a lo largo del día, y es caracterizada por actividades que sobrepasan levemente el gasto energético basal, 1 MET, como: ver televisión, estar acostado o sentado (Cristi *et al.*, 2015).

Según las indicaciones de la OMS, recomienda que los adultos de entre 18 y 64 años deben acumular al menos 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada a lo largo de la semana, o realizar al menos 75 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa durante la semana, o realizar una combinación de ambas formas de actividad física. Además, se ha observado que incluso actividades a intensidades moderadas aportan beneficios importantes para la salud, incluyendo una menor prevalencia de sobrepeso y obesidad a todas las edades (González & Meléndez, 2013).

El sedentarismo constituye una conducta de riesgo para la adquisición de enfermedades crónicas y otras de alto impacto en la economía de un país y que se han convertido en un problema de Salud Pública. También, los trabajos y actividades laborales han hecho que el trabajo cada día se vuelva más sedentario (Pedraza, 2019).

Por otra parte, se ha demostrado que introducir planes de actividad física rutinaria y deportes en los trabajadores de las empresas, influyen directa y positivamente en lograr un mejor ambiente laboral: mejora el estado de salud de los trabajadores, reduce el ausentismo laboral y

las incapacidades por razones de salud, mejora la convivencia y una mayor productividad en las empresas (Vargas, 2015). La inclusión de los científicos y profesionales del deporte, de los profesores de educación física en el equipo multidisciplinar que debería ser el responsable de trazar las líneas maestras para prevenir y frenar la epidemia de la obesidad de forma efectiva es algo imprescindible (González & Meléndez, 2013).

2.1.4.2 Consumo de drogas

Las drogas son sustancias capaces de generar mayores problemas de salud para el trabajador. El alcohol puede causar varios daños, además de generar dependencia, provocar alteraciones nutricionales, cardiovasculares, mentales, hepáticas, entre otras. El tabaco, por su parte, se encuentra entre los principales factores de riesgo para la aparición de varias enfermedades crónicas no transmisibles (ENT), como las circulatorias, respiratorias y el cáncer (Carvalho *et al.*, 2015). Además, el uso indebido de drogas conlleva diversas consecuencias negativas para la persona, que pueden abarcar problemas sociales, físicos y psicológicos para la vida del individuo y la sociedad (Nadaleti *et al.*, 2019).

Así como se ha evidenciado que las características del medio laboral influyen en el consumo del tabaco y el alcohol, algunas personas podrían fumar buscando el efecto estimulante físico y cognitivo del tabaco, y así sobrellevar largas jornadas de trabajo o turnos que implican una alteración del ritmo circadiano. También se ha sugerido que los trabajadores por turnos pueden consumir alcohol para ayudarlos a dormir, lo que resulta en un mayor consumo (Dorrian *et al.*, 2017). Además, los trabajadores por turnos que realizan trabajo nocturno pueden intentar modificar su comportamiento de salud para hacer frente a los problemas del sueño. Tal modificación puede ser un factor de riesgo para beber en exceso (Morikawa *et al.*, 2013).

El consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias es un problema de salud pública que tiene varias consecuencias para la salud del sujeto, para su trabajo y para sus relaciones interpersonales, que pueden interferir en su calidad de vida (Carvalho *et al.*, 2015).

2.1.4.3 Horas de sueño

En los adultos, el sueño corto generalmente se define como una duración del sueño informada de "menos de 6 horas por día normal (de trabajo o activo)", incluido el sueño nocturno, las siestas y el descanso (Leger *et al.*, 2011). Los estudios epidemiológicos sugieren que dormir menos de 6 h se asocia con una mayor morbilidad en términos de desarrollo de obesidad, diabetes tipo 2, enfermedad cardiovascular y riesgo de accidentes (Knutson *et al.*, 2010).

Se ha demostrado que la corta duración del sueño se asocia con un índice de masa corporal (IMC) elevado en muchos estudios epidemiológicos. Se vincula la privación del sueño con el aumento de peso y la obesidad, incluido el aumento de la ingesta de alimentos, la disminución del gasto energético y los cambios en los niveles de hormonas reguladoras del apetito, como la leptina y la grelina. Un factor relativamente nuevo que está contribuyendo a la privación del sueño es el uso de multimedia (por ejemplo, ver televisión, computadora e Internet), que puede agravar el comportamiento sedentario y aumentar la ingesta calórica. Además, también se ha planteado la hipótesis de que el trabajo por turnos, las largas horas de trabajo y el aumento del tiempo en los desplazamientos hacia y desde el trabajo favorecen el aumento de peso y los trastornos metabólicos relacionados con la obesidad, debido a su fuerte vínculo con tiempos de sueño más cortos (Bayon *et al.*, 2014).

2.1.5 Teletrabajo

Según Eurofound y la Organización Internacional del Trabajo (2017), definen al teletrabajo como: “el uso de tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC), como teléfonos inteligentes, tabletas, computadoras portátiles y/o computadoras de escritorio, para el trabajo que se realiza fuera del ámbito del empleador local”. Asimismo, Castellano *et al.* (2017), señalan que el teletrabajo “es el trabajo a distancia (incluido el trabajo a domicilio) efectuado con auxilio de medios de telecomunicación y/o de una computadora”.

En cuanto a su clasificación, Murillo y Peña (2016), destacan que el teletrabajo presenta diferentes tipologías o modalidades, y que ellas van a estar sujetas a “la ubicación geográfica, el tiempo de contratación y tipo de contratación que se acuerde entre empleado y empleador”. De igual forma, indica que el teletrabajo, dada la ubicación geográfica, podrá desarrollarse desde el hogar, lugar cercano al hogar y oficinas satélites, y mencionan que este puede desarrollarse mediante “call centers”; o bien, hacerse en diferentes lugares.

Ha sido a partir finales del siglo pasado que en Latinoamérica se viene experimentado una aceptación considerable en cuanto a la adopción del teletrabajo, gracias a los adelantos en la tecnología de las comunicaciones y la información (TIC), al aumento en la productividad de las empresas, al entusiasmo laboral y a la reducción de los gastos asociados al transporte, vestimenta, seguros automotrices, combustibles, mantenimiento, estacionamiento, limpieza y alimentación (Benjumea, Villa & Valencia, 2016).

De la misma manera que ha experimentado repentinamente un repunte, como consecuencia de los cuidados para proteger a los ciudadanos de la enfermedad del coronavirus, las medidas sanitarias de confinamiento forzoso han impulsado la extensión del teletrabajo en un elevado número de organizaciones. Si los temores de salud relacionados con COVID-19 no existieran, la mayoría de estas empresas no habrían implementado prácticas de teletrabajo de manera

masiva (Belzunegui & Erro, 2020). Motivo por el cual, la transformación del ambiente laboral a un entorno virtual, hoy en día, se ha vuelto una realidad en todo el mundo. La era digital está apoyando y contribuyendo a cambiar los estilos de vida. En particular, la integración de las tecnologías digitales en la vida cotidiana (digitalización) y su influencia tanto espacial como temporal en nuestro compromiso con el trabajo, el ocio y las compras (Lyons, 2018).

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

En este capítulo se detalla el enfoque, el tipo, la unidad de análisis, el instrumento para la recolección de datos, el diseño y la operacionalización de las variables de la investigación.

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación posee un enfoque de tipo cuantitativo, ya que los datos se obtienen mediante la aplicación de cuestionarios y una medición numérica de las variables en estudio. Además, se realiza el análisis de los datos con técnicas estadísticas para contabilizar los parámetros presentes de la relación entre hábitos alimentarios, prácticas de compra de alimentos y estilos de vida de los teletrabajadores en estudio.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Dicha investigación es de tipo correlacional analítico, en donde se estudia la relación existente entre hábitos alimentarios, práctica de compra de alimentos y estilos de vida de la población en estudio.

3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

A continuación, se describe la descripción de la población, la muestra y los criterios de inclusión y exclusión de la investigación.

3.3.1 Población

La población está constituida por teletrabajadores que forman parte de las instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea.

3.3.2 Muestra

Se utiliza una muestra de tipo probabilística, conformada por 96 teletrabajadores con edades que oscilan entre los 18 hasta los 64 años. Para el cálculo de la muestra, al ser una población desconocida, se utiliza la siguiente fórmula estadística, utilizando un margen de error permisible del 10%:

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

Donde:

n: muestra

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

P: 0.5

Q: $1 - P = 0.5$

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

El resultado de la fórmula para la investigación es:

$$n = (1,96)^2 * (0,5) * (0,5) / (0,1)^2 = 96 \text{ personas}$$

3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión

La siguiente tabla muestra los criterios de inclusión y exclusión que se toman en consideración para la investigación.

Tabla N° 3

Criterios de inclusión y exclusión.

<i>Criterios de inclusión</i>	<i>Criterios de exclusión</i>
Adultos de 18 a 64 años.	Adultos con capacidades diferentes, como el deterioro cognitivo o conductual.
Adultos que se encuentran realizando teletrabajo a jornada completa.	
Teletrabajadores de instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea.	

Fuente: Elaboración propia, 2020.

3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Con el fin de obtener información de la población en estudio, se utiliza un cuestionario virtual que consta de 31 preguntas y que permite obtener información sobre las características sociodemográficas como sexo, edad, escolaridad, lugar de residencia, estado civil, entre otros. De la misma manera, se interroga sobre los hábitos alimentarios, donde se utiliza una frecuencia de consumo; las prácticas de compra de alimentos, en las cuales se indaga la elección de alimentos mediante un cuestionario previamente elaborado Elorriaga *et al.* (2012), donde se utiliza la escala de Likert como herramienta de medición de los factores asociados; así como también los estilos de vida, en donde se recopila la información utilizando también la escala de Likert como método.

En esta sección se especifican aspectos importantes con relación a los instrumentos para la recolección de datos por medio de la validez del cuestionario y la confiabilidad.

3.4.1 Validez del cuestionario

Se aplica un cuestionario de elaboración propia, con el objetivo de medir los parámetros en estudio; el cual consta de cuatro apartados: datos sociodemográficos, datos sobre hábitos alimentarios, datos sobre la práctica de compra de alimentos y datos sobre estilos de vida. Este, a su vez, es validado mediante la aplicación de un plan piloto aplicado en un 10% de la muestra.

3.4.2 Confiabilidad del cuestionario

La confiabilidad del instrumento aplicado en la investigación es proporcionada por la aplicación del plan piloto al 10% de la muestra.

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la presente investigación se considera no experimental, esto ya que no se manipulan las variables por medio del investigador y se miden en su estado natural; y es de tipo transversal, debido a que la recolección de datos se realiza en un único momento.

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

En la siguiente tabla se definen las variables de forma conceptual y operacional, se establecen las dimensiones a estudiar y se determinan los indicadores según el enfoque de la investigación.

Tabla N° 4

Operacionalización de las variables de estudio.

Objetivos específicos	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicador	Instrumento
Identificar las características sociodemográficas de teletrabajadores dentro del GAM mediante un cuestionario.	Características sociodemográficas	Conjunto de características biológicas, culturales, sociales y económicas presentes en una población determinada.	Se registra por medio de la aplicación de un cuestionario completado por la población en estudio.	Género	Femenino Masculino Prefiero no decirlo Otro	Ítem #1 del cuestionario
				Edad	18-24 años 25-34 años 35-44 años 45-54 años 55-64 años	Ítem #2 del cuestionario
				Escolaridad	Primaria incompleta Primaria completa Secundaria incompleta Secundaria completa Universidad incompleta Universidad completa Técnico Otro	Ítem #3 del cuestionario
				Lugar de residencia	San José Alajuela Cartago Heredia	Ítem #4 del cuestionario
				Estado civil	Soltero/a Unión libre o casado/a Divorciado/a Viudo/a	Ítem #5 del cuestionario
Determinar los hábitos alimentarios de la población en estudio por medio de un cuestionario.	Hábitos alimentarios	Patrón de alimentación adquirido por cada persona a lo largo de su vida.	Se registra por medio de la aplicación de un cuestionario completado por la población en estudio.	¿Quién prepara los alimentos normalmente en el hogar?	Yo mismo/a Algún miembro de la familia (hijo/a, esposo/a, padres, etc.) Alguien que no es de la familia	Ítem #6 del cuestionario
				¿Cuáles tiempos de comidas realiza la mayoría del tiempo? (días entre semana y días de fin de semana)	Desayuno Merienda de la mañana Almuerzo Merienda de la tarde Cena Colación nocturna	Ítem #7 del cuestionario

Continúa

Objetivos específicos	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicador	Instrumento
Determinar los hábitos alimentarios de la población en estudio por medio de un cuestionario.	Hábitos alimentarios	Patrón de alimentación adquirido por cada persona a lo largo de su vida.	Se registra por medio de la aplicación de un cuestionario completado por la población en estudio.	¿Con qué endulza sus bebidas calientes o frías?	Azúcar blanca o morena, tapa de dulce, miel, etc. Sustituto no calórico (Splenda, Stevia etc) No endulzo	Ítem #8 del cuestionario
				Se prepara sus alimentos		
				¿Cuántos vasos de líquido (agua, café, fresco, jugo, leche, etc.) consume al día?	Ninguno 1-2 vasos 3-4 vasos 5-6 vasos vasos Más de 8 vasos	Ítem #9 del cuestionario
				¿Qué tipo de grasa utiliza normalmente para la cocción de sus alimentos?	Mantequilla (Dos Pinos, etc.) Margarina (Numar, etc.) Manteca vegetal (Clover, Corona, En Su Punto, etc.) Aceite vegetal (Clover, Capullo, Mazola, etc.) Aceite vegetal en spray (PAM, Great Value, etc.) Otro No utilizo	
			Para los siguientes alimentos, indique qué tipo de preparación utiliza con mayor frecuencia: Pollo Pescado fresco Huevo Papas Plátano Chayote	Hervido A la plancha Frito Asado Ahumado Salado	Ítem #11 del cuestionario	
			Frecuencia de consumo	Nunca o casi nunca (menos de una vez al mes) Algunas veces al mes (1-3 veces al mes) Algunas veces a la semana (1-4 días a la semana) Siempre o casi siempre (5-7 días a la semana)	Ítem #12 del cuestionario	

Objetivos específicos	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicador	Instrumento	
Identificar las prácticas de compra de alimentos de la población en estudio mediante un cuestionario.	Prácticas de compra de alimentos	Conjuntos de costumbres y comportamientos realizados a diario y durante la selección de los alimentos que se van a consumir en un cierto periodo de tiempo.	Se registra por medio de la aplicación de un cuestionario completado por la población en estudio. Se utiliza una escala de Likert.	Tablas de práctica de compra de alimentos (Elorriaga et al., 2012.): Salud, valor nutritivo y contenido natural.	Indispensable (5) Sumamente importante (4) Medianamente importante (3) Poco importante (2) No se toma en cuenta (1)	Ítem #13 del cuestionario	
				<ul style="list-style-type: none"> ● Sean nutritivos ● Sean ricos en proteínas ● Contengan una gran cantidad de vitaminas y minerales ● Sean ricos en fibra ● Contengan ingredientes naturales ● No contengan ingredientes artificiales ● Me mantengan sano/a 			
				Precio y accesibilidad en comercios	Indispensable (5) Sumamente importante (4) Medianamente importante (3) Poco importante (2) No se toma en cuenta (1)		Ítem #14 del cuestionario
				<ul style="list-style-type: none"> ● No sean caros ● Sean baratos ● Tengan una buena relación calidad-precio ● Se puedan comprar en locales cerca de donde vivo o trabajo ● Estén fácilmente disponible en comercios y supermercados 			
			Control del peso	Indispensable (5) Sumamente importante (4) Medianamente importante (3) Poco importante (2) No se toma en cuenta (1)	Ítem #15 del cuestionario		
			<ul style="list-style-type: none"> ● Sean bajos en calorías ● Sean bajos en azúcar ● Sean bajos en grasas ● Me ayuden a controlar mi peso 				
			Ecología	Indispensable (5) Sumamente importante (4) Medianamente importante (3) Poco importante (2) No se toma en cuenta (1)	Ítem #16 del cuestionario		
			<ul style="list-style-type: none"> ● Sean envasados de forma que se minimicen los daños al medio ambiente ● Se hayan producido de una manera que no haya alterado el equilibrio de la naturaleza ● Se hayan producido de una manera en que los derechos de los animales hayan sido respetados 				

Objetivos específicos	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicador	Instrumento
				Comodidad en la preparación <ul style="list-style-type: none"> ● Sean fáciles de preparar ● No requieran tiempo para prepararlo ● Se puedan cocinar de forma muy simple 	Indispensable (5) Sumamente importante (4) Medianamente importante (3) Poco importante (2) No se toma en cuenta (1)	Ítem #17 del cuestionario
				Estado de ánimo <ul style="list-style-type: none"> ● Me ayuden con el estrés ● Me alegren ● Me mantengan despierto / alerta ● Me ayuden a relajarme 	Indispensable (5) Sumamente importante (4) Medianamente importante (3) Poco importante (2) No se toma en cuenta (1)	Ítem #18 del cuestionario
				Religión <ul style="list-style-type: none"> ● No estén prohibidos en mi religión ● Estén en armonía con mis puntos de vista religiosos 	Indispensable (5) Sumamente importante (4) Medianamente importante (3) Poco importante (2) No se toma en cuenta (1)	Ítem #19 del cuestionario
				Apariencia y aspectos extrínsecos <ul style="list-style-type: none"> ● Sean de una marca conocida ● Tengan una apariencia agradable ● Tengan un envase agradable 	Indispensable (5) Sumamente importante (4) Medianamente importante (3) Poco importante (2) No se toma en cuenta (1)	Ítem #20 del cuestionario
				Atractivo sensorial <ul style="list-style-type: none"> ● Tenga un sabor agradable ● Tenga un aroma agradable 	Indispensable (5) Sumamente importante (4) Medianamente importante (3) Poco importante (2) No se toma en cuenta (1)	Ítem #21 del cuestionario
				Por favor indique que acostumbra hacer usted en relación con el etiquetado nutricional de los alimentos procesados que compra:	Siempre o casi siempre leo la información nutricional Solo algunas veces o para ciertos productos leo la etiqueta nutricional Nunca o casi nunca leo las etiquetas nutricionales de los alimentos	Ítem #22 del cuestionario

Objetivos específicos	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicador	Instrumento
				¿Cuál definición corresponde a las calorías de un alimento?	Es una unidad de energía que mide cuánta energía proporciona un alimento en el cuerpo. Es la cantidad total de carbohidratos y grasas que proporciona un alimento en el cuerpo. Es una unidad de energía que indica la cantidad de grasa total que proporciona un alimento en el cuerpo.	Ítem #23 del cuestionario
				¿Cuál es la cantidad promedio de calorías que debe consumir una persona promedio al día?	500 kcal 1000 kcal 2000 kcal 3000 kcal	Ítem #24 del cuestionario
				¿Qué entiende usted por un alimento procesado que en su etiquetado nutricional indique que es light?	Es un producto que no aporta calorías del todo. Es un producto que es bajo en calorías. Es un producto que aporta menos cantidad de calorías respecto a un alimento similar pero no light. Es un producto beneficioso para la salud.	Ítem #25 del cuestionario
				¿Qué entiende usted por el término “sin azúcar agregado”?	Es un producto que no aporta azúcar del todo. Es un producto que es bajo en azúcar. Es un producto que durante su procesamiento no se añadió azúcar. Es un producto que no se le añadió azúcar respecto al alimento de referencia.	Ítem #26 del cuestionario
				¿Qué entiende usted como alimento integral?	Un alimento con más cantidad de fibra. Un alimento con menor cantidad de fibra. Un alimento a base de harina refinada. Un alimento que lo fortificaron con nutrientes.	Ítem #27 del cuestionario
				La información nutricional de la etiqueta está basada en:	½ porción. 1 porción. 2 porciones. Todo el envase.	Ítem #28 del cuestionario

Objetivos específicos	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicador	Instrumento
				¿Cuántas calorías aporta la porción?	180 kcal 360 kcal 90 kcal 2000 kcal	Ítem #29 del cuestionario
				De acuerdo con el etiquetado nutricional, considera que el producto es:	Alto en fibra. Moderado en fibra. Reducido en fibra. No contiene fibra.	Ítem #30 del cuestionario
Identificar los estilos de vida de la población en estudio mediante un cuestionario.	Estilos de vida	Hábito o forma de vida, que hace referencia a actuaciones cotidianas realizadas por las personas, que se determinan por procesos que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar la calidad de vida	Se registra por medio de la aplicación de un cuestionario completado por la población en estudio. Se utiliza una escala de Likert.	Tabla de estilos de vida (López et al., 2003): Mantiene su peso corporal ideal Realiza actividad física al menos cinco veces a la semana durante 30 minutos al día. Realiza ejercicios de intensidad moderada tales como caminar a paso rápido, bailar, o hacer tareas domésticas. Hace ejercicio vigoroso como ascender a paso rápido por las escaleras, desplazamiento rápido en bicicleta, aeróbicos, o natación rápida. Hace ejercicios de fortalecimiento muscular como elevación de los brazos, sentadillas, extensión de tríceps, flexión de hombros, etc. Practica deportes y juegos competitivos (por ejemplo: juegos tradicionales, fútbol, voleibol, baloncesto) al menos 3 veces por semana. Suele estar sentado o inactivo gran parte del día. Fuma cigarrillos Consume bebidas alcohólicas Consume más de dos tazas de café al día.	Siempre Casi siempre Frecuentemente Casi nunca Nunca	Ítem #31 del cuestionario

Objetivos específicos	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicador	Instrumento
				Respetar los horarios de descanso. Respetar sus horarios de sueño: duerme entre 6 a 8 horas al día Duerme el número de horas suficientes para que su cuerpo esté descansado.	Siempre Casi siempre Frecuentemente Casi nunca Nunca	Ítem #31 del cuestionario

Fuente: Elaboración propia, 2020.

3.7 PLAN PILOTO

El plan piloto se realiza para validar el instrumento de recolección de datos y minimizar los posibles errores al momento de su ejecución. Se aplica al 10% de la muestra calculada, donde se representa con 9,6 sujetos, por lo que se redondea a un total de 10 personas de la población en estudio.

Una vez recolectados los datos, por medio del cuestionario digital, se destaca el entendimiento en la aplicación de este, ya que la muestra seleccionada no encontró alguna dificultad para comprender y/o responder las preguntas realizadas; donde todos, sin excepción, lo completaron. Al no presentarse inconvenientes en el formato y/o interpretación, se procede a su aplicación a la totalidad de la población en estudio.

3.8 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la recolección de datos de la investigación, se utilizó un cuestionario digital elaborado y adaptado para la población en estudio, mediante la herramienta de formularios *Google Forms*. Se definieron cuatro apartados: datos sociodemográficos, hábitos alimentarios, práctica de compra de alimentos y estilos de vida; para un total de 32 preguntas. Además, para su respectiva validación, se realizó previamente un plan piloto. Una vez validado el cuestionario digital, este

se envió mediante un enlace directo a los participantes; en el cual cada participante lo envió desde el dispositivo electrónico que posee. La recolección final de datos fue de 99 sujetos; cantidad establecida con la cual se procedió a realizar el análisis de la investigación en estudio.

3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS

Los resultados obtenidos, una vez realizada y finalizada la aplicación del instrumento, se descargan en una hoja de datos del programa Excel® de Microsoft® 365; esto debido a que la plataforma de *Google Forms* se encarga de tabularlos automáticamente. Con ello, se establece una base de datos para cada una de las variables cuantitativas, con el fin de facilitar su análisis correspondiente.

3.10 ANÁLISIS DE LOS DATOS

Se registraron los datos en una hoja de cálculo del programa Microsoft® Excel® 365 y se utilizó la prueba de correlación de Pearson para establecer el análisis estadístico de las variables en estudio. Se realiza un análisis descriptivo bivariado y trivariado según los objetivos específicos y se utiliza la prueba de chi-cuadrado (χ^2), la cual realiza una comparación entre las frecuencias esperadas con las frecuencias observadas. Además, se utiliza un nivel de confianza del 95% y un valor crítico de referencia de 0,05 (5%).

Dicho esto, se analizan las siguientes relaciones: relación de los hábitos alimentarios y las prácticas de compra de alimentos, relación de los hábitos alimentarios y los estilos de vida, relación de las prácticas de compra de alimentos y los estilos de vida; finalmente una relación trivariada de todas las variables involucradas en la investigación.

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

En este capítulo se presenta la descripción de los resultados obtenidos tras la aplicación del cuestionario. Por lo tanto, se plantean los principales análisis, los cuales se establecen organizados según los objetivos de la investigación.

4.1 ANÁLISIS UNIVARIADO

A continuación, se presentan todas las tablas respectivas al análisis univariado de la investigación.

4.1.1 Perfil sociodemográfico

El perfil sociodemográfico contempla tanto las características sociales como demográficas de una población. En la presente investigación se incluye el sexo, la edad, la escolaridad, el lugar de residencia y el estado civil.

Tabla N° 5

Características sociodemográficas de los teletrabajadores entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Características sociodemográficas	Femenino	Masculino	Total	
	n	n	n	%
Sexo	52	47	99	100
Edad				
18-24 años	29	26	55	55.6
25-34 años	17	12	29	29.3
35-44 años	4	3	7	7.1
45-54 años	0	4	4	4
55-64 años	2	2	4	4
Escolaridad				
Secundaria completa	6	3	9	9.1
Universidad incompleta	33	29	62	62.6
Universidad completa	12	14	26	26.3
Técnico	1	1	2	2

Características sociodemográficas	Femenino	Masculino	Total	
	n	n	n	%
Lugar de residencia				
Alajuela	5	4	9	9.1
Cartago	2	6	8	8.1
Heredia	12	8	20	20.2
San José	33	29	62	62.6
Estado Civil				
Soltero/a	43	37	80	80.8
Unión libre o casado/a	4	9	13	13.1
Divorciado/a	5	1	6	6.1

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El total de la muestra encuestada es de 99 sujetos, con una predominancia en número de mujeres (n=52), en cuanto a la población masculina, representa un 47.5% de la totalidad de los encuestados (n=47). Ambos sexos se encuentran mayormente en las edades comprendidas entre los 18 a los 24 años, siendo más de la mitad de la población con un 55.6%, seguido del grupo etario entre los 25 y 34 con un 29.3% de los encuestados. El tercer grupo predominante comprende a los sujetos que se encuentran entre los 35-44 años (n=7), luego con la menor cantidad de personas se encuentran los grupos entre los de 45-54 años (n=4) y 55-64 años (n=4).

