



**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CARRERA DE NUTRICIÓN**

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

**RELACIÓN DE LA FRECUENCIA DE
CONSUMO Y LOS HáBITOS
ALIMENTARIOS CON EL GRADO DE
ALIMENTACIÓN EMOCIONAL EN
ADULTOS DE AMBOS SEXOS, DEL
CANTÓN DE TURRIALBA, 2022**

DAYAN BOGANTES CANTILLO

2022

TABLA DE CONTENIDOS

Contenido	
TABLA DE CONTENIDOS	2
Contenido	2
INDICE DE TABLAS	5
INDICE DE FIGURAS	7
DEDICATORIA	9
AGRADECIMIENTO	10
RESUMEN	11
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	14
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	15
1.1.1 Antecedentes del problema	15
1.1.1.1 Antecedentes internacionales:	15
1.1.1.2 Antecedentes nacionales:	17
1.1.2 Delimitación del problema	19
1.1.3 Justificación	20
1.2 Redacción del problema central:	20
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	21
1.3.1 Objetivo general	21
1.3.2 Objetivos específicos	21
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES	21
1.4.1 Alcances de la investigación:	22
1.4.2 Limitaciones de la investigación:	22
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	23
2.4 Grado de alimentación emocional:	32
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	39
3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN	40
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN	40

3. 3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO	40
3.3.1 Área de estudio	40
3.3.2 Población	41
3.3.3 Muestra	41
3.3.4 Criterios de inclusión y exclusión	42
3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	42
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	1
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	1
3.7 PLAN PILOTO (VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS)	1
3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	1
3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS	2
3.10 ANÁLISIS DE DATOS	2
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	3
ANÁLISIS UNIVARIADOS	4
ANÁLISIS BIVARIADOS	20
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN DE RESULTADOS	24
5.1 CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS	25
5.2 FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS	26
5.3 HABITOS DE ALIMENTACIÓN	29
ESCALA DE ALIMENTACIÓN EMOCIONAL	33
Relacionar el consumo de alimentos con el grado de alimentación emocional.	35
Relacionar los hábitos alimentarios con el grado de alimentación emocional.	40
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	45
6.1 CONCLUSIONES	46
6.2 RECOMENDACIONES	47
BIBLIOGRAFÍA	49
GLOSARIO Y ABREVIATURAS	64
ANEXOS	65
ANEXO 1. REACTIVAS DE LA ESCALA DE ALIMENTACIÓN EMOCIONAL	66
ANEXO 2. INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	67
ANEXO 3. RESULTADOS DEL PLAN PILOTO.	75

ANEXO 4. CARTA APROBACIÓN DE LA TUTORA.	90
ANEXO 5. CARTA DE APROBACIÓN DE LECTOR	91
ANEXO 6. CARTA DE APROBACIÓN DE DECLARACIÓN JURADA	92
ANEXO 7. CARTA DE AUTORIZACIÓN DE AUTORES	93

INDICE DE TABLAS

TABLA DE CONTENIDOS	2
Contenido	2
INDICE DE TABLAS	5
INDICE DE FIGURAS	7
DEDICATORIA	9
AGRADECIMIENTO	10
RESUMEN	11
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	14
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	15
1.1.1 Antecedentes del problema	15
1.1.1.1 Antecedentes internacionales:	15
1.1.1.2 Antecedentes nacionales:	17
1.1.2 Delimitación del problema	19
1.1.3 Justificación	20
1.2 Redacción del problema central:	20
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	21
1.3.1 Objetivo general	21
1.3.2 Objetivos específicos	21
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES	21
1.4.1 Alcances de la investigación:	22
1.4.2 Limitaciones de la investigación:	22
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	23
2.4 Grado de alimentación emocional:	32
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	39
3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN	40
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN	40
3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO	40
3.3.1 Área de estudio	40

3.3.2 Población	41
3.3.3 Muestra	41
3.3.4 Criterios de inclusión y exclusión	42
3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	42
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	1
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	1
3.7 PLAN PILOTO (VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS)	1
3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	1
3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS	2
3.10 ANÁLISIS DE DATOS	2
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	3
ANÁLISIS UNIVARIADOS	4
ANÁLISIS BIVARIADOS	20
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN DE RESULTADOS	24
5.1 CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS	25
5.2 FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS	26
5.3 HABITOS DE ALIMENTACIÓN	29
ESCALA DE ALIMENTACIÓN EMOCIONAL	33
Relacionar el consumo de alimentos con el grado de alimentación emocional.	35
Relacionar los hábitos alimentarios con el grado de alimentación emocional.	40
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	45
6.1 CONCLUSIONES	46
6.2 RECOMENDACIONES	47
BIBLIOGRAFÍA	49
GLOSARIO Y ABREVIATURAS	64
ANEXOS	65
ANEXO 1. REACTIVAS DE LA ESCALA DE ALIMENTACIÓN EMOCIONAL	66
ANEXO 2. INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	67
ANEXO 3. RESULTADOS DEL PLAN PILOTO.	75
ANEXO 4. CARTA APROBACIÓN DE LA TUTORA.	90

INDICE DE FIGURAS

- Figura 1. Consumo de azúcar añadida, por parte de la población adulta de ambos sexos del cantón de Turrialba. Fuente: Elaboración propia, 2022. 61
- Figura 2. Consumo de azúcar en bebidas, por parte de la población adulta de ambos sexos del cantón de Turrialba. Fuente: Elaboración propia, 2022. 61
- Figura 3. Consumo de edulcorantes artificiales por parte de la población adulta de ambos sexos del cantón de Turrialba. Fuente: Elaboración propia, 2022. 62
- Figura 4. Consumo de productos que sean endulzados con edulcorantes artificiales, por parte de la población adulta de ambos sexos del cantón de Turrialba. Fuente: Elaboración propia, 2022. 63
- Figura 5. Agregado de sal a la comida ya preparada, por parte de la población adulta de ambos sexos del cantón de Turrialba. Fuente: Elaboración propia, 2022. 63
- Figura 6. Preparación de sus propios alimentos, por parte de la población adulta de ambos sexos del cantón de Turrialba. Fuente: Elaboración propia, 2022. 64
- Figura 7. Método más utilizado en la preparación de las carnes y proteínas, por parte de la población adulta de ambos sexos del cantón de Turrialba. Fuente: Elaboración propia, 2022. 65
- Figura 8. Método más utilizado en la preparación de los vegetales, por parte de la población adulta de ambos sexos del cantón de Turrialba. Fuente: Elaboración propia, 2022. 66

Figura 9. Tipo de grasa que más se utiliza en la preparación de los alimentos, por parte de la población adulta de ambos sexos del cantón de Turrialba. Fuente: Elaboración propia, 2022.

67

Figura 10. Consumo de agua, por parte de la población adulta de ambos sexos del cantón de Turrialba. Fuente: Elaboración propia, 2022.

68

Figura 11. Cantidad de agua que consumen al día, por parte de la población adulta de ambos sexos del cantón de Turrialba. Fuente: Elaboración propia, 2022.

68

Figura 12. Clasificación según la Escala de Alimentación Emocional de la población adulta de ambos sexos del cantón de Turrialba. Fuente: Elaboración propia, 2022.

69

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación es dedicado primeramente a Dios, quien me ha brindado la sabiduría la paciencia y dirección en todo este tiempo para poder concluir con mi etapa académica.

También a mis padres que me han apoyado incondicionalmente en todos mis proyectos y aspiraciones a lo largo de mi vida.

AGRADECIMIENTO

Agradezco primeramente a Dios por permitirme culminar con éxito mi Licenciatura en Nutrición Humana, a mi familia, y amigos por apoyarme incondicionalmente en este proceso.

Agradezco enormemente a mi tutora Kathry von Saalfeld por ser un gran apoyo y guía en la elaboración de esta tesis.

Y a todas las personas que de una u otra forma fueron parte de este proyecto, permitiendo que este proceso universitario fuese posible.

RESUMEN

Introducción: La manera en la que una población se alimenta es construida por un patrón que la sociedad establece, e inicia en la familia. Se mantiene una asociación de los hábitos alimentarios y el consumo de alimentos de acuerdo con el entorno en el cual las personas se desempeñan por distintas características y factores, que exacerbaban o aminoran el grado de alimentación emocional a la cual se exponen las personas. **Objetivo general:** Relacionar la frecuencia de consumo y los hábitos alimentarios con el grado de alimentación emocional en adultos de ambos sexos, del cantón de Turrialba 2022. **Metodología:** Se realiza un estudio cuantitativo con una muestra de 96 personas adultas de ambos sexos, se aplica una encuesta con datos sociodemográficos, frecuencia de consumo de alimentos, hábitos alimentarios, y además se realiza la construcción y aplicación de la Escala de Alimentación Emocional para clasificar el grado de alimentación emocional. **Resultados:** Se cuenta con una población adulta, donde el rango de edad predominante es de 25 a 31 años. El 65,6% son mujeres que indican un nivel educativo de universidad incompleta y completa; la frecuencia de consumo diario se da sobre frutas enteras, harinas, leguminosas, carnes/proteínas, huevos, azúcar y grasas de origen vegetal; los hábitos alimentarios indican un consumo de azúcar añadida, bebidas azucaradas, agua y alimentos endulzados con edulcorantes y poco consumo de sal adicional a las comidas. Presentan en su mayoría un grado de alimentación emocional grado 1 según la Escala de Alimentación Emocional, además, según las correlaciones de Pearson y su análisis estadístico, tienen una significancia en el consumo de comida rápida ($p=0,028$) y una significancia en el consumo de alimentos endulzados con edulcorantes ($p=0,013$). **Discusión:** Para conocer el grado de alimentación emocional de la población, se utilizan los

factores de la Escala de Alimentación Emocional, los cuales son; familia, emoción, indiferencia, efecto del alimento y cultura; éstos se relacionan para abordar las características que posee la población, tomando en cuenta factores como: ingreso económico, nivel educativo, métodos de cocción, frecuencia de consumo de alimentos, tipo de grasa, entre otras, que a su vez participan en el análisis para la clasificación sobre el grado de alimentación emocional de las personas. **Conclusiones:** Se observa una relación significativa únicamente en las variables de frecuencia de consumo de comida rápida y en el consumo de productos endulzados con edulcorantes, con el grado de alimentación emocional en adultos de ambos sexos, del cantón de Turrialba 2022.

Palabras claves: hábitos alimentarios, nutrición, consumo de alimentos, significado de la alimentación, Escala de Alimentación Emocional, psico nutrición.

SUMMARY

Introduction: The way in which a population feeds itself is built by a pattern that society establishes, and starts in the family. An association of eating habits and food consumption is maintained according to the environment in which people work due to different characteristics and factors, which exacerbate or lessen the degree of emotional eating to which people are exposed. **General objective:** Relate the frequency of consumption and eating habits with the degree of emotional eating in adults of both sexes, from the canton of Turrialba 2022. **Methodology:** A quantitative study is carried out with a sample of 96 adults of both sexes, a survey is applied with sociodemographic data, frequency of food consumption, eating habits, and also the construction and application of the Emotional Eating

Scale is carried out to classify the degree of emotional eating. **Results:** There is an adult population, where the predominant age range is 25 to 31 years. 65.6% are women who indicate an educational level of incomplete and complete university; the frequency of daily consumption is given on whole fruits, flours, legumes, meats/proteins, eggs, sugar and fats of vegetable origin; eating habits indicate a consumption of added sugar, sugary drinks, water and foods sweetened with sweeteners and little consumption of additional salt at meals. Most of them present a degree of emotional eating grade 1 according to the Emotional Eating Scale, in addition, according to Pearson's correlations and their statistical analysis, they have a significance in the consumption of fast food ($p = 0.028$) and a significance in the consumption of foods sweetened with sweeteners ($p=0.013$). **Discussion:** To know the degree of emotional eating of the population, the factors of the Emotional Eating Scale are used, which are; family, emotion, indifference, effect of food and culture; These are related to address the characteristics of the population, taking into account factors such as: economic income, educational level, cooking methods, frequency of food consumption, type of fat, among others, which in turn participate in the analysis to the classification on the degree of emotional feeding of people. **Conclusions:** A significant relationship is observed only in the variables of frequency of fast food consumption and in the consumption of products sweetened with sweeteners, with the degree of emotional eating in adults of both sexes, from the canton of Turrialba 2022.

Keywords: eating habits, nutrition, food consumption, meaning of food, Emotional Eating Scale, psycho nutrition.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1.1 Antecedentes del problema

A continuación, se presentan los principales antecedentes internacionales y nacionales que se toman como base para el presente trabajo de investigación. En este apartado, se abordan diversos ejes temáticos que son de relevancia para el presente estudio: hábitos alimentarios, nutrición en Costa Rica, alimentación emocional entre otros. Es de principal interés retomar las investigaciones realizadas en el nivel nacional o en otros contextos latinoamericanos que tengan algunas características en común con el costarricense. De este modo, es posible analizar intervenciones en una población adulta que podría tener características y condiciones similares a las que muestran las personas participantes en la presente investigación.

1.1.1.1 Antecedentes internacionales:

Se conocen escalas que se han empleado desde 2007 como la escala que examina la relación de los estados de ánimo y la alimentación desordenada, llamada Escala de Comer Emocional para Niños y Adolescentes (*Emotional Eating Scale*), elaborada por Tanofsky-Kraff, que es una adaptación de la Escala de Comer Emocional (*Emotional Eating Scale*), diseñada para adultos con trastorno por atracón y obesidad. (Trujillo-Hernández et al., 2021). Es por este motivo que se han realizado diversos estudios con la finalidad de estudiar los comportamientos y hábitos alimentarios.

En Zaragoza se realizó un estudio cuyo objetivo fue estudiar la relación entre el sobrepeso y la obesidad con el hambre emocional se les aplicó dos cuestionarios por separado, uno fue el Cuestionario de Conductas y Emociones y el otro de Hambre Emocional. Los resultados

indican la ausencia significativa entre sobrepeso, obesidad y hambre emocional. El mayor aporte que puede tener la investigación es un acercamiento al constructo de hambre emocional y con lo encontrado abrir brechas a futuras investigaciones. (Ordoñez & Lizbeth, 2021).

Además la revisión de factores relacionados en la elección y consumo de alimentos, también realizada en Zaragoza, coincide en que las emociones ejercen influencia sobre la conducta alimentaria incitando que las personas se sobrealimenten como una respuesta frente a las emociones desagradables, se promueve que se trabaje en forma multidisciplinaria para lograr una enseñanza en el paciente sobre la identificación y regulación de las emociones para evitar las confusiones entre las señales fisiológicas de hambre y saciedad, con las experiencias de los estados emocionales. (Silva & Carolina, 2021)

No obstante, en estudios se ha evidenciado que cuando se está en un estado depresivo, se maneja una relación con la comida, donde el 22% de hombres come el doble y un 26% de mujeres come poco cuando se ha sometido a una emoción negativa y en las emociones positivas con un porcentaje similar de 18% en ambos sexos, que, en efecto, sí generan un impacto en la conducta alimentaria, respecto a la elección de los alimentos. (Barcia Briones et al., 2019)

Otro estudio hecho en España midió que los participantes declaran un menor consumo de snacks salados, chocolate, galletas, bollería y bebidas tanto azucaradas como alcohólicas en un 25 y un 35%, (Perez-Rodrigo et al., 2020) cuando se sienten a gusto, generando un equilibrio en los hábitos alimentarios.

Por otro lado, la revisión realizada en China, Estados Unidos, Australia y el Reino Unido han determinado como resultado una relación entre depresión y el consumo de una dieta con alimentos procesados, productos azucarados, refinados y alimentos fritos en la población general. La ingesta de "alimentos reconfortantes" se asoció con el bienestar psicológico y fisiológico, así los alimentos con alto contenido de azúcar y grasa fueron más eficaces para aliviar los efectos negativos, mientras que los alimentos bajos en calorías fueron más eficaces para aumentar las emociones positivas. (Lazarevich et al., 2018)

En general las investigaciones se han aventurado sobre los factores que afectan la elección de alimentos hacia productos más saludables. Los nuevos modelos conceptuales se han propuesto para obtener una elección de alimentos que representa mejor cómo los diferentes factores afectan esencialmente las elecciones de alimentos más beneficiosos para nuestra salud. Factores como los componentes psicológicos como la personalidad, el estado personal, y la emoción tienen un impacto en la elección de alimentos más saludables. (Chen & Antonelli, 2020).

1.1.1.2 Antecedentes nacionales:

En Costa Rica no se cuenta con información actualizada de la alimentación emocional, tampoco cuenta con escalas o índices que se asemejen a esta investigación, sin embargo, se cuenta con una serie de estudios, tesis y trabajos que muestran las relaciones del consumo de alimentos de los hábitos alimentarios, entre otros de los cuales destacan los siguientes:

La Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional indica que en Costa Rica los hábitos alimentarios y estilos de vida afectan la salud y nutrición de la población, y se busca la promoción de hábitos y estilos de vida saludables que permitan mejorar la salud y nutrición de la población tomando en cuenta los lineamientos recomendados a nivel nacional e internacional. (Ministerio de Salud, 2011)

Una investigación realizada en Heredia analiza la cultura alimentaria relacionada con los hábitos alimentarios que muestran los pobladores del distrito de San José de la Montaña en el 2018. Se consta que no existe dependencia entre la edad y la frecuencia de consumo, sin embargo, a mayor edad existe una variación en el consumo de alimentos tradicionales y los platillos característicos de las fechas festivas. (A. C. R. Hernández, 2018).

Además, en la oficina de Bienestar y Salud de la Universidad de Costa Rica en la sede central Rodrigo Facio se creó el Programa Enlaces entre las unidades académicas y administrativas para que participen en la implementación del Sistema de Atención Integral en Salud que tiene como objetivo la atención, prevención y promoción de la salud de la población, la cual refuerza los conocimientos, actitudes y prácticas para el desarrollo de hábitos saludables y modifica los indicadores físicos y psicológicos en las personas. Los programas y proyectos son evaluados con el fin de promover un entorno saludable y de bienestar a la institución. (Y. Q. Díaz & Mora, 2019)

Una investigación realizada en el distrito de Liberia refleja que existen diferencias entre dos zonas geográficas del país. La calidad de vida y el estado nutricional son diferentes, además de mala calidad de vida, sobrepeso y obesidad se demuestra en la zona urbana mientras que

la buena calidad de vida y estado nutricional normal en la zona rural, junto a ello hábitos alimentarios similares en cuanto al bajo consumo de frutas, vegetales, pescado y mariscos, lácteos y procesados de manera moderada. Junto a ese cambio existen repercusiones en el estado nutricional y calidad de vida de los adultos jóvenes, el cual puede ser crucial y determinante en la vejez. (Amador, 2020)

Otro estudio costarricense basado en los hábitos alimentarios realizado en la población urbana determinó la frecuencia por tiempo de comida y consumo diario promedio de alimentos, de acuerdo al grupo de edad, sexo y el nivel socioeconómico. En el estudio se concluyó que 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. (Villalobos et al., 2020)

1.1.2 Delimitación del problema

Se busca demostrar mediante la evidencia disponible acerca de la relación de la frecuencia de consumo y los hábitos alimentarios con el grado de alimentación emocional, en personas adultas de ambos sexos, en la población de Turrialba durante el año 2022 mediante la investigación.

1.1.3 Justificación

Las conductas alimentarias son un patrón construido por la sociedad que se inicia en la familia; se tiene una asociación de los hábitos alimentarios y el consumo de los alimentos de acuerdo al entorno en el cual las personas se desempeñan (Jáuregui-Lobera, 2019).

El propósito primordial del estudio consiste en como relacionar el consumo y los hábitos alimentarios con el grado de alimentación emocional según la construcción de una Escala de Alimentación Emocional de 5 factores, en adultos de ambos sexos. Se busca enriquecer el conocimiento y de esta manera, orientar a futuras investigaciones de profesionales en ciencias de la salud sobre el vínculo entre el consumo, hábitos alimentarios y el grado de alimentación emocional, dado a que las variables de la presente investigación determinan los patrones de conducta, estableciendo de esta manera resaltar la importancia de concientizar a la población y actuar para el beneficio de su salud.

El comportamiento de la alimentación varía de acuerdo a distintos aspectos como el emocional, cultural, indiferencia, efecto del alimento y lo familiar, lo cual motiva a ser estudiado entrelazando estos factores.

1.2 Redacción del problema central:

¿Cuál es la relación de la frecuencia de consumo y los hábitos alimentarios con el grado de alimentación emocional en adultos de ambos sexos, del cantón de Turrialba 2022?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Objetivo general

Relacionar la frecuencia de consumo y los hábitos alimentarios con el grado de alimentación emocional en adultos de ambos sexos, del cantón de Turrialba 2022.

1.3.2 Objetivos específicos

1. Caracterizar sociodemográficamente a los adultos de ambos sexos de Turrialba 2022.
2. Identificar el consumo de alimentos de los adultos de ambos sexos, de Turrialba 2022 por medio de la frecuencia de consumo.
3. Determinar los hábitos alimentarios de los adultos de ambos sexos, de Turrialba 2022 por medio de la encuesta.
4. Clasificar el grado de alimentación emocional de la población de acuerdo a la Escala de Alimentación Emocional.
5. Relacionar el consumo de alimentos con el grado de alimentación emocional.
6. Relacionar los hábitos alimentarios con el grado de alimentación emocional.

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

Todo trabajo de investigación contiene ciertos alcances o proyecciones, los cuales son los propósitos del trabajo a futuro. De igual manera, existen limitaciones que se encargan de obstaculizar el proceso investigativo

1.4.1 Alcances de la investigación:

En la investigación no se muestra ningún alcance más allá de los objetivos propuestos.

1.4.2 Limitaciones de la investigación:

Una limitante se dio en cuanto a la recolección de información teórica, en el país, se cuenta con muy pocos estudios de años recientes en relación con el tema de investigación, por lo que se dificultó a la hora de respaldar el estudio con datos de Costa Rica.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

A continuación, se da a conocer los términos más importantes de la investigación del marco teórico.

2.1 Consumo de alimentos: El consumo se refiere a la ingesta alimentaria que se da en cualquier momento y lugar a su vez responden a necesidades nutricionales, cultura, diversidad, y las preferencias alimentarias. También hay que tener en cuenta aspectos como la inocuidad de los alimentos, la dignidad de la persona, las condiciones higiénicas y factor económico. (C. Díaz et al., 2019)

2.2 Frecuencia de consumo de alimentos: Es un cuestionario utilizado en el área de la nutrición para conocer la frecuencia del consumo de alimentos en un determinado periodo de tiempo por ejemplo uno, dos, tres o más veces al día, a la semana o al mes. Existe la manera cualitativa por medio de una escala con las siguientes preguntas: siempre, casi siempre, habitualmente, ocasionalmente, nunca. (Salas-Salvadó et al., 2020a)

2.2.1 Ventajas de la frecuencia de consumo: Este método es útil para proveer información sobre los grupos de alimentos y alimentos típicos consumidos; refleja el consumo habitual de los alimentos, es un método fácil de utilizar, permite estimar la ingesta habitual de un individuo, además no requiere entrevistadores entrenados, el costo de administración es bajo, permite clasificar a los individuos por categorías de consumo y es un método útil en estudios epidemiológicos (Esteban-Figuerola et al., 2020).

2.2.2 Desventajas de la frecuencia de consumo: Requiere de memoria de los hábitos alimentarios, el desarrollo del cuestionario puede requerir gran esfuerzo y tiempo, además se debe establecer la validez para cada nuevo instrumento, poca precisión en la estimación y

cuantificación en las porciones de alimentos y no es útil en analfabetos, ancianos y niños (Esteban-Figuerola et al., 2020).

2.2.3 Frecuencia de consumo de lácteos: La recomendación para la población en general según se menciona en las Guías Alimentarias de Costa Rica (2011) es de al menos 3 porciones al día, ya que aportan proteínas, vitaminas y minerales, entre los cuales resaltan el calcio, nutriente esencial para la formación y mantención de huesos y dientes.

2.2.4 Frecuencia de consumo de harinas o cereales: Es la base de la alimentación diaria, los carbohidratos son la principal fuente de energía del cuerpo. Los cereales son ricos en fibra y vitaminas del complejo B, además proporcionan minerales como zinc, hierro y potasio. Lo más indicado es preferir los carbohidratos complejos que nos aportan los beneficios antes mencionados vs los menos refinados. Según indica las Guías Alimentarias de Canadá (2011) los adultos de 19 a 51 años deben consumir un aproximado de 6 a 8 cereales y derivados al día.

2.2.5 Frecuencia de consumo de leguminosas: Según las Guías Alimentarias de Costa Rica (2011) se recomienda consumir al menos media taza de frijoles, lentejas, garbanzos o arvejas al día. Al consumir juntos, tanto el cereal como la leguminosa, se obtiene una proteína de buena calidad, similar a la de la carne. Además, las leguminosas cuentan con un aporte de fibra y minerales como el hierro que benefician nuestra salud.

2.2.6 Frecuencia de consumo de frutas y verduras: Las frutas y verduras se consideran partes comestibles de las plantas (por ejemplo, estructuras portadoras de semillas, flores, brotes, hojas, tallos, brotes y raíces), ya sean cultivadas o cosechadas en forma silvestre, en

estado crudo o en forma mínimamente elaborada. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda consumir por lo menos 400 g diarios para obtener los beneficios, para la salud y a nivel nutricional. (*Frutas y verduras*, 2021). Lo ideal es consumir estos alimentos de una manera variada para así obtener los beneficios múltiples de acuerdo con la coloración del alimento (Gómez Salas et al., 2020).

Rojo: Contiene compuestos como el licopeno, el ácido elálgico y la quercetina que ayudan a la eliminación de radicales libres que oxidan y dañan a las células.

Anaranjado y amarillo: Presenta la presencia de betacaroteno, que en nuestro organismo se convierte en vitamina A, además contienen otros compuestos como el licopeno, zeaxantina, potasio, flavonoides y vitamina C.

Verde: Contiene clorofila y luteína, un compuesto importante para la salud visual, además de vitamina C y calcio.

Blanco: Aporta betaglucanos que son un tipo de fibra. Contiene alicina, que mejora la presión sanguínea, disminuye el colesterol, y ha mostrado tener efecto anticancerígeno.

Azul o morado: Presenta antocianinas, que son potentes antioxidantes que protegen a las células del daño oxidativo.

2.2.7 Frecuencia de consumo de carnes y huevo: Lo ideal según se menciona en las Guías Alimentarias de Costa Rica (2011), es que exista un consumo de tres veces a la semana de carne blanca como pescado, pollo o pavo, y a su vez no exceda más de tres veces a la semana el consumo de carne roja (res o cerdo). Con respecto al consumo de huevo se recomienda

incluir uno diario en personas sanas, el aporte nutricional es rico en proteína de buena calidad, vitamina A, hierro entre otros.

2.2.8 Frecuencia de consumo grasas: La principal función es la reserva energética, ya que forman parte de las membranas celulares, y del sistema nervioso central ayudando a la sinapsis neuronal cuando se produce descarga de energía. Asimismo, su función es absorber las vitaminas liposolubles y sintetiza las hormonas, protegen los órganos internos y funcionan como aislante térmico. Lo ideal es el consumo de grasas insaturadas, estas son las que a temperatura ambiente se encuentran de forma líquida ya que son menos riesgosas para la salud en comparación con las grasas saturadas que están en estado sólido a temperatura ambiente (N. Álvarez, 2020). Las Guías Alimentarias de Canadá (2011) instan a consumir diariamente una pequeña cantidad de lípidos no saturados (de 30 a 45 ml, o 2 a 3 cucharas). Esa cantidad incluye los aceites utilizados para cocinar, los aderezos para ensalada, la margarina y la mayonesa. Además de fomentar la utilización de aceites vegetales tales como aceite de canola, de oliva o de soya, y limitar el consumo de mantequilla, margarina sólida, grasa de cerdo y manteca vegetal.

2.2.9 Frecuencia de consumo azúcares: Lo ideal es no exceder las seis cucharaditas de azúcar al día. El azúcar nos aporta energía inmediata y el exceso de este se almacena en forma de grasa en el organismo. Este azúcar puede ser añadido o encontrarse en las preparaciones y bebidas como se menciona en las Guías Alimentarias de Costa Rica (2011).

2.2.10 Frecuencia de consumo comida rápida /alimentos procesados: Este tipo de alimentos hoy en día son cada vez más frecuentes en el consumo de la población. Se le conoce

alimento procesado aquel alimento que haya sido sometido alterado con la adición de alguna sustancia, estos productos contienen altas cantidades de sodio, azúcares refinados, grasas (saturadas y *trans*) y otros aditivos sintéticos (Vázquez et al., 2021). Se caracterizan por ser productos de alta densidad calórica y por ser rica en grasas no saludables, azúcares simples, sal, y baja en fibra alimentaria, aumentando de esta manera el riesgo de obesidad en la población en general, por lo que debe limitarse su consumo.

2.3 Hábitos alimentarios: “Conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos y la alimentación incluyen desde la manera como se seleccionan los alimentos hasta la forma del cómo se consumen, cuya alimentación está en sus manos. Los hábitos alimentarios son producto de la interacción entre la cultura y el medio ambiente, los cuales se van transmitiendo de una generación a otra” (Gaete-Rivas et al., 2021).

2.3.1 Ventajas de mantener hábitos alimentarios saludables: Los hábitos alimentarios saludables ayudan a consumir alimentos con moderación, es el mejor antídoto para que comer no sea una acción compulsiva o emocional, el comer sin límites nos puede conducir a la obesidad y, además, es un hábito destructivo. Perder peso y mantenerlo en el tiempo, alcanzar un peso saludable tiene una serie de beneficios para nuestro organismo, los que incluyen un menor riesgo de padecer diabetes, hipertensión, enfermedades coronarias, entre otros. Además, ayuda a disminuir los niveles de estrés, el que exista alimentación de manera saludable insta a sentirse dueños de las decisiones sobre lo que se elige a la hora de consumir alimentos, ya que se aumenta la autoestima, disfrutando al máximo de los beneficios de una correcta alimentación (Ávila-Alpírez et al., 2018).

2.3.2 Desventajas de los hábitos alimentarios no saludables: Los hábitos alimentarios saludables no acarrear ninguna desventaja. Sin embargo, mantener hábitos alimentarios no saludables tienen repercusiones generales sobre la salud en general, se puede mencionar la depresión, hiperactividad, problemas en el sueño, ansiedad, falta de concentración, alteraciones en la memoria, así como obesidad, enfermedades coronarias, entre otras (Gaete-Rivas et al., 2021).

2.3.3 Consumo de azúcar: Es una sustancia cristalina de coloración blanquizca de sabor dulce, se presenta en polvo por cristales pequeños, es soluble en agua. Es extraída del jugo de muchas plantas especialmente de la caña dulce y de la remolacha. La recomendación de las Guías Alimentarias de Costa Rica (2011), es no exceder el consumo de 6 cucharaditas al día.

2.3.4 Edulcorante: Se le conoce como cualquier sustancia, artificial o natural, que se caracteriza por tener un sabor dulce (Romo-Romo, 2018). Los edulcorantes se pueden clasificar de acuerdo con el aporte significativo de energía, o que mantengan un aporte de energía nulo. La clasificación se da en edulcorantes calóricos como: glucosa, sacarosa, fructuosa, jarabe de maíz, miel, dextrosa, azúcar invertido, polioles o polialcoholes y edulcorantes no calóricos como: aspartame, sacarina, estevia, entre otros.

2.3.5 Consumo de sal: El consumo de sal en exceso se asocia a diversos riesgos para la salud, el consumo de sal suele ser de más de 5/g al día, las comidas preparadas comercialmente tienen muchas veces un contenido oculto de sal al igual que los alimentos procesados. La cantidad recomendada según la OMS es consumir menos de 5 gramos de sal

o 2,000 miligramos de sodio al día (*Reducción de la sal - OPS/OMS / Organización Panamericana de la Salud, 2022*). El exceso de sal en la dieta incrementa la presión arterial causando aproximadamente el 30% de hipertensión, representa un posible carcinógeno para el cáncer gástrico y está asociada con la insuficiencia renal y la osteoporosis.

2.3.6 Métodos de cocción de alimentos: Es un conjunto de pasos que se requieren para transformar los alimentos y sus propiedades nutricionales, dependiendo de la técnica usada los alimentos pueden enriquecerse o empobrecerse. Estos son los métodos de cocción más conocidos para la población según (Greatist.com, 2018).

2.3.6.1 Fritura: Se sumerge el alimento en aceite a alta temperatura, usualmente a 180°C, hasta que el alimento este totalmente cocido, perfecto para frituras como papas, yuca entre otros.

2.3.6.2 Hervido: Consiste en llevar al punto de ebullición un líquido en el que se cocina el alimento. Se usa sobre todo en pastas y arroz.

2.3.6.3 Horneado: Este sella la superficie del alimento, mientras los jugos permanecen en su interior. Para hornear con éxito, se debe tener en cuenta el tiempo y la temperatura adecuada para la cocción de cada alimento.

2.3.6.4 Al vapor: Los alimentos se cocinan por la acción del vapor al hervir el agua, sin entrar en contacto directo con ella. Ideal para preparar los vegetales.

2.3.6.5 A la parrilla: Se utiliza calor seco, como el de las brasas del carbón o la madera, para cocinar los alimentos a fuego directo e intenso. Se da un golpe de calor que conserva todo su sabor. Ideal para carnes y sellar los jugos.

2.3.6.6 Rostizado: El aire caliente y seco circula alrededor del alimento para asegurar una cocción uniforme. Es perfecta para preparar grandes piezas de carne o aves.

2.3.6.7 Salteado: Consiste en cocinar el alimento a fuego alto en un sartén amplio, utilizando poco aceite. Debido a que el calor solo actúa sobre la parte del alimento que toca el sartén, es necesario hacer “saltar” la comida, es decir, voltear y remover. Se puede utilizar esta técnica en verduras o pequeñas piezas de aves o pescado.

2.3.6.8 Freidora de aire: Los alimentos se someten a aire muy caliente, en circulación constante, donde se cuenta con temperatura ajustable, al igual que un temporizador. Es el método más recomendado para evitar añadir excesos de grasas. Es ideal para preparar casi cualquier platillo.

2.3.7 Tipo de grasa de utiliza: Las grasas son importantes porque son fuente de energía, son vehículos de ácidos grasos esenciales y son necesarias para que las vitaminas A, D, E y K, se absorban en el cuerpo (A. Hernández et al., 2018), sin embargo, se puede abusar en la ingesta de las grasas cuando se utiliza métodos de cocción donde predomina el frito o en el añadir grasas extras a los platillos que se consumen a diario. El excesivo consumo de grasa puede desencadenar problemas de salud y llevar a la obesidad por lo que es de suma importancia conocer las grasas que nos benefician.

2.3.7.1 Grasas insaturadas: Estas se encuentran en los aceites vegetales como el de maíz, girasol, oliva, canola. Las grasas insaturadas contribuyen a mejorar la función del corazón, eliminar el exceso de colesterol en la sangre. (*Ácidos grasos, tocoferoles y fitoesteroles en aceites de semillas de granadilla y zapallo extraído con CO₂ supercrítico*, 2021).

2.3.7.2 Grasas saturadas: Se encuentran en las grasas que son sólidas a temperatura ambiente, por ejemplo: manteca de cerdo, margarina, mantequilla, además, en los cortes grasos de las carnes, en embutidos y en aceites como el de coco y palma. (*Contenido de grasa saturada y trans en panes de panaderías de la ciudad de Medellín, Colombia, 2020*).

2.3.8 Cantidad de agua: El cuerpo está formado por agua, este es un nutriente esencial para la vida. El agua juega un papel muy importante en procesos como la digestión formando secreciones estomacales, transporta los nutrientes a las células, elimina los residuos, aporta una hidratación constante a la piel, boca, nariz y ojos, mantiene los riñones sanos, lubrica las articulaciones, regula la temperatura corporal y el metabolismo. (Salas-Salvadó et al., 2020a). Se dice que el agua total disminuye con la edad, desde aproximadamente un 75 % del peso corporal en los primeros meses de vida hasta un 55 % en las personas mayores, representando de media el 60 % en los adultos. Además, se recomienda consumir de seis a ocho vasos de líquido al día, donde al menos cuatro de ellos sean de agua pura de acuerdo a las recomendaciones nutricionales en las guías dietéticas de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (2016).

2.4 Grado de alimentación emocional:

El clásico trabajo de Counihan & Esterik en el 2008, que se caracteriza porque ayuda a definir y legitimar el campo de los estudios sobre alimentación y cultura desde el inicio de la misma, define a la comida como un símbolo que tiene características sensoriales como el color, el olor y la textura, por lo tanto el consumo simbólico es la forma de comportamiento de los consumidores, para quienes las características del producto son menos importantes, mientras

que valoran más la interpretación simbólica que esta tiene, jugando un papel importante a la hora de definir lo que se puede llegar a consumir (J. C. Méndez & Padrón Mercado, 2018). También, la respuesta afectiva humana a la comida se puede evaluar objetivamente midiendo las señales conductuales como las expresiones faciales, cantidad de alimento consumida y la manera fisiológica (Toet et al., 2018). Las emociones condicionan el pensar en la persona frente al acto de comer, más allá de la nutrición o la alimentación. Los pensamientos rememoran sensaciones diversas que se asocian a recuerdos positivos, momentos de cariño y estados de felicidad. Se ve reflejado cuando se comparten con los seres queridos, los platos tradicionales, que a su vez generalmente se aumenta el volumen de ingesta (Troncoso-Pantoja & Troncoso-Pantoja, 2019). Se indica que ambos sexos hacen referencia a la importancia que tiene la alimentación como fuente de salud y de placer, la perspectiva respecto a la acción de alimentarse y el placer de comer varía el grado de alimentación emocional, para los varones se asocia con supervivencia y convivencia familiar. En el caso de las mujeres, se relaciona a reconocimiento social, celebración, alegría, proyección, convivencia familiar y social (Masís, 2015). La emoción humana es una construcción multifacética vinculada a procesos fisiológicos, cognitivos y conductuales, todas las facetas son igual de importantes y no es oportuno suponer que se encuentra una sola medida que resguarde todo el rango (Kaneko et al., 2018). Se considera que las emociones son propulsoras de la elección y los comportamientos relacionados con los alimentos y cogniciones.

2.5 Escala de Alimentación Emocional: Las escalas juegan un papel muy importante porque ofrecen una proyección exacta de lo que se quiere obtener, además da un valor crítico

a el dibujo que se va a realizar puesto que se puede ver desde muchos ángulos. Esta escala fue realizada en el año 2016 por Ana Teresa Rojas Ramírez y Mirna García Méndez. Además cuenta con 2 fases, en la fase 1 se obtuvieron 6 categorías las cuales son: regulación emocional en la alimentación, hedonismo alimentario, impulsividad alimentaria, contexto ambiental, distorsión cognitiva del comer y configuración cultural alimentaria, con el fin de conocer el grado de alimentación emocional gracias al estudio exploratorio, y en la fase 2 se elaboró y validó la Escala de Alimentación Emocional con las 36 reactivas donde se contemplan 5 factores los cuales son: emoción, familia, indiferencia, cultura y efecto del alimento. Sin embargo, para efectos de esta investigación se toma solamente la fase 2 (Ramírez & García-Méndez, 2017). Los resultados que se obtienen en el estudio antes mencionado demuestran que proporciona evidencia de la eficacia de la Escala de Alimentación Emocional para la investigación del grado de alimentación emocional en adultos. El resultado de la escala se divide en 3 niveles los cuales son: alimentación emocional grado 1, alimentación emocional grado 2, alimentación emocional grado 3, cada uno de ellos se determina por la cantidad de desviaciones estándar que se obtuvieron para poder categorizarlas, lo cual se menciona en la metodología.

2.5.1 Alimentación emocional grado 1: Hace referencia a poca alimentación emocional

2.5.2 Alimentación emocional grado 2: Hace referencia a media/ moderada alimentación emocional

2.5.3 Alimentación emocional grado 3: Hace referencia a mucha alimentación emocional.

Los siguientes conceptos que se mostraran a continuación corresponden a los factores avalados, que se utilizaron para realizar la Escala de Alimentación Emocional:

2.5.4 Indiferencia: Se refiere a la indiferencia en la alimentación a la falta de interés y conocimiento en la nutrición de lo que se ingiere, afectando directamente el estado nutricional. Es examinada que la información por sí sola no transforma comportamientos o hábitos y cada día hay más evidencias que el comportamiento alimentario se modifica cuando se varían las actitudes sobre los alimentos y los estilos de vida (deBeausset Stanton & deBeausset Stanton, 2018). Usualmente el poco interés por la alimentación saludable no surge como tal por un tema de salud, si no de disponibilidad de los alimentos y accesos económicos.

2.5.5 Familiar: Cómo influye el círculo familiar en las prácticas alimentarias diarias principalmente en los hábitos y la frecuencia de consumo de estos. La familia como institución formadora de subjetividad en la infancia es permeable a las construcciones de estereotipos que se atribuyen, siendo un receptor y consumidor de estilos de vida. La comida familiar aparece como el evento alimentario compartido por excelencia, siendo considerada un barómetro de bienestar familiar y el compendio de la comida colectiva (P. G. P. Álvarez, 2018) este espacio permite generar relaciones de preocupación y de cuidado hacia los demás, estrechando así los vínculos de pertenencia, confianza, reciprocidad entre otros. Conjuntamente, los encuentros familiares en torno a la comida fundan y reafirman las relaciones a través de la convivencia y el compartir prácticas y experiencias juntos. En tiempo de antaño la responsabilidad de la alimentación fue asumida principalmente por la

madre, quien toma la decisión en la compra y preparación de los alimentos, de acuerdo con la disponibilidad económica, tiempo, conocimiento y preferencias para la selección de éstos.

2.5.6 Emocional: Ocurre por cambios en la ingesta alimentaria que regula la intensidad o duración de las experiencias a través de la comida y cómo puede impactar el estado nutricional, además de que el individuo al identificarse como un comensal emocional comienza el hambre que es condicionada por un estado de ánimo (Barcia Briones et al., 2019). Desde el 2008 Macht postuló un modelo de cinco vías, donde distintos autores e investigadores han continuado dando forma al siguiente postulado, en donde los cambios alimentarios se dan por medio de la emoción, de la siguiente manera: las características organolépticas incentivan la elección del consumo de los alimentos, es decir, alimentos de sabor amargo no evocan respuestas de alta ingesta de los mismos sin embargo, el caso contrario ocurre con alimentos altos en grasas que presentan alta palatabilidad he incentivan a su ingestión ya que propicia una respuesta positiva. La siguiente vía es la supresión en la ingestión del alimento debido a emociones fuertes como el estrés principalmente el considerado muy intenso. Las emociones de excitación e intensidad moderada dependiendo del contexto pueden aumentar la ingesta de alimentos debido a un deterioro del control cognitivo. Cuando se necesita controlar una emoción negativa generalmente la ingesta aumenta por alimentos dulces y con alto contenido de grasa. La última vía se caracteriza por no esperar que las emociones de baja excitación o intensidad afecten la alimentación, por ende, se lleva la alimentación equilibrada o conocida como normal. (Palomino-Pérez & Palomino-Pérez, 2020b).

2.5.7 Cultural: Conjunto de comportamientos alimentarios socialmente aceptados y compartidos en los miembros de un grupo, que forma un condicionamiento orientado a preferencias de alimentos y el consumo de estos (Molano-Tobar et al., 2018). El concepto de cultura abarca diferentes dimensiones entre ellas la salud desde esta concepción, la Organización Mundial de la Salud (OMS), ha planteado diferentes definiciones al término de salud. Para mantener un estado de equilibrio apropiado a la edad y a las necesidades sociales, se plantea que la salud debe observarse desde una diversidad amplia incluyendo aspectos biológicos, históricos, sociales, ambientales y espirituales que son mediados por los estilos de vida de las personas. La comida puede ser valorada como una extensión cultural de intercambio que aporta una identidad única a determinada localidad, que la hace distintiva y consolida identidades esto da un sentido de pertenencia a un grupo y fortalece las relaciones sociales, los ritos o el reconocimiento del pasado. La gastronomía tradicional es una expresión que permite crear el significado histórico y cultural de los pueblos, facultando la unión del conocimiento, emociones y sensaciones. Se asignan significados o valoración propia a la parte de su cultura lo que brinda identidad y patrimonio gastronómico (Troncoso-Pantoja & Troncoso-Pantoja, 2019).

2.5.8 Efecto del alimento: La elección de los alimentos se da en la mayoría de las ocasiones por economía, estado de ánimo, disponibilidad, tiempo, entre otros. Cualquier alimento ingerido crea un efecto, en el caso de este estudio hace referencia al efecto del alimento en el estado de ánimo de las personas, tanto antes, durante y después de comer. Las sustancias del alimento ayudan o no al funcionamiento del cuerpo, de esta manera se relaciona el impacto a nivel de estado nutricional de cada persona (Murillo-Godínez et al., 2017). La elección de

alimentos por el estado de ánimo de las personas indirectamente promueve la regulación de la ingesta alimentaria que responde a factores homeostáticos, hedónicos, sociales, circadianos, entre otros, todos contribuyen al patrón de alimentación habitual (Chamorro et al., 2018).