Además, se puede destacar que la escolaridad, el 62.6% (n=62) de la muestra actualmente se encuentra con un grado de universidad incompleta. Esto seguido del grado de universidad completa, donde el 26.3% de la población lo posee (n=26).

En cuanto al lugar de residencia, se observa que la mayoría de la población con un 62.6% habita en la provincia de San José. Luego, en la provincia de Heredia viven un 20.2% de los encuestados. Por último, las provincias de Alajuela y Cartago son las menos habitadas, con un 9.1% y un 8.1% respectivamente.

Mientras que el estado civil de la población en estudio, se evidencia una mayoría en la soltería, con un 80.8% (n=80). Un total 13 personas indican que se encuentran en unión libre o casados/as, así como solamente 6 personas mencionan que están divorciados/as.

4.1.2 Hábitos alimentarios

En este inciso se analizan los resultados obtenidos acerca de los hábitos alimentarios, donde también se incluye la frecuencia de consumo de alimentos, obtenida por parte de los encuestados de la presente investigación.

Tabla N° 6

Encargado de la preparación de los alimentos en el hogar de teletrabajadores entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Encargado de preparación de alimentos en el hogar	n	Total %
Yo mismo/a	38	38.4
Algún miembro de la familia (hijo/a, esposo/a, padres, etc.)	54	54.5
Alguien que no es de la familia	7	7.1

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla N° 6 se destaca que la mayoría de los encuestados, con un 54.5%, mencionan que la preparación de los alimentos en sus respectivos hogares le corresponde a un miembro de la familia, ya sea hijo/a, esposo/a, padres, etc. Seguidamente, un 38.4% mencionan que son ellos mismos los encargados de prepararse sus propios alimentos en su hogar. Por último, una minoría indica que es alguien externo a la familia la persona encargada de la preparación de los alimentos en sus hogares.

Tabla N° 7

Tiempos de comida entre semana y de fin de semana que realizan los teletrabajadores entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Tiempos de comida	Entre semana		Fin de semana	
	n	%	n	%
Desayuno				
Siempre o casi siempre	87	87.9	79	79.8
Algunas veces	9	9.1	14	14.1
Nunca o casi nunca	3	3	6	6.1
Merienda de la mañana				
Siempre o casi siempre	37	37.4	25	25.3
Algunas veces	34	34.3	36	36.3
Nunca o casi nunca	28	28.3	38	38.4
Almuerzo				
Siempre o casi siempre	98	99	98	99
Algunas veces	1	1	1	1
Nunca o casi nunca	0	0	0	0
Merienda de la tarde				
Siempre o casi siempre	45	45.5	36	36.4
Algunas veces	43	43.4	43	43.4
Nunca o casi nunca	11	11.1	20	20.2
Cena				
Siempre o casi siempre	81	81.8	80	80.8
Algunas veces	8	8.1	10	10.1
Nunca o casi nunca	10	10.1	9	9.1
Merienda nocturna				
Siempre o casi siempre	14	14.1	16	16.2
Algunas veces	25	25.3	26	26.2
Nunca o casi nunca	60	60.6	57	57.6

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Según la tabla N° 7, y referente a los tiempos de comida realizados por los encuestados, se evidencia que la mayoría toman el desayuno, tanto entre semana (n=87), como el fin de semana (n=79). Ahora bien, con respecto al almuerzo, se observa que casi la totalidad de los individuos, con un 99%, lo realizan igualmente entre semana y fin de semana. Así como también en la

cena, donde se presenta una situación similar, donde un 81.8% y un 80% la realizan entre semana y fin de semana respectivamente.

Por el contrario, en las meriendas, los resultados indican similitud en cuanto a respuestas obtenidas. Con respecto a la realización de la merienda de la mañana entre semana, un 37.4% realizan este tiempo de comida siempre o casi siempre, seguido de cerca por el 34.3% que indican tomar la merienda algunas veces y el 28.3% que nunca o casi nunca la realizan; evidenciando que no hay diferencias significativas. De igual manera, los resultados del fin de semana con respecto al consumo entre semana evidencian una baja en cuanto a la frecuencia de siempre o casi siempre, con un 25.3%. En cuanto a la cantidad de personas que consumen la merienda de la mañana algunas veces, se mantienen similares; con un leve aumento a 36.3%, a diferencia de aquellos que contestaron nunca o casi nunca (38.4%), aumentando un 10.1% con respecto a los días entre semana.

Por lo que concierne a la merienda de la tarde consumida entre semana, hay semejanza de respuestas de aquellos que la realizan siempre o casi siempre y algunas veces, con el 45.5% y el 43.4% correspondientemente. En comparación al fin de semana, hay una disminución en la cantidad de personas que la realizan siempre o casi siempre, ya que son el 36.4% del total; mientras que se mantiene el mismo porcentaje con respecto a su consumo algunas veces. Además, cabe destacar que, durante el fin de semana, hay un aumento de la población que nunca o casi nunca ($n=20$) la consumen con respecto a los días entre semana ($n=11$).

Por último, la merienda nocturna no hay una diferencia significativa entre los días entre semana y el fin de semana, manteniéndose valores similares; donde la mayoría de la población indica que nunca o casi nunca la realizan, tanto entre semana como fin de semana (60.6% y 57.6% respectivamente).

Tabla N° 8

Utilización de endulzante de bebidas calientes o frías en teletrabajadores entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Endulzante de bebidas calientes o frías	Total	
	n	%
Azúcar blanca o morena, tapa de dulce, miel, etc.	46	46.4
Sustituto no calórico (Splenda, Stevia, etc.)	26	26.3
No endulzo	27	27.3

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Referente a la utilización de endulzante en bebidas calientes o frías, como se puede observar en la tabla N° 8, el consumo de azúcar blanca o morena, tapa dulce o miel es lo más frecuente entre los entrevistados (46.4%). Esto seguido de los que mencionan que utilizan sustituto no calórico o no endulzan, siendo un porcentaje similar, con un 26.3% y un 27.3% cada uno.

Tabla N° 9

Consumo de vasos o tazas de líquido durante el día en teletrabajadores entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Consumo de vasos o tazas de líquido (agua, café, fresco, jugo, leche, etc.) al día	Total	
	n	%
Ninguno	1	1
1-2 vasos o tazas	6	6.1
3-4 vasos o tazas	19	19.2
5-6 vasos o tazas	37	37.4
7-8 vasos o tazas	14	14.1
Más de 8 vasos o tazas	22	22.2

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El consumo de vasos o tazas de líquido, tomando en consideración el agua, café, fresco, jugo, leche etc., se representa en la tabla N° 9, donde se observa que lo más frecuente es el consumo

de 5-6 vasos o tazas al día, con el 37.4% de la población. Seguido de un consumo de más de 8 vasos o tazas al día (22.2%) y el consumo de 3-4 vasos o tazas al día (19.2%). Los que mencionan consumir 7-8 vasos o tazas al día son un 14.1%, mientras que un escaso porcentaje indica el consumo de 1-2 vasos o tazas al día (6.1%). Solamente una persona indica el no consumo líquidos.

Tabla N° 10

Grasa utilizada con mayor frecuencia para cocción de alimentos en teletrabajadores entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Grasa utilizada con mayor frecuencia para cocción de alimentos	Total	
	n	%
Mantequilla (Dos Pinos, etc.)	9	9.1
Margarina (Numar, etc.)	4	4
Manteca vegetal (Clover, Corona, En Su Punto, etc.)	2	2
Aceite vegetal (Clover, Capullo, Mazola, etc.)	43	43.5
Aceite en spray (PAM, Great Value, etc.)	34	34.4
Otro	3	3
No utilizo	4	4

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla N° 10, se observa que el aceite vegetal es la grasa utilizada con mayor frecuencia para la cocción de los alimentos, con un 43% de la población total. Seguidamente, se da el uso del aceite en spray, con el 34% de los encuestados. Por otro lado, se determina que la mantequilla es de menor elección, ya que la utiliza en un 9.1% de los sujetos; así como la utilización de una grasa distinta a éstas, se da en una limitada cantidad de personas, dígame margarina (4%), otra (3%) o manteca vegetal (2%). Únicamente un 4% de la población en estudio indica que no utilizan grasa para la cocción de sus alimentos.

Tabla N° 11

Tipo de preparación utilizada con mayor frecuencia en alimentos en teletrabajadores entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Tipo de preparación utilizada con mayor frecuencia en alimentos	n	Total %
Pollo		
Hervido	10	10.1
A la plancha	54	54.6
Frito	10	10.1
Asado	9	9.1
Ahumado	0	0
Microondas	0	0
Freidora de aire	13	13.1
Crudo	0	0
No consumo	3	3
Pescado fresco		
Hervido	0	0
A la plancha	48	48.5
Frito	30	30.3
Asado	4	4
Ahumado	1	1
Microondas	0	0
Freidora de aire	9	9.1
Crudo	0	0
No consumo	7	7.1
Huevo		
Hervido	8	8.1
A la plancha	21	21.2
Frito	67	67.7
Asado	1	1
Ahumado	0	0
Microondas	1	1
Freidora de aire	1	1
Crudo	0	0
No consumo	0	0
Papas		
Hervido	26	26.3
A la plancha	8	8.1
Frito	31	31.3
Asado	7	7.1
Ahumado	1	1
Microondas	0	0
Freidora de aire	22	22.2

Continúa

Tipo de preparación utilizada con mayor frecuencia en diversos alimentos	Total	
	n	%
Crudo	0	0
No consumo	4	4
Plátano		
Hervido	9	9.1
A la plancha	10	10.1
Frito	46	46.5
Asado	8	8.1
Ahumado	1	1
Microondas	0	0
Freidora de aire	14	14.1
Crudo	0	0
No consumo	11	11.1
Chayote		
Hervido	56	56.6
A la plancha	5	5.1
Frito	3	3
Asado	2	2
Ahumado	0	0
Microondas	1	1
Freidora de aire	2	2
Crudo	0	0
No consumo	30	30.3

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla N° 11, se evidencia el método de preparación utilizada con mayor frecuencia en los teletrabajadores, donde se puede observar que los métodos de cocción más empleados son el frito, con una preferencia en la cocción en alimentos como el huevo (67.7%), las papas (31.3%) y el plátano (46.5%); así como también el tipo de preparación a la plancha, el cual se utiliza mayormente en el pollo (54.6%) y el pescado fresco (48.5%).

Tabla N° 12

Frecuencia de consumo de frutas y vegetales en teletrabajadores entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Frecuencia de consumo de frutas y vegetales	Total	
	n	%
Vegetales no harinosos (zanahoria, pepino, lechuga, tomate, zucchini, chayote, espinaca, etc.)		
Nunca o casi nunca (menos de una vez al mes)	1	1
Algunas veces al mes (1-3 veces al mes)	17	17.2
Algunas veces a la semana (1-4 días a la semana)	35	35.3
Siempre o casi siempre (5-7 días a la semana)	46	46.5
Frutas		
Nunca o casi nunca (menos de una vez al mes)	4	4.1
Algunas veces al mes (1-3 veces al mes)	17	17.2
Algunas veces a la semana (1-4 días a la semana)	35	35.3
Siempre o casi siempre (5-7 días a la semana)	43	43.4

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Se demuestra en la tabla N° 12, una ingesta de vegetales no harinosos, donde la mayor frecuencia se da siempre o casi siempre (5-7 días) con un 46.5% de la población; seguido a esto, se da su consumo algunas veces a la semana (1-4 días) con un 35.3% y de algunas veces al mes (1-3 veces) con 17.2%. Además, sucede de la misma manera en el consumo de frutas por parte de los encuestados, ya que también la mayoría indica una frecuencia de consumo de siempre o casi siempre (43.4%) y con una cantidad equivalente, se presenta el consumo de algunas veces a la semana y al mes (35.3% y 17.2% respectivamente).

Tabla N° 13

Frecuencia de consumo de carbohidratos complejos en teletrabajadores entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Frecuencia de consumo de carbohidratos complejos	n	Total %
Vegetales harinosos (yuca, papa, camote, plátano, ñame, ñampí, tiquisque, etc.)		
Nunca o casi nunca (menos de una vez al mes)	7	7
Algunas veces al mes (1-3 veces al mes)	26	26.3
Algunas veces a la semana (1-4 días a la semana)	51	51.5
Siempre o casi siempre (5-7 días a la semana)	15	15.2
Leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas, arvejas, etc.)		
Nunca o casi nunca (menos de una vez al mes)	10	10.1
Algunas veces al mes (1-3 veces al mes)	26	26.3
Algunas veces a la semana (1-4 días a la semana)	33	33.3
Siempre o casi siempre (5-7 días a la semana)	30	30.3
Harinas (arroz, tortillas, pan, pasta, etc.)		
Nunca o casi nunca (menos de una vez al mes)	5	5
Algunas veces al mes (1-3 veces al mes)	13	13.1
Algunas veces a la semana (1-4 días a la semana)	25	25.3
Siempre o casi siempre (5-7 días a la semana)	56	56.6

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Respecto a la frecuencia de consumo de carbohidratos complejos, se aprecia que la ingesta de mayor frecuencia en los vegetales harinosos es de algunas veces a la semana (1-4 días), con 51.5% de la población entrevistada. Seguidamente, con un 26.3%, se consumen en una frecuencia de algunas veces al mes (1-3 veces) y un 15.2% siempre o casi siempre (5-7 días a la semana).

La ingesta de leguminosas se presenta mayormente en una frecuencia de algunas veces a la semana (33.3%). En segunda prioridad de frecuencia, se consumen siempre o casi siempre con un 30.3%; acto seguido de algunas veces al mes (26.3%).

Referente al consumo de harinas, mayormente está presente siempre o casi siempre (5-7 días a la semana), ya que un 56.6% de la población las consume. Asimismo, su consumo algunas veces a la semana (1-4 días) es de 25.3%, así como algunas veces al mes de 13.1%.

Por último, se resalta el patrón que, en los tres grupos de carbohidratos complejos, la menor frecuencia de consumo es de nunca o casi nunca (menos de una vez al mes).

Tabla N° 14

Frecuencia de consumo de proteínas y derivados en teletrabajadores entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Frecuencia de consumo de proteínas y derivados	Total	
	n	%
Huevo		
Nunca o casi nunca (menos de una vez al mes)	3	3
Algunas veces al mes (1-3 veces al mes)	12	12.1
Algunas veces a la semana (1-4 días a la semana)	24	24.3
Siempre o casi siempre (5-7 días a la semana)	60	60.6
Carnes (res, pollo, cerdo, etc.)		
Nunca o casi nunca (menos de una vez al mes)	5	5.1
Algunas veces al mes (1-3 veces al mes)	4	4
Algunas veces a la semana (1-4 días a la semana)	26	26.3
Siempre o casi siempre (5-7 días a la semana)	64	64.6
Pescado y mariscos frescos (corvina, bolillo, camarones, pargo, tilapia, etc.)		
Nunca o casi nunca (menos de una vez al mes)	12	12.1
Algunas veces al mes (1-3 veces al mes)	29	29.3
Algunas veces a la semana (1-4 días a la semana)	39	39.4
Siempre o casi siempre (5-7 días a la semana)	19	19.2
Pescado y mariscos enlatados (atún, calamares, sardinas, etc.)		
Nunca o casi nunca (menos de una vez al mes)	18	18.2
Algunas veces al mes (1-3 veces al mes)	36	36.4
Algunas veces a la semana (1-4 días a la semana)	31	31.3
Siempre o casi siempre (5-7 días a la semana)	14	14.1
Embutidos (chorizo, salchichón, salchicha, tocineta, salami, mortadela, jamón, etc.)		
Nunca o casi nunca (menos de una vez al mes)	31	31.3
Algunas veces al mes (1-3 veces al mes)	37	37.4
Algunas veces a la semana (1-4 días a la semana)	23	23.2
Siempre o casi siempre (5-7 días a la semana)	8	8.1

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La frecuencia en la ingesta de proteínas y derivados se representa en la tabla N° 14, donde en un gran número de individuos el huevo se consume siempre o casi siempre (5-7 días a la semana) con un 60.6% del total. En cuanto a su consumo algunas veces a la semana (1-4 días), se presenta en un 24.3% de la población; seguido de algunas veces al mes (1-3 veces) con 12.1% y solamente 3 personas indican que nunca o casi nunca lo consumen.

Alusivo a las carnes (res, pollo, cerdo, etc.), también la mayoría de los encuestados mencionan consumir estos alimentos siempre o casi siempre (64.6%). Luego, un 26.3% señalan que las consumen en una frecuencia de algunas veces a la semana (1-4 días). Significativamente muy por debajo de las anteriores frecuencias, se evidencia su consumo de nunca o casi nunca (5%) y de algunas veces al mes (4%).

En lo referente a los pescados y mariscos frescos, mayormente, la población los consume algunas veces a la semana (39.4%); seguido de algunas veces al mes (31.3%), siempre o casi siempre (19.2%) y nunca o casi nunca (12%). Mientras que el orden de prioridad de frecuencias cambia cuando se hace referencia a los pescados y mariscos enlatados, con una mayor frecuencia de consumo algunas veces al mes (36.4%), seguido de cerca por algunas veces a la semana (31.3%); posteriormente el 18.2% indican nunca o casi nunca consumirlos, mientras que el 14.1% menciona su ingesta siempre o casi siempre.

Por último, en las proteínas y derivados, los embutidos se consumen principalmente algunas veces al mes (37.4%), así como el 31.3% que menciona que nunca o casi nunca los ingiere. También, un 23.2% de los encuestados aluden su consumo algunas veces a la semana; y otro tanto menor, lo consume siempre o casi siempre (8.1%).

Tabla N° 15

Frecuencia de consumo de productos lácteos en teletrabajadores entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Frecuencia de consumo de productos lácteos	Total	
	n	%
Lácteos (leche, yogurt, queso, etc.)		
Nunca o casi nunca (menos de una vez al mes)	5	5
Algunas veces al mes (1-3 veces al mes)	10	10.1
Algunas veces a la semana (1-4 días a la semana)	26	26.3
Siempre o casi siempre (5-7 días a la semana)	58	58.6

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Con relación a los productos lácteos, la mayoría de la población, un 58.6%, los consume en una frecuencia de siempre o casi siempre (5-7 días a la semana). Acto seguido de algunas veces a la semana, con un 26.3%. Por último, 10 sujetos mencionan consumirlos 1-3 veces al mes, mientras que solamente 5 personas indicaron que nunca o casi nunca los consumen.

Tabla N° 16

Frecuencia de consumo de grasas en teletrabajadores entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Frecuencia de consumo de grasas	Total	
	n	%
Productos altos en grasa (natilla, queso crema, mantequilla, manteca, mayonesa, etc.)		
Nunca o casi nunca (menos de una vez al mes)	20	20.2
Algunas veces al mes (1-3 veces al mes)	33	33.3
Algunas veces a la semana (1-4 días a la semana)	29	29.3
Siempre o casi siempre (5-7 días a la semana)	17	17.2
Semillas (maní, nueces, almendras, marañón, pistacho, etc.)		
Nunca o casi nunca (menos de una vez al mes)	19	19.2
Algunas veces al mes (1-3 veces al mes)	37	37.4
Algunas veces a la semana (1-4 días a la semana)	24	24.2
Siempre o casi siempre (5-7 días a la semana)	19	19.2

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Correspondiente a la frecuencia del consumo de grasas, respecto a los productos altos en este macronutriente (natilla, queso crema, mantequilla, manteca, mayonesa, etc.), la mayor frecuencia se presenta en el consumo de algunas veces al mes (1-3 veces), con un 33.3% de la población. En tanto a la elección de algunas veces a la semana, se da en el 29.3% de los entrevistados; mientras que, los que las ingieren siempre o casi siempre son el 20.2% y nunca o casi nunca, el 17.2%.

En torno a las semillas, un 37.4% indican un consumo de algunas veces al mes y un 24.2% algunas veces a la semana. De igual manera, y con la misma cantidad de personas (n=19), las consumen en una frecuencia de siempre o casi siempre y nunca o casi nunca.

Tabla N° 17

Frecuencia de consumo de comida rápida y snacks en teletrabajadores entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Frecuencia de consumo de comida rápida y snacks	Total	
	n	%
Comida rápida (hamburguesas, pizza, hot dogs, tacos, etc.)		
Nunca o casi nunca (menos de una vez al mes)	12	12.1
Algunas veces al mes (1-3 veces al mes)	53	53.5
Algunas veces a la semana (1-4 días a la semana)	27	27.3
Siempre o casi siempre (5-7 días a la semana)	7	7.1
Snacks (Doritos, Lays, Bolitas de queso, Chirulitos, Tronaditas, Pringles, etc.)		
Nunca o casi nunca (menos de una vez al mes)	38	38.4
Algunas veces al mes (1-3 veces al mes)	41	41.4
Algunas veces a la semana (1-4 días a la semana)	17	17.2
Siempre o casi siempre (5-7 días a la semana)	3	3

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Según la tabla N° 17, la frecuencia de consumo de comida rápida en los encuestados se manifiesta de mayor manera algunas veces al mes, con más de la mitad de la población (53.5%). Esto seguido de una frecuencia de algunas veces a la semana (27.3%), nunca o casi nunca (12%) y, por último, de siempre o casi siempre (7.1%).

En cuanto a los snacks (Doritos, Lays, Bolitas de queso, Chirulitos, Tronaditas, Pringles, etc.), la mayor frecuencia de consumo se da algunas veces al mes, con 41.4%; muy seguido del 38.4% que indican consumirlos nunca o casi nunca (menos de una vez al mes). Un 17.2% menciona la ingesta de snacks algunas veces a la semana; y, como punto destacable, solamente un 3% de la población los consume siempre o casi siempre.

Tabla N° 18

Frecuencia de consumo de galletas con relleno, golosinas, repostería y productos altos en azúcar en teletrabajadores entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Frecuencia de consumo de galletas con relleno, golosinas repostería y productos altos en azúcar	n	Total %
Galletas con relleno (Chiky, Cremas, Yipy, Recreo, Yemas, Canasta, etc.)		
Nunca o casi nunca (menos de una vez al mes)	42	42.4
Algunas veces al mes (1-3 veces al mes)	38	38.4
Algunas veces a la semana (1-4 días a la semana)	16	16.2
Siempre o casi siempre (5-7 días a la semana)	3	3
Golosinas (confites, chocolates, gomitas, etc.)		
Nunca o casi nunca (menos de una vez al mes)	36	36.4
Algunas veces al mes (1-3 veces al mes)	37	37.4
Algunas veces a la semana (1-4 días a la semana)	19	19.2
Siempre o casi siempre (5-7 días a la semana)	7	7
Productos altos en azúcar (miel, sirope, jaleas, etc.)		
Nunca o casi nunca (menos de una vez al mes)	43	43.4
Algunas veces al mes (1-3 veces al mes)	35	35.4
Algunas veces a la semana (1-4 días a la semana)	17	17.2
Siempre o casi siempre (5-7 días a la semana)	4	4

Continúa

Frecuencia de consumo de galletas con relleno, golosinas repostería y productos altos en azúcar	Total	
	n	%
Repostería (queques, donas, magdalenas, empanadas, rollos de canela, cachos, etc.)		
Nunca o casi nunca (menos de una vez al mes)	24	24.2
Algunas veces al mes (1-3 veces al mes)	47	47.5
Algunas veces a la semana (1-4 días a la semana)	23	23.2
Siempre o casi siempre (5-7 días a la semana)	5	5.1

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla N° 18, se evidencia la frecuencia de consumo de galletas con relleno, donde un 42.4% de la población nunca o casi nunca las consume; muy de cerca, se encuentra la frecuencia de algunas veces al mes, donde un 38.4% las ingieren. En cuanto a su consumo algunas veces a la semana, se presenta en el 16.2% de la población.

En cuanto a las golosinas, con mayor frecuencia se consumen algunas veces al mes (37.4%), seguido de nunca o casi nunca, con un 36.4%. En tanto a aquellos que refieren una ingesta de algunas veces a la semana, son un 19.2% de los encuestados.

En lo que respecta a los productos altos en azúcar (miel, sirope, jaleas, etc.), un 43.4% de la población menciona que las consumen nunca o casi nunca; contrario a las personas que mencionaron su consumo algunas veces al mes (35.4%); seguido de algunas veces a la semana, con un 17.2% de la población.

En lo que concierne al consumo de repostería, un 47.5% indica un consumo de algunas veces al mes (1-3 veces). Mientras que el porcentaje de la población con un consumo de nunca o casi nunca y algunas veces a la semana, es de 24.2% y 23.3% respectivamente.

Se resalta con nota alta que la frecuencia de consumo de siempre o casi siempre de los grupos de carbohidratos simples antes mencionados, se presenta en todos los casos en la minoría.

Tabla N° 19

Frecuencia de consumo de bebidas envasadas en teletrabajadores entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Frecuencia de consumo	Total	
	n	%
Bebidas envasadas (Gaseosas, Tropical, Hi-C, Jumex, Kern's, etc.)		
Nunca o casi nunca (menos de una vez al mes)	44	44.4
Algunas veces al mes (1-3 veces al mes)	26	26.3
Algunas veces a la semana (1-4 días a la semana)	21	21.2
Siempre o casi siempre (5-7 días a la semana)	8	8.1

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Con lo que respecta a las bebidas envasadas, como las gaseosas, Tropical, Hi-C, Jumex, Kern's, etc., la principal elección es el consumo de nunca o casi nunca, con un 44.4%. Seguido de aquellos que indican consumirlas algunas veces al mes (26.3%) y de algunas veces a la semana (21.2%). Notable el hecho de que solamente un 8.1% de la población remite que su ingesta es de siempre o casi siempre (5-7 días a la semana).

Tabla N° 20

Frecuencia de consumo de licores en teletrabajadores entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Frecuencia de consumo de licores	Total	
	n	%
Licores (ron, cerveza, vodka, ginebra, vino, whisky, etc.)		
Nunca o casi nunca (menos de una vez al mes)	36	36.4
Algunas veces al mes (1-3 veces al mes)	33	33.3
Algunas veces a la semana (1-4 días a la semana)	19	19.2
Siempre o casi siempre (5-7 días a la semana)	11	11.1

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En lo referente a la frecuencia de consumo de licores en la población en estudio, se denota una semejanza entre aquellos que nunca o casi nunca lo consumen (36.4%) y aquellos que su ingesta es de algunas veces al mes (33.3%). Mientras que, por otro lado, un 19.2% de los encuestados refieren su consumo algunas veces a la semana y, en menor medida, un 11% que consume siempre o casi siempre.