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación presenta un enfoque cuantitativo que busca mediante la recolección de datos un análisis numérico y análisis estadístico responder la pregunta de investigación.

Se recolectan datos, se analizan y discuten con el fin de observar las relaciones que pueden existir entre la frecuencia de consumo, hábitos de alimentación y el grado de alimentación emocional y como esto influye en la población, que participan en el estudio con edades entre 18-60 años de la zona de Turrialba, Costa Rica.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación es de tipo descriptivo, ya que define, mide y especifica las variables, y se cuantifican y muestran las dimensiones de un fenómeno o contexto. Además, es correlacional porque relaciona y asocia las variables de estudio.

3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

3.3.1 Área de estudio

Para la presente investigación se trabaja con la población del cantón de Turrialba, que pertenece a la provincia de Cartago. Turrialba cuenta con 12 distritos, estos son: Chirripó, La Isabel, La Suiza, Pavones, Peralta, Santa Cruz, Santa Rosa, Santa Teresita, Tayutic, Tres Equis, Tuis y Turrialba. Además, esta investigación se lleva a cabo en adultos de ambos sexos.

3.3.2 Población

La población abarca a los ciudadanos de Turrialba que comprenden los 12 distritos en un rango de edad (18-60 años) como lo establece la OMS (*Envejecimiento y salud*, 2021). Se estima un número alrededor de un total de habitantes de 69 616 actualmente según datos del INEC con una densidad poblacional de 44.76. (*Densidad de población - Turrialba - Total / INSTITUTO NACIONAL DE ESTADISTICA Y CENSOS*, 2016).

3.3.3 Muestra

Para determinar la muestra probabilística se utiliza la siguiente fórmula:

$$n = \frac{NZ^2PQ}{d^2(N-1) + Z^2PQ}$$

En donde:

N = Población total (69 616 personas)

n = muestra (subconjunto de N)

Z = valor 1,96 correspondiente a un 95% de confiabilidad

P = 0,5

Q = 1-P = 0,5

d = 0,1 como margen de error permisible

$$n = \frac{69\,616 \times (1,96)^2 \times 0,5 \times 0,5}{(0,1)^2 \times (69\,616 - 1) + (1,96)^2 \times 0,5 \times 0,5} = 96$$

$$(0,1)^2 \times (69\,616 - 1) + (1,96)^2 \times 0,5 \times 0,5 = 96$$

3.3.4 Criterios de inclusión y exclusión

Tabla 1. Criterios de inclusión y exclusión

CRITERIOS DE INCLUSIÓN	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN
Residentes de Turrialba	Residentes de otra ciudad
Personas de 18 a 60 años de ambos sexos	Personas menores de edad
	Mujeres en estado de embarazo
	Personas sin acceso a internet
	Personas mayores de 60 años

Fuente: elaboración propia, 2022.

3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Para el desarrollo de esta investigación, se inicia con una breve explicación sobre en qué consiste el tema, posteriormente luego de la aceptación del consentimiento informado aparecen los siguientes instrumentos:

- a) Cuestionario sociodemográfico: Para determinar la caracterización de la población se aplica el cuestionario realizado con Google Forms. Para ello se hace uso específico de los ítems que apuntan a la identificación respecto al género, edad, distrito, escolaridad, estado civil e ingreso económico.
- b) Frecuencia de consumo: Con el fin de identificar la ingesta de los grupos de alimentos entre los alimentos dentro del cuestionario de consumo se encuentran: frutas frescas o en jugo, vegetales no harinosos (ensalada y cocidos), vegetales harinosos, harinas,

leguminosas, carnes o proteínas, embutidos, huevos, quesos, grasas de origen animal y vegetal, semillas, azúcar, dulces y comida rápida. Se utiliza una plantilla para conocer la frecuencia con que se elige o no los alimentos en la vida cotidiana, con elección de todos los días, de 2 a 4 veces a la semana, 1 vez a la semana, 1 vez cada 15 días, 1 vez al mes, nunca.

- c) Cuestionario sobre hábitos alimentarios: Con el fin de conocer los hábitos alimentarios de la población en estudio, se aplica el cuestionario realizado con Google Forms. Para ello se hace uso específico de los ítems que apuntan al consumo de azúcar y edulcorante, consumo de sal, métodos de cocción de alimentos, tipo de grasa que se utiliza y cantidad de agua que consume.
- d) Escala de Alimentación Emocional de 5 factores: El instrumento cuenta con las instrucciones junto con los 36 reactivos de la escala.

Para realizar la Escala de Alimentación Emocional se cuenta con 2 partes: La primera es la utilización de las 36 reactivas del estudio de Ana Teresa Rojas Ramírez y Mirna García Méndez, que determinaron que los siguientes factores influían en la alimentación emocional de las personas. Se determina en el estudio que la emoción, familia, indiferencia, cultura y efecto del alimento son los factores que influyen directamente. Estas reactivas se encuentran avaladas para la realización de la Escala de Alimentación Emocional. La segunda parte cuenta con las preguntas para realizar el índice, y de esta manera poder conocer el grado de alimentación emocional en la muestra.

Se realiza un modelo de análisis confirmatorio de factores donde se establecieron los coeficientes, se multiplican por las respuestas de (totalmente de acuerdo, de acuerdo, desacuerdo y totalmente en desacuerdo) de cada reactivo, los datos obtenidos se suman y además se da un valor el cual se llama índice. Se utiliza este modelo porque se basa en el documento ya definido de la Escala de Alimentación Emocional (Ramírez & García-Méndez, 2017), con los 36 reactivos las cuales son adecuados para identificar el grado de alimentación emocional en las personas.

A cada reactivo se le asigna un coeficiente, quitando la primera de cada factor para poder calcular los grados de libertad, que son parámetros que el modelo necesita mantener, se utiliza el valor de la primera respuesta que se obtuvo, se suma con el valor de la segunda repuesta de la pregunta, posteriormente se multiplica por el valor del coeficiente de la segunda pregunta y se procede con la misma secuencia hasta completar las 36 preguntas. Una vez que se obtienen todos los resultados de las sumas, los cuales son los valores que se muestran en los índices, se define de la mínima al primer cuartil que se define de una desviación estándar hacia abajo de la media, lo cual nos representa el grado 1 de alimentación emocional. Posteriormente se utiliza del segundo cuartil al tercer cuartil donde se toma el promedio y se le quita una desviación estándar y le suma una desviación estándar, representando el grado 2 de alimentación emocional. Del tercer cuartil al máximo se representa como grado 3 de alimentación emocional.

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación es no experimental ya que se observa y se mide las variables desde su estado natural sin alterar ni manipular, además los datos son recogidos en un único momento por lo es de origen transversal.

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Tabla 2. Cuadro de operacionalización de las variables

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Caracterizar socio demográficamente en los adultos de ambos sexos de Turrialba 2022	Característica socio-demográfica	Conjunto de características de población en estudio	Realizar una encuesta sobre características socio-demográficas a la población en estudio	Sexo	Masculino	Cuestionario sociodemográfico
					Femenino	
				Edad	18- 24	
					25-31	
					32-38	
					39- 45	
					46- 52	
					53-60	
					Chirripó	

	La Isabel
	La Suiza
	Pavones
	Peralta
	Santa Cruz
Distrito en el que reside actualmente	Santa Rosa
	Santa Teresita
	Tayutic
	Tres Equis
	Tuis
	Turriaba
	Ninguna
	Primaria completa
Escolaridad	Primaria incompleta
	Secundaria completa
	Secundaria incompleta

	Técnico completo	
	Técnico incompleto	
	Universidad completa	
	Universidad incompleta	
	Soltero (a)	
	Casado (a)	
Estado civil	Unión Libre	
	Viudo (a)	
	Divorciado (a)	
	Menos de C300.000	
	C300.000 a C500.000	
Ingreso económico	C500.000 a C800.000	
	C800.000 a C1000.000	

				Más C1000.000	de
Identificar el consumo de alimentos de los adultos de ambos sexos, de Turrialba, 2022 por medio de la frecuencia de consumo	Consumo de alimentos	Cantidad de alimentos que consume un individuo	Recolección de datos por medio de un cuestionario sobre la frecuencia del consumo de los grupos de alimentos	Frutas frescas entera/picada (manzana, sandía, papaya, banano, mango, otros)	Frecuencia de consumo
			Frutas en jugo (jugo de naranja, manzana, piña, sandía entre otros)		
			Vegetales no harinosos (ensalada) Lechuga, tomate, repollo, cebolla, pepino, hongos, chile dulce, zanahoria.	Nunca 1 vez al mes 1 vez cada 15 días 1 vez a la semana	
			Vegetales no harinosos (cocido) chayote, ayote, zanahoria, vainicas, brócoli, coliflor.	2 a 4 veces a la semana todos los días	
				Vegetales harinosos papa, camote, yuca, tiquisque, ñampí, ayote sazón, plátano verde o maduro, etc.	
				Harinas tortillas, pan, arroz, pasta, avena, quinoa, etc.	

Leguminosas frijoles, lentejas, garbanzos, arvejas, etc.

Carnes o proteína pollo, cerdo, res, pescado, mariscos.

Embutidos salchichas, jamón, chorizo, mortadela, etc.

Huevos

Lácteos leche líquida, leche en polvo y yogurt.

Quesos Turrialba, parmesano, mozzarella, cheddar.

Grasas de origen animal mantequilla, manteca, natilla, queso crema, crema dulce, etc.

Grasas de origen vegetal aceites (canola, oliva, girasol, maíz) margarina, mayonesa, aguacate, aceitunas, etc.

Semillas maní, almendras, marañón, macadamia, nueces, etc.

Azúcares miel de abeja, jaleas, mermeladas, siropes, jarabes, tapa de dulce, azúcar blanca y morena.

Dulces chocolates, confites, helado, galletas, queques, postres, etc.

Comida rápida hamburguesas, pizzas, tacos, arroz cantonés, etc.

<p>Determinar los hábitos alimentarios de los adultos de ambos sexos, de Turrialba, 2022 por medio de la encuesta</p>	<p>Hábitos alimentarios</p>	<p>Conjunto de acciones diarias alimentarias de un individuo</p>	<p>Recolección de datos por medio de un cuestionario sobre consumo de azúcar, edulcorantes, sal, tipos de grasa, métodos de cocción, cantidad de liquido</p>	<p>Consumo de azúcar.</p>	<p>Tipo de edulcorante que se utiliza.</p>	<p>¿Consume azúcar añadida? ¿Consume azúcar en bebidas? Por ejemplo, en el café, té, refresco natural. ¿Consume edulcorantes artificiales? Por ejemplo, Splenda,</p>	<p>Cuestionario online, de Google Forms</p>
---	-----------------------------	--	--	---------------------------	--	--	---

Cristaloza,
Stevia.

¿Consume
productos que
sean endulzados
con
edulcorantes? Por
ejemplo,
refrescos, yogurt,
reposterías,
gelatinas libres de
azúcar, etc.

Consumo de sal.

¿Le agrega sal
adicional; a la
comida ya
preparada?

¿Usted prepara
sus propios
alimentos?

Métodos de cocción de
alimentos

¿Cuál es el
método más
utilizado en la
preparación de
las carnes o
proteínas?

					¿Cuál es el método más utilizado en la preparación de los vegetales?
				Tipo de grasa que se utiliza.	¿Cuál es el tipo de grasa que más utiliza en la preparación de los alimentos?
				Cantidad de agua.	¿Consume agua? ¿Cuánta cantidad de agua consume al día?
Clasificar el grado de alimentación emocional de la población de acuerdo con la Escala de Alimentación Emocional.	Grado de alimentación emocional	Herramienta para medir factores que determinan el grado de alimentación emocional de un individuo	Diagnóstico por la medición del grado de alimentación emocional	Preguntas de los 36 reactivos / Emoción	1. Cuando tengo problemas, ingiero más comida de lo normal. 2. Ante situaciones agobiantes, paso todo el día comiendo.
					La construcción de una Escala de Alimentación Emocional

3. Una forma de aguantar mi enojo es comiendo.

4. Cuando las cosas van mal, tengo derecho a comer más.

5. Después de pasar un susto, me da hambre.

6. Como más después de discutir con alguien.

7. Cuando siento un vacío emocional, lo lleno con comida.

8. Los problemas de la vida se resuelven comiendo.

9. Cuando tengo problemas, pienso en comer

antes de
resolverlos.

- Familia
10. Si tengo un mal día, compro algo de comida para sentirme mejor.
11. Me siento con hambre cuando tengo miedo.
12. Utilizó la comida, como una forma de consuelo
- Indiferencia
13. Prefiero comer, para evitar decir lo que siento.
14. Cuando me emociono, me da hambre.
- Cultura
15. Cuando me siento contento, me da más hambre.

Efecto del alimento

16. Cuando como, me olvido de lo que pasa en mi vida.

17.Me da más hambre cuando estoy triste.

18.Como todo lo que se me pone al frente.

19.Me da más hambre cuando estoy enojado (a).

20. Los problemas son menos, después de comer.

21. Comer es un placer que se disfruta más en familia.

22. La hora de la comida es sagrada.

23. Comer en familia es muy

importante para
mí.

24. Las buenas
noticias se
celebran con una
comida

25. Ofreciendo
comida a mis
seres queridos les
demuestro mi
cariño.

26. Cuando me
preparan de
comer siento que
me quieren.

27. Pongo poca
atención en el
contenido
nutricional de lo
que como.

28. Me preocupo
poco por mi
alimentación.

29. Ignoro la
calidad de lo que
como porque

prefiero
disfrutarlo.

30. Cuando tengo
hambre ingiero
cualquier tipo de
alimento

31. Es común que
estando en fiestas
coma más de lo
normal

32. Como más de
lo normal cuando
asisto a eventos
familiares

33. Como más de
lo normal cuando
asisto a reuniones
con los amigos

34. Cuando tengo
hambre, mi
estado de ánimo
cambia.

35. Después de
comer, mi estado
de ánimo cambia.

36. Comer
mejora mi estado
de ánimo.

Fuente: elaboración propia, 2022

3.7 PLAN PILOTO (VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS)

El plan piloto se realiza en el mes de mayo del 2022, con una muestra de 10 personas que corresponde al 10% de la población en estudio, dicha muestra cumple con las características de vivir en el cantón de Turrialba, con edades entre los 18 a 60 años.

3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Inicialmente para reclutar los participantes se realiza un anuncio por medio de la plataforma de Facebook, el anuncio es dirigido a las personas que residan en Turrialba con un rango de edad de (18 a 60 años). Una vez que pasa por el filtro de personas y se obtiene la población en estudio, se envía un cuestionario que se lleva a cabo por medio de la herramienta de Google Forms. El cuestionario se envía por medio de la plataforma virtual de WhatsApp a cada participante del estudio.

Para la adecuada recolección de los datos, se cuenta con las siguientes especificaciones: formulario de consentimiento, el cuestionario sociodemográfico, la frecuencia de consumo, la encuesta de los hábitos alimentarios y la Escala de Alimentación Emocional. En total se cuenta con 96 personas para la recolección de datos.

Además, para el registro de los datos se utiliza la plataforma de Google Forms que contiene el formulario de las encuestas. En el apartado de frecuencias de consumo cabe destacar que las mismas son cuantificables según la población dirigida y la metodología de la encuesta. El periodo válido del trabajo de campo da inicio durante el mes de febrero del 2022 a junio del 2022.

3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS

Los datos que se obtienen por medio de la encuesta se organizan en el archivo de una base de datos de Excel, el cual tiene una hoja por cada apartado; características sociodemográficas, frecuencia de consumo, hábitos de alimentarios y la Escala de Alimentación Emocional, esto con el fin de tener un mayor orden y facilidad a la hora de buscar los resultados y de esta manera se realizan los gráficos y tablas correspondientes para los resultados obtenidos de las variables de estudio. Posteriormente se analizan e interpretan los datos obtenidos.

3.10 ANÁLISIS DE DATOS

En el caso de los datos univariados, se procedió a registrar los datos en una hoja del programa Microsoft Excel a partir de Google Forms, y para el análisis de los objetivos específicos bivariados se utilizó la correlación de Pearson, que se basa en la correlación de dos variables. Además, se utiliza el software estadístico R que da las significancias y resultados. Se busca una significancia de 0,005, que establece estar a un 95% de acierto y la magnitud de las correlaciones se encuentran de 1 a 100 en puntos porcentuales con una dirección tanto inversa o directa de acuerdo al caso. En el caso de los datos bivariados se utilizó las correlaciones de Pearson. Para que exista una correlación significativa, el valor p (p-value) tiene que ser menor a 0.05. También se puede observar en la magnitud de la correlación, ya que, si es mayor al 20%, es casi seguro que la relación es significativa. Dicho esto, se analizan las siguientes relaciones: la relación del consumo de alimentos con el grado de alimentación emocional y la relación de los hábitos alimentarios con el grado de alimentación emocional.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

ANÁLISIS UNIVARIADOS

A continuación, se presentan los resultados del análisis univariado de la investigación.

4.1.1 Características sociodemográficas: A continuación, se exponen los resultados de los datos generales de los adultos de ambos sexos del cantón de Turrialba.

Tabla 3. Sexo de la población adulta del cantón de Turrialba, participantes del estudio, mayo 2022 (n=96).

Sexo	Absoluto	%
Masculino	33	33,4%
Femenino	63	65,6%
Total	96	100%

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2022.

De acuerdo con la Tabla 1, se muestra que predomina el género femenino con un 65,6% de la población, mientras que se obtiene únicamente un 33,4% de la población masculina.

Tabla 4. Edad de la población adulta del cantón de Turrialba, participantes del estudio, mayo 2022 (n=96).

Edad	Absoluto	%
18-24 años	30	31,3%
25-31 años	36	37,5%
32-38 años	17	17,7%
39-45 años	6	6,3%
46-52 años	3	3,1%
53-60 años	4	4,2%
Total	96	100%

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2022.

En cuanto los rangos de edad en años, se observa que la población oscila entre los 25 y 31 años, representando con un 37,5% de la población. Seguidamente se encuentra el rango de

18 a 24 años, con un porcentaje del 31,3% de la población. Además, el 17,7% de la población oscila en edades de 32 a 38 años, y el porcentaje sobrante se divide en los distintos rangos restantes.

Tabla 5. Distrito de residencia de la población adulta del cantón de Turrialba, participantes del estudio, mayo 2022 (n=96).

Distrito de residencia	Absoluto	%
Turrialba	43	44,8%
Santa Teresita	13	13,5%
La Suiza	12	12,5%
Peralta	7	7,3%
Pavones	6	6,3%
Santa Cruz	4	4,2%
Tres Equis	4	4,2%
La Isabel	4	4,2%
Santa Rosa	2	2,1%
Chirripó	1	1%
Total	96	100%

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2022.

La Tabla 3, expone los resultados en cuanto al distrito de residencia de la población de muestra. Se observa que la mayoría reside en el distrito de Turrialba con un 44,8% de la población, seguido de Santa Teresita con un 13,5% de la población, además la Suiza muestra el 12,5% de la población, y el porcentaje sobrante se divide en los distintos distritos restantes.

Tabla 6. Escolaridad de la población adulta del cantón de Turrialba, participantes del estudio, mayo 2022 (n=96).

Escolaridad	Absoluto	%
Primaria incompleta	1	1%
Primaria completa	1	1%
Secundaria incompleta	1	1%
Secundaria completa	13	13,5%
Técnico	6	6,3%
Técnico incompleto	3	3,1%
Universidad incompleta	36	37,5%
Universidad completa	35	36,5%
Total	96	100%

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2022.

En cuanto al grado de escolaridad de los participantes, la mayoría cuenta con un nivel de universidad tanto completa como incompleta. En el caso de la universidad incompleta el porcentaje es del 37,5% de la población y en la universidad completa es del 36,5% de la población. Seguido de secundaria completa con un 13,5% de la muestra y el restante se divide en las otras clasificaciones.

Tabla 7. Estado civil de la población adulta del cantón de Turrialba, participantes del estudio, mayo 2022 (n=96).

Estado civil	Absoluto	%
Soltero (a)	64	66,7%
Casado (a)	20	20,8%
Unión libre	9	9,4%
Viudo (a)	1	1%
Divorciado (a)	2	2,1%
Total	96	100%

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2022.

Con respecto al estado civil de la población participante, la mayoría refiere encontrarse en estado de soltería con un 66,7% de la población. Seguido del 20,8% de la población que indican ser casados, el 9,4% de la población tiene un estado civil de unión libre y el restante se divide en las otras clasificaciones.

Tabla 8. Ingreso económico de la población adulta del cantón de Turrialba, participantes del estudio, mayo 2022 (n=96).

Ingreso mensual	Absoluto	%
Menos de ₡300.000	45	46,9%
₡300.000 – ₡500.000	20	20,8%
₡500.000 – ₡800.000	13	13,5%
₡800.000 – ₡1000.000	8	8,3%
más de ₡1000.000	10	10,4%
Total	96	100%

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2022.

El ingreso económico de mayor notabilidad es el de menos de ₡300.000, con un porcentaje del 46,9% de la muestra. A su vez, se indica el rango de ingreso económico de ₡300.000 – ₡500.000 es el segundo más predominante con un 20,8% de la población. Un 13,5% de la población posee ingresos de entre ₡500.000 – ₡800.000, y el restante se divide en las otras clasificaciones.

4.1.2 Frecuencia de consumo: A continuación, se presentan los resultados de la frecuencia de consumo de frutas frescas o en jugo, vegetales no harinosos (ensalada y cocidos), vegetales harinosos, harinas, leguminosas, carnes o proteínas, embutidos, huevos, quesos, grasas de origen animal y vegetal, semillas, azúcar, dulces y comida rápida de los adultos de ambos sexos del cantón de Turrialba.

Tabla 9. Frecuencia de consumo de alimentos de la población adulta del cantón de Turrialba, participantes del estudio, mayo 2022 (n=96).

Grupo de alimentos	Todos los días		De 2 a 4 días a la semana		Una vez a la semana		Una vez cada 15 días		Una vez al mes		Nunca	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Frutas frescas	32	33,3	32	33,3	21	21,9	7	7,3	4	4,2	0	0
Frutas en jugo	13	13,5	34	35,4	26	27,1	12	12,5	5	5,2	6	6,3
Vegetales no harinosos (ensalada)	37	38,6	43	44,8	13	13,5	0	0	3	3,1	0	0
Vegetales no harinosos (cocidos)	16	16,7	48	50,0	21	21,8	4	4,2	3	3,1	4	4,2
Vegetales harinosos	16	16,7	52	54,1	18	18,8	6	6,3	3	3,1	1	1,0
Harinas	63	65,6	23	24,0	8	8,3	0	0	2	2,1	0	0
Leguminosas	46	47,9	32	33,3	11	11,5	6	6,3	1	1,0	0	0
Carnes o proteínas	53	55,3	31	32,3	7	7,3	1	1,0	1	1,0	3	3,1
Embutidos	10	10,4	27	28,1	29	30,3	8	8,3	13	13,5	9	9,4
Huevos	48	50,0	36	37,5	9	9,4	1	1,0	0	0	2	2,1
Lácteos	32	33,3	38	39,7	15	15,6	5	5,2	3	3,1	3	3,1
Quesos	22	22,9	43	44,8	20	20,8	7	7,3	2	2,1	2	2,1
Grasas de origen animal	34	35,4	35	36,5	16	16,7	5	5,2	5	5,2	1	1,0
Grasas de origen vegetal	39	40,6	25	26,0	21	21,9	5	5,2	2	2,1	4	4,2
Semillas	6	6,3	28	29,2	34	35,4	15	15,6	6	6,3	7	7,3
Azúcares	27	28,1	22	22,9	24	25,0	15	15,6	4	4,2	4	4,2
Dulces	8	8,3	34	35,4	27	28,1	18	18,8	8	8,3	1	1,0
Comida rápida	5	5,2	18	18,8	39	40,6	19	19,8	10	10,4	5	5,2

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2022

Se observa en la tabla anterior que la frecuencia de consumo de frutas frescas y picadas mayoritariamente se da con el mismo porcentaje del 33,3% de la población tanto para la opción de todos los días, así como para de 2 a 4 días a la semana. Además, en el consumo de frutas en jugo el porcentaje del 35,4% de la población indican consumirlo de 2 a 4 veces a la semana, seguido de un 27,1% de la población que afirman el consumo de una vez a la semana.

El 44,8% de la muestra afirma consumir de 2 a 4 veces a la semana vegetales no harinosos en ensalada, también el 38,6% de la población indica que todos los días consumen estos alimentos. Simultáneamente el 50% de la población consumen vegetales no harinosos cocidos de 2 a 4 veces a la semana, y una vez a la semana se observa que el 21,8% de la población consume los vegetales de esta manera. Con los vegetales harinosos el 54,1% de la población los consumen de 2 a 4 veces a la semana, seguido de un porcentaje del 18,8% de la población que afirman consumirlos una vez a la semana.

Con respecto a las harinas se indica que el 65,6% de la población consume todos los días este alimento, el 24% de la población muestra el consumo de 2 a 4 veces a la semana. Además, se obtiene el resultado que el 47,9% de la muestra consume todos los días leguminosas, seguido del 33,3% de la población consume de 2 a 4 veces a la semana este alimento.

Respecto a la frecuencia de consumo de carnes y proteína, se expone que el 55,3% de la población todos los días consumen estos alimentos, seguido de que el 32,3% de la población indica consumirlos 2 a 4 veces a la semana. Simultáneamente se afirma que el consumo de embutidos se da con mayor frecuencia 1 vez a la semana en el 30,3% de la población, seguido de un porcentaje de 28,1% de la población en el consumo de 2 a 4 veces a la semana. Con

respecto a los huevos se indica que el 50% de los participantes del estudio consumen huevo todos los días, seguido del 37,5% de la población consume huevo de 2 a 4 veces a la semana.

Se aprecia que el 39,7% de la población consume lácteos de 2 a 4 veces a la semana, seguido del 33,3% de la población indica consumirlos todos los días. En el consumo de quesos el 44,8% de la población afirma consumir quesos de 2 a 4 veces a la semana, seguido del 22,9% de la muestra que indica un consumo de todos los días.

Según el consumo de grasas de origen animal mayoritariamente se da de 2 a 4 veces a la semana en un porcentaje del 36,5% de la muestra, seguido de un consumo de todos los días en un 35,4% de la población. Para las grasas de origen vegetal el 40,6% de la población consume todos los días este tipo de grasa, seguido del 26% de la población muestra un consumo de 2 a 4 veces a la semana. En el consumo de semillas usualmente el 35,4% de la población indica consumirlas 1 vez a la semana, y el 29,2% de la población indica consumirlas de 2 a 4 veces a la semana.

El 28,1% de la población indica consumir azúcar todos los días, seguido del 25% de la población muestra el consumo de 1 vez a la semana. Los dulces tienen un porcentaje mayor en la opción de 2 a 4 veces a la semana en un 35,4% de la población, seguido de un 28,1% de la población que afirma consumirlos 1 vez a la semana. Finalmente, la comida rápida es consumida primordialmente 1 vez a la semana por el 40,6% de la población, seguido de 1 vez cada 15 días en un porcentaje del 19,8% de la población.

4.1.3 Hábitos alimentarios: A continuación, se presentan los resultados de los hábitos alimentarios de los adultos de ambos sexos del cantón de Turrialba.

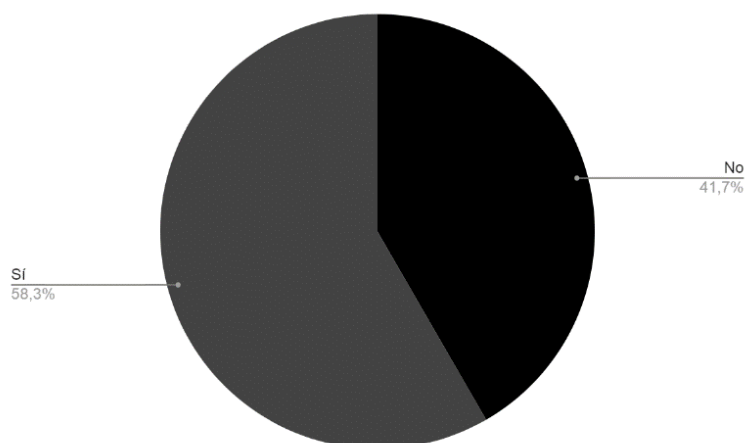


Figura 1. Consumo de azúcar añadida, por parte de la población adulta de ambos sexos del cantón de Turrialba. Fuente: Elaboración propia, 2022.

Como se observa en la Figura N°1, se obtuvo un porcentaje del 58,3% de la población que sí consume azúcar añadida y un 41,7% de la población restante indica no consumirla.

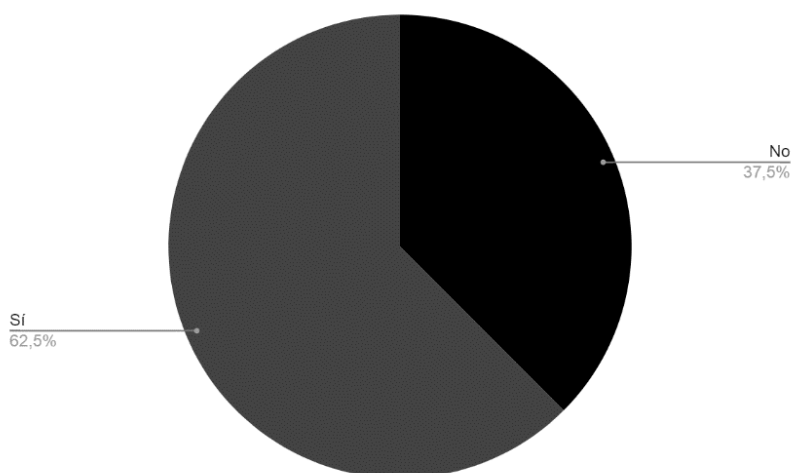


Figura 2. Consumo de azúcar en bebidas, por parte de la población adulta de ambos sexos del cantón de Turrialba. Fuente: Elaboración propia, 2022.

Se detalla en la Figura N°2, que el consumo de azúcar en bebidas predomina en los participantes, con un porcentaje del 62,5% de la población, mientras que el porcentaje restante indica no consumirlas el cual pertenece a un 37,5% de la población.

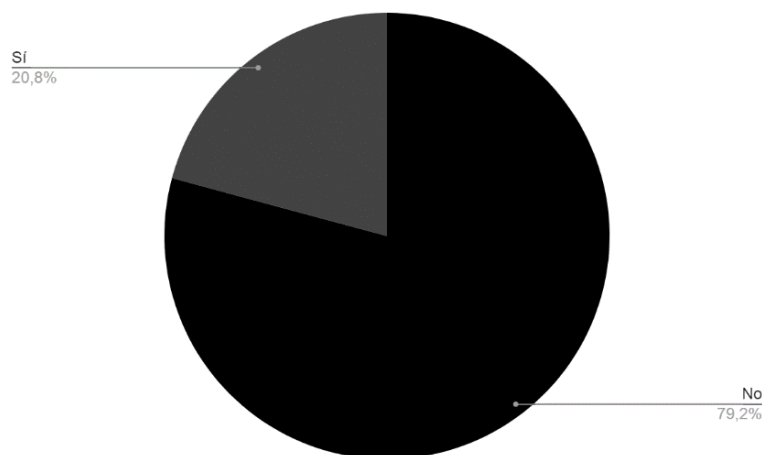


Figura 3. Consumo de edulcorantes artificiales por parte de la población adulta de ambos sexos del cantón de Turrialba. Fuente: Elaboración propia, 2022.

En la figura anterior se detalla el uso de edulcorante artificial por parte de la población en el cual un 79,2% de la muestra indica no consumirlos, mientras que únicamente el 20,8 % de la población indica sí consumirlos.

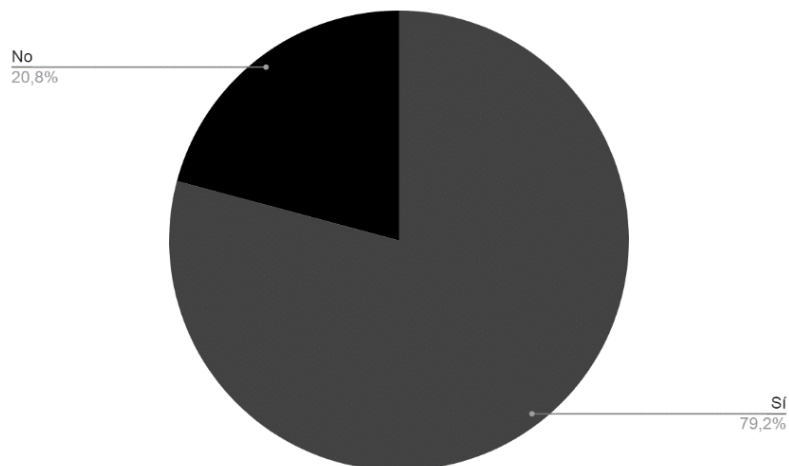


Figura 4. Consumo de productos que sean endulzados con edulcorantes artificiales, por parte de la población adulta de ambos sexos del cantón de Turrialba. Fuente: Elaboración propia, 2022.

A su vez, en la Figura N°4, se detalla el consumo de productos endulzados con edulcorantes artificiales por parte de los participantes, el cual se representa con un 79,2% de la población. El 20,8% de la población hace referencia a no consumirlos.

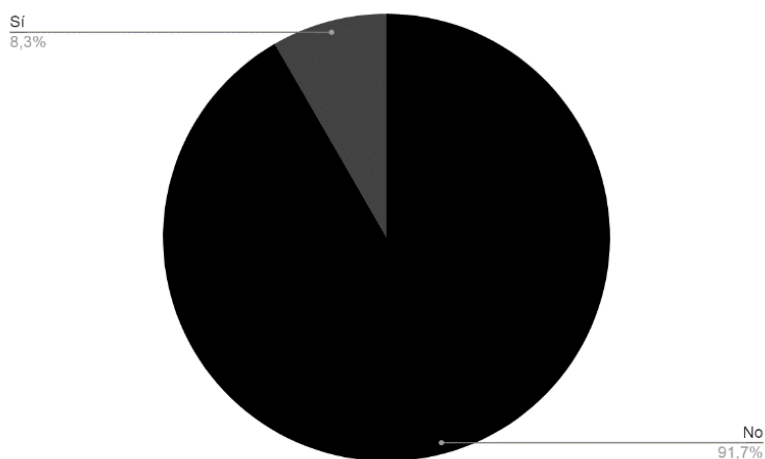


Figura 5. Agregado de sal a la comida ya preparada, por parte de la población adulta de ambos sexos del cantón de Turrialba. Fuente: Elaboración propia, 2022.

La Figura N°5, detalla la adición de sal a las comidas ya preparadas, donde se observa que un 91,7% de la población, menciona no agregar sal a sus comidas preparadas, mientras que el restante del 8,3% de la población sí lo hace.

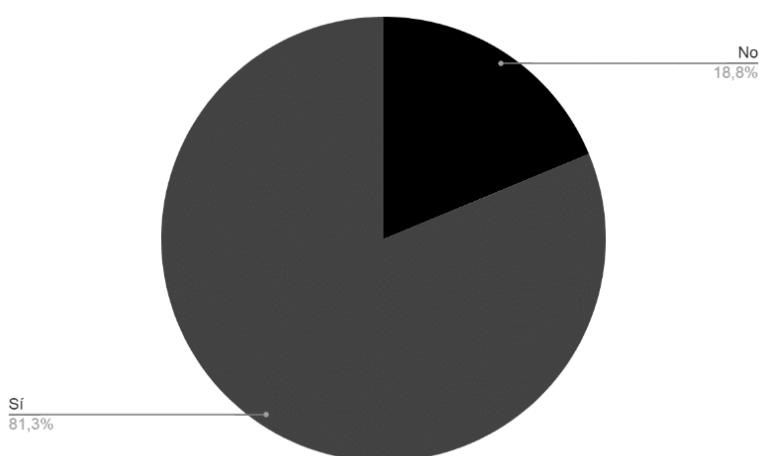


Figura 6. Preparación de sus propios alimentos, por parte de la población adulta de ambos sexos del cantón de Turrialba. Fuente: Elaboración propia, 2022.

En la Figura N°6, se expone la información acerca de sí prepara o no sus propios alimentos. Se observa que el 81,3% de la población menciona que son ellas mismas quienes se encargan de la preparación de sus alimentos. A su vez, un 18,8% de la población menciona que es otra persona la encargada de la preparación de estos.

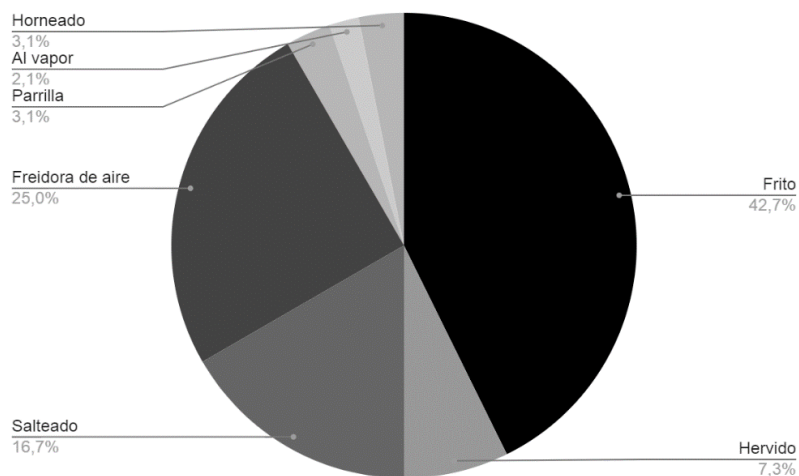


Figura 7. Método más utilizado en la preparación de las carnes y proteínas, por parte de la población adulta de ambos sexos del cantón de Turrialba. Fuente: Elaboración propia, 2022.

Como se muestra en la Figura N°7, el método de preparación más utilizado es el frito representando el 42,7% de la población. Seguidamente de un 25% de la población para la utilización del método de freidora de aire. El método de salteado representa el 16,7% de la población y el restante se divide en las otras clasificaciones de métodos de cocción.

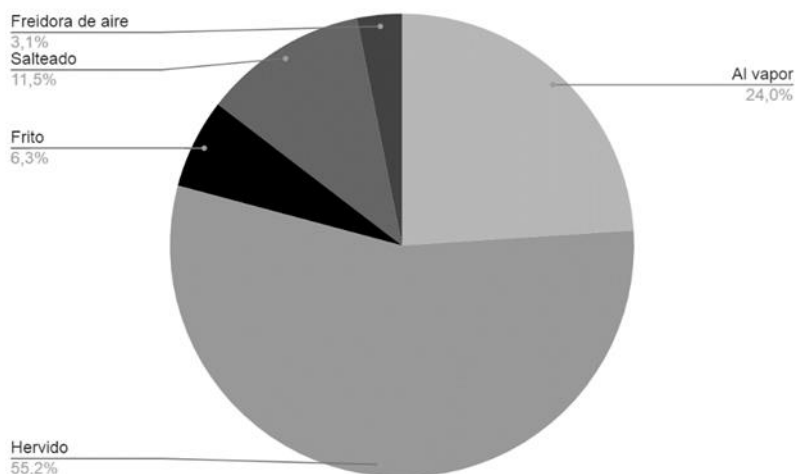


Figura 8. Método más utilizado en la preparación de los vegetales, por parte de la población adulta de ambos sexos del cantón de Turrialba. Fuente: Elaboración propia, 2022.

En la Figura N°8, se aprecia que el método de preparación más utilizado para la cocción de los vegetales es el hervido con un porcentaje 55,2% de la población representando el porcentaje mayor. Por otro lado, el 24% de la población indica utilizar el método de cocción al vapor. Seguidamente un 11,5% de la población indican utilizar el método de cocción de vegetales salteados y el restante se divide en las otras clasificaciones de métodos de cocción.

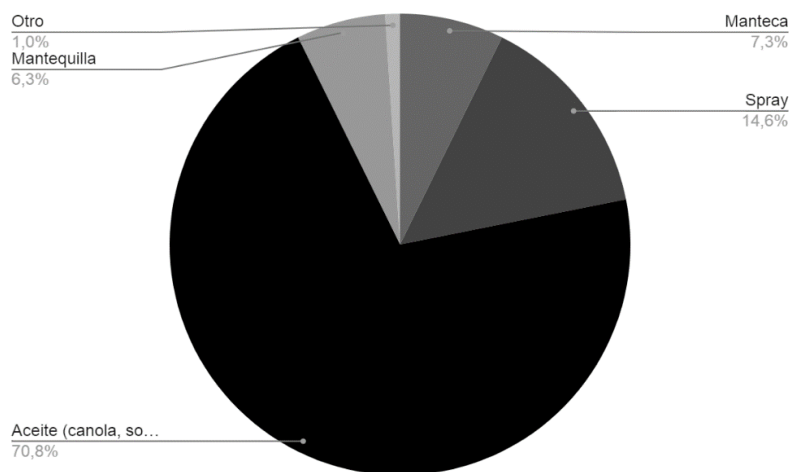


Figura 9. Tipo de grasa que más se utiliza en la preparación de los alimentos, por parte de la población adulta de ambos sexos del cantón de Turrialba. Fuente: Elaboración propia, 2022.

Según se muestra en la figura anterior, el 70,8% de la muestra utiliza el aceite (canola, soya, girasol) en la preparación de alimentos, lo cual representa el mayor porcentaje de personas. Seguidamente esta la opción del uso de spray con un porcentaje del 14,6% de la población. El 7,3% de la muestra afirma utilizar manteca en la preparación de alimentos y el restante se divide en las otras opciones de tipo de grasa.

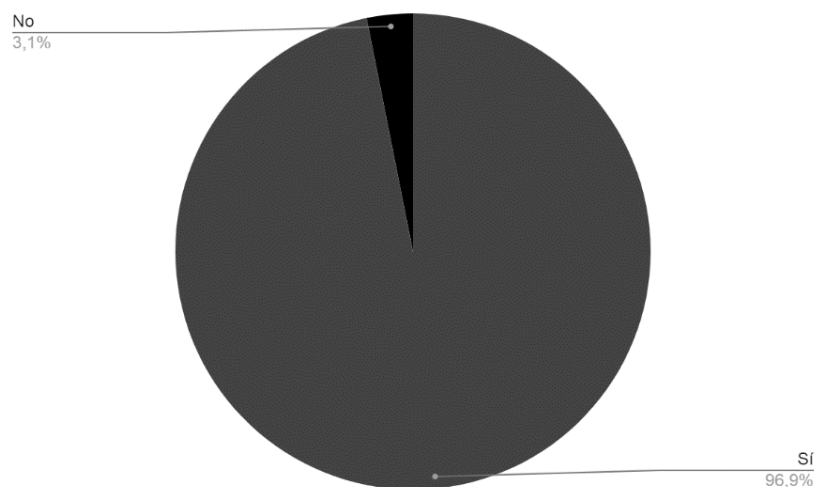


Figura 10. Consumo de agua, por parte de la población adulta de ambos sexos del cantón de Turrialba. Fuente: Elaboración propia, 2022.

La Figura N° 10, muestra que el 96,9% de la población indican sí tener un consumo de agua diario, mientras que únicamente el 3,1% de la población afirma no consumir agua.

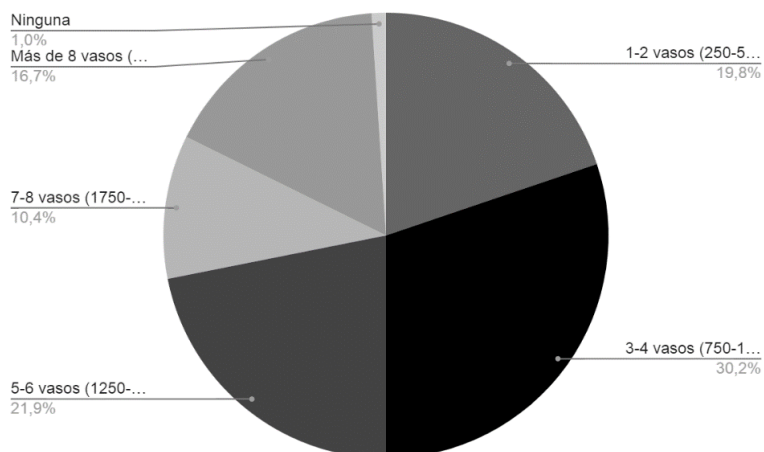


Figura 11. Cantidad de agua que consumen al día, por parte de la población adulta de ambos sexos del cantón de Turrialba. Fuente: Elaboración propia, 2022.

En la figura anterior podemos observar que el 30,2% de la población indica consumir de 3 a 4 vasos de agua diarios, representando el mayor porcentaje de personas. Por otro lado, el 21,9% de la población indica consumir entre 5 a 6 vasos de agua al día, mientras que el 19,8% de la población afirma consumir de 1 a 2 vasos de agua al día y el porcentaje restante se divide en las otras.

4.1.4 Escala de Alimentación Emocional: A continuación, se presentan los resultados de la Escala de Alimentación Emocional de los adultos de ambos sexos del cantón de Turrialba.