4.1.3 Prácticas de compra de alimentos

A continuación, se muestran los resultados obtenidos según la práctica de compra de alimentos de la población en estudio. Se reflejan los aspectos que normalmente se toman en cuenta al realizar la compra de alimentos (Elorriaga et al., 2012).

Tabla N° 21

Aspecto de salud, valor nutritivo y contenido natural en la compra de alimentos de teletrabajadores entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Salud, valor nutritivo y contenido natural	Total	
	n	%
Sean nutritivos		
Indispensable (5)	38	38.4
Sumamente importante (4)	41	41.4
Medianamente importante (3)	16	16.2
Poco importante (2)	1	1
No se toma en cuenta (1)	3	3
Sean ricos en proteínas		
Indispensable (5)	33	33.3
Sumamente importante (4)	36	36.3
Medianamente importante (3)	20	20.2
Poco importante (2)	5	5.1
No se toma en cuenta (1)	5	5.1
Contengan una gran cantidad de vitaminas y minerales		
Indispensable (5)	26	26.3
Sumamente importante (4)	41	41.4
Medianamente importante (3)	22	22.2

Salud, valor nutritivo y contenido natural	Total	
	n	%
Poco importante (2)	6	6.1
No se toma en cuenta (1)	4	4
Sean ricos en fibra		
Indispensable (5)	20	20.2
Sumamente importante (4)	38	38.4
Medianamente importante (3)	27	27.2
Poco importante (2)	7	7.1
No se toma en cuenta (1)	7	7.1
Contengan ingredientes naturales		
Indispensable (5)	26	26.3
Sumamente importante (4)	39	39.4
Medianamente importante (3)	21	21.2
Poco importante (2)	8	8.1
No se toma en cuenta (1)	5	5
No contengan ingredientes artificiales		
Indispensable (5)	17	17.2
Sumamente importante (4)	34	34.3
Medianamente importante (3)	31	31.3
Poco importante (2)	11	11.1
No se toma en cuenta (1)	6	6.1
Me mantengan sano/a		
Indispensable (5)	49	49.5
Sumamente importante (4)	31	31.3
Medianamente importante (3)	14	14.2
Poco importante (2)	1	1
No se toma en cuenta (1)	4	4

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla N° 21, se observa el aspecto de salud, valor nutritivo y contenido natural en la compra de alimentos, donde un 41.4% de la población indica que es sumamente importante que los alimentos sean nutritivos, seguido de los que consideran que es indispensable (38.4%) y un 16.2% que es medianamente importante.

En cuanto a que el alimento sea rico en proteínas, un 36.3% lo considera sumamente importante, mientras que un 33.3% indispensable y un 20.2% medianamente importante.

En consideración a que el alimento contenga una gran cantidad de vitaminas y minerales, 41.4% refiere que es sumamente importante, un 26.3% indispensable y un 22.2% medianamente importante.

Por lo que concierne a que el alimento sea rico en fibra, un 38.4% indicaron que es sumamente importante, entre tanto, un 27.3% refieren que es medianamente importante; así como aquellos que se inclinan más por considerarlo indispensable (20.2%).

Ahora bien, que el alimento contenga ingredientes naturales es sumamente importante para un 39.4% de la población, a diferencia del 26.3% que lo considera indispensable; mientras tanto, un 21.2% indica que es medianamente importante.

Al mismo tiempo, se evidencia que cuando un alimento no contiene ingredientes artificiales es sumamente importante para un 34.3% de la población total, pero un 31.3% informa que es medianamente importante, y para un 17.2% de los encuestados, esto, es indispensable.

Más relacionado al aspecto de la salud, casi la mitad de la población (49.5%) menciona que es indispensable que el alimento los mantenga sanos, un 31.3% lo considera sumamente importante y, en menor medida, un 14.2% medianamente importante.

Tabla N° 22

Aspecto de precio y accesibilidad en comercios en la compra de alimentos de teletrabajadores entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Precio y accesibilidad en comercios	Total	
	n	%
No sean caros		
Indispensable (5)	20	20.2
Sumamente importante (4)	28	28.3

Continúa

Precio y accesibilidad en comercios	Total	
	n	%
Medianamente importante (3)	40	40.4
Poco importante (2)	10	10.1
No se toma en cuenta (1)	1	1
Sean baratos		
Indispensable (5)	18	18.2
Sumamente importante (4)	24	24.2
Medianamente importante (3)	39	39.4
Poco importante (2)	15	15.2
No se toma en cuenta (1)	3	3
Tengan una buena relación calidad-precio		
Indispensable (5)	50	50.5
Sumamente importante (4)	36	36.4
Medianamente importante (3)	11	11.1
Poco importante (2)	2	2
No se toma en cuenta (1)	0	0
Se puedan comprar en locales cerca de donde vivo o trabajo		
Indispensable (5)	39	39.4
Sumamente importante (4)	37	37.4
Medianamente importante (3)	19	19.2
Poco importante (2)	2	2
No se toma en cuenta (1)	2	2
Estén fácilmente disponible en comercios y supermercados		
Indispensable (5)	47	47.5
Sumamente importante (4)	34	34.3
Medianamente importante (3)	16	16.2
Poco importante (2)	0	0
No se toma en cuenta (1)	2	2

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Se observa que, en cuanto a precios y accesibilidad en comercios, el mayor número de encuestados (40.4%) considera medianamente importante que los alimentos no sean caros, mientras que un 28.3% y un 20.2% lo consideran sumamente importante e indispensable respectivamente. A contraposición, y remitiéndose al factor de que los alimentos sean baratos, lo establecen en el mismo orden de prioridad, donde la mayoría (39.4%) indica que lo consideran medianamente importante; un 24.2% sumamente importante y un 18.2% indispensable.

Por lo que concierne a la buena relación calidad-precio en los alimentos, más de la mitad de la población total (50.5%) lo considera indispensable, mientras que un 36.4% sumamente importante.

El hecho que los alimentos se puedan comprar cerca del lugar de residencia o de trabajo del encuestado, es tomado como indispensable para un 39.4% de los individuos, seguido muy de cerca por el 37.4% de la población que menciona que es sumamente importante. Por último, este aspecto es considerado medianamente importante por un 19.2% de los entrevistados.

Continuando en la línea de accesibilidad de los alimentos, que los alimentos estén fácilmente disponibles en comercios y supermercados es indispensable para un 47.5%, mientras que es sumamente importante para un 34.3% de la población.

Tabla N° 23

Aspecto de control del peso en la compra de alimentos de teletrabajadores entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Control del peso	Total	
	n	%
Sean bajos en calorías		
Indispensable (5)	19	19.2
Sumamente importante (4)	29	29.3
Medianamente importante (3)	34	34.4
Poco importante (2)	13	13.1
No se toma en cuenta (1)	4	4
Sean bajos en azúcar		
Indispensable (5)	26	26.3
Sumamente importante (4)	31	31.3
Medianamente importante (3)	28	28.3
Poco importante (2)	9	9.1
No se toma en cuenta (1)	5	5
Sean bajos en grasas		
Indispensable (5)	19	19.2
Sumamente importante (4)	35	35.4
Medianamente importante (3)	32	32.3
Poco importante (2)	9	9.1

Control del peso	Total	
	n	%
No se toma en cuenta (1)	4	4
Me ayuden a controlar mi peso		
Indispensable (5)	26	26.3
Sumamente importante (4)	30	30.3
Medianamente importante (3)	25	25.3
Poco importante (2)	13	13.1
No se toma en cuenta (1)	5	5

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Referente al aspecto del control del peso, que los alimentos sean bajos en calorías es medianamente importante para un 34.4% de los participantes; así como sumamente importante para el 29.3% e indispensable para un 19.2%.

Relacionado con los alimentos bajos en azúcar, una gran parte (31.3%) expresa que es algo sumamente importante; muy seguido del 28.3% y el 26.3% de los encuestados que lo consideran medianamente importante e indispensable, respectivamente.

Pertinente a alimentos bajos en grasa, es sumamente importante para el 35.4% de la población y medianamente importante para el 32.3%. Solamente un 19.2% lo considera indispensable.

Vinculado directamente al peso, un 30.3% de los partícipes de la encuesta encuentran sumamente importante que los alimentos les proporcionen ayuda para su control del peso. Así como 26 personas lo consideran indispensable, y 25 personas medianamente importante.

Tabla N° 24

Aspecto de ecología en la compra de alimentos de teletrabajadores entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Ecología	Total	
	n	%
Sean envasados de forma que se minimicen los daños al medio ambiente		
Indispensable (5)	27	27.3
Sumamente importante (4)	32	32.3
Medianamente importante (3)	24	24.2
Poco importante (2)	6	6.1
No se toma en cuenta (1)	10	10.1
Se hayan producido de una manera que no haya alterado el equilibrio de la naturaleza		
Indispensable (5)	23	23.2
Sumamente importante (4)	29	29.3
Medianamente importante (3)	31	31.3
Poco importante (2)	5	5.1
No se toma en cuenta (1)	11	11.1
Se hayan producido de una manera en que los derechos de los animales hayan sido respetados		
Indispensable (5)	29	29.3
Sumamente importante (4)	29	29.3
Medianamente importante (3)	22	22.2
Poco importante (2)	7	7.1
No se toma en cuenta (1)	12	12.1

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En relación con el aspecto ecológico, un envasado donde se minimicen los daños al medio ambiente, un 32.4% lo considera sumamente importante, un 27.3% indispensable y un 24.2% medianamente importante.

Ahora bien, un 31.3% indica que es medianamente importante un empaçado donde se produjo de una manera que no haya alterado el equilibrio de la naturaleza. Esto, lo considera sumamente importante un 29.3% de la población; así como el 23.2% que lo ve indispensable.

Por último, un envasado producido de una manera en que los derechos de los animales hayan sido respetados es sumamente importante e indispensable para una misma cantidad de personas (n=29), seguido de aquellos participantes que lo consideran medianamente importante (n=22).

Tabla N° 25

Aspecto de comodidad en la preparación en la compra de alimentos de teletrabajadores entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Comodidad en la preparación	Total	
	n	%
Sean fáciles de preparar		
Indispensable (5)	32	32.3
Sumamente importante (4)	40	40.4
Medianamente importante (3)	18	18.2
Poco importante (2)	9	9.1
No se toma en cuenta (1)	0	0
No requieran tiempo para prepararlo		
Indispensable (5)	20	20.2
Sumamente importante (4)	33	33.3
Medianamente importante (3)	31	31.3
Poco importante (2)	10	10.1
No se toma en cuenta (1)	5	5.1
Se puedan cocinar de forma muy simple		
Indispensable (5)	24	24.3
Sumamente importante (4)	38	38.4
Medianamente importante (3)	23	23.2
Poco importante (2)	12	12.1
No se toma en cuenta (1)	2	2

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Concerniente a la comodidad en la preparación de los alimentos, es considerado sumamente importante por el 40.4% de los entrevistados; mientras que un 32.3% indican que es un factor indispensable y para un 18.2% es medianamente importante.

Un alimento que no requiera tiempo para prepararlo es sumamente importante para un 33.3% de la población, medianamente importante para un 31.3% e indispensable para el 20.2%.

En última instancia, que los alimentos se puedan cocinar de forma muy simple, un 34.3% lo considera sumamente importante; junto con el 24.3% y 23.3% que lo contemplan como indispensable y medianamente importante según corresponde.

Tabla N° 26

Aspecto de estado de ánimo en la compra de alimentos de teletrabajadores entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Estado de ánimo	Total	
	n	%
Me ayuden con el estrés		
Indispensable (5)	22	22.2
Sumamente importante (4)	27	27.3
Medianamente importante (3)	29	29.3
Poco importante (2)	9	9.1
No se toma en cuenta (1)	12	12.1
Me alegren		
Indispensable (5)	23	23.2
Sumamente importante (4)	36	36.4
Medianamente importante (3)	23	23.2
Poco importante (2)	8	8.1
No se toma en cuenta (1)	9	9.1
Me mantengan despierto / alerta		
Indispensable (5)	26	26.3
Sumamente importante (4)	22	22.2
Medianamente importante (3)	31	31.3
Poco importante (2)	9	9.1
No se toma en cuenta (1)	11	11.1
Me ayuden a relajarme		
Indispensable (5)	25	25.3
Sumamente importante (4)	21	21.2
Medianamente importante (3)	27	27.3
Poco importante (2)	14	14.1
No se toma en cuenta (1)	12	12.1

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En torno al estado de ánimo, que los alimentos ayuden con el estrés del consumidor es medianamente importante para el 29.3% de los sujetos, pero también un 27.3% indica que sumamente importante y un 22.2% indispensable.

La importancia que le brinda el consumidor a un alimento que lo alegre es considerado por el 36.3% como sumamente importante; en tanto que, de manera equitativa, un 23.3% menciona que es indispensable y medianamente importante.

En el contexto de que el alimento mantenga al consumidor despierto o en alerta, un 31.3% plantea que es medianamente importante, un 26.3% indispensable y un 22.2% sumamente importante.

Finalmente, que el alimento ayude en la relajación del usuario, es medianamente importante en un 27.3% de los casos; muy de cerca seguido del 25.3% que lo percibe indispensable y del 21.2% como sumamente importante. Cabe mencionar que tanto 14 personas lo consideran poco importante y 12 individuos no lo toman en cuenta.

Tabla N° 27

Aspecto de religión en la compra de alimentos de teletrabajadores entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Religión	Total	
	n	%
No estén prohibidos en mi religión		
Indispensable (5)	6	6.1
Sumamente importante (4)	3	3
Medianamente importante (3)	1	1
Poco importante (2)	3	3
No se toma en cuenta (1)	86	86.9
Estén en armonía con mis puntos de vista religiosos		
Indispensable (5)	6	6.1
Sumamente importante (4)	6	6.1

Continúa

Religión	Total	
	n	%
Medianamente importante (3)	2	2
Poco importante (2)	2	2
No se toma en cuenta (1)	83	83.8

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Al darle énfasis en el supuesto de que el alimento no esté prohibido en la religión del que adquiere el producto, categóricamente un 86.9% de la población total no lo toma en cuenta.

Al mismo tiempo, que estos productos estén en armonía con los puntos de vista religiosos del adquirente, vehementemente el 83.8% de los encuestados no toman en cuenta ese aspecto.

Tabla N° 28

Aspecto de apariencia y aspectos extrínsecos en la compra de alimentos de teletrabajadores entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Apariencia y aspectos extrínsecos	Total	
	n	%
Sean de una marca conocida		
Indispensable (5)	7	7.1
Sumamente importante (4)	16	16.2
Medianamente importante (3)	40	40.4
Poco importante (2)	23	23.2
No se toma en cuenta (1)	13	13.1
Tengan una apariencia agradable		
Indispensable (5)	41	41.4
Sumamente importante (4)	34	34.3
Medianamente importante (3)	16	16.1
Poco importante (2)	4	4.1
No se toma en cuenta (1)	4	4.1
Tengan un envase agradable		
Indispensable (5)	16	16.2
Sumamente importante (4)	31	31.3
Medianamente importante (3)	31	31.3
Poco importante (2)	13	13.1
No se toma en cuenta (1)	8	8.1

Fuente: Elaboración propia, 2021.

A propósito de la apariencia y los aspectos extrínsecos, el dato que el producto comprado sea de una marca reconocida es medianamente importante para el 40.4% de los individuos, mientras que un 23.2% lo considera un aspecto poco importante.

En cuanto a que tengan una apariencia agradable, un 41.4% lo toma en consideración como una cuestión indispensable; acto seguido del 34.3% que indica que es sumamente importante. Referente a la agradabilidad del envase, igualmente, un 31.3% menciona que es sumamente importante y medianamente importante.

Tabla N° 29

Aspecto de atractivo sensorial en la compra de alimentos de teletrabajadores entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Atractivo sensorial	Total	
	n	%
Tenga un sabor agradable		
Indispensable (5)	67	67.7
Sumamente importante (4)	27	27.3
Medianamente importante (3)	3	3
Poco importante (2)	1	1
No se toma en cuenta (1)	1	1
Tenga un aroma agradable		
Indispensable (5)	59	59.6
Sumamente importante (4)	29	29.3
Medianamente importante (3)	9	9.1
Poco importante (2)	1	1
No se toma en cuenta (1)	1	1

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Respecto al atractivo sensorial del producto comprado, tanto que tengan un sabor agradable (67.7%) como un aroma agradable (59.6%), es considerado por la mayoría de la población

como un punto indispensable. Seguidamente de aquellos que lo señalan como una cuestión sumamente importante, con un 27.3% referente al sabor y un 29.3% al aroma.

4.1.3.1 Etiquetado nutricional

A continuación, se muestran los resultados obtenidos de la lectura e interpretación del etiquetado nutricional de la población en estudio.

Tabla N° 30

Costumbres en relación con el etiquetado nutricional de los alimentos procesados en la compra de alimentos de teletrabajadores entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Costumbres en relación con el etiquetado nutricional de los alimentos procesados	Total	
	n	%
Siempre o casi siempre leo la información nutricional	32	32.3
Solo algunas veces o para ciertos productos leo la etiqueta nutricional	44	44.5
Nunca o casi nunca leo las etiquetas nutricionales de los alimentos	23	23.2

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Referente a lo que acostumbra el teletrabajador en relación con el etiquetado nutricional de los alimentos procesados que compra, la mayoría de la muestra (44.5%) indica que solo algunas veces o para ciertos alimentos leen la etiqueta nutricional. Mientras que un 32.3% siempre o casi siempre la leen y el 23.2% leen la etiqueta nutricional en una frecuencia de nunca o casi nunca.

Tabla N° 31

Respuestas en relación con el etiquetado nutricional en la compra de alimentos de teletrabajadores entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Aspectos del etiquetado nutricional	Respuestas correctas	
	n	%
Definición correspondiente a calorías de un alimento	61	61.6
Cantidad de calorías que consume persona promedio al día	78	78.8
Comprensión acerca de un alimento procesado light	70	70.7
Comprensión del término “azúcar agregado”	73	73.7
Comprensión acerca de un alimento integral	87	87.9
Porciones de la etiqueta nutricional brindada	31	31.3
Calorías que aporta cada porción según etiqueta nutricional brindada	78	78.8
Consideración del porcentaje de fibra según etiqueta nutricional brindada	45	45.5

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En cuanto a los aspectos que engloban la lectura e interpretación del etiquetado nutricional, el mayor porcentaje de conocimiento que obtuvieron los encuestados fue respecto a la comprensión acerca de un alimento integral, ya que un 87.9% se inclina por la respuesta correcta. Esto seguido de aquellos que acertaron con un 78.8%, tanto la cantidad de calorías que debe consumir una persona promedio al día, como también las calorías que aporta la porción según el etiquetado nutricional proporcionado en el instrumento de recolección de datos. Mientras que, el término de “azúcar agregado” lo responde correctamente el 73.7% de la población, así como el 70.7% que indica correctamente lo que es un alimento procesado light. Referente a la definición de las calorías de un alimento, un 61.6% de la muestra responde correctamente. Por el contrario, se observa un menor conocimiento en la interpretación del contenido de fibra y de las porciones correspondientes a la etiqueta nutricional brindada, ya

que menos de la mitad de la muestra contesta de manera acertada, con un 45.5% y un 31.3% respectivamente.

4.1.4 Estilos de vida

El estilo de vida está dividido en diversos aspectos, sin embargo, para fines de esta investigación, se delimitarán en: peso corporal ideal, intensidad en la práctica de actividad física, práctica de deportes, inactividad, consumo de tabaco, alcohol y café, así como descanso y sueño. A continuación, se exponen los resultados obtenidos.

Tabla N° 32

Estilos de vida de teletrabajadores entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Estilos de vida	Total	
	n	%
Mantiene su peso corporal ideal		
Siempre	17	17.2
Casi siempre	37	37.4
Frecuentemente	24	24.2
Casi nunca	15	15.1
Nunca	6	6.1
Realiza actividad física al menos cinco veces a la semana durante 30 minutos al día.		
Siempre	35	35.4
Casi siempre	20	20.2
Frecuentemente	23	23.2
Casi nunca	17	17.2
Nunca	4	4
Realiza ejercicios de intensidad moderada tales como caminar a paso rápido, bailar, o hacer tareas domésticas.		
Siempre	32	32.3
Casi siempre	27	27.3
Frecuentemente	13	13.1
Casi nunca	22	22.2
Nunca	5	5.1

Estilos de vida	Total	
	n	%
Hace ejercicio vigoroso como ascender a paso rápido por las escaleras, desplazamiento rápido en bicicleta, aeróbicos, o natación rápida.		
Siempre	32	32.3
Casi siempre	20	20.2
Frecuentemente	11	11.1
Casi nunca	25	25.3
Nunca	11	11.1
Hace ejercicios de fortalecimiento muscular como elevación de los brazos, sentadillas, extensión de tríceps, flexión de hombros, etc.		
Siempre	38	38.4
Casi siempre	18	18.2
Frecuentemente	14	14.1
Casi nunca	19	19.2
Nunca	10	10.1
Practica deportes y juegos competitivos (por ejemplo: juegos tradicionales, fútbol, voleibol, baloncesto) al menos 3 veces por semana.		
Siempre	16	16.1
Casi siempre	8	8.1
Frecuentemente	8	8.1
Casi nunca	26	26.3
Nunca	41	41.4
Suele estar sentado o inactivo gran parte del día.		
Siempre	27	27.3
Casi siempre	27	27.3
Frecuentemente	25	25.3
Casi nunca	14	14.1
Nunca	6	6
Fuma cigarrillos		
Siempre	3	3
Casi siempre	3	3
Frecuentemente	0	0
Casi nunca	10	10.1
Nunca	83	83.9
Consume bebidas alcohólicas		
Siempre	5	5
Casi siempre	13	13.1
Frecuentemente	26	26.3
Casi nunca	36	36.4
Nunca	19	19.2
Consume más de dos tazas de café al día.		
Siempre	13	13.1
Casi siempre	13	13.1
Frecuentemente	10	10.1
Casi nunca	18	18.2
Nunca	45	45.5

Estilos de vida	Total	
	n	%
Respeto los horarios de descanso.		
Siempre	25	25.2
Casi siempre	26	26.3
Frecuentemente	27	27.3
Casi nunca	13	13.1
Nunca	8	8.1
Respeto sus horarios de sueño: duerme entre 6 a 8 horas al día		
Siempre	23	23.2
Casi siempre	28	28.3
Frecuentemente	34	34.3
Casi nunca	7	7.1
Nunca	7	7.1
Duerme el número de horas suficientes para que su cuerpo esté descansado.		
Siempre	25	25.3
Casi siempre	28	28.3
Frecuentemente	29	29.3
Casi nunca	11	11.1
Nunca	6	6

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Tras la revisión de la tabla N° 32, donde se evidencian los aspectos relacionados a los estilos de vida, se reconoce que referente a mantener el peso ideal de los teletrabajadores, un 37.4% considera que casi siempre lo mantiene. Un 24.2% indica que frecuentemente lo mantiene, mientras que un 17.2% siempre lo hace; a diferencia del 15.1% que casi nunca mantiene su peso ideal.

Se señala también en la misma tabla, que el 35.4% de la población siempre realiza actividad física al menos cinco veces a la semana durante 30 minutos al día. Un 23.2% indica que lo realiza frecuentemente, así como el 20.2% que menciona que lo hace con una frecuencia de casi siempre.

A su vez, también se pregunta por la realización de ejercicios de intensidad moderada, donde un 32.3% refiere realizarlo siempre, muy de cerca seguido por el 27.3% que indican realizarlo casi siempre. Además, como dato relevante, un 22.2% mencionan que casi nunca realizan.

En cuanto a la revisión de realizar ejercicio vigoroso por parte de los encuestados, un 32.3% informa que lo ejecutan siempre, un 25.3% casi siempre y un 20.2% casi nunca.

Continuando con el factor de la actividad física, en lo que respecta de hacer ejercicios de fortalecimiento muscular, la mayor parte de la población (38.4%) lo realiza siempre, sumado al 18.2% y 14.1% de la población que lo hace casi siempre y frecuentemente respectivamente. En cambio, se destaca que un 19.2% casi nunca lo realiza.

Propiamente respecto a realizar deportes, como fútbol, voleibol o baloncesto, al menos 3 veces por semana, se muestra como el 41.4% de los entrevistados casi nunca realizan, y en tanto, un 26.3% casi nunca.

Luego, la tabla muestra como un 27.3% de la población suele estar sentado o inactivo gran parte del día tanto siempre como casi siempre por igual; así como el 25.3% que frecuentemente presenta dicha situación.

Asimismo, a la hora de indagar acerca del fumado de cigarrillos, rotundamente un 83.9% de la población manifiesta no hacerlo. Por lo contrario, el consumo de alcohol se denotan opiniones dispares, donde un 36.4% refieren casi nunca consumirlo, un 26.3% frecuentemente, un 19.2% nunca y un 13.1% casi siempre.

En materia del consumo de más de dos tazas de café al día en la población en estudio, el 45.5% nunca lo realiza. Al mismo tiempo, se puede observar como un 18.2% casi nunca consume esa cantidad.

Por último, específicamente en preguntas relacionadas al descanso, se destacan aquellos encuestados que respetan los horarios de sueño frecuentemente (27.3%), casi siempre (26.3%) y siempre (25.2%). Misma prioridad de frecuencia se evidencia cuando se consulta si la persona duerme el número de horas suficientes para que su cuerpo esté descansado, donde un 29.3% declara que le sucede frecuentemente, un 28.3% casi siempre y un 25.3% siempre. En lo que concierne directamente al sueño, un 34.3% de la muestra frecuentemente respeta sus horarios de sueño, ya que duermen entre 6 a 8 horas al día; mientras que un 28.3% casi siempre y un 23.2% siempre.

4.2 ANÁLISIS BIVARIADO

Se presenta la relación estadística de los hábitos alimentarios con las prácticas de compra de alimentos, los hábitos alimentarios con los estilos de vida y las prácticas de compra de alimentos con los estilos de vida.