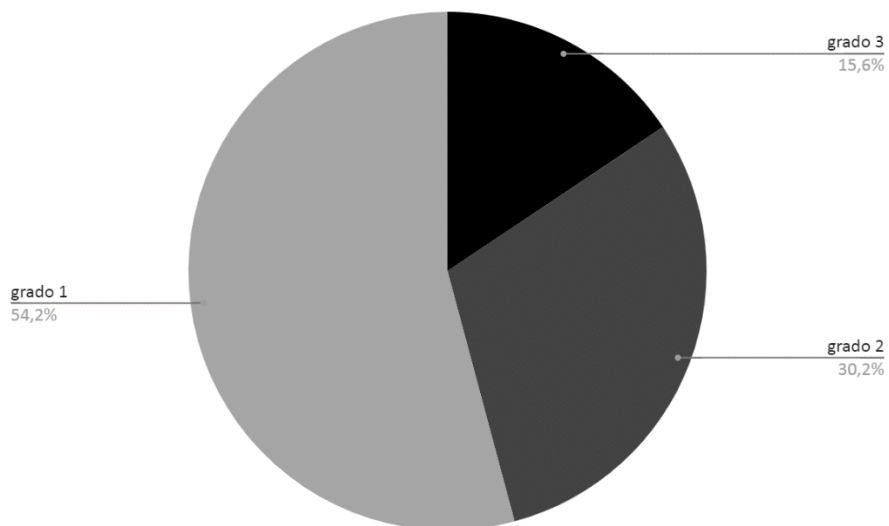


Figura 12. Clasificación según la Escala de Alimentación Emocional de la población adulta de ambos sexos del cantón de Turrialba. Fuente: Elaboración propia, 2022.

Se puede observar en la figura anterior que según las 36 reactivas que conforman la Escala de Alimentación Emocional, las cuales se encuentran en el Anexo 1, se determina que los participantes del estudio se inclinan con mayor incidencia (54,2% de la población) a tener una alimentación emocional grado 1, de acuerdo a su clasificación (grado 1, grado 2, grado 3) que hace referencia a poca alimentación emocional. Seguidamente un 30,2% de la población muestra tener alimentación emocional grado 2, que hace referencia a media/moderada alimentación emocional y finalmente se observa que únicamente el 15,6% de la población tiene alimentación emocional grado 3 que hace referencia a mucha alimentación emocional.

ANÁLISIS BIVARIADOS

Tabla 10. Correlaciones de Pearson sobre la relación del consumo de alimentos con el grado de alimentación emocional de la población en estudio, adulta del cantón de Turrialba, 2022.

Variables	Valor p	Significancia	Correlación %
Frutas frescas	0.332	No significativo	-10.01
Frutas en jugo	0.317	No significativo	10.32
Vegetales no harinosos (ensalada)	0.493	No significativo	7.08
Vegetales no harinosos (cocidos)	0.115	No significativo	16.19
Vegetales harinosos	0.294	No significativo	10.82
Harinas	0.107	No significativo	16.54
Leguminosas	0.498	No significativo	7
Carnes o proteína	0.723	No significativo	-3.67
Embutidos	0.056	No significativo	-19.57
Huevo	0.742	No significativo	-3.4
Lácteos	0.685	No significativo	4.2
Quesos	0.167	No significativo	14.22
Grasas de origen animal	0.5	No significativo	6.96

Grasas de origen vegetal	0.704	No significativo	3.92
Semillas	0.446	No significativo	-7.88
Azúcares	0.282	No significativo	11.1
Dulces	0.228	No significativo	12.42
Comida rápida	0.028	Significativo	22.5

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2022

No se observa una correlación significativa entre el consumo de frutas frescas, carnes/proteínas, embutidos, huevo, semillas y el grado de alimentación emocional. Sin embargo, se observa una correlación indirecta, esto quiere decir que conforme aumenta el consumo de la lista de alimentos antes mencionada el grado de alimentación se da en grado 1, lo que hace referencia a poca alimentación emocional.

No se observa una correlación significativa entre el consumo de frutas en jugo, vegetales no harinosos (ensalada, cocidos), vegetales harinosos, harinas, leguminosas, lácteos, azúcares, dulces y el grado de alimentación emocional, lo cual sí ocurre en el consumo de comida rápida. Sin embargo, se observa una correlación directa, esto quiere decir que conforme aumenta el consumo de la lista de alimentos antes mencionada el grado de alimentación emocional se da en grado 3, lo que hace referencia a mucha alimentación emocional.

Tabla 11. Correlaciones de Pearson sobre la relación de los hábitos alimentarios con el grado de alimentación emocional de la población en estudio, adulta del cantón de Turrialba, 2022

Variabes	Valor p	Significancia	Correlación %
Consumo de azúcar añadida	0.872	No significativo	1.66
Consumo de azúcar en bebidas	0.972	No significativo	0.36
Consumo de edulcorantes artificiales	0.269	No significativo	-11.39
Alimentos endulzados con edulcorantes	0.013	Significativo	25.23
Consumo de sal adicional	0.127	No significativo	15.68
Prepara sus propios alimentos	0.168	No significativo	-14.18
Método más utilizado en la preparación de las carnes y proteínas	0.34	No significativo	9.84
Método más utilizado en la preparación de los vegetales	0.767	No significativo	3.06
Tipo de grasa que utiliza	0.4	No significativo	-8.69
Consumo agua	0.509	No significativo	6.82
Cantidad de agua	0.782	No significativo	-2.87

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2022

No se observa una correlación significativa entre el consumo de azúcar añadida, en bebidas, en el consumo adicional de sal a la comida preparada, en el método de cocción que más se utiliza en la preparación de carnes/proteínas, vegetales, en el consumo de agua, y el grado de la alimentación emocional lo cual sí ocurre en el consumo de productos endulzados con edulcorantes artificiales. Sin embargo, se observa una correlación directa; esto quiere decir que conforme aumenta el consumo o actividad de los hábitos alimentarios antes mencionados, aumenta la posibilidad de que el grado de alimentación emocional se de en grado 3, lo cual hace referencia a mucha alimentación emocional.

No se observa una correlación significativa entre el consumo de edulcorantes artificiales, la preparación de los propios alimentos, el tipo de grasa, en la cantidad de agua y el grado de alimentación emocional. Sin embargo, se observa una correlación indirecta, esto quiere decir que conforme hay consumo o actividad de los hábitos alimentarios antes mencionados, existe una posibilidad de que el grado de alimentación emocional se de en grado 1, lo que hace referencia a poca alimentación emocional.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN DE RESULTADOS

A continuación, se realiza la interpretación de los resultados obtenidos en la investigación realizada en la población de Turrialba.

5.1 CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

En lo que respecta al análisis de las características sociodemográficas, la población del estudio está compuesta por 63 mujeres y 33 hombres que cumplen con los criterios de inclusión como se muestra en la Tabla 1, sin embargo, los datos del INEC del 2011 de la población de Turrialba indican que el sexo que predomina es el masculino, con 67,7 % de la población en comparación a las mujeres (INEC, 2011). Este suceso donde la muestra es mayoritariamente femenina se le atribuye que está relacionado a que comúnmente las mujeres son más afines a colaborar en este tipo de investigaciones (León et al., 2020).

Con respecto al rango etario más predominante según la Tabla 2, se obtiene al rango de 25 a 31 años, seguidamente el de 18 a 24 años. Este hecho se relaciona al máximo grado de escolaridad alcanzado, debido a que son edades en donde se cursa la universidad y también se concluye con la misma.

De acuerdo con el INEC (2011), en el cantón de Turrialba los distritos más densamente poblados por kilómetro cuadrado son Turrialba y la Suiza, lo que concuerda que la mayoría de los participantes de la encuesta sean de estas zonas según la Tabla 3.

Con respecto al nivel de escolaridad según la Tabla 4, la mayoría de la población cuenta con universidad incompleta (37,5%) y universidad completa (36,5%). Este hecho se correlaciona con el rango de edad más predominante (25 a 31 años), que es donde la mayoría de personas están tanto cursando la universidad o ya la finalizaron.

Tomando en cuenta el estado civil como se muestra en la Tabla 5, se puede valorar que predominan la población soltera. Estos datos coinciden también con el INEC, ya que se ha mostrado una disminución en los matrimonios tanto católicos como civiles en la población costarricense (INEC, 2021).

Con respecto a la Tabla 6, el ingreso económico menor a los ₡300.000 es el que predomina en la población de estudio. Esto se debe a que, según la edad y escolaridad, es muy usual este tipo de ingresos (Pérez-Contreras et al., 2018), donde la mayor cantidad de personas se encuentran en la universidad por lo que los ingresos que reciben se deben a trabajos ocasionales o de medio tiempo donde el pago no supera más allá del rango de los ₡300.000.

5.2 FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

Con relación al consumo de alimentos reportados por la población estudiada, se observa que, en promedio, se reporta una frecuencia de consumo de 2 a 4 veces a la semana, de jugo de frutas, frutas enteras, vegetales no harinosos (ensalada y cocidos) y vegetales harinosos. Según un estudio realizado en Costa Rica mostro que solamente el 12.0 % de la población urbana costarricense cumple con la recomendación de la OMS en el consumo de frutas y vegetales (Gómez Salas et al., 2020). Por lo que esta relación podría estar influenciada por el ingreso económico, al tener un presupuesto de dinero limitado menor de ₡300.000, la población no dispone de accesibilidad en la compra de vegetales para el consumo diario. Este mismo estudio indica que el rango etario influye sobre el consumo de vegetales y frutas, es decir, que a mayor edad más importancia a la salud suelen dar las personas.

Caso contrario ocurre con las harinas, leguminosas, carnes o proteínas y huevos donde los resultados muestran un consumo diario, ya que estos alimentos son parte de la Canasta Básica Alimentaria costarricense (Hidalgo Víquez et al., 2020). Además, según las Guías Alimentarias de Costa Rica (2011) estos alimentos son la base de la alimentación de la población costarricense ya que desde el desayuno se muestra el platillo típico llamado gallo pinto (mezcla de arroz y frijoles), seguido con un acompañamiento de pan, tortilla, acompañado de una proteína, donde en la mayoría de los casos es el huevo. En los almuerzos, lo más usual es acompañar el arroz y los frijoles con una carne o proteína, además de otro sinnúmero de ejemplos donde las bases de alimentos son harinosas y se acompañan de alguna proteína. Es por este motivo que coinciden los estudios con los resultados obtenidos del consumo diario de harinas, leguminosas carnes o proteínas y huevos.

Los lácteos y quesos son consumidos de 2 a 4 veces a la semana principalmente. Se ha manifestado un impulso mayor al consumo de estos alimentos, por los beneficios que ofrecen sobre el metabolismo óseo, también por el aporte en calcio, vitamina D y proteínas que favorecen a la mineralización ósea (Rojo-Martínez & Rojo-Martínez, 2019). El acceso económico de estos alimentos puede variar de acuerdo con el tipo de quesos y otros productos lácteos donde así mismo es su valor económico, en las lecherías los precios son un poco más accesibles que en los supermercados (Choco, 2019). Turrialba es un cantón conocido por su amplia gama de productos lácteos, sin embargo, el consumo puede estar relacionado por cuestiones de gusto y preferencias. Las Guías Alimentarias de Costa Rica (2011) sopesan en la importancia del consumo de lácteos por los beneficios antes mencionados y por el contenido de calcio que estos productos tienen, lo cual beneficia a la salud de la población.

La población de muestra indica un consumo de grasas de origen animal y de dulces, de 2 a 4 veces a la semana. Esto podría deberse a la palatabilidad que estos alimentos contienen, y que además son de fácil acceso económico. El consumo de estos dos tipos de alimentos es muy usual en la población de edad productiva, ya que son alimentos que se vuelven muy apetecibles en los momentos de estrés cotidiano, que se representa tanto por los estudios como por el trabajo (Rodríguez-Ramírez et al., 2020).

El consumo de comida rápida, semillas y embutidos se suelen dar 1 vez a la semana según se muestra en la Tabla 7. De acuerdo con los resultados de este estudio la población más predominante cuenta con un ingreso económico menor a los C\$300.000, el recurso económico es limitado para realizar algunas actividades como por ejemplo el comer fuera de casa, que están dentro de las actividades más usuales en la población tanto para socializar como por necesidad fisiológica. Uno de los alimentos más apetecibles para consumir es la comida rápida por la alta palatabilidad que esta presenta por el contenido de grasa y azúcar (Bravo, 2019). Los resultados del estudio muestran que la población consume comida rápida 1 vez a la semana, lo cual lo hace beneficioso para la salud de la población ya que disminuye el riesgo de presentar obesidad.

La OMS ha considerado la obesidad como la epidemia del siglo XXI, en varios estudios se ha demostrado la relación que tiene el consumo diario de embutidos con el estado de obesidad en las personas (Borjas Santillán et al., 2018). Los resultados de este estudio apuntan a que las personas mantienen un consumo de embutidos de 1 vez a la semana, este hecho disminuye el riesgo de presentar obesidad.

Las semillas aportan excelentes beneficios a la salud, al ser buena fuente de vitamina E, tener efectos positivos sobre la función cognitiva, y sobre el organismo en general (Arias-Fernández et al., 2019). Sin embargo, el consumo de semillas como; almendras, maní, marañón, girasol y nueces solamente se da 1 vez a la semana, el consumo podría estar relacionado al acceso económico limitado que la población indica.

Finalmente, se indica que la muestra tiene un consumo diario de grasas de origen vegetal y de azúcar. Este tipo de alimentos, por lo general, se encuentra en gran cantidad en los productos procesados industrialmente, la mayoría es de fácil acceso económico, sin embargo, el problema del consumo diario de estos alimentos es que incrementan la incidencia de padecer obesidad, diabetes, enfermedades del corazón entre otros (Herrera, 2020).

5.3 HABITOS DE ALIMENTACIÓN

Como se muestra en la Figura 1, el 58,3% de la población indica consumir azúcar añadida. Esta afirmación podría desencadenar problemas para la salud, ya que el azúcar se encuentra en la mayoría de los alimentos ultra procesados, haciendo que el consumo pueda ocasionar un exceso y de esta manera afecte la salud (Jiménez-León & Araque, 2021). La recomendación de las Guías Alimentarias de Costa Rica (2011), indican que lo ideal es no exceder el consumo de 6 cucharaditas de azúcar al día. Ya que en múltiples estudios se muestra, que el azúcar es uno de los alimentos que se relaciona con la ganancia de peso, obesidad, cáncer, hipertensión arterial, hígado graso no alcohólico, enfermedades cardiovasculares, incremento de triglicéridos, colesterol LDL, caries y diabetes. Del mismo modo ocurre para el consumo de bebidas azucaradas, la muestra refleja en la Figura 2, que el

62,5% de la población mantiene este hábito, lo cual impacta negativamente la salud de la población (Monroy-Torres et al., 2018).

El dato que se muestra en la Figura 3, indica que únicamente el 20,8% de la población consume edulcorantes artificiales, este número concuerda con los datos donde la población se inclina en su mayoría por el consumo de azúcar. Sin embargo, en el consumo de alimentos que se encuentran endulzados con edulcorantes la población muestra afinidad hacia el consumo, en un 79,2% de la población, como se muestra en la Figura 4. La función principal de los edulcorantes es proveer al consumidor un producto dulce sin que haya tanta o nula carga calórica, donde el mercado ofrece una opción más al endulzar los alimentos o bebidas (Stephens-Camacho et al., 2018). Varios estudios muestran efectos a largo plazo y otros los desmienten. En el caso de stevia, la ciencia argumenta poseer propiedades que contribuyen con la regulación de glicemia, el tratamiento de situaciones como hipertensión u obesidad, e incluso forma parte de los elementos que fomentan un estilo de vida más saludable (*Vista de Preferencias en el consumo de edulcorantes a base de Stevia que poseen personas residentes en el Departamento Central – Paraguay, 2022*).

En la Figura 5, se observa que únicamente el 8,3% de la población agrega sal adicional a la comida. Este hecho es muy beneficioso para la salud ya que, las dietas con alto contenido de sodio están asociadas con un mayor riesgo de desarrollar presión sanguínea alta (hipertensión), la cual es una afección que se da cuando la presión sanguínea se mantiene alta permanentemente, es la principal causa de accidentes cerebrovasculares y enfermedades cardiovasculares (*Consumo excesivo de sal e hipertensión arterial: Implicaciones para la salud pública, 2018*). Las recomendaciones alimentarias para estadounidenses aconsejan

limitar el consumo de sodio a menos de 2,300 mg al día, o 1 cucharadita de sal al día (FDA, 2020).

En la Figura 6, se muestra que el 81,3% de la población prepara sus propios alimentos. Es importante que las personas tengan una educación nutricional adecuada ya que, si ellos mismos preparan sus propios platillos, tienen la libertad de elegir los alimentos que más beneficio brindan a la salud (Jiménez Barreto et al., 2019). La preparación de los propios alimentos puede ser un arma de doble filo, ya que el cansancio la falta tiempo y de información podría ocasionar que las personas opten por preparaciones más sencillas como las frituras y que haya una elección de alimentos procesados los cuales no favorecen el estado de salud.

Además, dentro de los métodos más utilizados para la preparación de las carnes o proteínas, el 42,7% de la población afirma utilizar el método frito como se muestra en la Figura 7. Este tipo de preparación conlleva que el aceite utilizado pase a formar parte del alimento final en cantidades que oscilan entre un 10% y un 40%, el cual reemplaza parte de su contenido en agua (Achón Tuñón, 2018). Este método es muy utilizado por la facilidad de preparación y por la palatabilidad que da a los alimentos, sin embargo, a nivel de salud no es el más óptimo. El 25% de la población afirma utilizar el método de freidora de aire, ya que es uno de los métodos más saludables y sencillos que tenemos hoy en día. La freidora de aire requiere mucho menos cantidad de aceite, reduciendo hasta un 80% el contenido de grasa de los alimentos, además la textura que se obtiene es agradable al paladar (Bocanegra et al., 2021).

En la cocción de vegetales, según la Figura 8, el 55,2% de la población utiliza el método de hervido. El hervido es una técnica sencilla de cocción, sin embargo, existen métodos mejores como al vapor donde la cocción de la fibra alimentaria resulta más digestiva y se conservan las vitaminas y minerales del alimento. Afortunadamente, el 24% de la población utiliza el método de cocción al vapor, donde se garantiza que el consumo de vegetales sea el más adecuado y óptimo para la salud (Achón Tuñón, 2018).

Con respecto a la Figura 9, el 70,8% de la población utiliza aceite (canela, soya, girasol) en la preparación de alimentos. Los aceites vegetales son productos naturales en estado líquido a temperatura de 20°C, y sus propiedades son directamente proporcionales a su fuente: son obtenidos de semillas, frutos o nueces, mediante la aplicación de métodos como prensado (Sánchez, 2019). Es importante moderar el consumo de aceites, ya que es muy sencillo excederse en la ingesta. Otra opción que nos brinda el mercado es el aceite en spray, el 14,6% de la población lo utiliza. Con este tipo de aceite se logra controlar la cantidad utilizada al cocinar, evitando excesos.

El agua es un componente esencial en nuestra vida, que permite realizar todos los procesos fisiológicos de nuestro cuerpo (Salas-Salvadó et al., 2020b). Como se muestra en la Figura 10, el 96,9% de la población indica tener un consumo de agua, esta afirmación garantiza beneficios en la salud. La cantidad de consumo de agua que se muestra en la Figura 11, indica que el 30,2% de la población consume de 3 a 4 vasos de agua diarios y el 21,9% de la población indica consumir entre 5 a 6 vasos de agua al día. Se recomienda consumir de seis a ocho vasos de líquido al día, donde al menos cuatro de ellos sean de agua pura, de acuerdo con las recomendaciones nutricionales en las guías dietéticas de la Sociedad Española de

Nutrición Comunitaria (2016). También existen fórmulas personalizadas para conocer el consumo que debe tener un individuo de acuerdo con sus características individuales.

ESCALA DE ALIMENTACIÓN EMOCIONAL

A nivel general, se muestra en la Figura 12, que la mayor cantidad de personas no indican tener una alimentación emocional significativa, el 54,2% de la población manifiesta tener alimentación emocional grado 1, que hace referencia a poca alimentación emocional. Por esto, se puede observar que la alimentación no es el escape principal que los participantes utilizan ante las situaciones de estrés cotidiano tanto por estudio como por trabajo (Bernal-Gómez et al., 2022). En este estudio, no se tomó en cuenta el estilo de vida de la población, es decir; actividad física, consumo de alcohol y drogas, horas de sueño, entre otros, sin embargo, se hace alusión significativa a estos puntos de manera escueta, ya que son importantes. Sobre la actividad física se muestran estudios recientes donde aproximadamente, el 60% de la población mundial es físicamente inactiva, además, los estudiantes universitarios mantienen un desinterés por la actividad física principalmente por falta de tiempo, de energía y de voluntad (Puerta Mateus et al., 2019). Otros estudios relacionan la edad y el grado académico universitario, con el consumo de licor, cigarrillos y drogas (Castañeda Gómez, 2019). Como último punto sobre el estilo de vida de la población, se menciona que las horas de descanso o de sueño a las que se exponen los estudiantes, son usualmente menores de las recomendadas, se conoce que existe una relación directa en el estado de ánimo de las personas y el tiempo de descanso, el promedio de horas recomendadas

es de 6 a 8 horas de sueño al día (Suardiaz Muro et al., 2020). Sin embargo, los puntos antes mencionados no están dentro de los factores estudiados, por lo que no toda la población muestra el mismo resultado y existen muchas variables que pueden influir que las personas tenga o no alimentación emocional, en diversas etapas de la vida.

El 30,2% de la población mantienen una alimentación emocional grado 2, lo cual hace referencia a alimentación emocional media/moderada, lo cual impacta más concretamente la relación entre la alimentación y las emociones. Este hecho puede estar relacionado al estrés y al ajetreo diario al cual se expone la población en estudio, ya que son estudiantes universitarios con ingresos económicos limitados, menores a los C300.000 (Arbues, 2019).

El 15,6% de la población muestra tener una alimentación emocional grado 3, que hace referencia a mucha alimentación emocional. Simboliza a la menor cantidad de personas en el estudio, por lo que se puede observar que la alimentación es el escape principal que se utiliza ante situaciones de estrés (Núñez, 2019). A continuación, se reitera la información de cómo los factores de la Escala de Alimentación Emocional pueden influir sobre la alimentación; factor de indiferencia; se basa en el desinterés por el contenido nutricional de la alimentación; el factor sobre el efecto del alimento se basa en los cambios de estados de ánimo, antes, durante y después de consumir un alimento y, cómo éste influye (Palomino-Pérez & Palomino-Pérez, 2020a); el factor familiar se asocia a la demostración de afecto, según lo que se analizó en este estudio, las personas son las protagonistas de preparar los propios alimentos, por este motivo podrían desligarse del afecto por la alimentación, donde las prioridades se basan en facilidad y rapidez de cocción, cansancio o pereza al elegir alimentos y a prepararlos (Troncoso-Pantoja et al., 2019). Lo mismo ocurre con el factor

cultural, el cual se define como los comportamientos alimentarios socialmente aceptados, y el factor emocional, de donde se obtuvieron la mayor cantidad de reactivas utilizadas en la Escala de Alimentación Emocional; el factor emocional establece la ingesta alimentaria de acuerdo con las experiencias emocionales.