Para ejecutar dicho análisis, se utiliza la prueba de correlación de Pearson, donde la decisión se va a tomar con una significancia del 5% en el valor p, por lo que un valor mayor a 0.05 quiere decir que las variables no están significativamente correlacionadas; mientras que, si este número es menor a 0.05, sí existe relación entre las variables. Por lo tanto, únicamente se van a involucrar los datos de las variables donde sí existe una correlación. Además, es necesario destacar que aunque el valor p sea menor de 0.05, donde las variables en cuestión están correlacionadas, este valor no necesariamente demuestra causalidad; razón por la cual se utiliza la función cor, la cual permite calcular el coeficiente de correlación de Pearson, donde un valor negativo dice que la relación es inversa, en consecuencia, cuando uno aumenta, el otro disminuye; mientras que, si es positiva, es directa, y esto dice que si una variable aumenta, también lo hace la otra. Únicamente se muestran los resultados menores a -0.30 o mayores a 0.30, ya que son los que denotan mayor significancia en la correlación entre variables.

A continuación, se muestran los datos respectivos al análisis bivariado de la presente investigación, donde se evidencian los resultados de aquellas variables que sí tienen correlación y mayor significancia.

4.2.1 Relación de hábitos alimentarios con prácticas de compra alimentos

A continuación, se exponen únicamente los resultados de las variables en estudio que sí presentan una correlación directa o inversa y con un alto nivel de significancia.

Tabla N° 33

Relación de los hábitos alimentarios con las prácticas de compra de alimentos de teletrabajadores entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Relación de hábitos alimentarios con las prácticas de compra de alimentos	Valor p	Función Cor
Frecuencia de los desayunos los fines de semana con la importancia de que los alimentos sean nutritivos	0.0002	0.370
Frecuencia de consumo de los vegetales no harinosos con la importancia de que los alimentos sean nutritivos	0.001	0.325
Frecuencia de los desayunos los fines de semana con la importancia de que los alimentos me mantengan sano	0.0000006	0.442
Frecuencia de los desayunos los fines de semana con la importancia de que los alimentos sean bajos en calorías	0.0001	0.373
Frecuencia de consumo de productos altos en azúcar con la importancia de que los alimentos sean bajos en calorías	0.0002	-0.361
Frecuencia de consumo de productos altos en azúcar con la importancia de que los alimentos sean bajos en azúcar	0.0001	-0.374
Frecuencia de las meriendas en las mañanas los fines de semana con la importancia de que los alimentos sean bajos en grasas	0.0000009	0.430
Grasa utilizada con mayor frecuencia con la importancia de que los alimentos sean bajos en grasas	0.0003	-0.352
Frecuencia de consumo de productos altos en grasa con la importancia de que los alimentos sean bajos en grasas	0.003	-0.30
Frecuencia de consumo de productos altos en azúcar con la importancia de que los alimentos sean bajos en grasas	0.0001	-0.377
Frecuencia de los desayunos los fines de semana con la importancia de que los alimentos que me ayuden a controlar mi peso	0.0007	0.335
Grasa utilizada con mayor frecuencia con la importancia de que los alimentos que me ayuden a controlar mi peso	0.0002	-0.367
Frecuencia de consumo de productos altos en grasa con la importancia de que los alimentos que me ayuden a controlar mi peso	0.002	-0.304

Relación de hábitos alimentarios con las prácticas de compra de alimentos	Valor p	Función Cor
Frecuencia de consumo de productos altos en azúcar con la importancia de que los alimentos que me ayuden a controlar mi peso	0.0004	-0.350
Tipo de endulzante que se utiliza para las bebidas con la importancia de que los alimentos tengan aroma agradable	0.001	0.326
Frecuencia de consumo de carnes con la cantidad promedio de calorías que debe consumir	0.001	-0.320

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Según la tabla N° 33, como resultado de la relación de los hábitos alimentarios con las prácticas de compra de alimentos, existe una evidencia para afirmar que hay una correlación ($p = 0.0002$) entre la frecuencia de los desayunos los fines de semana con la importancia de que los alimentos sean nutritivos, obteniendo una correlación directa con una fuerte tendencia (0.37).

Por otro lado, se presenta una correlación ($p = 0.001$) de la frecuencia de consumo de los vegetales no harinosos con la importancia de que los alimentos sean nutritivos, donde se presenta una fuerte tendencia directa de 0.325.

También, existe evidencia de una correlación directa entre la frecuencia de los desayunos los fines de semana con la importancia de que los alimentos los mantengan sanos y así como también con la importancia de que los alimentos sean bajos en calorías, presentándose una fuerte tendencia 0.442 y 0.373 respectivamente.

No obstante, existe una correlación con una fuerte tendencia inversa (-0.361) entre la frecuencia de consumo de productos altos en azúcar con la importancia de que los alimentos sean bajos en calorías; así como una correlación entre la frecuencia de consumo mencionada con la importancia de que los alimentos sean bajos en azúcar, también con una fuerte tendencia inversa de -0.374.

En cuanto a la frecuencia de las meriendas en las mañanas los fines de semana con la importancia de que los alimentos sean bajos en grasas, hay evidencia de una correlación ($p = 0.0000009$), donde se presenta una fuerte tendencia directa (0.430).

Se observa, además, evidencia de una correlación ($p = 0.0003$) entre la grasa utilizada con mayor frecuencia con la importancia de que los alimentos sean bajos en grasas, con una fuerte tendencia inversa (-0.367).

Asimismo, se encuentra evidencia de una correlación con una tendencia inversa (-0.30) entre la frecuencia de consumo de productos altos en grasa con la importancia de que los alimentos sean bajos en grasas. Mientras que hay evidencia entre la frecuencia de consumo de productos altos en azúcar con la importancia de que los alimentos sean bajos en grasas con una tendencia inversa más fuerte (-0.377).

Referente a la variable de la importancia de que los alimentos ayuden en el control del peso, existe evidencia de diversas correlaciones con tendencia tanto directa como inversas. En cuanto a la directa, está correlacionada ($p = 0.0007$) con la frecuencia de los desayunos los fines de semana, con una tendencia de 0.335. Mientras que las inversas, está correlacionado con la grasa utilizada con mayor frecuencia, con una tendencia de -0.367; con la frecuencia de consumo de productos altos en grasa, con una tendencia de -0.304; y con la frecuencia de consumo de productos altos en azúcar, con una tendencia de -0.350.

En cuanto al tipo de endulzante que se utiliza para las bebidas con la importancia de que los alimentos tengan aroma agradable, existe evidencia de una correlación (0.001) con una tendencia directa (0.326).

Por otra parte, se establece evidencia de una correlación ($p = 0.002$) entre la frecuencia de consumo de carnes con la cantidad promedio de calorías que se deben consumir, presentándose una tendencia inversa con un -0.320 .

4.2.2 Relación de hábitos alimentarios con estilos de vida

A continuación, se exponen únicamente los resultados de las variables en estudio que sí presentan una correlación directa o inversa y con un alto nivel de significancia.

Tabla N° 34

Relación de los hábitos alimentarios con los estilos de vida de teletrabajadores entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Relación de hábitos alimentarios con los estilos de vida	Valor p	Función Cor
Frecuencia de consumo de bebidas envasadas con mantener el peso corporal	0.0007	-0.337
Frecuencia de consumo de los vegetales no harinosos con realizar actividad física al menos cinco veces a la semana durante 30 minutos al día	0.002	0.309
Frecuencia de consumo de productos altos en grasa con realizar actividad física al menos cinco veces a la semana durante 30 minutos al día	0.0006	-0.339
Vasos de líquido consumidos al día con realizar ejercicios de intensidad moderada tales como caminar a paso rápido, bailar, o hacer tareas domésticas	0.0001	0.373
Frecuencia de consumo de productos altos en grasa con hacer ejercicio vigoroso	0.001	-0.319
Vasos de líquido consumidos al día con hacer ejercicios de fortalecimiento muscular	0.0007	0.336
Frecuencia de consumo de productos altos en grasa con hacer ejercicios de fortalecimiento muscular	0.001	-0.321
Frecuencia de consumo de galletas con relleno con hacer ejercicios de fortalecimiento muscular	0.001	-0.322
Frecuencia de consumo de productos altos en azúcar con hacer ejercicios de fortalecimiento muscular	0.000004	-0.40

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Como se observa en la tabla N° 34, donde se presentan los resultados de la relación de los hábitos alimentarios con los estilos de vida en los teletrabajadores, hay evidencia para decir

que existe una correlación ($p = 0.0007$) entre la frecuencia de consumo de bebidas envasadas con mantener el peso corporal, con una fuerte tendencia inversa de -0.337 .

De igual modo, se evidencia una correlación ($p = 0.002$) entre la frecuencia de consumo de los vegetales no harinosos con realizar actividad física al menos cinco veces a la semana durante 30 minutos al día, comprendiendo una fuerte tendencia directa de 0.309 . Por lo contrario, tomando en cuenta la realización de actividad física al menos cinco veces a la semana durante 30 minutos al día, se refleja una correlación de fuerte tendencia inversa (-0.339) con la frecuencia de consumo de productos altos en grasa.

También, existe evidencia que indica una relación ($p = 0.0001$) entre los vasos de líquido consumidos al día con realizar ejercicios de intensidad moderada tales como caminar a paso rápido, bailar, o hacer tareas domésticas, presentando una tendencia directa con un 0.373 . De la misma manera, con respecto a vasos de líquido consumidos al día, existe evidencia de una correlación ($p = 0.0007$), con tendencia directa (0.336), con hacer ejercicios de fortalecimiento muscular.

Además, hay evidencia de la existencia de una correlación ($p = 0.001$), con una tendencia inversa (-0.319), entre la frecuencia de consumo de productos altos en grasa con hacer ejercicio vigoroso. Así como también, la tendencia inversa (-0.321) se ve marcada en la evidencia entre la correlación existente (0.001) de la frecuencia de consumo de productos altos en grasa con hacer ejercicios de fortalecimiento muscular.

Continuando con lo relacionado a realizar ejercicios de fortalecimiento muscular, existe evidencia de una correlación ($p = 0.001$) con tendencia inversa (-0.322) con la frecuencia de consumo de galletas con relleno; como también una correlación (0.000004) con una fuerte tendencia inversa (-0.40) con la frecuencia de consumo de productos altos en azúcar.

Por último, existe evidencia de una correlación ($p = 0.003$) entre la frecuencia de consumo de huevos con respetar los horarios de sueño durmiendo entre 6 a 8 horas al día, con una tendencia directa (0.301).

4.2.3 Relación de prácticas de compra de alimentos con estilos de vida

A continuación, se exponen únicamente los resultados de las variables en estudio que sí presentan una correlación directa o inversa y con un alto nivel de significancia.

Tabla N° 35

Relación de las prácticas de compra de alimentos con los estilos de vida de teletrabajadores entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Relación de las prácticas de compra de alimentos con los estilos de vida	Valor p	Función Cor
Que los alimentos sean nutritivos con mantener el peso corporal	0.0002	0.363
Que los alimentos me mantengan sano con mantener el peso corporal	0.002	0.304
Que los alimentos sean nutritivos con realizar actividad física al menos cinco veces a la semana durante 30 minutos al día	0.00000002	0.497
Que los alimentos sean ricos en proteínas con realizar actividad física al menos cinco veces a la semana durante 30 minutos al día	0.000009	0.384
Que los alimentos contengan una gran cantidad de vitaminas y minerales con realizar actividad física al menos cinco veces a la semana durante 30 minutos al día	0.00000008	0.473
Que los alimentos sean ricos en fibra con realizar actividad física al menos cinco veces a la semana durante 30 minutos al día	0.0000003	0.451
Que los alimentos contengan ingredientes naturales con realizar actividad física al menos cinco veces a la semana durante 30 minutos al día	0.000003	0.407
Que los alimentos no contengan ingredientes artificiales con realizar actividad física al menos cinco veces a la semana durante 30 minutos al día	0.00000008	0.472
Que los alimentos me mantengan sano con realizar actividad física al menos cinco veces a la semana durante 30 minutos al día	0.00000006	0.478
Que los alimentos sean bajos en azúcar con realizar actividad física al menos cinco veces a la semana durante 30 minutos al día	0.0000007	0.434
Que los alimentos que ayuden a controlar el peso con realizar actividad física al menos cinco veces a la semana durante 30 minutos al día	0.000004	0.40
Que los alimentos sean nutritivos con realizar ejercicios de intensidad moderada	0.0002	0.365
Que los alimentos contengan una gran cantidad de vitaminas y minerales con realizar ejercicios de intensidad moderada	0.003	0.30
Que los alimentos sean ricos en fibra con realizar ejercicios de intensidad moderada	0.0001	0.373

Continúa

Relación de las prácticas de compra de alimentos con los estilos de vida	Valor p	Función Cor
Que los alimentos contengan ingredientes naturales con realizar ejercicios de intensidad moderada	0.0001	0.374
Que los alimentos no contengan ingredientes artificiales con realizar ejercicios de intensidad moderada	0.000004	0.402
Que los alimentos me mantengan sano con realizar ejercicios de intensidad moderada	0.0000008	0.431
Que los alimentos sean bajos en azúcar con realizar ejercicios de intensidad moderada	0.0002	0.361
Que los alimentos que ayuden a controlar el peso con realizar ejercicios de intensidad moderada	0.001	0.321
Que los alimentos sean nutritivos con hacer ejercicio vigoroso	0.0005	0.344
Que los alimentos contengan una gran cantidad de vitaminas y minerales con hacer ejercicio vigoroso	0.0004	0.347
Que los alimentos sean ricos en fibra con hacer ejercicio vigoroso	0.0003	0.356
Que los alimentos contengan ingredientes naturales con hacer ejercicio vigoroso	0.002	0.309
Que los alimentos no contengan ingredientes artificiales con hacer ejercicio vigoroso	0.0002	0.372
Que los alimentos me mantengan sano con hacer ejercicio vigoroso	0.0002	0.362
Que los alimentos sean bajos en calorías con hacer ejercicio vigoroso	0.0007	0.336
Que los alimentos sean bajos en azúcar con hacer ejercicio vigoroso	0.0005	0.343
Que los alimentos que ayuden a controlar el peso con hacer ejercicio vigoroso	0.000008	0.385
Que los alimentos sean nutritivos con hacer ejercicios de fortalecimiento muscular	0.00000001	0.503
Que los alimentos sean ricos en proteínas con hacer ejercicios de fortalecimiento muscular	0.0006	0.340
Que los alimentos contengan una gran cantidad de vitaminas y minerales con hacer ejercicios de fortalecimiento muscular	0.0000005	0.439
Que los alimentos sean ricos en fibra con hacer ejercicios de fortalecimiento muscular	0.0000003	0.449
Que los alimentos contengan ingredientes naturales con hacer ejercicios de fortalecimiento muscular	0.0004	0.350
Que los alimentos no contengan ingredientes artificiales con hacer ejercicios de fortalecimiento muscular	0.000001	0.421
Que los alimentos me mantengan sano con hacer ejercicios de fortalecimiento muscular	0.0000004	0.446
Que los alimentos sean bajos en calorías con hacer ejercicios de fortalecimiento muscular	0.0001	0.378
Que los alimentos sean bajos en azúcar con hacer ejercicios de fortalecimiento muscular	0.000000001	0.535
Que los alimentos sean bajos en grasas con hacer ejercicios de fortalecimiento muscular	0.0006	0.340
Que los alimentos que ayuden a controlar el peso con hacer ejercicios de fortalecimiento muscular	0.000000002	0.527

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Referente a la tabla N° 35, se muestran los resultados de la relación de las prácticas de compra de alimentos con los estilos de vida de la población en estudio. Se evidencia que el mantener el peso corporal presenta una correlación ($p = 0.0002$) con una tendencia directa (0.363) tanto

con que los alimentos sean nutritivos, como también una correlación (0.002) con una tendencia directa (0.304) con que los alimentos mantengan sano al teletrabajador.

Así como también, realizar actividad física al menos cinco veces a la semana durante 30 minutos al día, se ha evidenciado una correlación ($p = 0.00000002$) con una fuerte tendencia directa (0.497) con que los alimentos sean nutritivos; una correlación ($p = 0.000009$) con una fuerte tendencia directa (0.384) con que los alimentos sean ricos en proteínas; una correlación ($p = 0.00000008$) con una fuerte tendencia directa (0.473) con que los alimentos contengan una gran cantidad de vitaminas y minerales; una correlación ($p = 0.0000003$) con una fuerte tendencia directa (0.451) con que los alimentos sean ricos en fibra; una correlación (0.000003) con una fuerte tendencia directa (0.407) con que los alimentos contengan ingredientes naturales; una correlación ($p = 0.00000008$) con una fuerte tendencia directa (0.472) con que los alimentos no contengan ingredientes artificiales; una correlación ($p = 0.00000006$) con una fuerte tendencia directa (0.478) con que los alimentos mantengan sano al teletrabajador; una correlación ($p = 0.0000007$) con una fuerte tendencia directa (0.434) con que los alimentos sean bajos en azúcar; y una correlación ($p = 0.000004$) con una fuerte tendencia directa (0.40) con que los alimentos ayuden a controlar el peso.

En cuanto a realizar ejercicios de intensidad moderada, en este componente existe evidencia de afirmar una correlación ($p = 0.0002$) con una tendencia directa (0.365) con que los alimentos sean nutritivos; una correlación ($p = 0.003$) con una tendencia directa (0.30) con que los alimentos contengan una gran cantidad de vitaminas y minerales; una correlación ($p = 0.0001$) con una tendencia directa (0.373) con que los alimentos sean ricos en fibra; una correlación ($p = 0.0001$) con una tendencia directa (0.374) con que los alimentos contengan ingredientes naturales; una correlación ($p = 0.000004$) con una tendencia directa (0.402) con que los alimentos no contengan ingredientes artificiales; una correlación ($p = 0.0000008$) con una

tendencia directa (0.431) con que los alimentos los mantengan sanos; una correlación ($p = 0.0002$) con una tendencia directa (0.361) con que los alimentos sean bajos en azúcar; y una correlación ($p = 0.001$) con una tendencia directa (0.321) con que los alimentos ayuden a controlar el peso.

En relación con hacer ejercicio vigoroso, se evidencia una correlación ($p = 0.0005$) con una tendencia directa (0.344) con que los alimentos sean nutritivos; una correlación ($p = 0.0004$) con una tendencia directa (0.347) con que los alimentos contengan una gran cantidad de vitaminas y minerales; una correlación ($p = 0.0003$) con una tendencia directa (0.356) con que los alimentos sean ricos en fibra; una correlación ($p = 0.002$) con una tendencia directa (0.309) con que los alimentos contengan ingredientes naturales; una correlación ($p = 0.0002$) con una tendencia directa (0.372) con que los alimentos no contengan ingredientes artificiales; una correlación ($p = 0.0002$) con una tendencia directa (0.362) con que los alimentos los mantengan sanos; una correlación ($p = 0.0007$) con una tendencia directa (0.336) con que los alimentos sean bajos en calorías; una correlación ($p = 0.0005$) con una tendencia directa (0.343) con que los alimentos sean bajos en azúcar; y una correlación ($p = 0.000008$) con una tendencia directa (0.385) con que los alimentos ayuden a controlar el peso.

Por último, concerniente a hacer ejercicios de fortalecimiento muscular, se muestra evidencia de afirmar una correlación ($p = 0.00000001$) con una fuerte tendencia directa (0.503) con que los alimentos sean nutritivos; una correlación ($p = 0.0006$) con una tendencia directa (0.340) con que los alimentos sean ricos en proteínas; una correlación ($p = 0.0000005$) con una tendencia directa (0.439) con que los alimentos contengan una gran cantidad de vitaminas y minerales; una correlación ($p = 0.0000003$) con una tendencia directa (0.449) con que los alimentos sean ricos en fibra; una correlación ($p = 0.0004$) con una tendencia directa (0.350) con que los alimentos contengan ingredientes naturales; una correlación ($p = 0.000001$) con

una tendencia directa (0.421) con que los alimentos no contengan ingredientes artificiales; una correlación ($p = 0.0000004$) con una tendencia directa (0.446) con que los alimentos los mantengan sanos; una correlación ($p = 0.0001$) con una tendencia directa (0.378) con que los alimentos sean bajos en calorías; una correlación ($p = 0.000000001$) con una fuerte tendencia directa (0.535) con que los alimentos sean bajos en azúcar; una correlación ($p = 0.0006$) con una tendencia directa (0.340) con que los alimentos sean bajos en azúcar; y una correlación ($p = 0.000000002$) con una tendencia directa (0.527) con que los alimentos ayuden a controlar el peso.

4.3 ANÁLISIS TRIVARIADO

Se presenta la relación estadística entre los hábitos alimentarios, las prácticas de compra de alimentos y los estilos de vida.

El análisis se hace bajo la prueba de correlación parcial de Pearson para, además de ver la relación entre dos variables, controlar esta relación por una tercera variable. 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 menores a 0.05. No obstante, se incluyen únicamente los datos donde sí existe una correlación, como también la función cor en donde denote mayor significancia, ya sea directa o inversa.

4.3.1 Relación de hábitos alimentarios, prácticas de compra de alimentos y estilos de vida

A continuación, se exponen únicamente los resultados de las variables en estudio que sí presentan una correlación directa o inversa y con un alto nivel de significancia.

Tabla N° 36

Relación de los hábitos alimentarios, prácticas de compra de alimentos y los estilos de vida de teletrabajadores entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Relación de hábitos alimentarios, prácticas de compra de alimentos y estilos de vida	Valor p	Función Cor
Frecuencia de los desayunos los fines de semana y la importancia de que los alimentos me mantengan sano, controladas por la variable mantener el peso corporal.	0.000004	0.405
Frecuencia de los desayunos los fines de semana y la importancia de que los alimentos me mantengan sano, controladas por la variable realizar actividad física al menos cinco veces a la semana durante 30 minutos al día	0.0001	0.380
Frecuencia de los desayunos los fines de semana y la importancia de que los alimentos me mantengan sano, controladas por la variable realizar ejercicios de intensidad moderada.	0.0001	0.379
Frecuencia de los desayunos los fines de semana y la importancia de que los alimentos me mantengan sano, controladas por la variable realizar ejercicio vigoroso	0.000004	0.402
Frecuencia de los desayunos los fines de semana y la importancia de que los alimentos me mantengan sano, controladas por la variable hacer ejercicio de fortalecimiento muscular.	0.0000001	0.383
Frecuencia de las meriendas en las mañanas los fines de semana y la importancia de que los alimentos sean bajos en grasas, controladas por la variable ejercicios de fortalecimiento muscular.	0.000004	0.403
Frecuencia de consumo de productos altos en grasa y realizar actividad física al menos cinco veces a la semana durante 30 minutos al día, controladas por la variable alimentos contengan una gran cantidad de vitaminas y minerales.	0.0002	-0.362
Frecuencia de consumo de productos altos en azúcar y hacer ejercicios de fortalecimiento muscular, controladas por la variable alimentos que contengan una gran cantidad de vitaminas y minerales.	0.0004	-0.353
Frecuencia de consumo de productos altos en azúcar y hacer ejercicios de fortalecimiento muscular, controladas por la variable alimentos ricos en fibra.	0.0003	-0.359
Frecuencia de consumo de productos altos en azúcar y hacer ejercicios de fortalecimiento muscular, controladas por la variable alimentos contengan ingredientes naturales.	0.000009	-0.386

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Con una significancia del 5% existe suficiente evidencia estadística para no rechazar la hipótesis nula ($p = 0.000004$), es decir existe una correlación directa de 0.405 entre las variables frecuencia de los desayunos los fines de semana y la importancia de que los alimentos me mantengan sano, controladas por la variable mantener el peso corporal.

Existe suficiente evidencia estadística ($p = 0.0001$), es decir existe una correlación directa de 0.380 entre las variables frecuencia de los desayunos los fines de semana y la importancia de que los alimentos me mantengan sano, controladas por la variable realizar actividad física al menos cinco veces a la semana durante 30 minutos al día. Así como también, se evidencia ($p = 0.0001$) una correlación directa de 0.379 entre las variables frecuencia de los desayunos los fines de semana y la importancia de que los alimentos me mantengan sano, controladas por la variable realizar ejercicios de intensidad moderada. Mientras que, hay suficiente evidencia ($p = 0.000004$), por lo que hay una correlación directa de 0.402 entre las variables frecuencia de los desayunos los fines de semana y la importancia de que los alimentos me mantengan sano, controladas por la variable realizar ejercicios de intensidad moderada. En tanto, también existe evidencia ($p = 0.0000001$) con una correlación directa de 0.383 entre la frecuencia de los desayunos los fines de semana y la importancia de que los alimentos me mantengan sano, controladas por la variable hacer ejercicio de fortalecimiento muscular.

Por otro lado, se destaca la evidencia encontrada ($p = 0.000004$), la cual establece una correlación directa (0.403) entre la frecuencia de las meriendas en las mañanas los fines de semana y la importancia de que los alimentos sean bajos en grasas, controladas por la variable ejercicios de fortalecimiento muscular.

Por el contrario, existe suficiente evidencia ($p = 0.0002$) para establecer una correlación inversa (-0.362) entre las variables frecuencia de consumo de productos altos en grasa y realizar actividad física al menos cinco veces a la semana durante 30 minutos al día, controladas por la variable alimentos contengan una gran cantidad de vitaminas y minerales.

Seguido de la evidencia existente ($p = 0.0004$) de la correlación inversa (-0.353) entre la frecuencia de consumo de productos altos en azúcar y hacer ejercicios de fortalecimiento muscular, controladas por la variable alimentos que contengan una gran cantidad de vitaminas

y minerales. Asimismo, la correlación entre la frecuencia de consumo de productos altos en azúcar y hacer ejercicios de fortalecimiento muscular, controladas por la variable alimentos ricos en fibra presentan suficiente evidencia ($p = 0.0003$) para establecer una correlación inversa (-0.359). Finalmente, se halla evidencia ($p = 0.000009$) de una correlación inversa (-0.386) entre las variables frecuencia de consumo de productos altos en azúcar y hacer ejercicios de fortalecimiento muscular, controladas por la variable alimentos contengan ingredientes naturales.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Se presenta la discusión de los resultados obtenidos en la presente investigación basado en los objetivos específicos planteados, utilizando referencias bibliográficas para facilitar su comprensión e interpretación.

5.1. DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

A continuación, se presenta la discusión e interpretación de los resultados obtenidos en la presente investigación.

5.1.1 Perfil sociodemográfico

Dentro de los teletrabajadores entrevistados en la presente investigación, predomina el sexo femenino, siendo el masculino significativamente menor. No obstante, esto difiere con el censo realizado durante el último trimestre del 2020 por parte del INEC, en el cual se estima que, en territorio nacional, predomina el número de hombres activos en el ámbito laboral con 1.185.355 sujetos, en comparación con las 660 754 mujeres activas (INEC, 2020).