Relacionar el consumo de alimentos con el grado de alimentación emocional.

En el siguiente análisis se van a desarrollar las correlaciones necesarias para cumplir dos objetivos muy importantes de la investigación. El primer objetivo es relacionar el consumo de alimentos con el grado de alimentación emocional, y el segundo objetivo es relacionar los hábitos alimentarios con el grado de alimentación emocional.

No se encuentran relaciones significativas entre el consumo de alimentos y el grado de alimentación emocional, a excepción en el consumo de comida rápida.

Se conoce que la ausencia o la presencia de nutrientes en el sistema gastrointestinal, proporciona la producción de señales que manifiestan la información de la condición actual del organismo, hacia el cerebro y hacia otros órganos periféricos (F. M. C. Méndez et al., 2020). De acuerdo como se muestra en la Tabla 8, entre mayor es la frecuencia del consumo de la siguiente lista de alimentos: frutas frescas, carnes, proteínas, embutidos, huevo y semillas, el grado de alimentación emocional se da en grado 1, lo que hace referencia a poca alimentación emocional, es decir, estos alimentos no son consumidos en un contexto emocional ya que no son los alimentos más apetecibles para la población ante situaciones donde existe un detonante emocional (Bernal-Gómez et al., 2022).

En el caso de las frutas, el significado que se otorga social y cultural promueven el consumo diario, gracias a los múltiples beneficios que aportan al organismo, lo cual no ocurre en un contexto emocional según los resultados obtenidos por la Escala de Alimentación Emocional y por la teoría. Por ejemplo, existe un consumo mayor en la cantidad de fibra cuando se ingieren las frutas enteras, lo cual brinda mayor saciedad, que al consumir únicamente el jugo (donde se pierde la fibra) («Frutas y verduras perdidas y desperdiciadas, una oportunidad para mejorar el consumo», 2018). Las frutas enteras contienen en su estructura vitaminas, minerales, fibra, por este motivo el consumir la fruta entera podría relacionarse a nivel fisiológico que exista una alimentación emocional grado 1, lo que hace referencia a poca alimentación emocional debido a la saciedad que aporta el alimento. Sin embargo, aunque la población elija alimentos dulces en un contexto emocional, existen una amplia variedad de frutas donde los sabores cambian, ya que hay frutas ácidas, amargas entre otras (Vásconez Sánchez & Montenegro Morán, 2021). Las frutas tienen un significado de peso en un contexto de salud como se mencionó anteriormente por los beneficios que estas poseen, sin embargo, no son los alimentos que se eligen prioridad en la ingesta ante un contexto emocional.

Por otra parte, la composición de los alimentos afecta la saciedad que ofrecen al organismo; influye si la persona se siente o no satisfecha y de esta manera si continúa o no alimentándose. En el consumo de carnes/proteínas, embutidos y huevo, ocurren procesos bioquímicos en el organismo que logran reducir el apetito, ya que se disminuye la concentración de ghrelina postprandial, que además reduce la tasa de vaciado gástrico a través de un aumento de la secreción de colecistoquinina lo cual genera un control sobre el hambre (Squillace et al.,

2018). Lo antes mencionado establecería que, sobre el consumo de este tipo de alimentos, se obtenga una alimentación emocional grado 1, lo que hace referencia a poca alimentación emocional que como se mencionó anteriormente este tipo de alimentos no suelen ser los elegidos en un contexto emocional (Bernal-Gómez et al., 2022).

Las semillas o frutos secos contienen un porcentaje de proteínas, fibra y ácidos grasos de tipo insaturado entre ellos omega-6 y omega -3, que influyen en diferentes procesos bioquímicos y fisiológicos sobre el organismo. Estos componentes ayudan en la saciedad, además se destacan también por el contenido de vitaminas B1, B2, B3, E y especialmente B6, que interviene en el buen funcionamiento del cerebro. Contienen ácido fólico el cual media en la pérdida del apetito (Rodríguez Colorado, 2018). Este hecho podría relacionar que las personas se inclinen a tener alimentación emocional grado 1, lo que hace referencia a poca alimentación emocional en el consumo de semillas, cabe recalcar sobre la disponibilidad económica que los participantes del estudio mantienen, en su mayoría son ingresos menores a los ¢300.000, que hacen a las semillas no estar dentro de los alimentos más consumidos por la población.

Por otra parte, los alimentos restantes como: frutas en jugo, vegetales no harinosos tanto en ensalada como en cocido, vegetales harinosos, harinas, leguminosas, lácteos, queso, grasas tanto de origen animal como vegetal, azúcares, dulces y comida rápida, se asocian entre mayor sea la frecuencia de consumo, la alimentación emocional se da en grado 3, lo que hace referencia a mucha alimentación emocional. Algunos de los alimentos antes mencionados concuerdan con la realidad, ya que son parte de los alimentos que las personas eligen cuando se encuentran en un contexto emocional, y algunos alimentos según la ciencia apuntan a que

no exista una relación congruente para que se encuentren en un grado 3 de alimentación emocional, por lo que a continuación se desglosa cada uno de los alimentos y su justificación. Los vegetales son alimentos conocidos por contener fuentes de fibra que beneficia la saciedad en el organismo, además de vitaminas y minerales (Lomelí, 2018). Dentro de los vegetales no harinosos (ensaladas o cocidos), y los vegetales harinosos, los resultados indican que al aumentar el consumo existe un grado de alimentación emocional grado 3, sin embargo, la ciencia no ha demostrado que exista una relación ya que no son alimentos apetecibles ante situaciones de estrés o ansiedad donde las personas sientan necesidad o ganas de consumir alimentos en un contexto emocional (Vásconez Sánchez & Montenegro Morán, 2021).

Existe un grado 3 de alimentación emocional para las harinas lo cual es congruente con la ciencia, únicamente si hablamos de harinas refinadas, ya que son parte de los alimentos que se eligen cuando las personas se encuentran en un contexto emocional, por lo apetecibles que estos alimentos suelen ser, dentro de los productos se encuentran; panes, galletas, reposterías, etc. (Salas et al., 2021). Sin embargo, el caso contrario ocurre con las harinas integrales y todos los productos que se derivan de ellas, la elección de estos productos y el consumo disminuyen considerablemente, lo cual podría atribuirse a la cantidad de fibra que estos productos contienen en su composición, brindando mayor saciedad (Lozano et al., 2019).

Con respecto a las leguminosas, son ricas en proteínas, minerales, antioxidantes y fibra, estos alimentos son altamente conocidos por aportarnos saciedad sobre la ingesta (Guerrero Wyss et al., 2020). Según los resultados obtenidos por la Escala de Alimentación Emocional, al aumentar el consumo el grado de alimentación emocional se da en grado 3, lo que hace

referencia a mucha alimentación emocional, sin embargo, no se cuenta con información suficiente para explicar el por qué podría ocurrir este hecho.

En el caso de lácteos y quesos no se cuenta con información suficiente para evidenciar la relación que existe con el grado 3 de alimentación emocional, sin embargo, podemos destacar que los lácteos y quesos son ricos en proteínas, la cual ejerce la reducción del apetito, disminuyen la concentración de ghrelina postprandial, y la tasa de vaciado gástrico a través de un aumento de la secreción de colecistoquinina brindando control sobre el hambre (Squillace et al., 2018). Además, contienen magnesio el cual tiene un papel modulador en las señales de transducción, el metabolismo energético entre otros, que además, está asociado a los estados de calma (Chayb, 2021). La relación de los resultados de la Escala de Alimentación Emocional donde se asocia a que exista un grado 3 de alimentación emocional que hace referencia a mucha alimentación emocional no es congruente con la teoría.

Existe una concordancia para que exista un grado 3 de alimentación emocional en el caso de las grasas tanto de origen vegetal como animal. Las grasas son conocidas gracias a la alta palatabilidad que les aporta a los alimentos, el consumo de grasa altera la expresión de neuropéptidos hipotalámicos que participan en el control del apetito, lo cual podría explicar el sobreconsumo de alimento, inclinándolo a la población a mantener una alimentación emocional grado 3, lo que hace referencia a mucha alimentación emocional (Quesada et al., 2022).

Nuevamente existe concordancia entre los resultados y la teoría, ya que se le otorga un grado 3 de alimentación emocional, a los alimentos dulces y al azúcar. La explicación a nivel fisiológico se da, gracias a que ocurren una serie de procesos que se llevan a cabo desde que

el alimento entra en contacto con las papilas gustativas de la lengua, se envían señales al cerebro y de esta manera se activan los receptores que se encuentran en el tronco cerebral, y de ahí a diferentes áreas de nuestro cerebro. Lo mismo ocurre con el aparato digestivo, donde la señal recibida al ingerir el azúcar activa el sistema de recompensa del cerebro (Laguna & de, 2018). La activación del sistema de recompensa en el cerebro es la dopamina, y se ha confirmado que, si comemos alimentos ricos en azúcar, la respuesta de dopamina por parte del cerebro no se nivela. Entre más azúcar se ingiera el cerebro seguirá ordenando una señal de recompensa, un efecto gratificante, produciendo efectos adictivos sobre nuestro cerebro al igual como ocurre con las drogas (Santillán, 2022).

De la misma forma ocurre con la comida rápida, que según los resultados del estudio muestra una congruencia con la teoría, ya que la comida rápida es de alta densidad calórica, donde los principales componentes son grasas, harinas refinadas y azúcar, donde se ha mencionado con anterioridad que estos componentes activan el efecto de recompensa en el cerebro, generando que la comida rápida sea muy apetecible para las personas (Sáinz, 2019) lo que quiere decir que estos alimentos se consumen en un contexto emocional.

Relacionar los hábitos alimentarios con el grado de alimentación emocional.

No se encuentran relaciones significativas entre los hábitos alimentarios y el grado de alimentación emocional, con excepción del consumo de alimentos endulzados con edulcorantes.

Como se muestra en la Tabla 9, la siguiente lista de hábitos alimentarios: consumo de edulcorantes, preparar los propios alimentos, tipo de grasa y cantidad de agua, según se

entiende que entre mayor sea la actividad de estos hábitos, se da alimentación emocional grado 1, lo que hace referencia a poca alimentación emocional, lo que quiere decir, que no hay un contexto emocional ante la presencia de estas actividades o sobre el consumo.

A continuación, se desglosa cada uno de los hábitos alimentarios con el grado de alimentación emocional y su justificación.

En el caso del consumo de edulcorantes artificiales no se cuenta con información para definir el por qué los edulcorantes artificiales, gestionan un grado 1 de alimentación emocional en las personas, no obstante, la mayor cantidad de personas en este estudio indica no utilizarlos. Sin embargo, en el caso de los productos endulzados con edulcorantes, sí existe una significancia que indica, que entre mayor sea el consumo de este tipo de alimentos, el grado de alimentación emocional se da en grado 3 lo cual hace referencia a mucha alimentación emocional. Siguiendo con la línea de información mencionada anteriormente, se conoce que el cerebro detecta el sabor dulce de los alimentos enviando señales que activan el sistema de recompensa del cerebro, de esta manera, exagera el consumo de alimentos (Laguna & de, 2018). Por lo que existe una concordancia en que el grado 3 de alimentación emocional se puedan dar para estos alimentos, ya que existe una inclinación en la elección de alimentos dulces, cuando las personas se encuentran en un contexto emocional (Santillán, 2022).

Existe una relación que no se ha podido comprobar con teoría sobre la preparación de los propios alimentos y el grado de alimentación emocional grado 1 que hace referencia a poca alimentación emocional; sin embargo, esto podría asociarse a la libertad de elección de los alimentos, si se cuenta con la educación nutricional apropiada para realizar una mejor elección a la hora de preparar los alimentos (Cedeño Pincay, 2019). Lo mismo ocurre con el

tipo de grasa que se utiliza en la preparación de alimentos, donde se da una inclinación hacia el aceite, en comparación a otras opciones. El aceite es el tipo de grasa más común hoy en día en la preparación de casi todo tipo de comida. La alta palatabilidad que brindan los alimentos fritos está asociada a que sean alimentos elegidos en un contexto emocional por las personas, por lo que no existe una concordancia en los resultados y la teoría en la que se dé grado 1 de alimentación emocional, lo que hace referencia a poca alimentación emocional (Mora, 2020).

Sobre la cantidad de agua que las personas consumen es importante recalcar, que el agua es vital para el organismo. El agua es el elemento fundamental para que se den múltiples funciones en el organismo, entre ellas el transporte de nutrientes lo cual influye en el buen funcionamiento del cuerpo en general (Marín, 2018). Es por ello por lo que entre mayor sea el consumo de agua, el grado de alimentación emocional podría darse en grado 1, gracias a que favorece el funcionamiento más óptimo del organismo, evitando deficiencias que puedan provocar desbalances y necesidad de sobre alimentarse (*guia_supervivencia_estudiantes_en_pandemia_2021pdf_final.pdf*, s. f.).

Por otra parte, los siguientes hábitos alimentarios: consumo de azúcar añadida, consumo de azúcar en bebidas, consumo de alimentos endulzados con edulcorantes artificiales, consumo de sal adicional, método más utilizado en la preparación de carnes/proteínas, vegetales y el consumo de agua, se asocian, a que haya grado 3 de alimentación emocional lo que hace referencia a mucha alimentación emocional, en la incidencia de estos hábitos alimentarios y sobre el consumo.

Como se menciona en el objetivo 5.4.1, el consumo de azúcar automáticamente activa el sistema de recompensa del cerebro (Laguna & de, 2018), por lo que el consumo de azúcar añadida, bebidas azucaradas y alimentos endulzados con edulcorantes artificiales desencadenan que se pueda dar grado 3 de alimentación emocional, ya que existe una inclinación en la elección de alimentos dulces, cuando las personas se encuentran en un contexto emocional (Santillán, 2022).

El grado 3, de alimentación emocional se da sobre el consumo de sal adicional en las comidas, esto podría estar relacionado ya que la sal, brinda una mayor palatabilidad en los alimentos haciéndolos más apetecibles (Vindas-Smith et al., 2022). Además, que la mayoría de los alimentos que se encuentran en los supermercados son ultra procesados, donde dentro de los componentes predominantes se encuentra el sodio, que como se mencionó anteriormente es altamente agradables al paladar, posicionando a los alimentos salados dentro de las opciones más buscadas cuando las personas se encuentran en un contexto emocional (Vázquez et al., 2021). Lo mismo ocurre hacia el método de cocción en la preparación de carnes/proteínas, donde el método más utilizado es el frito para las carnes, este hecho podría influir que exista el grado de alimentación emocional grado 3 por la alta palatabilidad que existe (Vindas-Smith et al., 2022). En el caso del método de cocción más utilizado en la preparación de vegetales se da el hervido, sin embargo, no se encontró evidencia sobre la relación que pueda existir sobre la preparación de vegetales y el grado 3 de alimentación emocional.

Finalmente, el consumo de agua, como se mencionó anteriormente, interviene en el transporte de nutrientes entre un sin número de procesos para que el organismo funcione adecuadamente (Marín, 2018). Los resultados que se obtienen indican que conforme haya un

aumento en la cantidad de agua el grado de alimentación emocional será grado 3, que hace referencia a mucha alimentación emocional, sin embargo la teoría indica que entre más hidratada se encuentren las personas menos será la probabilidad que la persona consuma alimentos en un contexto emocional, ya que en estudios se ha relacionado a la deshidratación con el conocido término de hambre emocional que consiste en utilizar la comida como medio para sentirse mejor, ante estados emocionales como ansiedad, donde se ingiere alimentos aunque no exista apetito, con la finalidad de gestionar situaciones o problemas personales (Vásconez Sánchez & Montenegro Morán, 2021).

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

A continuación, se presentan las conclusiones encontradas de acuerdo a los resultados de la tesis. Se concluye que existe una relación significativa únicamente en las variables de frecuencia de consumo de comida rápida y en el consumo de productos endulzados con edulcorantes, con el grado de alimentación emocional en adultos de ambos sexos, del cantón de Turrialba 2022.

Las características sociodemográficas se apegan a las esperadas según la muestra, con una participación importante del género femenino, con rango etario de 25 a 31 años, mayormente pertenecientes de los distritos de Turrialba y Santa Teresita, cursando el grado académico universitario, con un estado civil de soltería e ingresos económicos menores a los 300 000 colones.

La frecuencia de consumo es congruente sobre el consumo diario de alimentos como harinas, leguminosas, carnes, aceite de origen vegetal, huevo y azúcar, ya que Costa Rica mantiene una cultura gastronómica basada principalmente en los alimentos antes mencionados. El consumo de manera moderada se muestra para los jugos de frutas, vegetales no harinosos (ensalada y cocidos), lácteos, quesos, grasas de origen animal. En menor proporción se observa un consumo menor de semillas. Sin embargo para la siguiente lista de alimentos; frutas enteras, vegetales harinosos, dulces, embutidos y comida rápida no se sostiene una concordancia de los datos obtenidos, con la teoría.

En cuanto al grado de alimentación emocional de la población, de acuerdo con la clasificación de la Escala de Alimentación Emocional, la mayor parte de la población en estudio poseen grado 1 de alimentación emocional, seguidamente el grado 2 y en menor cantidad grado 3.

Por último, en cuanto a las variables bivariados se obtuvo lo siguiente:

Se encontró una relación significativa entre la frecuencia del consumo de comida rápida y el grado de alimentación emocional grado 3, con un valor p de 0.028.

En cuanto a los hábitos alimentarios y el grado de la alimentación emocional, se observó una relación significativa sobre el consumo de alimentos endulzados con edulcorantes con un valor p de 0.01

6.2 RECOMENDACIONES

- Realizar más investigaciones en otras partes del país con características sociodemográficas similares para determinar si el comportamiento encontrado es similar o diferente al obtenido en esta investigación.
- Relacionar las variables estudiadas en la presente investigación con variables adicionales de estilo de vida de los sujetos de estudio tales como: consumo de drogas, actividad física relacionada con ejercicio y horas de sueño.
- Protocolizar la alimentación consciente, ya que puede ser una buena técnica nutricional si se acompaña de otros manejos nutricionales.

- Impulsar a otros profesionales de la nutrición a tomar en cuenta las características sociodemográficas de la población para la adecuada orientación en la modificación de hábitos alimentarios a largo plazo.

BIBLIOGRAFÍA

- Achón Tuñón, M. (2018). CRITERIOS DE ARMONÍA FUNCIONAL ENTRE GASTRONOMÍA Y SALUD: UNA VISIÓN DESDE LA COMUNIDAD CIENTÍFICA. *Nutrición Hospitalaria*, 35(4). <https://doi.org/10.20960/nh.2131>
- Ácidos grasos, tocoferoles y fitoesteroles en aceites de semillas de granadilla y zapallo extraído con CO₂ supercrítico. (2021). http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1810-634X2021000100003&script=sci_arttext
- Álvarez, N. (2020). Las grasas y su importancia biológica para el adecuado crecimiento y desarrollo de los niños. *Boletín El Palmicultor*, 586(Diciembre), Art. Diciembre. <https://publicaciones.fedepalma.org/index.php/palmicultor/article/view/13308>
- Álvarez, P. G. P. (2018). CONSTRUCCIÓN DEL MODELO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SU IMPLICANCIA EN LA CONFIGURACIÓN DE LA SUBJETIVIDAD DE LA INFANCIA Y LA FAMILIA. *DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde*, 13(2), Art. 2. <https://doi.org/10.12957/demetra.2018.33244>
- Amador, M. L. A. (2020). RELACIÓN DE LOS HÁBITOS DE CONSUMO DE ALIMENTOS Y ESTADO NUTRICIONAL CON LA CALIDAD DE VIDA DE HOMBRES Y MUJERES ENTRE 18 – 40 AÑOS DE EDAD DEL DISTRITO DE LIBERIA, GUANACASTE Y VÁZQUEZ DE CORONADO, SAN JOSÉ, COSTA RICA 2019. 135.

- Arbues, E. (2019). *Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios*.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112019000600017&script=sci_arttext&tlng=pt
- Arias-Fernández, L., López-García, E., Struijk, E. A., Rodríguez-Artalejo, F., Lana, A., Arias-Fernández, L., López-García, E., Struijk, E. A., Rodríguez-Artalejo, F., & Lana, A. (2019). Consumo de frutos secos y función cognitiva: Una revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 36(5), 1179-1188.
<https://doi.org/10.20960/nh.02566>
- Ávila-Alpírez, H., Gutiérrez-Sánchez, G., Martínez-Aguilar, M. de la L., Ruíz-Cerino, J. M., Guerra-Ordoñez, J. A., Ávila-Alpírez, H., Gutiérrez-Sánchez, G., Martínez-Aguilar, M. de la L., Ruíz-Cerino, J. M., & Guerra-Ordoñez, J. A. (2018). Conducta y hábitos alimentarios en estudiantes escolares. *Horizonte sanitario*, 17(3), 217-225.
<https://doi.org/10.19136/hs.a17n3.2113>
- Barcia Briones, M. F., Pico Macías, L. A., Reyna Murillo, J. L., & Vélez Muñoz, D. Z. (2019). Las emociones y su impacto en la alimentación. *Caribeña de Ciencias Sociales*, julio. <https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/07/emociones-alimentacion.html>
- Bernal-Gómez, S. J., López-Espinoza, A., Aguilera-Cervantes, V. G., Housn, F. E., Martínez-Rodríguez, T. Y., & Vergara, A. P. M. (2022). *¿CUÁLES LA RELACIÓN ENTRE LAS EMOCIONES, LA ALIMENTACIÓN Y LA SALUD?* 12.

- Bocanegra, S. P. A., Urbina, D. G. B., García, M. E. M., Roa, J. F. M., Alvarado, A. P. S., Villagomez, Y. V., & Morales, M. E. S. (2021). Nuevas tecnologías de freído para reducir el contenido de grasa en alimentos fritos. *JÓVENES EN LA CIENCIA*, 10. <https://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/3334>
- Borjas Santillán, M. A., Vásquez Portugal, R. M., Campoverde Palma, P. del R., Arias Cevallos, K. P., Loaiza Dávila, L. E., & Chávez Cevallos, E. (2018). Obesidad, hábitos alimenticios y actividad física en alumnos de educación secundaria. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(4), 1-15. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-03002018000400001&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Bravo, M. (2019). *Comercialización, consumo y valor nutricional de la comida rápida, en los estudiantes universitarios, caso: Carrera de agroindustria de la facultad de ciencias pecuarias/Marketing, consumption and nutritional value of rapid food, in university students, | KnE Engineering*. <http://52.59.210.70/index.php/KnE-Engineering/article/view/6225>
- Castañeda Gómez, G. E. (2019). El consumo de alcohol y drogas en universitarios: Una ilusión efímera. *Drugs and Addictive Behavior*, 4(1), 14-18. <https://doi.org/10.21501/24631779.3163>
- Cedeño Pincay, M. J. (2019). *Factores psicosociales y estado nutricional del adulto mayor*. <http://repositorio.unesum.edu.ec/handle/53000/1668>

- Chamorro, R., Farias, R., Peirano, P., Chamorro, R., Farias, R., & Peirano, P. (2018). Regulación circadiana, patrón horario de alimentación y sueño: Enfoque en el problema de obesidad. *Revista chilena de nutrición*, 45(3), 285-292.
<https://doi.org/10.4067/s0717-75182018000400285>
- Chayb, A. P. V. (2021). *UNIVERSIDAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y SOCIALES*. 167.
- Chen, P.-J., & Antonelli, M. (2020). Conceptual Models of Food Choice: Influential Factors Related to Foods, Individual Differences, and Society. *Foods*, 9(12), Art. 12. <https://doi.org/10.3390/foods9121898>
- Choco, H. T. (2019). *Análisis de la cadena de producción, transformación y comercialización de la leche en el sur del cantón de Turrialba, Costa Rica*.
<https://repositorio.catie.ac.cr/handle/11554/9206>
- Consumo excesivo de sal e hipertensión arterial: Implicaciones para la salud pública*. (2018). http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-15232018000100119&script=sci_arttext
- Contenido de grasa saturada y trans en panes de panaderías de la ciudad de Medellín, Colombia*. (2020). https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182020000200200&script=sci_arttext&tIng=e
- deBeausset Stanton, I., & deBeausset Stanton, I. (2018). Educación nutricional grupal interactiva: Logrando cambios duraderos en el estilo de vida. *Población y Salud en Mesoamérica*, 15(2), 195-219. <https://doi.org/10.15517/psm.v15i2.30515>

Densidad de población—Turrialba—Total | INSTITUTO NACIONAL DE ESTADISTICA Y CENSOS. (2016). <https://www.inec.go.cr/content/densidad-de-poblacion-turrialba-total>

Díaz, C., Pino, J. L., Oyarzo, C., Aravena, V., Torres, J., Díaz, C., Pino, J. L., Oyarzo, C., Aravena, V., & Torres, J. (2019). Adaptación y validación de cuestionario para medir hábitos alimentarios en educación superior. *Revista chilena de nutrición*, 46(4), 477-484. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182019000400477>

Díaz, Y. Q., & Mora, D. U. (2019). *EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE OBESIDAD Y ENLACES DE LA OFICINA DE BIENESTAR Y SALUD DE LA UNIVERSIDAD DE COSTA RICA 2014-2017*. 229.

Envejecimiento y salud. (2021). <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Esteban-Figuerola, P., Jardí, C., Canals, J., Arijá, V., Esteban-Figuerola, P., Jardí, C., Canals, J., & Arijá, V. (2020). Validación de un cuestionario corto de frecuencia de consumo alimentario en niños pequeños. *Nutrición Hospitalaria*, 37(1), 101-113. <https://doi.org/10.20960/nh.02670>

Frutas y verduras. (2021). <https://doi.org/10.4060/cb2395es>

Frutas y verduras perdidas y desperdiciadas, una oportunidad para mejorar el consumo. (2018). *Revista chilena de nutrición*, 45(3), 198-198. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182018000400198>

Gaete-Rivas, D., Olea, M., Meléndez-Illanes, L., Granfeldt, G., Sáez, K., Zapata-Lamana, R., Cigarroa, I., Gaete-Rivas, D., Olea, M., Meléndez-Illanes, L., Granfeldt, G.,

- Sáez, K., Zapata-Lamana, R., & Cigarroa, I. (2021). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares chilenos de quinto a octavo año básico. *Revista chilena de nutrición*, 48(1), 41-50. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182021000100041>
- Gómez Salas, G., Quesada, D., Chinnock, A., Gómez Salas, G., Quesada, D., & Chinnock, A. (2020). Consumo de frutas y vegetales en la población urbana costarricense: Resultados del Estudio Latino Americano de Nutrición y Salud (ELANS)-Costa Rica. *Población y Salud en Mesoamérica*, 18(1), 450-470. <https://doi.org/10.15517/psm.v18i1.42383>
- Greatist.com, K. S. |. (2018, febrero 1). The Healthiest Cooking Methods Explained. *Time*. <https://healthland.time.com/2013/02/01/the-healthiest-cooking-methods-explained/>
- Guerrero Wyss, L., Durán-Agüero, S., Guerrero Wyss, L., & Durán-Agüero, S. (2020). Consumo de legumbres y su relación con enfermedades crónicas no transmisibles. *Revista chilena de nutrición*, 47(5), 865-869. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182020000500865>
- Guia_supervivencia_estudiantes_en_pandemia_2021pdf_final.pdf*. (s. f.). Recuperado 10 de agosto de 2022, de http://www.vrae.usach.cl/sites/vdaae/files/documentos/guia_supervivencia_estudiantes_en_pandemia_pdf_final.pdf#page=124
- Hernández, A. C. R. (2018). *CULTURA ALIMENTARIA RELACIONADA CON LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS POBLADORES DEL DISTRITO DE SAN JOSÉ DE LA MONTAÑA EN LA PROVINCIA DE HEREDIA 2018*. 120.

Hernández, A., Di Iorio, A. B., Tejada, O. A., Hernández, A., Di Iorio, A. B., & Tejada, O.

A. (2018). Contenido de azúcar, grasa y sodio en alimentos comercializados en Honduras, según el etiquetado nutricional: Prueba para la regulación de alimentos procesados y ultraprocesados. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 22(2), 108-116. <https://doi.org/10.14306/renhyd.22.2.413>

Herrera, J. T. G. (2020). CAUSAS Y CONSECUENCIAS SISTÉMICAS DE LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO. *Revista Educação e Humanidades*, 1(2, jul-dez), Art. 2, jul-dez. [//periodicos.ufam.edu.br/index.php/reh/article/view/7919](http://periodicos.ufam.edu.br/index.php/reh/article/view/7919)

Hidalgo Víquez, C., Andrade Pérez, L., Rodríguez González, S., Dumani Echandi, M., Alvarado Molina, N., Cerdas Núñez, M., Quirós Blanco, G., Hidalgo Víquez, C., Andrade Pérez, L., Rodríguez González, S., Dumani Echandi, M., Alvarado Molina, N., Cerdas Núñez, M., & Quirós Blanco, G. (2020). Análisis de la canasta básica alimentaria de Costa Rica: Oportunidades desde la alimentación y nutrición. *Población y Salud en Mesoamérica*, 18(1), 277-301. <https://doi.org/10.15517/psm.v18i1.40822>

Jáuregui-Lobera, I. (2019). Alimentación familiar: Influencia en el desarrollo y mantenimiento de los trastornos de la conducta alimentaria. *JOURNAL OF NEGATIVE AND NO POSITIVE RESULTS*, 9, 925-948. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3171>

Jiménez Barreto, J., Rubio, N., & Campo, S. (2019). *El sentido de coherencia omnicanal: Un análisis desde la perspectiva de la experiencia del consumidor* (pp. 117-142).

- Jiménez-León, M., & Araque, Ms. R. O. (2021). CONSUMO DE AZÚCARES LIBRES Y SUS EFECTOS NEGATIVOS EN LA SALUD. *Revista Qualitas*, 22(22), Art. 22.
<https://doi.org/10.55867/qual22.06>
- Kaneko, D., Toet, A., Brouwer, A.-M., Kallen, V., & van Erp, J. B. F. (2018). Methods for Evaluating Emotions Evoked by Food Experiences: A Literature Review. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2018.00911>
- Laguna, L., & de, de M. (2018). *Autor: Juan Ramón Cabrera García Tutor: Dra. Dña. Silvia Castells Molina*. 41.
- Lazarevich, I., Irigoyen-Camacho, M.-E., Velázquez-Alva, M.-C., Lara-Flores, N., Nájera-Medinaand, O., & Zepeda-Zepeda, M.-A. (2018). Depression and food consumption in Mexican college students. *Nutrición Hospitalaria*, 35(3), 620-625.
<https://www.redalyc.org/journal/3092/309258263019/movil/>
- León, M. C. D. de, Zlobina, A., & Hernández, G. Á. (2020). La influencia diferencial de las redes sociales en la participación social de mujeres y varones. *Redes. Revista hispana para el análisis de redes sociales*, 31(1), Art. 1.
<https://doi.org/10.5565/rev/redes.835>
- Lomelí, A. (2018). *Conecta con tu Alimento Físico y Emocional*. Self Published Ink.
- Lozano, M. B., Sánchez, M. B., & Aznar, L. A. M. (2019). *Pan, cereales integrales y salud*. 5.
- Marín, R. (2018). *Dale vida a tu cerebro: La guía definitiva de neuroalimentos y hábitos saludables para un cerebro feliz*. Roca Editorial de Libros.

- Masís, P. S. (2015). *Significados y prácticas de alimentación de un grupo de personas adultas mayores diabéticas y sus familiares, en el cantón de La Unión, Cartago*. 16.
- Méndez, F. M. C., A, A. P. G., & Dra. Edna J. Nava-González, N. C. (2020). OBESIDAD Y REGULACIÓN DEL PESO CORPORAL. *REDCieN*, 3, 7-7.
<http://redcien.com/index.php/redcien/article/view/43>
- Méndez, J. C., & Padrón Mercado, C. E. (2018). Consumo conspicuo y simbólico de la alimentación: Un análisis en personas de bajos ingresos en la ciudad de Bogotá. En M. Sierra Puentes (Ed.), *Procesos socioculturales e intercambio: Aplicaciones a la psicología del consumidor* (pp. 147-186). Fundación Universitaria Konrad Lorenz.
<https://doi.org/10.14349/95858047464>
- Molano-Tobar, N. J., Molano-Tobar, D. X., Molano-Tobar, N. J., & Molano-Tobar, D. X. (2018). Cosmovisión de salud y alimentación en la cultura Guambiana. *Universidad y Salud*, 20(1), 16-25. <https://doi.org/10.22267/rus.182001.105>
- Monroy-Torres, R., Aguilera Juárez, C., Naves-Sánchez, J., Monroy-Torres, R., Aguilera Juárez, C., & Naves-Sánchez, J. (2018). Riesgo cardiometabólico en adolescentes con y sin obesidad: Variables metabólicas, nutricionales y consumo de refresco. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 9(1), 24-33.
<https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2018.1.464>
- Mora, A. B. F. (2020). *INFLUENCIA DE LAS EMOCIONES EN LA INGESTA ALIMENTARIA EN PERSONAS ADULTAS CON SOBREPESO Y OBESIDAD*. 89.
- Murillo-Godínez, G., Pérez-Escamilla, L. M., Murillo-Godínez, G., & Pérez-Escamilla, L. M. (2017). Los mitos alimentarios y su efecto en la salud humana. *Medicina interna*

de México, 33(3), 392-402.

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0186-48662017000300392&lng=es&nrm=iso&tlng=es

Núñez, K. E. D. (2019). *Trabajo de investigación previo a la obtención del título de Psicólogo Educativo y Orientador Vocacional*. 49.

Ordoñez, V., & Lizbeth, S. (2021). El hambre emocional y su relación con el sobrepeso y la obesidad. *Psic-Obesidad*, 10(37), Art. 37.

<http://revistas.unam.mx/index.php/psic/article/view/80522>

Palomino-Pérez, A. M., & Palomino-Pérez, A. M. (2020a). Rol de la emoción en la conducta alimentaria. *Revista chilena de nutrición*, 47(2), 286-291.

<https://doi.org/10.4067/S0717-75182020000200286>

Palomino-Pérez, A. M., & Palomino-Pérez, A. M. (2020b). The role of emotion in eating behavior. *Revista chilena de nutrición*, 47(2), 286-291.

<https://doi.org/10.4067/S0717-75182020000200286>

Pérez-Contreras, B., González-Otero, K., & Polo-Bolaño, Y. (2018). Perfil sociodemográfico y económico de estudiantes universitarios. *Búsqueda*, 5(20), Art.

20. <https://doi.org/10.21892/01239813.391>

Perez-Rodrigo, C., Gianzo, M., Bárbara, G., Ruiz, F., Sáenz, L., Aranceta, J., Grupo, Val, V., López-Sobaler, A., Martínez de Victoria, E., Ortega, R., Partearroyo, T., & Quiles, J. (2020). *Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España*.

<https://doi.org/10.14642/RENC.2020.26.2.5213>

- Puerta Mateus, K. C., De La Rosa Luna, R., Ramos Vivanco, A. M., Puerta Mateus, K. C.,
De La Rosa Luna, R., & Ramos Vivanco, A. M. (2019). Niveles de actividad física
y su relación entre la distribución por sexo y programa académico en una
universidad. *MHSalud*, 16(2), 46-57. <https://doi.org/10.15359/mhs.16-2.4>
- Quesada, D., Hernández-Solano, M. I., Brenes, J. C., Vindas-Smith, R., Quesada, D.,
Hernández-Solano, M. I., Brenes, J. C., & Vindas-Smith, R. (2022). Modelo
preclínico de obesidad basado en alimentos altamente procesados y de alta
palatabilidad. *Población y Salud en Mesoamérica*, 19(2), 399-418.
<https://doi.org/10.15517/psm.v0i19.48138>
- Ramírez, A. T. R., & García-Méndez, M. (2017). Construcción de una Escala de
Alimentación Emocional. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e
Avaliação Psicológica*, 3(45), 85-95.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459653862008>
- Reducción de la sal—OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud.* (2022).
<https://www.paho.org/es/temas/reduccion-sal>
- Rodríguez Colorado, J. J. (2018). *Evaluación y determinación de metales esenciales en
nueces.* <https://rodin.uca.es/handle/10498/20923>
- Rodríguez-Ramírez, S., Gaona-Pineda, E. B., Martínez-Tapia, B., Arango-Angarita, A.,
Kim-Herrera, E. Y., Valdez-Sánchez, A., Medina-Zacarías, M. C., Shamah-Levy,
T., & Ramírez-Silva, I. (2020). Consumo de grupos de alimentos y su asociación
con características sociodemográficas en población mexicana. Ensanut 2018-19.
Salud Pública de México, 62(6, Nov-Dic), 693-703. <https://doi.org/10.21149/11529>

Rojo-Martínez, G., & Rojo-Martínez, G. (2019). La importancia de los lácteos en la dieta:

Más allá del hueso. *Nutrición Hospitalaria*, 36(3), 497-498.

<https://doi.org/10.20960/nh.02667>

Romo-Romo, A. (2018). *Edulcorantes energéticos y no energéticos: Utilidad y efectos secundarios*. (pp. 265-280).

Sáinz, C. (2019, 2020). *Grelina: Fisiopatología, nutrientes y comportamiento alimentario*.

<https://uvadoc.uva.es/handle/10324/43423>

Salas, G. G., Rodríguez, M. A., & McNeil, A. C. (2021). Consumo de fibra dietética en la población urbana Costarricense. *Revista Médica de la Universidad de Costa Rica*,

15(2), Art. 2. <https://doi.org/10.15517/rmucr.v15i2.48617>

Salas-Salvadó, J., Maraver, F., Rodríguez-Mañas, L., Sáenz de Pipaon, M., Vitoria, I.,

Moreno, L. A., Salas-Salvadó, J., Maraver, F., Rodríguez-Mañas, L., Sáenz de

Pipaon, M., Vitoria, I., & Moreno, L. A. (2020a). Importancia del consumo de agua

en la salud y la prevención de la enfermedad: Situación actual. *Nutrición*

Hospitalaria, 37(5), 1072-1086. <https://doi.org/10.20960/nh.03160>

Salas-Salvadó, J., Maraver, F., Rodríguez-Mañas, L., Sáenz de Pipaon, M., Vitoria, I.,

Moreno, L. A., Salas-Salvadó, J., Maraver, F., Rodríguez-Mañas, L., Sáenz de

Pipaon, M., Vitoria, I., & Moreno, L. A. (2020b). Importancia del consumo de agua

en la salud y la prevención de la enfermedad: Situación actual. *Nutrición*

Hospitalaria, 37(5), 1072-1086. <https://doi.org/10.20960/nh.03160>

- Sánchez, C. A. D. (2019). *IMPACTO DEL USO DE ACEITES VEGETALES EN LA CALIDAD NUTRICIONAL DE ALIMENTOS FUNCIONALES: REVISIÓN DE LITERATURA*. 81.
- Santillán, M. (2022). *Aprende de tu hambre emocional y dile adiós a la dieta: Y dile adiós a la dieta*. Penguin Random House Grupo Editorial México.
- Silva, T., & Carolina, B. (2021). Factores relacionados en la elección y consumo de alimentos. *Psic-Obesidad*, 9(36), Art. 36.
<http://revistas.unam.mx/index.php/psic/article/view/80553>
- Squillace, M. C., Alorda, M. B., Masu, C., Sanchez, G., Varela, M. D., Vega, P., & Torresani, M. E. (2018). Efecto sobre la saciedad de un desayuno hiperproteico versus uno normoproteico y consumo prospectivo de alimentos durante el día en mujeres adultas. *Diaeta*, 36(163), 08-13.
http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1852-73372018000200002&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Stephens-Camacho, N. A., Valdez-Hurtado, S., Lastra-Zavala, G., Félix-Ibarra, L. I., Stephens-Camacho, N. A., Valdez-Hurtado, S., Lastra-Zavala, G., & Félix-Ibarra, L. I. (2018). Consumo de edulcorantes no nutritivos: Efectos a nivel celular y metabólico. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 20(2), 185-202.
<https://doi.org/10.17533/udea.penh.v20n2a06>
- Suardiaz Muro, M., Morante Ruiz, M., Ortega Moreno, M., Ruiz, M. A., Martín Plasencia, P., & Vela Bueno, A. (2020). Sueño y rendimiento académico en estudiantes

- universitarios: Revisión sistemática. *Revista de Neurología*, 71(02), 43.
<https://doi.org/10.33588/rn.7102.2020015>
- Toet, A., Kaneko, D., Ushiyama, S., Hoving, S., de Kruijf, I., Brouwer, A.-M., Kallen, V., & van Erp, J. B. F. (2018). EmojiGrid: A 2D Pictorial Scale for the Assessment of Food Elicited Emotions. *Frontiers in Psychology*, 9.
<https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2018.02396>
- Troncoso-Pantoja, C., Alarcón-Riveros, M., & Amaya-Placencia, A. (2019). Significado emocional de la alimentación en personas mayores. *Revista de la Facultad de Medicina*, 67(1), Art. 1. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v67n1.64624>
- Troncoso-Pantoja, C., & Troncoso-Pantoja, C. (2019). Comidas tradicionales: Un espacio para la alimentación saludable. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 21(1), 105-114.
<https://doi.org/10.17533/udea.penh.v21n1a08>
- Trujillo-Hernández, P. E., Flores-Peña, Y., Gomez-Melasio, D. A., Angel-García, J., Lara-Reyes, B. J., Trujillo-Hernández, P. E., Flores-Peña, Y., Gomez-Melasio, D. A., Angel-García, J., & Lara-Reyes, B. J. (2021). Análisis de las Propiedades Psicométricas de la Escala de Comer Emocional (Emotional Eating Scale [EES-C]) en Adolescentes Mexicanos. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(1), 58-68. <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.1.1071>
- Vásconez Sánchez, J. N., & Montenegro Morán, S. E. (2021). *Hambre emocional y su relación con la conducta alimentaria en adultos* [Thesis, Universidad de Guayaquil. Facultad de Ciencias Médicas. Carrera de Tecnología Médica].
<http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/61404>

- Vázquez, C., Escalante, A., Huerta, J., Villarreal, M. E., Vázquez, C., Escalante, A., Huerta, J., & Villarreal, M. E. (2021). Efectos de la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados y su asociación con los indicadores del estado nutricional de una población económicamente activa en México. *Revista chilena de nutrición*, 48(6), 852-861. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182021000600852>
- Villalobos, D. G., Vindas, C. C., Soto, N. F., Carrasquilla, L. Ú., Chinnock, A., Gómez, G., & Elans, G. (2020). Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense. *Acta Médica Costarricense*, 61(4). <https://doi.org/10.51481/amc.v61i4.1045>
- Vindas-Smith, R., Vargas-Sanabria, D., C. Brenes, J., Vindas-Smith, R., Vargas-Sanabria, D., & C. Brenes, J. (2022). Consumo de alimentos altamente procesados y de alta palatabilidad y su relación con el sobrepeso y la obesidad. *Población y Salud en Mesoamérica*, 19(2), 355-379. <https://doi.org/10.15517/psm.v0i19.48097>
- Vista de Preferencias en el consumo de edulcorantes a base de Stevia que poseen personas residentes en el Departamento Central – Paraguay.* (2022). <https://ojs.uep.edu.py/index.php/FCE/article/view/236/176>

GLOSARIO Y ABREVIATURAS

FDA: Food and Drug Administration.