Además, se determinó que más de la mitad de los teletrabajadores entrevistados se encuentran en un rango de edad entre 18-24 años; y seguido, con un porcentaje importante, de aquellos que se encuentran entre los 25-34 años. Esto coincide con el último Censo Nacional de Población realizado en el 2011, el cual menciona que aproximadamente el 70% de la población se encuentra en un rango de edad entre 15 a 64 años (INEC, 2011). De igual manera, el Ministerio de Salud categoriza a Costa Rica como un país en proceso de envejecimiento, donde se proyecta que para el año 2025, las principales concentraciones de población estarán ubicadas en las edades de 25 a 44 años. Asimismo, se espera que, en el 2025, la población tenga una edad promedio de 34.4 años, convirtiéndose Costa Rica en un país con una economía envejecida (CELADE 2013). No obstante, lo anterior puede diferir del presente estudio, ya que

en este se evidencia que la mayoría de los teletrabajadores se encuentra en un rango entre 18-24 años.

Referente al grado de escolaridad de la población en estudio, el grado de universidad incompleta le corresponde a la mayoría de las personas involucradas; donde según el Programa Estado de la Nación, menciona que la tasa neta de participación laboral de personas sin educación superior en el año 2016, corresponde a un 57.3%; así como también en el mismo año se refleja un 78.7% de hombres y un 69.3% de mujeres con respecto a la tasa neta de participación laboral (Programa Estado de la Nación, 2017).

En los datos recolectados, se observó que la mayoría de los teletrabajadores encuestados residen en la provincia de San José, lo cual concuerda con censo más reciente realizado en Costa Rica del año 2011, en el cual se evidencia que la provincia de San José es la más poblada del país con 1.404.242 de personas (INEC, 2017).

5.1.2 Hábitos alimentarios

Para la evaluación de los hábitos alimentarios, más de la mitad de la muestra indica que el encargado de la preparación de los alimentos en el hogar es algún miembro de la familia, llámense hijo/a, esposo/a o padres. Lo cual puede ser contraproducente y afectar la salud del teletrabajador, ya que autores señalan que cocinar comidas para uno mismo se relaciona con una mejor calidad de la dieta entre los adultos, así como mencionan que el consumo de comidas preparadas comercialmente se asoció con una peor calidad de la dieta (Thorpe *et al.*, 2013).

En cuanto a los tiempos de comida realizados entre semana, los teletrabajadores un gran porcentaje desayunan, almuerzan y cenan, patrón que también realizan durante el fin de semana. Mientras que el tiempo de comida más omitido es el de la merienda nocturna, tanto entre semana como fin de semana; seguido de la merienda de la mañana y por último la

merienda de la tarde, donde se observa un aumento en la omisión de estos tiempos de comida cuando se refiere al fin de semana. Al igual como se puede observar en una investigación en donde según las comidas diarias que realizaban los trabajadores, se detectó que 43% omitía al menos una comida: 8% de los trabajadores no desayunaba, 5% omitía el almuerzo o la cena y el 30% no merendaba (Suárez *et al.*, 2011).

En lo que concierne al endulzante de bebidas calientes o frías, la OMS recomienda menos del 10% de la ingesta calórica total de azúcares libres, no obstante, indica que lo ideal, para obtener beneficios de salud adicionales lo ideal sería un consumo inferior al 5% de la ingesta calórica total. Los azúcares libres son todos aquellos que los fabricantes, cocineros o consumidores añaden a los alimentos o bebidas, así como los azúcares naturalmente presentes en la miel, jarabes y zumos y concentrados de frutas. (OMS, 2018). Aunque mayoría de los encuestados se inclinan por el consumo de azúcar blanca o morena, tapa de dulce o miel para endulzar sus bebidas, se desconoce la cantidad que utilizan para este fin; sin embargo, lo anterior concuerda con lo declarado en las Guías Alimentarias de Costa Rica, que indican que el azúcar blanco, azúcar moreno, tapa de dulce, miel de abeja, son los endulzantes que más se utilizan en diferentes preparaciones, así como también recomiendan que el consumo idóneo es no más de seis cucharaditas por día (Ministerio de Salud de Costa Rica, 2011).

En cuanto al consumo de vasos de líquido durante el día, la elección más representativa fue la de 5-6 vasos o tazas al día. Un estudio indica que una adecuada ingesta de agua y otros líquidos es hasta completar en torno a los 2.5 litros/día, y en condiciones basales, las necesidades de agua deberían ser de 1 mL por cada kilocaloría (Aranceta *et al.*, 2016). Además, de acuerdo con las Guías Alimentarias de Costa Rica, la recomendación brindada son 6 a 8 vasos de líquido diarios, de los cuales al menos 4 deben ser de agua pura; demostrándose así, que la mayor parte de los teletrabajadores no consumen la cantidad idónea de líquido. Además, otra investigación

cerciora que el promedio de ingesta de líquidos es de 2 litros en cada individuo; no obstante, es común que la mitad del consumo sea a base de bebidas y/o infusiones azucaradas, siendo solamente un 21% de agua pura; lo cual, contrario a la recomendación de la OMS, el aporte de azúcar de las bebidas es mucho mayor (Bonilla, 2014).

Referente a los métodos de cocción de los alimentos más utilizados entre los teletrabajadores son a la plancha para el pollo y el pescado, hervido para el chayote y frito para las papas, el plátano y el huevo; siendo las grasas más utilizadas para cocinar el aceite vegetal y el aceite en spray. Diversos autores recomiendan cocinar al vapor, plancha o al horno para evitar las pérdidas de nutrientes relacionadas con la oxidación por el contacto con el aire, los tiempos largos de cocción y la disolución en el líquido de cocción (Aranceta *et al.*, 2016). Al igual como teoriza otro autor, lo perjudicial de la cocción frita radica en tres aspectos: la pérdida de nutrientes, en especial de vitaminas, debido a las altas temperaturas, la deshidratación y la impregnación de aceite alcanzando entre un 5-40% del peso total, aumentando notablemente su valor calórico (Serra, 2017).

Entre los resultados de la frecuencia de consumo con respecto, se puede determinar que la mayor parte de los teletrabajadores presentan una frecuencia elevada de frutas y vegetales no harinosos, sin embargo, no se puede determinar la cantidad de porciones consumidas. Dicho esto, las Guías Alimentarias de Costa Rica recomiendan la ingesta de mínimo 5 porciones entre vegetales y frutas por día, para cumplir con las recomendaciones diarias de vitaminas, minerales y fibra dietética. Mientras que, estudios han encontrado que, entre los adultos, una mayor frecuencia de cocina casera se asocia con una mayor ingesta de frutas y vegetales (Monsivais, Aggarwal & Drewnowski, 2014) y menor consumo de energía, grasa y azúcar (Wolfson & Bleich, 2015). En el mismo estudio de Serra (2017), menciona la importancia que las verduras no harinosas y las hortalizas presentan, previniendo enfermedades y aportando

muchos beneficios nutricionales; siendo también fundamental su contenido de fibra, el cual regula el tránsito intestinal; así como el aporte de vitaminas, involucradas en diversos procesos metabólicos.

En cuanto a los carbohidratos complejos, se denota algunas veces a la semana de vegetales harinosos y leguminosas, mientras que la mayoría de la población se inclina a un mayor consumo de harinas como arroz, tortillas, pan o pasta. Alimentos esenciales como la tortilla, los frijoles y el dulce, el pan, la “olla de carne” y el arroz y, por último, “el gallo pinto” se identificaron que forman parte de las comidas esenciales de los costarricenses, todas altas en carbohidratos y que aún son frecuentemente consumidas (Cartín, Rojas & Aguilar, 2017).

Mientras que, concerniente al consumo de proteínas y derivados, se destacan las carnes y el huevo de alto consumo, mientras que la ingesta de embutidos es baja. Como se evidenció en una investigación elaborada en Polonia durante la pandemia COVID-19, se resalta una modificación en los hábitos alimentarios en los adultos, donde se observa un menor consumo de verduras, frutas y legumbres y una mayor frecuencia en el consumo de carne, lácteos y alimentos rápidos (Rzymiski & Sidor, 2020). Los datos coinciden también con el consumo del costarricense de los productos pecuarios, en donde los huevos, la leche, el pollo y ciertos cortes de carne forman parte de la canasta básica en Costa Rica, los cuales están sujetos a gran sensibilidad con respecto a su precio (MEIC, 2015). Por parte de los embutidos, se encontraron antecedentes en que los embutidos se consumen por su buen sabor y por ser convenientes, ya que el 30% los ingiere más de tres veces por semana (Araya *et al.*, 2014), lo cual no se concuerda con los datos recolectados en el teletrabajador.

Se destaca un aspecto positivo referente a la frecuencia de consumo de comida rápida, snacks, golosinas, galletas con relleno, bebidas envasadas, productos altos en azúcar y repostería en el teletrabajador, donde se observa que la mayoría de la población ingiere estos alimentos nunca,

casi nunca o algunas veces al mes. Un hábito presente es la ingesta de bocadillos, que, por lo general, son alimentos grasos, azucarados, salados, calóricos y poco saludables (salsas, patatas fritas, snacks, bollería, comida chatarra, etc.); los cuales incrementan los niveles de glucosa, triglicéridos y conlleva a la aparición de un estado nutricional inadecuado (Serra, 2017). Esto es fundamental ya que la alimentación basada en comidas rápidas, ricas en grasas, azúcares con alta densidad energética, y escasos nutrientes y fibras, ha llevado a un aumento significativo de los casos de obesidad y dislipemias así como de diabetes tipo 2 e hipertensión. Estos elementos constituyen el Síndrome Metabólico (Acuña & Cortés, 2011; Gross *et al.*, 2014; Qi *et al.*, 2014; Crovetto *et al.*, 2018).

5.1.3 Prácticas de compra de alimentos

Un cambio en el comportamiento nutricional de un individuo puede basarse en una progresión de tareas que involucran la selección/adquisición, preparación y consumo de alimentos. Hoy en día, existe un consumidor multigeneracional que, a pesar de las diferencias, mantiene la salud como prioridad. Se refleja una realidad de una población que envejece, en la cual su esperanza de vida ha aumentado como resultado de estilos más saludables, con un segmento de personas activas y productivas que están trabajando por más tiempo y que por ende priorizan el bienestar y la salud. Por otro lado, un consumidor joven, altamente informado; por lo que valora la lista de ingredientes y la composición nutricional de los alimentos que consume, y que, además, está interesado en temas de justicia social y ambiental (PROCOMER, 2017).

Actualmente el consumidor costarricense dedica un mayor porcentaje de su ingreso al consumo de bienes y servicios no básicos, superior al promedio de la región latinoamericana, esto ha impulsado la sofisticación en su consumo y que se estén valorando factores más allá del precio en sus decisiones compra. Por su parte, en 2016, un 34% de las ventas mundiales de alimentos empacados corresponden a la categoría de salud y el bienestar (PROCOMER, 2017).

En el presente estudio se identificaron ocho factores indispensables tomados en cuenta por el teletrabajador en sus prácticas de compra: alimentos que los mantengan sanos, co-existencia de una buena relación calidad-precio, alimentos que se puedan comprar en un local cerca de donde viven o trabajan, alimentos fácilmente disponibles en comercios y supermercados, alimentos que se hayan producido de una manera en que los derechos de los animales hayan sido respetados, alimentos que tengan una apariencia agradable, alimentos que tengan un sabor agradable y alimentos que tengan una aroma agradable.

Los resultados coinciden con el estudio realizado por la Promotora del Comercio Exterior de Costa Rica (2017), en el cual se reflejan datos de consumidores más conscientes de los efectos de la alimentación, presentando una mayor preocupación sobre las consecuencias que pueden acarrear los alimentos que consumen sobre su salud. Estos también manifiestan querer un impacto positivo por el bienestar animal, inclinándose por productos y alimentos que hayan sido procesados respetando el bienestar animal.

Mientras que, un estudio nacional revela la elección del lugar donde compran ha venido marcando la pauta en cuanto a los hábitos de consumo, ya que la cercanía a su casa del punto de venta se mantiene como la principal condición para seleccionar el supermercado (52% del total de encuestados) (GS1 Costa Rica, 2019).

De igual modo, una investigación elaborada en 24 pequeñas ciudades brasileñas, los resultados demostraron que las variables determinantes de la selección y consumo de productos alimentarios fueron: salud, precio y sabor. No obstante, al solicitar que seleccionasen, entre los factores citados, aquel que sería el más importante en el momento de comprar alimentos, la mayoría de los entrevistados dijo que era el precio (Lima *et al.*, 2016). Así como también, en otro estudio se menciona que el precio-promoción es el factor más importante para fraccionar las compras (afirmado por el 51,2%); pero también la calidad de los productos cada vez cobra

más importancia y como evidencia, en 2017, solo un 4% tomaba en cuenta este detalle y para siguiente año, aumentó a un 19,6% (GS1 Costa Rica, 2018). Lo anterior coincide a la importancia que le brinda a la buena relación calidad-precio por parte de la muestra de la investigación; simultáneamente coincide con la importancia brindada al sabor del alimento, sin embargo, no es el principal factor para tomar en cuenta.

5.1.4 Estilos de vida

El trabajo es ahora más intenso y exigente; sedentario y deja cada vez menos tiempo para la actividad física dentro de la jornada y del lugar de trabajo. La duración de la actividad laboral es cada vez mayor y se prolonga sobre la vida familiar, reduciendo el tiempo libre para el descanso, la recreación, la cultura y la práctica de actividad física (Neffa, 2015). De estos planteamientos surge el cuestionamiento de qué tanto impacto puede tener el teletrabajo en el bienestar físico.

Se evidencia como la mayoría de la muestra realiza actividad física al menos cinco veces a la semana durante 30 minutos al día, ejercicios de intensidad moderada, ejercicio vigoroso y de fortalecimiento muscular. En coherencia con lo anterior, se descubre que el tiempo de trayecto entre el hogar y los lugares de trabajo, también puede estar relacionado con la poca actividad intensa realizada, ya que las labores de trabajo son más intensas, exigentes y sedentarias por lo que cada vez hay menos tiempo para la actividad física dentro de la jornada de trabajo (Neffa, 2015).

Si bien los teletrabajadores frecuentemente respetan los horarios de descanso, de sueño y duermen el número de horas suficientes para estar descansados, no lo respetan siempre o casi siempre. Muestra de lo anterior, se ve reflejado en estudios donde se han planteado que un desorden y un descontrol en los horarios laborales, puede repercutir sobre alteraciones del

sueño y malos hábitos en la ingesta de alimentos. Así como también muchos teletrabajadores refieren que las largas jornadas laborales repercuten directamente en su calidad de vida; sin embargo, también afirman que tanto la flexibilidad de los horarios, como la reducción de desplazamientos, les ahorra tiempo y aumenta su presencia en el hogar, lo cual puede ser positivo para la calidad de vida (Sierra, Escobar & Merlo, 2014). Otro estudio indica que las personas que trabajaban desde casa dormían 37 minutos más que las personas que trabajaban fuera de casa (498 frente a 461 minutos). Además, en promedio, en dicho estudio, los adultos en edad de trabajar duermen casi ocho horas (464 min) (Escoto *et al.*, 2012).

En este mismo orden de ideas, autores como Restrepo y Zeballos (2020), indican que las personas que trabajaban desde casa pasaban más tiempo al día dedicado al ocio y al sueño, pero menos tiempo al día en el cuidado personal y el trabajo. El efecto general de trabajar desde casa en la salud de un trabajador no está claro sin una contabilidad completa de cómo cada actividad diaria se relaciona con los resultados de salud. Por lo tanto, según la distribución del tiempo y las actividades realizadas, también se considera la probabilidad de que la condición de trabajar desde casa pueda llegar a afectar la salud y calidad de vida de los trabajadores.

En este sentido, los estilos de vida saludable en el ámbito laboral se traducen en mayor productividad, menor ausentismo, mayor satisfacción laboral, y mejoras en la salud del trabajador, por lo que el lugar de trabajo se ha convertido en un lugar fundamental para ello. (Paredes, Ruiz & González, 2018).

5.1.5 Relación de variables

Los hábitos que se forman con las aspiraciones y expectativas individuales correspondiendo con las posibilidades objetivas para alcanzar los estilos de vida, no están basadas en la relación con los medios de producción sino con los de consumo (Rivera, 2019). Estos estilos de vida,

según diversos autores, se fundamentan en la conducta promotora de salud, la cual se constituye en el conjunto de acciones que regulan el comportamiento de la persona, en el cual se incluye un patrón de vida que puede influir tanto positiva como negativamente en la salud; y que además, refleja aspectos relacionados a la nutrición, la actividad física, manejo del estrés, entre otros (Mellado *et al.*, 2011).

En esta línea, se destaca el rol que puede tener el consumo del desayuno en el teletrabajador y su relación tanto con los patrones de compra de alimentos como con los estilos de vida. Estudios confirman que la omisión de desayuno, se ha relacionado con un insuficiente rendimiento físico e intelectual, así como con el riesgo de desarrollo de las ECNT (Castellanos, Vizcay & Fong, 2019). Otro estudio muestra los hallazgos en adultos que omitieron el desayuno, asociado a un menor consumo de proteínas, carbohidratos, frutas, vegetales, fibra y calcio en su dieta, así como un alto consumo de comida rápida, snacks y bebidas azucaradas. Además, se consideran importantes las implicaciones que esto puede generar en la salud a largo plazo (enfermedad cardíaca, aterosclerosis y diabetes tipo 2), donde los autores mencionan que es importante modificar este el hábito y no solamente visualizarlo como una estrategia para el control del peso corporal (Lara, Sisa & Yopez, 2019; Miqueleiz *et al.*, 2014). Es importante destacar la frecuencia de consumo del desayuno en el teletrabajador que se ha relacionado a la importancia que le brindan a los alimentos sanos y nutritivos, por lo que son aspectos positivos; además de asociación con el control del peso, que debe establecerse de manera integral en el individuo.

Así como también se han evidenciado aspectos individuales del consumidor que influyen en su compra por alimentos sanos, con resultados que indican que el valor de la salud es un elemento esencial que inspira el interés de comprar alimentos saludables y despierten expectativas placenteras y positivas (Kang, Jun & Arendt, 2015). Además, la presente investigación

confirma lo estipulado por un estudio que menciona que tener una población más satisfecha con su consumo de alimentos, no solo significa fomentar una dieta más saludable, sino también promover el consumo de alimentos en un entorno agradable. La comida no solo es esencial para la vida, sino que el consumo también contribuye al bienestar hedónico de un individuo (Lobos *et al.*, 2015).

Sin embargo, ha estudiado que aunque los consumidores están dispuestos a consumir alimentos saludables, el entorno de compras a menudo no los apoya para hacerlo (Cameron *et al.*, 2013). Igualmente, estudios internacionales demuestran que la población adulta es un grupo vulnerable nutricionalmente, ya que se tiende a saltar tiempos de comida, comer en pocos minutos, en condiciones o ambientes no adecuados y, en ocasiones, a seleccionar los alimentos más prácticos, pero no saludables (Marqués, *et al.*, 2013).

De acuerdo con el teletrabajo, se considera tanto la relación de la frecuencia de consumo de vegetales no harinosos, como la relación a la inversa de la frecuencia de consumo productos altos en grasa y azúcar con la realización de actividad física; en donde se pueden citar estudios anteriores que demuestran que la práctica de la actividad física se ha relacionado con mejores hábitos alimentarios. En dicho estudio realizado en Croacia, se observó que aquellos que realizaron más de 150 minutos de actividad física moderada-vigorosa tenían hábitos alimenticios más saludables (específicamente, una mayor adherencia a la dieta mediterránea que enfatiza el consumo de alimentos mínimamente procesados y densos en nutrientes como aceite de oliva, frutas, verduras, granos enteros, carnes magras, frijoles, lentejas, leche y queso) (Pavičić, Kenresić & Krešić, 2019).

Por el contrario, otros resultados destacan la importancia de realizar actividad física regular, ya que la inactividad física puede contribuir a la ingestión de dulces y alimentos fritos. Indican que se deben desarrollar y probar acciones de promoción de la salud destinadas a

aumentar/mantener la actividad física y el consumo de alimentos frescos y reducir los alimentos ultraprocesados (Christofaro *et al.*, 2021).

En ese sentido, los hábitos alimentarios son uno de los elementos más reveladores que intervienen en la salud. La promoción de la salud establece entre sus prioridades estilos de vida saludables. Como resultado, los hábitos alimentarios son responsables de los estilos de vida saludables, por lo que practicar actividad física regular incluso puede influir positivamente en otros hábitos de estilo de vida y promueve la práctica de hábitos alimentarios saludables (Rivera, 2019; Natalucci *et al.*, 2020).

De la misma forma, un estudio longitudinal con trabajadores en un rango de 18 a 64 años reveló que las personas que realizaban teletrabajo tenían un menor porcentaje de mala nutrición, inactividad física y consumo de tabaco, respecto a los que no teletrabajan (Henke *et al.*; 2015). Igualmente, una dieta con excesivas calorías o con exceso de grasas o carbohidratos conduce a la obesidad, sobre todo en ausencia de una práctica adecuada y regular de ejercicio (Acuña & Cortés, 2011).

Referente a los estilos de vida, se han relacionado distintas características en la selección de los alimentos como la salud, el contenido nutricional, específicamente de proteínas, minerales y vitaminas, fibra, bajo contenido de azúcar y grasa, y siempre y cuando, los teletrabajadores consideren que estos alimentos los mantengan sanos, los ayuden al control del peso y contengan ingredientes naturales; esto, por lo general, se asocia a la práctica de actividad física moderada, vigorosa y de fortalecimiento muscular. Se resalta que los estilos de vida influyen directamente en las preferencias alimentarias, la manera de preparar los alimentos, la elección de las ingredientes, el sabor, olor y color de los alimentos, la forma de servir la comida, el gusto que dirige las elecciones en los estilos de vida, en la práctica o en la manera de actuar. Por esto, los estilos de vida repercuten sobre los gustos, necesidades, costumbres, creencias y maneras de

ser que resultan de las ocupaciones habituales de los seres humanos y el modo en que se han establecido (Rivera, 2019).

Ahora bien, como consecuencia de la falta de tiempo impuesta por el actual estilo de vida, hay una tendencia cada vez mayor a no desayunar o a hacerlo mal. El desayuno es la primera comida del día y, para empezar de una manera adecuada las actividades cotidianas, debe aportar al menos el 20% de las calorías ingeridas con la dieta. Su falta se asocia a menor rendimiento físico e intelectual y paradójicamente a la obesidad. (Serra, 2017). Al contrario de esto, se justifica y evidencia cómo, en los teletrabajadores, su alta frecuencia de los desayunos se ha visto relacionado en gran medida con la importancia de que los alimentos los mantengan sanos y la realización de actividad física, ya sea ejercicios de intensidad moderada, ejercicio vigoroso y de fortalecimiento muscular.

Mientras que por su parte, en el estudio realizado por Christofaro *et al.* (2021), otro hallazgo interesante es que, a medida que el tiempo de actividad física moderada-vigorosa aumentó durante la semana, hubo una mejora en el grupo de hábitos alimenticios. Por el contrario, se evidencian las asociaciones negativas en el consumo de productos procesados, ya que estos están elaborados con la adición de sustancias como sal, azúcar, aceite; por lo que son calóricos, altos en grasas totales, grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos y, por lo general, bajos en fibra. De la misma manera, están los productos ultraprocesados, los cuales formulan predominantemente o completamente a partir de ingredientes industriales, y contienen poco o ningún ingrediente natural; y, en la gran mayoría de ocasiones, contienen conservantes y otros aditivos, también pueden contener vitaminas y minerales sintéticos. Por lo que un alto consumo de productos alimenticios de esta categoría, es una causa de aumento de peso, obesidad, trastornos alimenticios y enfermedades asociadas (Silva *et al.*, 2014).

Así como existen beneficios en el teletrabajo, como la libertad que permite el teletrabajo para organizar la vida cotidiana (Pérez, 2010), en otro estudio se considera el teletrabajo como un componente esencial para la productividad y el fortalecer la productividad laboral para alcanzar el bienestar los trabajadores (Sánchez, Montenegro & Medina, 2019).

No obstante, puede presentar desventajas que podrían afectar la salud física, incrementando el riesgo del sedentarismo y la obesidad (Henke *et al.*, 2016), se ve reflejado en las personas que son poco activas y cuya una actividad física consistía en los traslados al trabajo, después de optar por la modalidad de teletrabajo, aumentó el nivel de sedentarismo, ya que no deben trasladarse. Sumado a esto se encuentra también la mayor disponibilidad de consumo de alimentos entre comidas lo que genera un aumento de peso y desorden en los tiempos de comida (Cataño & Gómez, 2014).

Otros estudios confirman que se puede fomentar el sedentarismo y desórdenes en los tiempos de comida, debido a que la misma dinámica de esta modalidad que influye en la poca percepción del tiempo, ya que es posible que no se realicen los descansos y por ende se saltan los tiempos de comida, como las meriendas, el almuerzo o la cena (Tapasco & Giraldo, 2016; Luque & Camargo, 2017; Vries *et al.*, 2019). De modo complementario, se ha evidenciado que un individuo que no desayuna habitualmente durante la jornada laboral, puede tener un impacto negativo en el desempeño laboral (OIT, 2012).

Al igual que, se ha estudiado el denominado síndrome de la patata en el escritorio, caracterizado por la accesibilidad a la comida en cualquier momento de la jornada laboral, lo que se traduce en un consumo excesivo de nutrientes innecesarios, desequilibrando el balance energético. Se ingieren chocolates, caramelos, galletas, alimentos muy calóricos y poco nutritivos (Lampert & Pobleto, 2018).

Dichosamente las desventajas demostradas, se presentan de modo contrario a la muestra de la presente investigación; esto por la alta incidencia que tiene el teletrabajador en la realización de actividad física, la importancia que le brindan a los tiempos de comida, al contenido nutricional del alimento y el cómo influye en su salud.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. CONCLUSIONES

De manera general y de acuerdo a los objetivos de la investigación, se puede concluir que se halla una asociación significativa entre los hábitos alimentarios, las prácticas de compra de alimentos y los estilos de vida de teletrabajadores de instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea. Se establecen correlaciones de mayor significancia con respecto al desayuno, la preferencia de compra por alimentos saludables y que beneficien al control del peso corporal y la actividad física de intensidad moderada, vigorosa o de fortalecimiento muscular.

Respecto al perfil sociodemográfico, se observa que entre los teletrabajadores de instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, la muestra se centra en la provincia de San José, la mayoría corresponde al sexo femenino, como estado civil la soltería, con un rango de edad entre 18 a 24 años y cuya escolaridad es de universidad incompleta.

Los hábitos alimentarios de la muestra en estudio se caracterizan por el cumplimiento del desayuno, almuerzo, cena, tanto entre semana como fin de semana. Cabe destacar que la mayoría indica que no son ellos los encargados de la preparación de los alimentos. Para endulzar sus bebidas, los teletrabajadores utilizan en mayor proporción el azúcar blanca o morena, la tapa dulce o la miel, así como realizan una ingesta de 5-6 vasos de líquido al día. La población reporta el uso de aceite vegetal en mayor frecuencia y los métodos de cocción más utilizados son el frito y la plancha. Por otra parte, las frutas y los vegetales son consumidos siempre o casi siempre, mientras que las harinas son los carbohidratos complejos más consumidos. En cuanto al consumo de proteínas, 5-7 días a la semana se consumen: el huevo y las carnes; al igual que los lácteos, que son consumidos siempre o casi siempre. Mientras que la muestra reporta un bajo consumo de productos altos en grasa, semillas, snacks, comida rápida; de igual manera, se presenta un bajo consumo de galletas con relleno, golosinas,

repostería, bebidas envasadas y productos altos en azúcar. Gran parte de los teletrabajadores indican un bajo consumo de licor.

Referente a las prácticas de compra de alimentos, se evidencia una selección de aspectos como alimentos nutritivos, sanos, ricos en proteínas y fibra, con gran cantidad de vitaminas y minerales, con ingredientes naturales, con una buena relación calidad-precio, que se puedan comprar en locales cerca de la vivienda y que estén fácilmente disponibles en comercios y supermercados. Del mismo modo, se le brinda importancia al control de peso, enfatizando en alimentos que sean bajos en calorías, azúcar y grasas. La ecología también es un aspecto a considerar, donde son de preferencia aquellos alimentos que el envasado minimice los daños al medio ambiente y que los derechos animales hayan sido respetados. Se destaca una preferencia por la comodidad en la preparación de los alimentos, que sean alimentos que mejoren el estado de ánimo y que tengan una apariencia, sabor y aroma agradable. En cuanto al etiquetado nutricional, la población muestra un alto conocimiento en la lectura e interpretación de ésta.

En cuanto a los estilos de vida, se destaca una adecuada realización de actividad física, ya sea de intensidad moderada, vigorosa o de fortalecimiento muscular, donde se resalta que la mayoría la realiza al menos cinco veces a la semana durante 30 minutos al día. Por otra parte, se reporta a la baja el fumado, la ingesta de alcohol y de café.

Se halla relación significativa entre los hábitos alimentarios y las prácticas de compra de alimentos, en donde se destacan factores como la salud, el valor nutritivo y el contenido natural de los alimentos dentro de la frecuencia de consumo, que mayormente se asocia a alimentos con bajo contenido de calorías, azúcares y grasas; resaltando también la importancia que le da el individuo a que estos los mantengan sanos y que les ayude a controlar su peso.

De igual manera, se encuentra relación significativa entre los hábitos alimentarios y los estilos de vida, evidenciado a través de correlaciones de mayor significancia en la ingesta de productos altos en grasa y azúcar, así como de galletas con relleno, que son inversamente consumidos cuando el individuo realiza actividad física, ya sea mediante ejercicios vigorosos o de fortalecimiento muscular.

Ahora bien, se evidencia también una relación significativa entre las prácticas de compra de alimentos y los estilos de vida. Dentro de los factores más influyentes, se destacan el peso corporal, la realización de actividad física de al menos cinco veces a la semana durante 30 minutos al día, como también ejercicios de intensidad moderada, vigorosa y de fortalecimiento muscular, los cuales presentan una alta asociación con alimentos bajos en calorías, azúcar y grasa, ricos en fibra, con gran contenido de minerales y vitaminas; y que sean nutritivos, sanos, ayuden a controlar el peso y contengan ingredientes naturales.

Se puede concluir que, se halla una asociación significativa entre el desayuno del fin de semana, la preferencia de compra por alimentos sanos con el peso corporal y la actividad física, en aquellos teletrabajadores que la realizan al menos cinco veces a la semana durante 30 minutos al día, como también el ejercicio de intensidad moderada, vigorosa o de fortalecimiento muscular. Por el contrario, el consumo de productos altos en azúcar y en grasa, afecta negativamente a otros factores relacionados al control del peso y el valor nutritivo del alimento, así como de la misma manera afecta a la actividad física.

6.2. RECOMENDACIONES

De acuerdo con la investigación realizada, se plantean las siguientes recomendaciones para futuros estudios:

- Continuar con este tipo de estudios, para que se determinen de una manera más eficaz los patrones de comportamiento del teletrabajador, con la inclusión de otras variables relacionadas, como el estado nutricional, y que proponga la implementación de nuevas estrategias nutricionales.
- Sugerir una recolección de información más específica en cuanto a los hábitos alimentarios mediante un consumo usual, de manera que se obtengan datos más representativos de la ingesta habitual en el teletrabajador.
- Indagar la intensidad y el período de tiempo que lleva el individuo realizando teletrabajo, para una obtención de datos más certera.
- Conocer la razón de las preferencias alimentarias en la frecuencia de consumo, ya sea por nivel socioeconómico, disponibilidad o preferencia alimentaria.
- Realizar una contabilidad completa de cada actividad diaria involucrada en los estilos de vida, para que se aclare su relación con los demás resultados.
- Expandir la muestra, incluyendo los cantones donde haya una participación importante de teletrabajo para que se englobe la situación nacional actual.
- Brindar asistencia para que se establezca un ambiente adecuado donde se incentive al teletrabajador a una mayor participación en más actividades físicas.
- Diseñar estrategias de intervención orientadas a una alimentación saludable, donde influya positivamente en el rendimiento laboral.

BIBLIOGRAFÍA

- Abate, G., Marziano, M., Rungratanawanich, W., Memo, M., Uberti, D. (2017). Nutrition and AGE-ing: Focusing on Alzheimer's Disease. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*. DOI: <https://doi.org/10.1155/2017/7039816>
- Achón, M., Serrano, M., García, Á., Alonso, E., Varela, G. (2017). Present Food Shopping Habits in the Spanish Adult Population: A Cross-Sectional Study. *Nutrients*. 9, 508. España.
- Acuña, Y., Cortés, R. (2012). PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE ÁREA DE SALUD DE ESPARZA. Instituto Centroamericano de Administración Pública. San José, Costa Rica.
- Ahmed, J., Alnasir, F, Jaradat A., Al Marabheh, A., Hamadeh, R. (2019). Association of Overweight and Obesity with High Fast Food Consumption by Gulf Cooperation Council Medical Students. *Ecology of Food and Nutrition*. 58(5), 495-510. DOI: 10.1080 / 03670244.2019.1613986
- Ammar, A., Trabelsi, K., Brach, M., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., Bouaziz, B., Bentlage, E., How, D., Ahmed, M., Mueller, P., Mueller, N., Aloui, A., Hammouda, O., Paineiras, L., Braakman, A., Wrede, C., Bastoni, S., Pernambuco, C. S., ... Hoekelmann, A. (2020). Effects of home confinement on mental health and lifestyle behaviours during the COVID-19 outbreak: Insight from the "ECLB-COVID19" multi countries survey. *MedRxiv*. DOI: 10.5114/biolsport.2020.96857
- Aranceta, J., Arija, V., Maíz, E., Martínez, E., Ortega, R. M., Pérez, C., Quiles, J., Rodríguez, A., Román, B., Salvador, G., Tur, J., Varela, G., Serra, L. (2016). Guías alimentarias

para la población española (SENC, diciembre 2016); la nueva pirámide de la alimentación saludable. *Nutrición Hospitalaria*. 33(8), 1-48.

Araya, Y., Jiménez, A., Ivankovich, C., García, M. (2014). Hábitos de consumo de embutidos en el cantón de San Carlos y el área metropolitana de Costa Rica. *TEC*. 27(4), 113-124.

Arce, L., Rojas, K. (2020). Actividad física y tiempos de comida en teletrabajadores y trabajadores presenciales de una universidad estatal de Costa Rica. *UNED Research Journal*. 12(2). DOI: <https://doi.org/10.22458/urj.v12i2.3143>

Aumesquet, L., Bermúdez, J., Barberá, R., Alegría, A. (2020). Percepción del etiquetado nutricional en población con obesidad y sobrepeso. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*. 26(1).

Barreiro, B. (2020). El gran desafío del e-commerce. *Eurocarne: La revista internacional del sector cárnico*. 288, 31-38.

Bauer, K., Hearst, M., Earnest, A., French, S., Oakes, J., Harnack, L. (2012) Energy content of US fast-food restaurant offerings: 14-year trends. *American Journal of Preventive Medicine*. 43, 490–497. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2012.06.033>

Bayon, V., Leger, D., Gomez, D., Vecchierini, M., Chennaoui, M. (2014). Sleep debt and obesity. *Annals of Medicine*. 46, 264-272. DOI: <https://doi.org/10.3109/07853890.2014.931103>

Benjumea, M., Villa, E., Valencia, J. (2016). Beneficios e impactos del teletrabajo en el talento humano. *Revista CEA*. 2(4), 59-73. DOI: [10.22430/24223182.172](https://doi.org/10.22430/24223182.172)

- Benton, D. (2015). Portion Size: What We Know and What We Need to Know. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. 55(7), 988-1004. DOI: 10.1080/10408398.2012.679980
- Belzunegui, Á., Erro, A. (2020). Teletrabajo en el contexto de la crisis de Covid-19. *Sostenibilidad*. 12 (9), 3662. DOI: <https://doi.org/10.3390/su12093662>
- Bermúdez, S. (2014). Avances metodológicos en Demografía. Tesis doctoral. *Universidad de Sevilla*. España.
- Bernabé, A., Diez, F., Gilman, R., Cárdenas, M., Sacksteder, K., Miranda, J. (2014). Launching a salt substitute to reduce blood pressure at the population level: a cluster randomized stepped wedge trial in Peru. *Trials*. 15, 93. DOI: <https://doi.org/10.1186/1745-6215-15-93>
- Bonilla, M. (2014). PREVENCIÓN DE FACTORES DE RIESGO DE LA SALUD EN AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE: GOBERNANZA DE CINCO ESFUERZOS MULTISECTORIALES. *The World Bank*.
- Cameron, A., Thornton, L., McNaughton, S., Crawford, D. (2013). Variation in supermarket exposure to energy-dense snack foods by socio-economic position. *Public Health Nutrition*. 16(7), 1178-1185
- Carrillo, L., Dalmau, J., Martínez, J., Solà, R., Pérez, F. (2011). Dietary fats and cardiovascular health. *Anales de pediatría*. 74(3), 192. DOI: 10.1016/j.anpedi.2010.12.005
- Cartín, M., Rojas, M., Aguilar, G. (2017). La alimentación de la población costarricense en los siglos XIX y XX: La clase social y los proletarios. *Revista Herencia*. 30(1).

- Carvalho, D., Oliveira, T., Vieira, M., Almeida, L., Szwarcwald, C. (2015). Use of tobacco and exposure to tobacco smoke in Brazil: results from the National Health Survey 2013. *Epidemiol Serv Saúde*. 24(2), 239-48. DOI: 10.5123/S1679-49742015000200006
- Castellano, M., Caridad, M., Virviescas, J., Martínez, J. (2017). El teletrabajo como estrategia laboral competitiva en las PYME colombianas. *Revista Espacios*. 38(31), 1-14.
- Castellanos, J., Vizcay, M., Fong, L. (2019). Sobre La Omisión Del Desayuno en Personas Que Viven Sin Restricciones en El Municipio Cabecera De La Ciudad De Santiago. *Revista Cubana de Alimentación y Nutrición*. 29(1), 215–221.
- Cataño, R., Gómez, R. (2014). El concepto de teletrabajo: aspectos para la seguridad y salud en el empleo. *CES Salud Pública*. 5(1), 82-91.
- Cavaliere, A., Ricci, E., Banterle, A. (2015). Nutrition and health claims: Who is interested? An empirical analysis of consumer preferences in Italy. *Food Quality and Preference*. 41, 44-51.
- CELADE. (2013). El futuro del envejecimiento en Costa Rica: Fechas emblemáticas y opciones de política, una mirada hacia 2040 y más. *División de Población de la CEPAL*. Santiago, Chile.
- Chinchilla, N., Sagot, P. (2018). Atención y educación nutricional para los funcionarios de la Universidad Estatal a Distancia, Costa Rica. *Revista Costarricense de Salud Pública*. 27(1). Costa Rica.
- Christofaro, D., Werneck, A., Tebar, W., Lofrano, M., Botero, J., Cucato, G., Malik, N., Correia, M., Ritti, R., Prado, W. (2021). Physical Activity Is Associated With

- Improved Eating Habits During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in psychology*. 12, 664568. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.664568>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2014). Los datos demográficos: alcances, limitaciones y métodos de evaluación. *Naciones Unidas*. 82.
- Cristi, C., Celis, C., Ramírez, R., Aguilar, N., Álvarez, C., Rodríguez, F. (2015). ¡Sedentarismo e inactividad física no son lo mismo!: una actualización de conceptos orientada a la prescripción del ejercicio físico para la salud. *Revista médica de Chile*. 143(8). DOI: <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872015000800021>
- Crovetto, M., Valladares, M., Espinoza, V., Mena, F., Oñate, G., Fernández, M. (2018). Effect of healthy and unhealthy habits on obesity: a multicentric study. *Nutrition*. 54, 7–11. DOI: 10.1016/j.nut.2018.02.003
- Del Pilar, S., Flores, R., Barrera, J. (2020). Perfil sociodemográfico e estilos de vida saudáveis em trabalhadores de uma empresa de água potável e esgoto no México, 2019. *Revista Recimundo*. 344-359. DOI: 10.26820/recimundo/4.(1).esp.marzo.2020.344-359
- Department of Agriculture. (2016). Food Expenditures. *Economic Research Service. United States Department of Agriculture. USA*.
- Díaz, M. (2013). Asociación entre hábitos alimentarios e indicadores de situación nutricional de un colectivo de mujeres y sus hijos adolescentes. Tesis doctoral. *Universidad Complutense de Madrid. España*.
- DiNicolantonio, J., Lucan, S., O'Keefe, J. (2016) The Evidence for Saturated Fat and for Sugar Related to Coronary Heart Disease. *Progress Cardiovascular Diseases*. 58(5), 464-72. DOI: 10.1016/j.pcad.2015.11.006.

- DiNicolantonio, J., O'Keefe, J. (2017). Good Fats versus Bad Fats: A Comparison of Fatty Acids in the Promotion of Insulin Resistance, Inflammation, and Obesity. *Missouri Medicine*. 114(4), 303–307.
- Domínguez, P. (2018). Necesidades sentidas del consumidor en relación a la industria alimentaria. *Nutrición Hospitalaria*. 35(4), 66-69. DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.2129>
- Dongarwar, D., Yusuf, K., Maiyegun, S., Ibrahim, S., Ikedionwu, C., Salihu, H. (2020). Covid-19 and Neuro-Behavioral Economics: A Conceptual Framework to Improve Physical and Mental Health among Remote Workers. *International Journal of MCH and AIDS*. 9(3), 360-363. DOI: <https://doi.org/10.21106/ijma.399>
- Dorrian, J., Heath, G., Sargent, C., Banks, S., Coates, A. (2017). Alcohol use in shiftworkers. *Accident Analysis & Prevention*. 99, 395-400. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.aap.2015.11.011>
- EFSA. (2010). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water. *EFSA Journal*. 8(3). DOI: <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2010.1459>
- Elorriaga, N., Colombo, M., Hough, G., Watson, D., Vázquez, M. (2012). ¿Qué factores influyen en la elección de alimentos de los estudiantes de Ciencias de la Salud?. *DIAETA*. 30(141), 16-24.
- Escoto, K., Laska, M., Larson, N., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. (2012). Work hours and perceived time barriers to healthful eating among young adults. *American Journal of Health Behavior*. 36(6), 786-796. DOI: 10.5993/AJHB.36.6.6.

- Eurofound y la Organización Internacional del Trabajo. (2017). Trabajar en cualquier momento y en cualquier lugar: los efectos en el mundo del trabajo. *Oficina de Publicaciones de la Unión Europea*. Suiza.
- FAO. (s.f.). Alimentación. Portal de términos y definiciones. *Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura*.
- FAO. 2013. El estado mundial de la agricultura y la alimentación. Sistemas alimentarios para una mejor nutrición. *FAO*. Italia.
- Ferretti, F., Mariani, M. (2017). Simple vs. Complex Carbohydrate Dietary Patterns and the Global Overweight and Obesity Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 14(10), 1174. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph14101174>
- Frisoli, T., Schmieder, R., Grodzicki, T., Messerli, F. (2012). Salt and Hypertension: Is Salt Dietary Reduction Worth the Effort?. *The American Journal of Medicine*. 125(5), 433-439. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2011.10.023>
- Fulkerson, J., Farbakhsh, K., Lytle, L., Hearst, M., Dengel, D., Pasch, K., Kubik, M. (2011). Away-from-home family dinner sources and associations with weight status, body composition, and related biomarkers of chronic disease among adolescents and their parents. *Journal of the American Dietetic Association*. 111(12), 1892-1897. DOI:10.1016/j.jada.2011.09.035
- Fulkerson, J. (2018). Fast food in the diet: Implications and solutions for families. *Physiology & Behavior*. 193, 252–256. DOI:10.1016/j.physbeh.2018.04.005

- Gandy, J. (2015). Water intake: validity of population assessment and recommendations. *European Journal of Nutrition*. 54, 11-16. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00394-015-0944-8>
- Garcés, M., Miguel, M. (2016). Hábitos de vida saludable desde la adolescencia. *Revista de Estudios de Juventud*. 112, 107-116.
- Gonçalves, T., Oliveira, M., Sanches, A., Cristina, A., Costa, H. (2016). The impact of cooking methods on the nutritional quality and safety of chicken breaded nuggets. *Food & Function*. 7(6), 2736–2746. DOI:10.1039/c6fo00353b
- González, M., Meléndez, A. (2013). Sedentarism, active lifestyle and sport: impact on health and obesity prevention. *Nutrición Hospitalaria*. 28(5), 89-98. DOI: 10.3305/nh.2013.28.sup5.6923
- González, I., Riaño, M. (2020). Actividad física en los lugares de trabajo: estrategias y análisis económicos en salud. *Revista Internacional y Comparada de Relaciones Laborales y Derecho del Empleo*. 8(1), 295-322. Colombia.
- Gross, L., Li, L., Ford, E., Liu, S. (2014). Increased consumption of refined carbohydrates and the epidemic of type 2 diabetes in the United States: an ecologic assessment. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 79, 774–779. DOI: 10.1093/ajcn/79.5.774
- GS1 Costa Rica. (2018). Estudio de Hábitos del Consumidor, 2018. *Asociación GS Uno Costa Rica*.
- GS1 Costa Rica. (2019). Estudio de Hábitos del Consumidor, 2019. *Asociación GS Uno Costa Rica*.

- Guevara, D., Céspedes, C., Flores, N., Úbeda, L., Chinnock, A., Gómez, G. (2019). Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense. *Acta Médica Costarricense*. 61(4).
- Hearst, M., Harnack, L., Bauer, K., Earnest, A., French, S., Oakes, J. (2013) Nutritional quality at eight US fast-food chains: 14-year trends. *American Journal of Preventive Medicine*. 44, 589–594. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2013.01.028>
- Henke, R., Benevent, R., Schulte, P., Rinehart, C., Crighton, K., Corcoran, M. (2015). The Effects of Telecommuting Intensity on Employee Health. *American Journal of Health Promotion*. 30(8), 604-612. DOI: 10.4278/ajhp.141027-QUAN-544
- Hieke, S., Kuljanic, N., Pravst, I., Miklavec, K., Kaur, A., Brown, K., Egan, B., Pfeifer, K., Gracia, A., Rayner, M. (2016). Prevalence of Nutrition and Health-Related Claims on Pre-Packaged Foods: A Five-Country Study in Europe. *Nutrients*. 8(3), 137.
- Imamura, F., O'Connor, L., Ye, Z., Mursu, J., Hayashino, Y., Bhupathiraju, S., Forouhi, N. (2015). Consumption of sugar sweetened beverages, artificially sweetened beverages, and fruit juice and incidence of type 2 diabetes: systematic review, meta-analysis, and estimation of population attributable fraction. *The BMJ*. 351. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmj.h3576>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos de Costa Rica (INEC). (2014). Clasificación de Ocupaciones de Costa Rica (COCR-2011). 1era Edición. 484.
- Instituto Nacional de Estadística y Censos de Costa Rica (INEC). (2017). Población total de Costa Rica por: Año del Censo según: Provincia, Censos Nacionales 2014-2015.

- Instituto Nacional de Estadística y Censos de Costa Rica (INEC). (2020). Costa Rica: Compendio del III trimestre de 2020 sobre la población ocupada y brecha del ingreso bruto medio según características del empleo por sexo.
- Januszevska, R., Pieniak, Z., Verbeke, W. (2011). Food choice questionnaire revisited in four countries. Does it still measure the same?. *Appetite*. 57(1), 94-98. DOI: 10.1016/j.appet.2011.03.014
- Kahleova, H., Lloren, J., Mashchak, A., Hill, M., Fraser, G. (2017). Meal Frequency and Timing Are Associated with Changes in Body Mass Index in Adventist Health Study 2. *The Journal of Nutrition*. 147(9), 1722–1728. DOI: <https://doi.org/10.3945/jn.116.244749>
- Kang, J., Jun, J., Arendt, S. (2015). Understanding customers' healthy food choices at casual dining restaurants: Using the Value–Attitude–Behavior model. *International Journal of Hospitality Management*. 48, 12-21.
- Kant, A., Whitley, M., Graubard, B. (2015). Away from home meals: associations with biomarkers of chronic disease and dietary intake in American adults, NHANES 2005-2010. *International Journal of Obesity*. 39 (5), 820-827. DOI:10.1038/ijo.2014.183
- Knutson, K., Van Cauter, E., Rathouz, P., Deleire, T., Lauderdale, D. (2010). Trends in the prevalence of short sleepers in the USA: 1975–2006. *Sleep*. 33(1), 37–45. DOI: <https://doi.org/10.1093/sleep/33.1.37>
- Kotler, P., Keller, K. (2012). Dirección de Marketing (14ª edición). *Pearson Educación*. México.

- Kral, T., Rolls, B. (2011). Portion Size and the Obesity Epidemic. *Oxford Handbooks Online*.
DOI:10.1093/oxfordhb/9780199736362.013.0022
- Lachat, C., Nago, E., Verstraeten, R., Roberfroid, D., Van Camp, J., Kolsteren, P. (2011).
Eating out of home and its association with dietary intake: a systematic review of the
evidence. *Obesity Reviews*. 13(4), 329–346. DOI:10.1111/j.1467-
- Lamb, C., Hair, J., McDaniel, C. (2011). Marketing (11ª edición). *Cengage Learning*.
- Lampert, M., Poblete, M. (2018). Efectos positivos y negativos del teletrabajo sobre la salud.
Biblioteca del Congreso Nacional de Chile. 2-8.
- Lara, M., Sisa, I., Yepez, M. (2019). Breakfast skipping, nutritional status, and physical activity
in a middle-aged Latin American population: a population-based study from Ecuador.
Nutrición Hospitalaria. 36(5), 1123-1132. DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.02393>
- Leger, D., du Roscoat, E., Bayon, V., Guignard, R., Paquereau, J., Beck, F. (2011). Short sleep
in young adults: prevalence and clinical description of short sleep in a representative
sample of 1004 young adults from France. *Sleep Medicine*. 12(5), 454-462. DOI:
<https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.12.012>
- Leyton, M., Lobato, S., Batista, M., Aspano, M., Jiménez, R. (2018). VALIDACIÓN DEL
CUESTIONARIO DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE (EVS) EN UNA
POBLACIÓN ESPAÑOLA. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el
Deporte*. 13(1), 23-31.
- Lima, D., Quevedo, F., Gomes, S., Rodrigues da Silva, W. (2016). CRITERIOS DE
SELECCIÓN Y DE CONSUMO ALIMENTARIOS EN PEQUEÑAS CIUDADES
DE BRASIL. *Invenio*. 19(37), 125-138.

- Lobos, G., Mora, M., Lapo M., Caligari, C., Schnettler, B. (2015). Happiness and health and food-related variables: Evidence for different age groups in Chile. *Suma Psicológica*. 22, 120-128. DOI: 10.1016/j.sumpsi.2015.09.002.
- Lombard, M., Steyn, N., Charlton, K., Senecal, M. (2015). Application and interpretation of multiple statistical tests to evaluate validity of dietary intake assessment methods. *Nutrition Journal*. 14, 40. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12937-015-0027-y>
- López, B. (2018). Factores psicológicos que influyen en las decisiones de compra de alimentos con declaraciones nutricionales. Tesis doctoral. *Universidad de Zaragoza*. España.
- Luque, P., Camargo, A. (2017). Teleworking and labor conditions. *IUSLabor*. 2, 5-18.
- Lyons, G., Mokhtarian, P., Dijst, M., Böcker, L. (2018). The dynamics of urban metabolism in the face of digitalization and changing lifestyles: Understanding and influencing our cities. *Resources, Conservation and Recycling*. 132, 246-257. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.resconrec.2017.07.032>
- Malisova, O., Athanasatou, A., Pepa, A., Husemann, M., Domnik, K., Braun, H., Mora, R., Ortega, J., Fernández, V., Kapsokefalou, M. (2016). Water Intake and Hydration Indices in Healthy European Adults: The European Hydration Research Study (EHRS). *Nutrients*. 8(4), 204. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu8040204>
- Marín, A. (2014). Hábitos alimentarios y patrones dietéticos, obesidad y tiempo de residencia en población inmigrante. Tesis doctoral. *Universidad Autónoma de Madrid*. España.
- Marqués, M., Zarpe, I., Sánchez, A., Rodríguez, A., Benuza, J., Santiago, S., Fernández, Montero, A. (2013). Hábitos alimentarios y actitudes hacia el cambio en alumnos y trabajadores. *Nutrición Hospitalaria*. 28(5), 1673-1680.

- Marteau, T., Hollands, G., Shemilt, I., Jebb, S. (2015). Downsizing: policy options to reduce portion sizes to help tackle obesity. *The BMJ*. 351. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmj.h5863>
- Martínez de Victoria, E. (2018). ¿Conocemos lo que comemos? Una perspectiva nutricional. *Nutrición Hospitalaria*. 35(4), 61-65. DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.2128>
- Mattes, R. (2014). Energy intake and obesity: Ingestive frequency outweighs portion size. *Physiology & Behavior*. 134, 110–118. DOI:10.1016/j.physbeh.2013.11.012
- MEIC. (2015). Canasta básica de los hogares de ingresos bajos. Información estudios junio 2015. *Ministerio de Economía, Industria y Comercio*.
- Mellado, M., Pérez, E., Árcega, A., Soriano, M., Arriola, G. (2011). Estilo de vida: Precursor de factores de riesgo cardiovascular en adultos sanos. *Revista Mexicana de Enfermería Cardiológica*. 19(2), 56-61.
- Miklavec, K., Pravst, I., Grunert, K., Klopčič, M., Pohar, J. (2015). The influence of health claims and nutritional composition on consumers' yoghurt preferences. *Food Quality and Preference*. 46, 26-33. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2015.02.006>
- Miqueleiz, E., Lostao, L., Ortega, P., Santos, J., Astasio, P., Regidor, E. (2014). Patrón socioeconómico en la alimentación no saludable en niños y adolescentes en España. *Atención Primaria*. 46(8), 433-439.
- Mohan, V., Unnikrishnan, R., Shobana, S., Malavika, M., Anjana, R., Sudha, V. (2018). Are excess carbohydrates the main link to diabetes & its complications in Asians?. *Indian Journal of Medicine Research*. 148 (5), 531-538. DOI: 10.4103/ijmr.IJMR_1698_18

- Ministerio de Salud de Costa Rica. (2011). Guías Alimentarias para Costa Rica. *Comisión intersectorial de Guías Alimentarias para Costa Rica*.
- Monteiro, C., Cannon, G., Levy, R., Claro, R., Moubarac, J., Bortoletto, A., Louzada, M., Baraldi, L., Canella, D. (2012). The Food System Processing: the big issue for nutrition, disease, health, well-being. *World Nutrition*. 3. 527-569.
- Monsivais, P., Aggarwal, A., Drewnowski, A. (2014). Time Spent on Home Food Preparation and Indicators of Healthy Eating. *American Journal of Preventive Medicine*. 47(6), 796–802. DOI: 10.1016/j.amepre.2014.07.033.
- Moodie, R., Stuckler, D., Monteiro, C., Sheron, N., Neal, B., Thamarangsi, T., Lincoln, P., Casswell, S. (2013). Profits and pandemics: prevention of harmful effects of tobacco, alcohol, and ultra-processed food and drink industries. *The Lancet*. 381(9867), 670-679. DOI:10.1016/s0140-6736(12)62089-3
- Morikawa, Y. Sakurai, M., Nakamura, K., Nagasawa, S., Ishizaki, M., Kido, T., Naruse, Y., Nakagawa, H. (2013). Correlation between Shift-work-related Sleep Problems and Heavy Drinking in Japanese Male Factory Workers. *Alcohol and Alcoholism*. 48(2), 202-206. DOI: <https://doi.org/10.1093/alcalc/ags128>
- Murillo, K., Peña, A. (2016). Análisis del Teletrabajo basado en TIC's, como herramienta para mejorar la productividad en el sector de servicios de grandes empresas. *Universidad Católica de Santiago de Guayaquil*. Ecuador.
- Nadaleti, N., Ribeiro, J., Ferreira, P., Santos, S., Terra, F. (2019). Autoestima e o consumo de álcool, de tabaco e de outras substâncias em trabalhadores terceirizados. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*. 27, 3199. DOI: <https://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.3401.3199>

- Natalucci, V., Carnevale, V., Barbieri, E., Vandoni, M. (2020). Is it important to perform physical activity during coronavirus pandemic (COVID-19)? driving action for a correct exercise plan. *Front. Public Health.* 8, 602020. DOI: 10.3389/fpubh.2020.602020
- Neffa, J. (2015). Las relaciones entre la actividad física, el trabajo y la salud. *Red Nacional Actividad Física y Desarrollo Humano.* 2-10.
- Nieto, C. (2014). Técnicas de cocción: sabor, color, textura y nutrientes a buen recaudo. *Farmacia Profesional.* 28(4), 15-19.
- OIT. (2012). Un enfoque integral para mejorar la alimentación y nutrición en el trabajo: Estudio en empresas chilenas y recomendaciones adaptadas. *Organización Internacional del Trabajo.* Santiago, Chile.
- OMS. (2012). Report of the Formal Meeting of Member States to conclude the work on the comprehensive global monitoring framework, including indicators, and a set of voluntary global targets for the prevention and control of noncommunicable diseases. *World Health Organization.* Geneva, Switzerland.
- OMS. (2018). Alimentación sana. *World Health Organization.* Geneva, Switzerland.
- Ortega, R., Jiménez, A., Perea, J., Peral, A., López, A. (2018) Factores sociodemográficos y de estilo de vida implicados en el exceso de peso. *Nutrición Hospitalaria.* 35(6), 25-29. DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.2283>
- Palladino, A. (2010). Introducción a la sociodemografía. *Universidad Nacional del Nordeste.* Argentina.

- Paredes, F., Ruiz, L., González, N. (2018). Hábitos saludables y estado nutricional en el entorno laboral. *Revista chilena de nutrición*. 45(2). DOI: <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182018000300119>
- Pasqualini, D., Llorens, A. (2010). Salud y bienestar de adolescentes y jóvenes: Una mirada integral. *Organización Panamericana de la Salud*. Argentina.
- Pavičić, S., Kenresić, G., Krešić, G. (2019). The association between the Mediterranean diet and high physical activity among the working population in Croatia. *Med. Pr.* 70, 169-176. DOI: [10.13075/mp.5893.00773](https://doi.org/10.13075/mp.5893.00773)
- Pedraza, A. (2019). Sedentarismo, alarmante problema de Salud Pública y necesidad de incluirlo como riesgo laboral. *Journal of negative & no positive results*. 4(3), 237-402. México. DOI: <https://doi.org/10.19230/jonnpr.2851>
- Pérez, C., Gianzo, M., Hervás, G., Ruiz, F., Casis L., Aranceta, J. y el Grupo Colaborativo de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. (2020). Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*. 26(2). DOI [10.14642/RENC.2020.26.2.5213](https://doi.org/10.14642/RENC.2020.26.2.5213)
- Pesantes, M., Diez, F., Bernabé, A., Ponce, V., Miranda, J. (2017). Taste, Salt Consumption, and Local Explanations around Hypertension in a Rural Population in Northern Peru. *Nutrients*. 9(7), 698. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu9070698>
- Popkin, B., D'Anci, K., Rosenberg, I. Water, hydration, and health. *Nutrition Reviews*. 68(8), 439–458. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2010.00304.x>

- Programa Estado de la Nación. (2017). Sexto Informe Estado de la Educación / PEN. 1era Edición. San José, Costa Rica.
- Qi, Q., Chu, A., Kang, J., Huang, J., Rose, L., Jensen, M. (2014). Fried food consumption, genetic risk, and body mass index: gene-diet interaction analysis in three US cohort studies. *BMJ*. 348. DOI: 1610. 10.1136/bmj.g1610
- Restrepo, B., Zeballos, E. (2020). The effect of working from home on major time allocations with a focus on food-related activities. *Review of Economics of the Household*. 22, 1-23. DOI: 10.1007/s11150-020-09497-9
- Rivera, E. (2019). Estilos de vida saludable: práctica social de hábitos alimentarios. *Revista Digital de Postgrado*. 8(2).
- Robinson, E., Kersbergen, I. (2018) Portion size and later food intake: evidence on the “normalizing” effect of reducing food portion sizes. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 107(4), 640-646. DOI: <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy013>
- Roe, L., Kling, S., Rolls, B. (2016). What is eaten when all of the foods at a meal are served in large portions?. *Appetite*. 99(1), 1-9. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.01.001>
- Ros, E., López, J., Picó, C., Rubio, M., Babio, N., Sala, A., Pérez, F., Escrich, E., Bulló, M., Solanas, M., Gil, A., Salas, J. (2015). Consenso sobre las grasas y aceites en la alimentación de la población española adulta. *Nutrición hospitalaria*. 32(2), 435-477. DOI: 10.3305/nh.2015.32.6.10080

- Sá, S., Namorado, M., Coelho, M. (2020). Fatores que influenciam a intenção de compra de online groceries em Portugal. *XXX Jornadas Luso-Espanholas de Gestão Científica*. 142.
- Schiffman, L., Lazar, L., Wisenblit, J. (2010). *Comportamiento del consumidor*. Prentice Hall.
- Serra, J. (2017). *Alimentación en el deporte*. Bizkaia.
- Shim, J., Oh, K., Kim, H. (2014). Dietary assessment methods in epidemiologic studies. *Epidemiology and Health*. 36. DOI: <https://doi.org/10.4178/epih/e2014009>
- Sierra, Y., Escobar, S., Merlo, A. (2014). Trabajo en casa y calidad de vida: una aproximación conceptual. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*. 14(1), 57-72.
- Silva, D., Bertazzi, R., Bortoletto A., Moreira, R., Mourabac, J., Galastri. L., Cannon, G., Monteiro, C. (2014). Ultra-Processed Food Products and Obesity in Brazilian Households. *PLOS ONE*. 9 (3). DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0092752>
- Solomon, M. (2017). *Comportamiento del consumidor (10ª edición)*. Pearson Educación. México.
- Suárez, C., Echegoyen, A., Cerdeña, M., Perrone, V., Petronio, I. (2011). Alimentación de los trabajadores dependientes residentes en Montevideo y ciudades cercanas. *Revista chilena de nutrición*. 38(1), 60-68.
- Tapasco, O., Giraldo, J. (2016). Factores Asociados a la Disposición por el Teletrabajo entre Docentes Universitarios. *Ciencia y trabajo*. 18(56), 87-93.

- Thorpe, M., Kestin, M., Riddell, L., Keast, R., McNaughton, S. (2013). Diet quality in young adults and its association with food-related behaviours. *Public Health Nutrition*. (8), 1767-75. DOI: 10.1017/S1368980013001924.
- Trieu, K., Neal, B., Hawkes, C., Dunford, E., Campbell, N., Rodríguez, R., Legetic, B., McLaren, L., Barberio, A., Webster, J. (2015). Salt reduction initiatives around the world - A systematic review of progress towards the global target. *PLOS ONE*. 10(7). DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0130247>
- Torres, M., Canchari, A., Lozano, T., Calizaya, Y., Javier, D., Saintila, J. (2020). Hábitos alimentarios, estado nutricional y perfil lipídico en un grupo de pacientes con diabetes tipo 2. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*. 40(2), 135-142. DOI: 10.12873/402saintila
- Vargas, L. (2015). Actividad física diaria: Un factor que influye positivamente en el bienestar y salud de los trabajadores y la productividad empresarial. *Universidad Militar Nueva Granada*.
- Vries, H., Tummers, L., Vekkers, V. (2019). The Benefits of Teleworking in the Public Sector: Reality or Rhetoric. *Review of Public Personnel Administration*. 39(4), 570-593.
- Wolfson, J., Bleich, S. (2015). Is cooking at home associated with better diet quality or weight-loss intention?. *Public Health Nutrition*. 18(8), 1397–1406. DOI: 10.1017/S1368980014001943
- Youssef, A. (2019). Las redes sociales como una nueva herramienta para el marketing en línea de los alimentos. Tesis doctoral. *Universidad de Extremadura*. España.

Zazpe, I., Marqués, M., Sánchez, A., Rodríguez, A., Beunza, J., Santiago, S., Fernández, A. (2013). Hábitos alimentarios y actitudes hacia el cambio en alumnos y trabajadores universitarios españoles. *Nutrición Hospitalaria*. 28(5), 1673-1680. DOI: <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.5.6553>

ANEXOS

Anexo 1. DECLARACIÓN JURADA

Yo, Andrés Felipe Arias Arias, mayor de edad, cédula de identidad 1-1436-0111, en condición de egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de este 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 entre los hábitos alimentarios, las prácticas de compra de alimentos y los estilos de vida de teletrabajadores de instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, durante el tercer cuatrimestre del 2020”*, 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 estos no sean tan 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 ciudad de San José, a los catorce días del mes de junio del año dos mil veinte.



Firma del estudiante

Cédula: 1-1436-0111

Anexo 2. CONSENTIMIENTO INFORMADO



Relación entre los hábitos alimentarios, las prácticas de compra de alimentos y los estilos de vida de teletrabajadores de instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, durante el tercer cuatrimestre del 2020.

Nombre del investigador: Andrés Felipe Arias Arias.
Universidad Hispanoamericana.
Carrera: Nutrición.

***Obligatorio**

A: PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN

El estudiante Andrés Felipe Arias Arias de la carrera de Licenciatura en Nutrición Humana, realiza una investigación con el propósito de relacionar los hábitos alimentarios, las prácticas de compra de alimentos y los estilos de vida de teletrabajadores de instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, durante el tercer cuatrimestre del 2020.

B: ¿QUÉ SE HARÁ?

1. Se realizará un cuestionario virtual conformado por los siguientes ítems: datos sociodemográficos, hábitos alimentarios, prácticas de compra de alimentos y estilos de vida de teletrabajadores.
2. El participante debe de trabajar en una institución ubicada en el cantón de Goicoechea y debe de tener entre 18-64 años.
3. Si la persona está de acuerdo en participar, debe comprometerse a responder las preguntas y saber que su información será utilizada para la investigación.

C: RIESGOS

No existen riesgos asociados, sin embargo, el o la participante puede sentir incomodidad, ya que se le solicitan preguntas personales y muy específicas.

D: BENEFICIOS

Su participación en esta encuesta no le deparará ningún beneficio más que contribuir a mejorar el conocimiento que se tiene en la actualidad sobre la posible relación entre los hábitos alimentarios, los estilos de vida y las prácticas de compra de alimentos.

E:

Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber hablado con el investigador Andrés Felipe Arias Arias, quien debió haber contestado de forma satisfactoria todas sus preguntas. Si quiere mayor información más adelante, puede obtenerla llamando al investigador a cargo al teléfono 60488409, en el horario de lunes a viernes de 7 am a 5 pm. Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana al teléfono 22419090, de lunes a viernes en el horario de 8 am a 5 pm.

F:

Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho de negarse a participar o interrumpir su participación en cualquier momento.

F:

Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho de negarse a participar o interrumpir su participación en cualquier momento.

G:

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.

H:

No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

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

Sí, estoy de acuerdo.

No estoy de acuerdo.

Nombre y cédula del participante. *

Tu respuesta _____

Anexo 3. INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS



Relación entre los hábitos alimentarios, las prácticas de compra de alimentos y los estilos de vida de teletrabajadores de instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, durante el tercer cuatrimestre del 2020.

*Obligatorio

Datos sociodemográficos

1. Sexo: *

- Femenino.
- Masculino.

Continúa

2. Edad: *

- 18-24 años
- 25-34 años
- 35-44 años
- 45-54 años
- 55-64 años

3. Escolaridad: *

- Primaria incompleta.
- Primaria completa.
- Secundaria incompleta.
- Secundaria completa.
- Universidad incompleta.
- Universidad completa.
- Técnico.
- Otro.

4. Lugar de residencia *

- San José
- Alajuela
- Cartago
- Heredia

5. Estado civil: *

- Soltero/a.
- Unión libre o casado/a.
- Divorciado/a.
- Viudo/a.

Atrás

Siguiente

Hábitos alimentarios

6. ¿Quién prepara los alimentos normalmente en el hogar? *

- Yo mismo/a
- Algún miembro de la familia (hijo/a, esposo/a, padres, etc.)
- Alguien que no es de la familia
- Otro

7. ¿Cuáles tiempos de comidas realiza la mayoría del tiempo en días entre semana? *

	Siempre o casi siempre	Algunas veces	Nunca o casi nunca
Desayuno	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Merienda de la mañana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Almuerzo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Merienda de la tarde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cena	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Merienda nocturna	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. ¿Cuáles tiempos de comidas realiza la mayoría del tiempo en días de fin de semana? *

	Siempre o casi siempre	Algunas veces	Nunca o casi nunca
Desayuno	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Merienda de la mañana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Almuerzo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Merienda de la tarde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cena	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Merienda nocturna	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. ¿Con qué endulza sus bebidas calientes o frías? *

- Azúcar blanca o morena, tapa de dulce, miel, etc.
- Sustituto no calórico (Splenda, Stevia etc)
- No endulzo

10. ¿Cuántos vasos de líquido (agua, café, fresco, jugo, leche, etc.) consume al día? *

- Ninguno
- 1-2 vasos o tazas
- 3-4 vasos o tazas
- 5-6 vasos o tazas
- 7-8 vasos o tazas
- Más de 8 vasos o tazas

11. ¿Qué tipo de grasa utiliza con mayor frecuencia para la cocción de sus alimentos? *

- Mantequilla (Dos Pinos, etc.)
- Margarina (Numar, etc.)
- Manteca vegetal (Clover, Corona, En Su Punto, etc.)
- Aceite vegetal (Clover, Capullo, Mazola, etc.)
- Aceite en spray (PAM, Great Value, etc.)
- Otro
- No utilizo

12. Para los siguientes alimentos, indique qué tipo de preparación utiliza con mayor frecuencia: *

	ervido	A la plancha	Frito	Asado	Ahumado	Microondas	Freidora de aire	Crudo	No consu
Pollo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pescado fresco	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Huevo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Papas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Plátano	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chayote	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Frecuencia de consumo

A continuación se mencionarán una serie de grupos de alimentos, y con ello, le solicito que marque la casilla según la cantidad de veces que consume los alimentos que se le indican.

13. Frecuencia de consumo. *

	Nunca o casi nunca (menos de una vez al mes)	Algunas veces al mes (1-3 veces al mes)	Algunas veces a la semana (1-4 días a la semana)	Siempre o casi siempre (5-7 días a la semana)
Vegetales harinosos (yuca, papa, camote, plátano, ñame, ñampí, tiquisque, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vegetales no harinosos (zanahoria, pepino, lechuga, tomate, zucchini, chayote, espinaca, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frutas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas, arvejas, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harinas (arroz, tortillas, pan, pasta, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Huevo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Carnes (res, pollo, cerdo, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pescado y mariscos frescos (corvina, bolillo, camarones, pargo, tilapia, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pescado y mariscos enlatados (atún, calamares, sardinas, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lácteos (leche, yogurt, queso, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Embutidos (chorizo, salchichón, salchicha, tocineta, salami, mortadela, jamón, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Productos altos en grasa (natilla, queso crema, mantequilla, manteca, mayonesa)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Semillas (maní, nueces, almendras, marañón, pistacho, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Comida rápida (hamburguesas, pizza, hot dogs, tacos, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Snacks (Doritos, Lays, Bolitas de queso, Chirulitos, Tronaditas, Pringles, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Galletas con relleno (Chiky, Cremas, Yipy, Recreo, Yemas, Canasta, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Golosinas (confites, chocolates, gomitas, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Productos altos en azúcar (miel, sirope, jaleas, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Repostería (queques, donas, magdalenas, empanadas, rollos de canela, cachos, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bebidas

envasadas

(Gaseosas,
Tropical, Hi-C,
Jumex, Kern's,
etc.)

Licores (ron,
cerveza, vodka,
ginebra, vino,
whisky, etc.)

Atrás

Siguiente

Práctica de compra de alimentos

A continuación se exponen una serie de aspectos que normalmente se toman en cuenta al realizar la compra de alimentos (Elorriaga et al., 2012). Se le solicita que, por favor, marque el nivel de importancia que usted asigna a cada uno de estos aspectos:

14. Salud, valor nutritivo y contenido natural. *

	Indispensable (5)	Sumamente importante (4)	Medianamente importante (3)	Poco importante (2)	No se toma en cuenta (1)
Sean nutritivos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sean ricos en proteínas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Contengan una gran cantidad de vitaminas y minerales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sean ricos en fibra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Contengan ingredientes naturales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No contengan ingredientes artificiales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me mantengan sano/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. Precio y accesibilidad en comercios *

	Indispensable (5)	Sumamente importante (4)	Medianamente importante (3)	Poco importante (2)	No se toma en cuenta (1)
No sean caros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sean baratos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tengan una buena relación calidad-precio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se puedan comprar en locales cerca de donde vivo o trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estén fácilmente disponible en comercios y supermercados	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16. Control del peso *

	Indispensable (5)	Sumamente importante (4)	Medianamente importante (3)	Poco importante (2)	No se toma en cuenta (1)
Sean bajos en calorías	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sean bajos en azúcar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sean bajos en grasas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me ayuden a controlar mi peso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. Ecología *

	Indispensable (5)	Sumamente importante (4)	Medianamente importante (3)	Poco importante (2)	No se toma en cuenta (1)
Sean envasados de forma que se minimicen los daños al medio ambiente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se hayan producido de una manera que no haya alterado el equilibrio de la naturaleza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se hayan producido de una manera en que los derechos de los animales hayan sido respetados	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. Comodidad en la preparación *

	Indispensable (5)	Sumamente importante (4)	Medianamente importante (3)	Poco importante (2)	No se toma en cuenta (1)
Sean fáciles de preparar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No requieran tiempo para prepararlo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se puedan cocinar de forma muy simple	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19. Estado de ánimo *

	Indispensable (5)	Sumamente importante (4)	Medianamente importante (3)	Poco importante (2)	No se toma en cuenta (1)
Me ayuden con el estrés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me alegren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me mantengan despierto / alerta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me ayuden a relajarme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20. Religión *

	Indispensable (5)	Sumamente importante (4)	Medianamente importante (3)	Poco importante (2)	No se toma en cuenta (1)
No estén prohibidos en mi religión	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estén en armonía con mis puntos de vista religiosos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21. Apariencia y aspectos extrínsecos *

	Indispensable (5)	Sumamente importante (4)	Medianamente importante (3)	Poco importante (2)	No se toma en cuenta (1)
Sean de una marca conocida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tengan una aparición agradable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tengan un envase agradable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

22. Atractivo sensorial *

	Indispensable (5)	Sumamente importante (4)	Medianamente importante (3)	Poco importante (2)	No se toma en cuenta (1)
Tenga un sabor agradable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenga un aroma agradable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

23. Por favor indique que acostumbra hacer usted en relación con el etiquetado nutricional de los alimentos procesados que compra: *

- Siempre o casi siempre leo la información nutricional
- Solo algunas veces o para ciertos productos leo la etiqueta nutricional
- Nunca o casi nunca leo las etiquetas nutricionales de los alimentos

24. ¿Cuál definición corresponde a las calorías de un alimento? *

- Es una unidad de energía que mide cuánta energía proporciona un alimento en el cuerpo.
- Es la cantidad total de carbohidratos y grasas que proporciona un alimento en el cuerpo.
- Es una unidad de energía que indica la cantidad de grasa total que proporciona un alimento en el cuerpo.

25. ¿Cuál es la cantidad promedio de calorías que debe consumir una persona promedio al día? *

- 500 kcal
- 1000 kcal
- 2000 kcal
- 3000 kcal

26. ¿Qué entiende usted por un alimento procesado que en su etiquetado nutricional indique que es light? *

- Es un producto que no aporta calorías del todo.
- Es un producto que es muy bajo en calorías.
- Es un producto que aporta menos cantidad de calorías respecto a un alimento similar pero no light.
- Es un producto beneficioso para la salud.

27. ¿Qué entiende usted por el término “sin azúcar agregado”? *

- Es un producto que no aporta azúcar del todo.
- Es un producto que es bajo en azúcar.
- Es un producto que durante su procesamiento no se añadió azúcar.
- Es un producto que los azúcares que contiene no son dañinos.

28. ¿Qué entiende usted como alimento integral? *

- Un alimento con mayor cantidad de fibra.
- Un alimento con menor cantidad de fibra.
- Un alimento a base de harina refinada.
- Un alimento que lo fortificaron con nutrientes.

A continuación, se le presenta una etiqueta nutricional, con una serie de preguntas. Por favor responda lo que se le solicita.

Información Nutricional	
Porciones por envase: 2	
Cantidad por porción: 145 g (1/2 envase)	
	% VRN*
Energía 180 kcal 754 kJ	
Grasa Total 5.9g	9%**
Grasa Saturada 2.4g	12%
Carbohidratos 36g	12%**
Azúcares Totales* 15g	
Azúcar Añadido 9g	
Fibra dietética 9g	36%**
Sodio 64mg	3%**
Proteína 8g	16%
*Azúcares totales incluye los que se encuentran	

<hr/>	
Azúcar Añadido 9g	
<hr/>	
Fibra dietética 9g	36%**
<hr/>	
Sodio 64mg	3%**
<hr/>	
Proteína 8g	16%
<hr/>	

<p>*Azúcares totales incluye los que se encuentran presentes de forma natural en la leche y los añadidos durante el procesamiento.</p>	
<hr/>	
<p>*Porcentaje basado en los Valores Diarios para una dieta de 2000 kcal (8,378 kJ) según recomendaciones de FAO/OMS (Codex Alimentarius) y **USFDA.</p>	

29. La información nutricional de la etiqueta está basada en: *

- ½ porción.
- 1 porción.
- 2 porciones.
- Todo el envase.

30. ¿Cuántas calorías aporta la porción? *

- 180 kcal
- 360 kcal
- 90 kcal
- 2000 kcal

31. De acuerdo con el etiquetado nutricional, considera que el producto es: *

- Alto en fibra.
- Moderado en fibra.
- Reducido en fibra.
- No contiene fibra.

Atrás

Siguiente

Estilos de vida

A continuación se exponen una serie de aspectos que normalmente se toman en cuenta dentro de los estilos de vida (López et al., 2003). Se le solicita que, por favor, marque la frecuencia con la que realiza cada uno de estos aspectos:

32. Estilos de vida *

	Siempre	Casi siempre	Frecuentemente	Casi nunca	Nunca
Mantiene su peso corporal ideal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realiza actividad física al menos cinco veces a la semana durante 30 minutos al día.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realiza ejercicios de intensidad moderada tales como caminar a paso rápido, bailar, o hacer tareas domésticas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hace ejercicio vigoroso como ascender a paso rápido por las escaleras, desplazamiento rápido en bicicleta, aeróbicos, o natación rápida.

Hace ejercicios de fortalecimiento muscular como elevación de los brazos, sentadillas, extensión de tríceps, flexión de hombros, etc.

Practica deportes y juegos competitivos (por ejemplo: juegos tradicionales, fútbol, voleibol, baloncesto) al menos 3 veces por semana.

Suele estar sentado o inactivo gran parte del día.

Fuma cigarrillos

Consumo de bebidas alcohólicas

Consumo de más de dos tazas de café al día.

Respeto de los horarios de descanso.

Respeto de sus horarios de sueño: duerme entre 6 a 8 horas al día

Duerme el número de horas suficientes para que su cuerpo esté descansado.

¡Muchas gracias por su colaboración!

Atrás

Enviar

Anexo 4. RESULTADOS DEL PLAN PILOTO

Tabla N° 1

Características sociodemográficas de los teletrabajadores encuestados para el plan piloto entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Características sociodemográficas	Femenino	Masculino	Total	
	n	n	n	%
Sexo	3	7	10	100
Edad				
18-24 años	2	3	5	50
25-34 años	0	2	2	20
35-44 años	1	1	2	20
45-54 años	0	1	1	10
Escolaridad				
Universidad incompleta	2	3	5	50
Universidad completa	1	3	4	40
Técnico		1	1	10
Lugar de residencia				
Alajuela	0	1	1	10
Cartago	1	2	3	30
San José	2	4	6	60
Estado Civil				
Soltero/a	2	5	7	70
Unión libre o casado/a	0	2	2	20
Divorciado/a	1	0	1	10

Tabla N° 2

Encargado de la preparación de los alimentos en el hogar de teletrabajadores encuestados para el plan piloto entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Encargado de preparación de alimentos en el hogar	Total	
	n	%
Yo mismo/a	5	50
Algún miembro de la familia (hijo/a, esposo/a, padres, etc.)	5	50

Tabla N° 3

Tiempos de comida entre semana y de fin de semana que realizan los teletrabajadores encuestados para el plan piloto entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Tiempos de comida	Entre semana		Fin de semana	
	n	%	n	%
Desayuno				
Siempre o casi siempre	8	80	7	70
Algunas veces	1	10	2	20
Nunca o casi nunca	1	10	1	10
Merienda de la mañana				
Siempre o casi siempre	3	30	2	20
Algunas veces	3	30	3	30
Nunca o casi nunca	4	40	5	50
Almuerzo				
Siempre o casi siempre	10	100	10	100
Merienda de la tarde				
Siempre o casi siempre	7	70	6	60
Algunas veces	2	20	2	20
Nunca o casi nunca	1	10	2	20
Cena				
Siempre o casi siempre	7	70	7	70
Algunas veces	1	10	1	10
Nunca o casi nunca	2	20	2	20
Merienda nocturna				
Siempre o casi siempre	2	20	2	20
Algunas veces	2	20	2	20
Nunca o casi nunca	6	60	6	60

Tabla N° 4

Utilización de endulzante de bebidas calientes o frías en teletrabajadores encuestados para el plan piloto entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Endulzante de bebidas calientes o frías	Total	
	n	%
Azúcar blanca o morena, tapa de dulce, miel, etc.	5	50
Sustituto no calórico (Splenda, Stevia, etc.)	3	30
No endulzo	2	20

Tabla N° 5

Consumo de vasos o tazas de líquido durante el día en teletrabajadores encuestados para el plan piloto entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Consumo de vasos o tazas de líquido (agua, café, fresco, jugo, leche, etc.) al día	n	Total %
3-4 vasos o tazas	4	40
5-6 vasos o tazas	2	20
7-8 vasos o tazas	1	10
Más de 8 vasos o tazas	3	30

Tabla N° 6

Grasa utilizada con mayor frecuencia para cocción de alimentos en teletrabajadores encuestados para el plan piloto entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Grasa utilizada con mayor frecuencia para cocción de alimentos	n	Total %
Mantequilla (Dos Pinos, etc.)	3	30
Aceite vegetal (Clover, Capullo, Mazola, etc.)	3	30
Aceite en spray (PAM, Great Value, etc.)	4	40

Tabla N° 7

Tipo de preparación utilizada con mayor frecuencia en diversos alimentos en teletrabajadores encuestados para el plan piloto entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Tipo de preparación utilizada con mayor frecuencia en diversos alimentos	n	Total %
Pollo		
Hervido	1	10
A la plancha	5	50
Frito	1	10
Asado	1	10

Tipo de preparación utilizada con mayor frecuencia en diversos alimentos	n	Total %
Freidora de aire	2	20
Pescado fresco		
A la plancha	7	70
Frito	2	20
Freidora de aire	1	10
Huevo		
A la plancha	2	20
Frito	8	80
Papas		
Hervido	3	30
A la plancha	2	20
Frito	1	10
Asado	1	10
Freidora de aire	2	20
No consumo	1	10
Plátano		
Hervido	1	10
A la plancha	2	20
Frito	3	30
Asado	1	10
Freidora de aire	1	10
No consumo	2	20
Chayote		
Hervido	4	40
A la plancha	1	10
Frito	1	10
No consumo	4	40

Tabla N° 8

Frecuencia de consumo de frutas y vegetales en teletrabajadores encuestados para el plan piloto entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Frecuencia de consumo de frutas y vegetales	n	Total %
Vegetales no harinosos (zanahoria, pepino, lechuga, tomate, zucchini, chayote, espinaca, etc.)		
Algunas veces al mes (1-3 veces al mes)	3	30
Algunas veces a la semana (1-4 días a la semana)	2	20
Siempre o casi siempre (5-7 días a la semana)	5	50
Frutas		
Nunca o casi nunca (menos de una vez al mes)	1	10
Algunas veces al mes (1-3 veces al mes)	2	20

Frecuencia de consumo de frutas y vegetales	Total	
	n	%
Algunas veces a la semana (1-4 días a la semana)	3	30
Siempre o casi siempre (5-7 días a la semana)	4	40

Tabla N° 9

Frecuencia de consumo de carbohidratos complejos en teletrabajadores encuestados para el plan piloto entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Frecuencia de consumo de carbohidratos complejos	Total	
	n	%
Vegetales harinosos (yuca, papa, camote, plátano, ñame, ñampí, tiquisque, etc.)		
Algunas veces al mes (1-3 veces al mes)	4	40
Algunas veces a la semana (1-4 días a la semana)	5	50
Siempre o casi siempre (5-7 días a la semana)	1	10
Leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas, arvejas, etc.)		
Nunca o casi nunca (menos de una vez al mes)	1	10
Algunas veces al mes (1-3 veces al mes)	4	40
Algunas veces a la semana (1-4 días a la semana)	4	40
Siempre o casi siempre (5-7 días a la semana)	1	10
Harinas (arroz, tortillas, pan, pasta, etc.)		
Nunca o casi nunca (menos de una vez al mes)	1	10
Algunas veces al mes (1-3 veces al mes)	1	10
Algunas veces a la semana (1-4 días a la semana)	3	30
Siempre o casi siempre (5-7 días a la semana)	5	50

Tabla N° 10

Frecuencia de consumo de proteínas y derivados en teletrabajadores encuestados para el plan piloto entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Frecuencia de consumo de proteínas y derivados	Total	
	n	%
Huevo		
Algunas veces al mes (1-3 veces al mes)	1	10
Algunas veces a la semana (1-4 días a la semana)	2	20
Siempre o casi siempre (5-7 días a la semana)	7	70

Frecuencia de consumo de proteínas y derivados	Total	
	n	%
Carnes (res, pollo, cerdo, etc.)		
Algunas veces al mes (1-3 veces al mes)	1	10
Algunas veces a la semana (1-4 días a la semana)	3	30
Siempre o casi siempre (5-7 días a la semana)	6	60
Pescado y mariscos frescos (corvina, bolillo, camarones, pargo, tilapia, etc.)		
Nunca o casi nunca (menos de una vez al mes)	2	20
Algunas veces al mes (1-3 veces al mes)	3	30
Algunas veces a la semana (1-4 días a la semana)	4	40
Siempre o casi siempre (5-7 días a la semana)	1	10
Pescado y mariscos enlatados (atún, calamares, sardinas, etc.)		
Nunca o casi nunca (menos de una vez al mes)	3	30
Algunas veces al mes (1-3 veces al mes)	1	10
Algunas veces a la semana (1-4 días a la semana)	5	50
Siempre o casi siempre (5-7 días a la semana)	1	10
Embutidos (chorizo, salchichón, salchicha, tocineta, salami, mortadela, jamón, etc.)		
Nunca o casi nunca (menos de una vez al mes)	3	30
Algunas veces al mes (1-3 veces al mes)	6	60
Algunas veces a la semana (1-4 días a la semana)	1	10

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Tabla N° 11

Frecuencia de consumo de productos lácteos en teletrabajadores encuestados para el plan piloto entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Frecuencia de consumo de productos lácteos	Total	
	n	%
Lácteos (leche, yogurt, queso, etc.)		
Nunca o casi nunca (menos de una vez al mes)	1	10
Algunas veces al mes (1-3 veces al mes)	1	10
Algunas veces a la semana (1-4 días a la semana)	3	30
Siempre o casi siempre (5-7 días a la semana)	5	50

Tabla N° 12

Frecuencia de consumo de grasas en teletrabajadores encuestados para el plan piloto entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Frecuencia de consumo de grasas	Total	
	n	%
Productos altos en grasa (natilla, queso crema, mantequilla, manteca, mayonesa, etc.)		
Nunca o casi nunca (menos de una vez al mes)	3	30
Algunas veces al mes (1-3 veces al mes)	4	40
Algunas veces a la semana (1-4 días a la semana)	1	10
Siempre o casi siempre (5-7 días a la semana)	2	20
Semillas (maní, nueces, almendras, marañón, etc.)		
Nunca o casi nunca (menos de una vez al mes)	2	20
Algunas veces al mes (1-3 veces al mes)	4	40
Algunas veces a la semana (1-4 días a la semana)	2	20
Siempre o casi siempre (5-7 días a la semana)	2	20

Tabla N° 13

Frecuencia de consumo de comida rápida y snacks en teletrabajadores encuestados para el plan piloto entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Frecuencia de consumo de comida rápida y snacks	Total	
	n	%
Comida rápida (hamburguesas, pizza, tacos, etc.)		
Nunca o casi nunca (menos de una vez al mes)	1	10
Algunas veces al mes (1-3 veces al mes)	6	60
Algunas veces a la semana (1-4 días a la semana)	3	30
Snacks (Doritos, Lays, Bolitas de queso, Chirulitos, Tronaditas, Pringles, etc.)		
Nunca o casi nunca (menos de una vez al mes)	6	60
Algunas veces al mes (1-3 veces al mes)	3	30
Algunas veces a la semana (1-4 días a la semana)	1	10

Tabla N° 14

Frecuencia de consumo de galletas con relleno, golosinas, repostería y productos altos en azúcar en teletrabajadores encuestados para el plan piloto entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Frecuencia de consumo de galletas con relleno, golosinas repostería y productos altos en azúcar	n	Total %
Galletas con relleno (Chiky, Cremas, Yipy, Recreo, Yemas, Canasta, etc.)		
Nunca o casi nunca (menos de una vez al mes)	6	60
Algunas veces al mes (1-3 veces al mes)	4	40
Golosinas (confites, chocolates, gomitas, etc.)		
Nunca o casi nunca (menos de una vez al mes)	4	40
Algunas veces al mes (1-3 veces al mes)	5	50
Siempre o casi siempre (5-7 días a la semana)	1	10
Productos altos en azúcar (miel, sirope, etc.)		
Nunca o casi nunca (menos de una vez al mes)	6	60
Algunas veces al mes (1-3 veces al mes)	3	30
Algunas veces a la semana (1-4 días a la semana)	1	10
Repostería (queques, donas, magdalenas, empanadas, rollos de canela, cachos, etc.)		
Nunca o casi nunca (menos de una vez al mes)	2	20
Algunas veces al mes (1-3 veces al mes)	8	80

Tabla N° 15

Frecuencia de consumo de bebidas envasadas en teletrabajadores encuestados para el plan piloto entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Frecuencia de consumo	n	Total %
Bebidas envasadas (Gaseosas, Tropical, Hi-C, Jumex, Kern's, etc.)		
Nunca o casi nunca (menos de una vez al mes)	5	50
Algunas veces al mes (1-3 veces al mes)	5	50

Tabla N° 16

Frecuencia de consumo de licores en teletrabajadores encuestados para el plan piloto entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Frecuencia de consumo de licores	Total	
	n	%
Licores (ron, cerveza, vodka, ginebra, vino, whisky, etc.)		
Nunca o casi nunca (menos de una vez al mes)	5	50
Algunas veces al mes (1-3 veces al mes)	3	30
Algunas veces a la semana (1-4 días a la semana)	2	20

Tabla N° 17

Aspecto de salud, valor nutritivo y contenido natural en la compra de alimentos de teletrabajadores encuestados para el plan piloto entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Salud, valor nutritivo y contenido natural	Total	
	n	%
Sean nutritivos		
Indispensable (5)	5	50
Sumamente importante (4)	3	30
Medianamente importante (3)	2	20
Sean ricos en proteínas		
Indispensable (5)	5	50
Sumamente importante (4)	1	10
Medianamente importante (3)	4	40
Contengan una gran cantidad de vitaminas y minerales		
Indispensable (5)	2	20
Sumamente importante (4)	3	30
Medianamente importante (3)	4	40
Poco importante (2)	1	10
Sean ricos en fibra		
Indispensable (5)	1	10
Sumamente importante (4)	3	30
Medianamente importante (3)	4	40
Poco importante (2)	2	20

Salud, valor nutritivo y contenido natural	Total	
	n	%
Contengan ingredientes naturales		
Indispensable (5)	1	10
Sumamente importante (4)	6	60
Medianamente importante (3)	2	20
Poco importante (2)	1	10
No contengan ingredientes artificiales		
Indispensable (5)	1	10
Sumamente importante (4)	4	40
Medianamente importante (3)	4	40
Poco importante (2)	1	10
Me mantengan sano/a		
Indispensable (5)	5	50
Sumamente importante (4)	4	40
Medianamente importante (3)	1	10

Tabla N° 18

Aspecto de precio y accesibilidad en comercios en la compra de alimentos de teletrabajadores encuestados para el plan piloto entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Precio y accesibilidad en comercios	Total	
	n	%
No sean caros		
Sumamente importante (4)	6	60
Medianamente importante (3)	4	40
Sean baratos		
Sumamente importante (4)	4	40
Medianamente importante (3)	6	60
Tengan una buena relación calidad-precio		
Indispensable (5)	5	50
Sumamente importante (4)	5	50
Se puedan comprar en locales cerca de donde vivo o trabajo		
Indispensable (5)	2	20
Sumamente importante (4)	5	50
Medianamente importante (3)	2	20
No se toma en cuenta (1)	1	10
Estén fácilmente disponible en comercios y supermercados		
Indispensable (5)	4	40
Sumamente importante (4)	5	50
Medianamente importante (3)	1	10

Tabla N° 19

Aspecto de control del peso en la compra de alimentos de teletrabajadores encuestados para el plan piloto entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Control del peso	Total	
	n	%
Sean bajos en calorías		
Indispensable (5)	1	10
Sumamente importante (4)	4	40
Medianamente importante (3)	4	40
No se toma en cuenta (1)	1	10
Sean bajos en azúcar		
Indispensable (5)	2	20
Sumamente importante (4)	4	40
Medianamente importante (3)	4	40
Sean bajos en grasas		
Indispensable (5)	2	20
Sumamente importante (4)	3	30
Medianamente importante (3)	4	40
No se toma en cuenta (1)	1	10
Me ayuden a controlar mi peso		
Indispensable (5)	3	30
Sumamente importante (4)	2	20
Medianamente importante (3)	4	40
Poco importante (2)	1	10

Tabla N° 20

Aspecto de ecología en la compra de alimentos de teletrabajadores encuestados para el plan piloto entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Ecología	Total	
	n	%
Sean envasados de forma que se minimicen los daños al medio ambiente		
Indispensable (5)	3	30
Sumamente importante (4)	1	10
Medianamente importante (3)	5	50
No se toma en cuenta (1)	1	10

Continúa

Ecología	Total	
	n	%
Se hayan producido de una manera que no haya alterado el equilibrio de la naturaleza		
Indispensable (5)	4	40
Medianamente importante (3)	5	50
No se toma en cuenta (1)	1	10
Se hayan producido de una manera en que los derechos de los animales hayan sido respetados		
Indispensable (5)	4	40
Sumamente importante (4)	2	20
Medianamente importante (3)	2	20
Poco importante (2)	1	10
No se toma en cuenta (1)	1	10

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Tabla N° 21

Aspecto de comodidad en la preparación en la compra de alimentos de teletrabajadores encuestados para el plan piloto entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Comodidad en la preparación	Total	
	n	%
Sean fáciles de preparar		
Indispensable (5)	2	20
Sumamente importante (4)	3	30
Medianamente importante (3)	4	40
Poco importante (2)	1	10
No requieran tiempo para prepararlo		
Indispensable (5)	2	20
Sumamente importante (4)	2	20
Medianamente importante (3)	4	40
Poco importante (2)	1	10
No se toma en cuenta (1)	1	10
Se puedan cocinar de forma muy simple		
Indispensable (5)	2	20
Sumamente importante (4)	2	20
Medianamente importante (3)	4	40
Poco importante (2)	2	20

Tabla N° 22

Aspecto de estado de ánimo en la compra de alimentos de teletrabajadores encuestados para el plan piloto entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Estado de ánimo	Total	
	n	%
Me ayuden con el estrés		
Indispensable (5)	1	10
Sumamente importante (4)	3	30
Medianamente importante (3)	4	40
Poco importante (2)	1	10
No se toma en cuenta (1)	1	10
Me alegren		
Indispensable (5)	1	10
Sumamente importante (4)	4	40
Medianamente importante (3)	3	30
Poco importante (2)	1	10
No se toma en cuenta (1)	1	10
Me mantengan despierto / alerta		
Indispensable (5)	1	10
Sumamente importante (4)	2	20
Medianamente importante (3)	6	60
Poco importante (2)	1	10
Me ayuden a relajarme		
Indispensable (5)	2	20
Sumamente importante (4)	3	30
Medianamente importante (3)	2	20
Poco importante (2)	2	20
No se toma en cuenta (1)	1	10

Tabla N° 23

Aspecto de religión en la compra de alimentos de teletrabajadores encuestados para el plan piloto entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Religión	Total	
	n	%
No estén prohibidos en mi religión		
Indispensable (5)	1	10
Sumamente importante (4)	1	10
No se toma en cuenta (1)	8	80
Estén en armonía con mis puntos de vista religiosos		
Indispensable (5)	1	10
Sumamente importante (4)	1	10
No se toma en cuenta (1)	8	80

Tabla N° 24

Aspecto de apariencia y aspectos extrínsecos en la compra de alimentos de teletrabajadores encuestados para el plan piloto entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Apariencia y aspectos extrínsecos	Total	
	n	%
Sean de una marca conocida		
Sumamente importante (4)	1	10
Medianamente importante (3)	3	30
Poco importante (2)	2	20
No se toma en cuenta (1)	4	40
Tengan una apariencia agradable		
Indispensable (5)	4	40
Sumamente importante (4)	4	40
Poco importante (2)	1	10
No se toma en cuenta (1)	1	10
Tengan un envase agradable		
Indispensable (5)	1	10
Sumamente importante (4)	5	50
Medianamente importante (3)	1	10
Poco importante (2)	1	10
No se toma en cuenta (1)	2	20

Tabla N° 25

Aspecto de atractivo sensorial en la compra de alimentos de teletrabajadores encuestados para el plan piloto entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Atractivo sensorial	Total	
	n	%
Tenga un sabor agradable		
Indispensable (5)	5	50
Sumamente importante (4)	5	50
Tenga un aroma agradable		
Indispensable (5)	4	40
Sumamente importante (4)	5	50
Medianamente importante (3)	1	10

Tabla N° 26

Costumbres en relación con el etiquetado nutricional de los alimentos procesados en la compra de alimentos de teletrabajadores encuestados para el plan piloto entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Costumbres en relación con el etiquetado nutricional de los alimentos procesados	Total	
	n	%
Siempre o casi siempre leo la información nutricional	4	40
Solo algunas veces o para ciertos productos leo la etiqueta nutricional	3	30
Nunca o casi nunca leo las etiquetas nutricionales de los alimentos	3	30

Tabla N° 27

Aspectos del etiquetado nutricional	Respuestas correctas	
	n	%
Definición correspondiente a calorías de un alimento	7	70
Cantidad de calorías que consume persona promedio al día	7	70
Comprensión acerca de un alimento procesado light	6	60
Comprensión del término “azúcar agregado”	6	60
Comprensión acerca de un alimento integral	8	80
Porciones de la etiqueta nutricional brindada	4	40
Calorías que aporta cada porción según etiqueta nutricional brindada	7	70
Consideración del porcentaje de fibra según etiqueta nutricional brindada	4	40

Tabla N° 28

Estilos de vida de teletrabajadores encuestados para el plan piloto entre 18 y 64 años, que laboran en instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica, 2020.

Estilos de vida	Total	
	n	%
Mantiene su peso corporal ideal		
Siempre	2	20
Casi siempre	4	40
Frecuentemente	2	20
Casi nunca	1	10
Nunca	1	10
Realiza actividad física al menos cinco veces a la semana durante 30 minutos al día.		
Siempre	5	50
Casi siempre	3	30
Casi nunca	1	10
Nunca	1	10
Realiza ejercicios de intensidad moderada tales como caminar a paso rápido, bailar, o hacer tareas domésticas.		
Siempre	4	40
Casi siempre	4	40
Casi nunca	1	10
Nunca	1	10
Hace ejercicio vigoroso como ascender a paso rápido por las escaleras, desplazamiento rápido en bicicleta, aeróbicos, o natación rápida.		
Siempre	3	30
Casi siempre	2	20
Frecuentemente	2	20
Casi nunca	1	10
Nunca	2	20
Hace ejercicios de fortalecimiento muscular como elevación de los brazos, sentadillas, extensión de tríceps, flexión de hombros, etc.		
Siempre	6	60
Casi siempre	2	20
Casi nunca	1	10
Nunca	1	10
Practica deportes y juegos competitivos (por ejemplo: juegos tradicionales, fútbol, voleibol, baloncesto) al menos 3 veces por semana.		
Siempre	1	10
Casi siempre	2	20
Frecuentemente	1	10

Continúa

Estilos de vida	Total	
	n	%
Casi nunca	2	20
Nunca	4	40
Suele estar sentado o inactivo gran parte del día.		
Siempre	3	30
Casi siempre	2	20
Frecuentemente	4	40
Nunca	1	10
Fuma cigarrillos		
Siempre	1	10
Nunca	9	90
Consume bebidas alcohólicas		
Casi siempre	1	10
Frecuentemente	2	20
Casi nunca	5	50
Nunca	2	20
Consume más de dos tazas de café al día.		
Siempre	1	10
Frecuentemente	3	30
Casi nunca	1	10
Nunca	5	50
Respeto los horarios de descanso.		
Siempre	4	40
Casi siempre	1	10
Frecuentemente	3	30
Casi nunca	1	10
Nunca	1	10
Respeto sus horarios de sueño: duerme entre 6 a 8 horas al día		
Siempre	4	40
Casi siempre	2	20
Frecuentemente	2	20
Casi nunca	1	10
Nunca	1	10
Duerme el número de horas suficientes para que su cuerpo esté descansado.		
Siempre	5	50
Casi siempre	1	10
Frecuentemente	2	20
Casi nunca	1	10
Nunca	1	10

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Anexo 5. CARTA DE APROBACIÓN DEL TUTOR

San José, 14 de junio de 2021

Señores
Comisión de Revisión de Tesis
Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

El estudiante **Andrés Felipe Arias Arias**, cédula de identidad número 1 1436 0111, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado *"RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS, LAS PRÁCTICAS DE COMPRA DE ALIMENTOS Y LOS ESTILOS DE VIDA DE TELETRABAJADORES DE INSTITUCIONES UBICADAS EN EL CANTÓN DE GOICOECHEA, DURANTE EL TERCER CUATRIMESTRE DEL 2020"*, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de licenciatura.

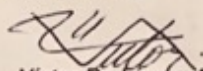
En mi calidad de tutor, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y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

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

a)	ORIGINALIDAD DEL TEMA	10%	10
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	10
c)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	30%	30
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	20
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO	20%	20
	TOTAL		90

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

Atentamente,



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

Anexo 6. CARTA DE APROBACIÓN DE LA LECTORA

20 de julio, 2021

Departamento de registro
Carrera de Nutrición
Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

Por este medio hago constar, en mi calidad de lector de la carrera de Nutrición, que he revisado de forma detallada el documento de Tesis para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición del estudiante Andrés Arias Arias, cédula de identidad 1 1436 0111 titulado **RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS, LAS PRÁCTICAS DE COMPRA DE ALIMENTOS Y LOS ESTILOS DE VIDA DE TELETRABAJADORES DE INSTITUCIONES UBICADAS EN EL CANTÓN DE GOICOECHEA, DURANTE EL TERCER CUATRIMESTRE DEL 2020**. El documento cuenta con las características y condiciones de una modalidad de graduación, razón por la cual lo doy como aprobado, dando el visto bueno para continuar con las siguientes fases del proceso.

Atentamente,



Dra. Andrea Calvo Castillo

Cédula de identidad: 1 1532 0053

Carné Colegio Profesional: 2906-20

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, Costa Rica

Señores:
Universidad Hispanoamericana
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito Andrés Felipe Arias Arias con número de identificación 114360111 autor del trabajo de graduación titulado *Relación entre los hábitos alimentarios, las prácticas de compra de alimentos y los estilos de vida de teletrabajadores de instituciones ubicadas en el cantón de Goicoechea, durante el tercer cuatrimestre del 2020* presentado y aprobado en el año 2022 como requisito para optar por el título de Licenciatura de Nutrición; Sí autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

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

Cordialmente,



Cédula: 114360111

Firma y Documento de Identidad