INEC: Instituto Nacional de Estadística y Censo

OMG: Organización Mundial de la Salud

OPS: Organización Panamericana de la Salud

ANEXOS

ANEXO 1. REACTIVAS DE LA ESCALA DE ALIMENTACIÓN EMOCIONAL

Construcción de una Escala de Alimentación Emocional

91

Tabla 3. Factores y reactivos que integran la Escala de Alimentación Emocional

Reactivo	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4	Factor 5
66. Cuando tengo problemas ingiero más comida de lo normal.	.804	.085	.079	.134	.056
43. Ante situaciones agobiantes paso todo el día comiendo.	.783	.011	.066	.077	.059
48. Una forma de aguantar mi enojo es comiendo.	.774	.041	.056	.060	.079
34. Cuando las cosas van mal, tengo derecho a comer más.	.772	-.028	.125	.092	.089
56. Después de pasar un susto me da hambre.	.768	.090	.056	.039	.080
31. Como más después de discutir con alguien.	.761	-.070	.067	.077	.105
82. Cuando siento un vacío emocional lo lleno con comida.	.756	.145	.121	.066	.041
64. Los problemas de la vida se resuelven comiendo.	.755	-.033	.095	.053	-.033
68. Cuando tengo problemas pienso en comer antes de resolverlos.	.748	.180	.089	.057	.037
78. Si tengo un mal día, compro algo de comida para sentirme mejor.	.748	.164	.016	.171	.083
92. Me siento con hambre cuando tengo miedo.	.743	.047	.013	.062	.054
81. Utilizo la comida como una forma de consuelo.	.740	.147	.027	.151	.072
37. Prefiero comer para evitar decir lo que siento.	.717	.080	.080	.040	.116
44. Cuando me emociono, me da hambre.	.697	.139	.039	.118	.136
55. Cuando me siento contento me da más hambre	.687	.295	.003	.192	.170
51. Cuando como me olvido de lo que pasa en mi vida.	.646	.155	.111	.058	.065
13. Me da más hambre cuando estoy triste.	.637	-.027	.143	.103	.191
58. Como todo lo que me ponen enfrente.	.636	.097	.307	.171	-.083
19. Me da más hambre cuando estoy enojado (a)	.635	-.082	.125	.137	.153
25. Los problemas son menos después de comer.	.598	.151	.082	.192	.117
52. Comer es un placer que se disfruta más en familia.	.007	.765	.107	.004	.066
73. La hora de la comida es sagrada.	.009	.674	.051	.011	.100
41. Comer en familia es muy importante para mí.	-.162	.667	.086	-.041	.161
72. Las buenas noticias se celebran con una comida.	.288	.597	-.002	.237	-.006
42. Ofreciendo comida a mis seres queridos les demuestro mi cariño.	.254	.596	-.029	.154	.099
80. Cuando me preparan de comer siento que me quieren.	.252	.561	.046	.187	.261
16. Pongo poca atención en el contenido nutricional de lo que como.	.012	.043	.717	.066	.055
28. Me preocupo poco por mi alimentación.	.132	.017	.703	.050	.023
22. Ignoro la calidad de lo que como porque prefiero disfrutarlo.	.220	.072	.671	.169	.155
26. Cuando tengo hambre ingiero cualquier tipo de alimento sin pensarlo.	.191	.102	.661	.084	.115
17. Es común que estando en fiestas coma más de lo normal.	.214	.113	.202	.813	.061
5. Como más de lo normal cuando asisto a eventos familiares.	.132	.054	.120	.796	.213
71. Como más de lo normal cuando asisto a reuniones con los amigos.	.307	.225	.106	.730	.024
33. Cuando tengo hambre, mi estado de ánimo cambia.	.214	.160	.193	.033	.735
39. Después de comer, mi estado de ánimo cambia.	.191	.240	.110	.098	.723
1. Comer mejora mi estado de ánimo.	.095	.169	.049	.128	.689

ANEXO 2. INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Cuestionario para la población.

RELACIÓN DE LA FRECUENCIA DEL CONSUMO Y LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS CON EL GRADO DE ALIMENTACIÓN EMOCIONAL EN PERSONAS ADULTAS DE AMBOS SEXOS, DEL CANTÓN DE TURRIALBA 2022 UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA ESCUELA DE NUTRICIÓN

El siguiente cuestionario; tiene como objetivo investigar acerca del consumo y; hábitos alimentarios y conocer el grado de alimentación emocional según la Escala de Alimentación Emocional. Si usted es residente únicamente del cantón de Turrialba, tiene entre 18 y 60 años, no se encuentra en estado de embarazo y tiene acceso a internet puede participar en este cuestionario. La información que brinde es totalmente confidencial y voluntaria. Los datos se utilizarán de forma general y anónima, y corresponden a una investigación para el trabajo final de graduación.

¿Accede usted a que toda la información brindada se utilice para fines de la investigación?

Sí () No ()

Su participación consiste en completar el siguiente cuestionario, en el cual se le harán preguntas de tipo sociodemográficas, se incluye una frecuencia de consumo, además preguntas para conocer los hábitos de alimentación, y la Escala de Alimentación Emocional.

Así mismo, puede plantear todas sus dudas respecto a la investigación al mail: dbogantescantillo@gmail.com

I. Información sociodemográfica

1. Sexo

() Masculino () Femenino

2. Edad

() 18 a 24 años () 25 a 31 años () 32 a 38 años () 39 a 45 años
() 46 a 52 años () 53 a 60 años

3. Distrito en el que reside actualmente

() Chirripó () La Isabel () La Suiza () Pavones () Peralta
() Santa Cruz () Santa Rosa () Santa Teresita () Tayutic () Tres Equis
() Tuis () Turrialba

4. Escolaridad

- Ninguna Primaria incompleta Primaria completa
 Secundaria incompleta Secundaria completa Técnico
 Técnico incompleto Universitaria incompleta Universitaria completa

5. Estado civil

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

6. Ingreso económico mensual

- menos de C\$300.000 C\$300.000 – C\$500.000 C\$500.000 – C\$800.000
 C\$800.000 – C\$1000.000 más de C\$1000.000

11. Frecuencia de consumo

Instrucciones: La siguiente tabla, pretende conocer su frecuencia del consumo de alimentos. En las respuestas debe reflejar cuál es su comportamiento durante la mayoría de los días.

Por favor marcar una casilla por categoría de alimento únicamente.

Como indicación de esta sesión, se le solicita posicionar su dispositivo electrónico de manera horizontal.

Grupo de alimentos	Todos los días	De 2 a 4 días a la semana	Una vez a la semana	Una vez cada 15 días	Una vez al mes	Nunca
Frutas frescas Entera/picada (manzana, sandía, papaya, banano, mango, melón, otros)						
Frutas en jugo (jugo de naranja, manzana, piña, sandía entre otros)						
Vegetales no harinosos (ensalada) Lechuga, tomate, repollo, cebolla, pepino, hongos, chile dulce, zanahoria.						
Vegetales no harinosos (cocidos) Chayote, ayote, zanahoria, vainicas, brócoli, coliflor.						
Vegetales harinosos Papa, camote, yuca, tiquisque, ñampí,						

ayote sazón, plátano verde o maduro, etc.						
Harinas Tortillas, pan, arroz, pasta, avena, quínoa, etc.						
Leguminosas: Frijoles, lentejas, garbanzos, arvejas, etc.						
Carnes o proteína: Pollo, cerdo, res, pescado, mariscos.						
Embutidos: Salchichas, jamón, chorizo, mortadela, etc.						
Huevo						
Lácteos: Leche líquida, leche en polvo y yogurt.						
Quesos: Turrialba, parmesano, mozzarella, cheddar						
Grasas de origen animal: Mantequilla, manteca, natilla, queso crema, crema dulce, etc.						
Grasas de origen vegetal: Aceites (canola, oliva, girasol, maíz), margarina, mayonesa, aguacate, aceitunas, etc.						
Semillas: Maní, almendras, marañón, macadamia, nueces, etc.						
Azúcares: Miel de abeja, jaleas, mermeladas, siropes, jarabes, tapa de dulce, azúcar blanca y morena.						
Dulces: Chocolates, confites, helados, galletas, queques, postres, etc.						
Comida rápida: Hamburguesas, pizza, tacos, arroz cantonés, etc.						

III. Hábitos alimentarios

Marque la casilla de cada pregunta, con la opción que más se sienta identificado:

1. ¿Consume azúcar añadida?

Sí No

2. ¿Consume azúcar en bebidas? Por ejemplo, en el café, té, refresco natural.

Sí No

3. ¿Consume edulcorantes artificiales? Por ejemplo, Splenda, Cristaloz, Stevia.

Sí No

4. ¿Consume productos que sean endulzados con edulcorantes?

Por ejemplo, refrescos, yogurt, reposterías, gelatinas libres de azúcar, etc.

Sí No

5. ¿Le agrega sal adicional; a la comida ya preparada?

Sí No

6. ¿Usted prepara sus propios alimentos?

Sí No

7. ¿Cuáles el método más utilizado en la preparación de las carnes o proteínas?

Frito Hervido Horneado Al vapor

Freidora de aire Parrilla Salteado

8. ¿Cuáles el método más utilizado en la preparación de los vegetales?

Frito Hervido Horneado Al vapor

Freidora de aire Parrilla Salteado

9. ¿Cuáles el tipo de grasa que más utiliza en la preparación de los alimentos?

Aceite (canola, soya, girasol, oliva, coco) Spray Manteca

Mantequilla Otro

10. ¿Consume agua?

Sí No

11. ¿Cuánta cantidad de agua consume al día?

Ninguna 1-2 vasos (250-500ml) 3-4 vasos (750-1000ml)

5-6 vasos (1250- 1500ml) 7-8 vasos (1750- 2000ml)

Más de 8 vasos (más de 2000ml)

IV. Escala de Alimentación Emocional

Conteste la siguiente serie de afirmaciones de la Escala de Alimentación Emocional.

Marque la opción por casilla con la que más se identifique, siendo totalmente de acuerdo la opción donde se siente más identificado o totalmente en desacuerdo la opción que menos lo identifique.

Reactivos	Totalmente desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Cuando tengo problemas, ingiero más comida de lo normal.				
Ante situaciones agobiantes, paso todo el día comiendo.				
Una forma de aguantar mi enojo es comiendo.				
Cuando las cosas van mal, tengo derecho a comer más.				
Después de pasar un susto, me da hambre.				
Como más después de discutir con alguien.				
Cuando siento un vacío emocional, lo lleno con comida.				
Los problemas de la vida se resuelven comiendo.				
Cuando tengo problemas, pienso				

en comer antes de resolverlos.				
Si tengo un mal día, compro algo de comer para sentirme mejor.				
Me siento con hambre cuando tengo miedo.				
Utilizó la comida, como una forma de consuelo.				
Prefiero comer, para evitar decir lo que siento.				
Cuando me emociono, me da hambre.				
Cuando me siento contento, me da más hambre.				
Cuando como, me olvido de lo que pasa en mi vida.				
Me da más hambre cuando estoy triste.				
Como todo lo que se me pone al frente.				
Me da más hambre, cuando estoy enojado (a).				
Los problemas son menos, después de comer.				
Comer es un placer, que se disfruta más en familia.				

La hora de la comida es sagrada.				
Comer en familia es muy importante para mí.				
Las buenas noticias, se celebran con una comida.				
Ofreciendo comida a mis seres queridos, les demuestro mi cariño.				
Cuando me preparan de comer, siento que me quieren.				
Pongo poca atención, en el contenido nutricional de lo que como.				
Me preocupo poco por mi alimentación.				
Ignoro la calidad de lo que como, porque prefiero disfrutarlo.				
Cuando tengo hambre ingiero cualquier tipo de alimento.				
Es común que estando en fiestas, coma más de lo normal.				
Como más de lo normal, cuando				

asisto a eventos familiares.				
Como más de lo normal, cuando asisto a reuniones con los amigos.				
Cuando tengo hambre, mi estado de ánimo cambia.				
Después de comer, mi estado de ánimo cambia.				
Comer mejora mi estado de ánimo.				

¡Muchas gracias por su tiempo!

ANEXO 3. RESULTADOS DEL PLAN PILOTO.

RESULTADOS DE LA PRUEBA PILOTO

El plan piloto se ejecuta con el 10% de la muestra total para la investigación, el cual corresponde a 10 personas adultas de ambos sexos del cantón de Turrialba.

Características sociodemográficas

Tabla N°1
Sexo de la población adulta del cantón de Turrialba, participantes del estudio, mayo 2022
(n=10).

Características sociodemográficas		Absoluto	%
Sexo	Masculino	1	10%
	Femenino	9	90%
	Total	10	100%

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2022.

De acuerdo con la Tabla 1 se muestra que predomina el género femenino con un 90% de la muestra, mientras que se obtiene un 10% de población masculina.

Tabla N°2
Edad de la población adulta del cantón de Turrialba, participantes del estudio, mayo 2022
(n=10).

Características sociodemográficas		Absoluto	%
Edad	18-24 años	7	70%
	25-31 años	3	30%
	Total	10	100%

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2022.

Se observa según la Tabla 2 que los rangos etarios que mayor incidencia muestran son de 18 a 24 años con un 70% seguido de 25 a 31 años con un 30%.

Tabla N°3
Distrito de residencia de la población adulta del cantón de Turrialba, participantes del estudio, mayo 2022 (n=10).

Características sociodemográficas		Absoluto	%
Distrito en el que reside actualmente	La Suiza	4	40%
	Peralta	1	10%
	Santa Rosa	1	10%
	Tres Equis	1	10%
	Turrialba	3	30%
	Total	10	100%

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2022.

La mayor cantidad de personas residen en el distrito de la Suiza con un porcentaje del 40% seguido del distrito de Turrialba con un 30%.

Tabla N°4
Escolaridad de la población adulta del cantón de Turrialba, participantes del estudio, mayo 2022 (n=10).

Características sociodemográficas		Absoluto	%
Escolaridad	Primaria completa	1	10%
	Secundaria completa	2	20%
	Técnico	1	10%
	Universidad incompleta	3	30%
	Universidad completa	3	30%
	Total	10	100%

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2022.

Sobre el grado académico coinciden en los datos más usuales con el mismo porcentaje tanto para universidad completa como para universidad incompleta con un 30%.

Tabla N°5
Estado civil de la población adulta del cantón de Turrialba, participantes del estudio, mayo 2022 (n=10).

Características sociodemográficas		Absoluto	%
Estado civil	Soltero (a)	10	100%
	Total	10	100%

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2022

El 100% de la muestra indica tener un estado civil de solteros según los datos obtenidos.

Tabla N°6
Ingreso económico de la población adulta del cantón de Turrialba, participantes del estudio,
mayo 2022 (n=10).

Características sociodemográficas		Absoluto	%
Ingreso Mensual	menos de ₡300.000	8	80%
	₡300.000 – ₡500.000	1	10%
	₡500.000 – ₡800.000	1	10%
	Total	10	100%

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2022

El ingreso económico de mayor notabilidad es menos de ₡300.000 con un porcentaje del 80% de la muestra.

Tabla N°7
Frecuencia de consumo de alimentos de la población adulta del cantón de Turrialba,
participantes del estudio, mayo 2022 (n=10).

Grupo de alimentos	Todos los días		De 2 a 4 días a la semana		Una vez a la semana		Una vez cada 15 días		Una vez al mes		Nunca	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Frutas frescas	3	30	6	60	1	10	0	0	0	0	0	0
Frutas en jugo	3	30	3	30	2	20	1	10	0	0	1	10%
Vegetales no harinosos (ensalada)	6	60	4	40	0	0	0	0	0	0	0	0
Vegetales no harinosos (cocidos)	5	50	3	30	1	10	1	10	0	0	0	0
Vegetales harinosos	6	60	2	20	0	0	2	20	0	0	0	0
Harinas	8	80	1	10	1	10	0	0	0	0	0	0
Leguminosas	7	70	2	20	0	0	1	10	0	0	0	0

s

Carnes o proteínas	7	70	2	20	0	0	0	0	0	0	1	10
Embutidos	1	10	4	40	2	20	0	0	2	20	1	10
Huevos	7	70	2	20	1	10	0	0	0	0	0	0
Lácteos	5	50	2	20	3	30	0	0	0	0	0	0
Quesos	4	40	4	40	20	20	0	0	0	0	0	0
Grasas de origen animal	6	60	2	20	1	10	1	10	0	0	0	0
Grasas de origen vegetal	5	50	3	30	1	10	0	0	0	0	1	10
Semillas	1	10	2	20	4	40	2	20	0	10	1	10
Azúcares	4	40	1	10	2	20	2	20	0	0	1	10
Dulces	0	0	3	30	3	30	3	30	1	0	0	0
Comida rápida	0	0	2	20	5	50	3	30	0	0	0	0

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados, 2022

La frecuencia de consumo de frutas frescas y picadas de mayor relevancia es de un 60 % siendo la opción de 2 a 4 días a la semana, además en el consumo de frutas en jugo hay una coincidencia con el porcentaje de las opciones tanto de todos los días, a el consumo de 2 a 4 días a la semana con un 30% cada uno.

El 60% de la muestra afirma consumir todos los días vegetales no harinosos en ensalada mientras que el 50% consume todos los días los vegetales no harinosos de manera cocida. Además, el 60% de la muestra consume vegetales harinosos todos los días.

Con respecto a las harinas se indica que el 80% consume todos los días este alimento, además se obtiene el resultado que el 70% de la muestra consume todos los días leguminosas.

Las carnes y proteína tienen una frecuencia de consumo de todos los días de un 70%, mientras que los embutidos son consumidos con mayor frecuencia de 2 a 4 veces a la semana en un 40%. Con respecto a los huevos se indica que el 70% de la muestra los consumen todos los días.

La muestra indica que el 50% consume lácteos todos los días, además en el consumo de quesos se coincide con el mismo porcentaje del 40 % para los que consumen todos los días como la opción de 2 a 4 veces a la semana.

Según el consumo de grasas tanto animal como vegetal tienen la misma respuesta por parte de la muestra siendo la opción más usual la de todos los días en un 60% para las grasas de origen animal y en un 50% las grasas de origen vegetal. Mientras que las semillas son usualmente mayor consumidas 1 vez a la semana en un 40% por los participantes.

El 40% de la población indica consumir azúcar todos los días. Los dulces tienen un porcentaje igual en las opciones de 2 a 4 veces a la semana, 1 vez a la semana y 1 vez cada 15 días con un 33% cada uno. Finalmente, la comida rápida maneja un 50% como opción de consumo más relevante para 1 vez a la semana.

Hábitos alimentarios

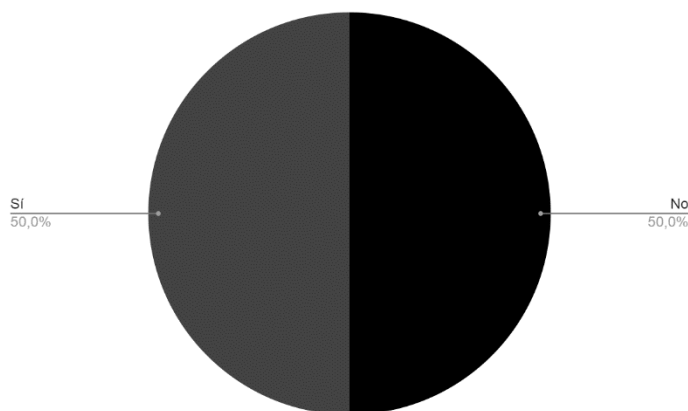


Figura N° 1. Consumo de azúcar añadida, por parte de la población adulta de ambos sexos del cantón de Turrialba. Fuente: Elaboración propia, 2022.

En la figura anterior podemos observar que el 50% de la población indica sí consumir azúcar añadida en su alimentación. Mientras que el otro 50% de la población restante, indica no consumirla.

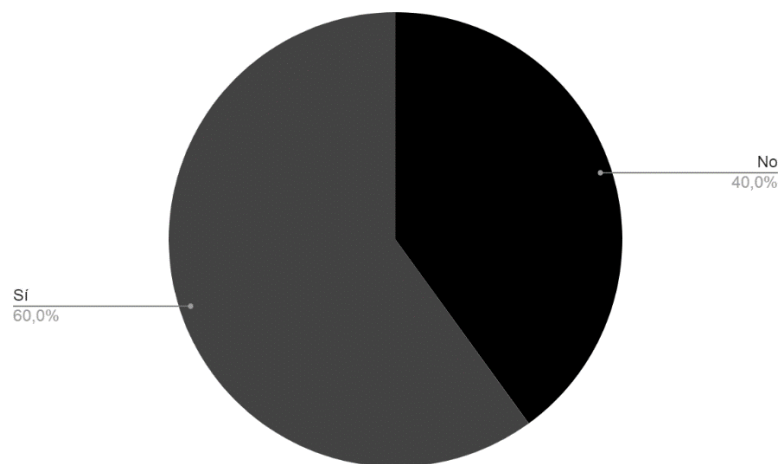


Figura N° 2. Consumo de azúcar en bebidas, por parte de la población adulta de ambos sexos del cantón de Turrialba. Fuente: Elaboración propia, 2022.

Se detalla en la Figura número 2 que el consumo de azúcar en bebidas predomina en los participantes, con un porcentaje del 60% de la población. Mientras que el porcentaje restante indica no consumirlas el cual pertenece a un 40% de la población.

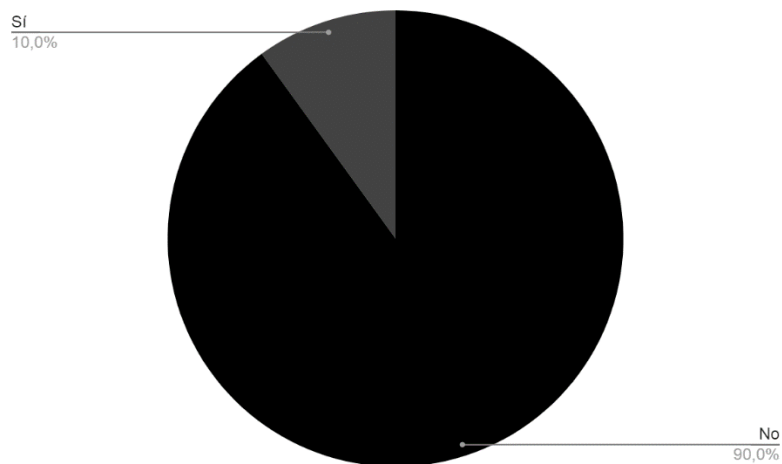


Figura N° 3. Consumo de edulcorantes artificiales por parte de la población adulta de ambos sexos del cantón de Turrialba. Fuente: Elaboración propia, 2022.

En la Figura anterior se detalla el uso de edulcorante artificial por parte de la población en el cual el 90% de la muestra indica no consumirlos, mientras que únicamente el 10% de la población indica sí consumirlos.

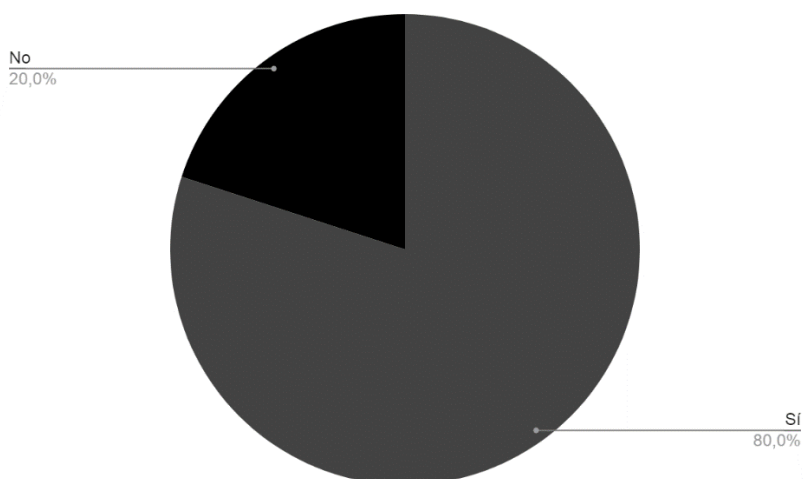


Figura N° 4. Consumo de productos que sean endulzados con edulcorantes artificiales, por parte de la población adulta de ambos sexos del cantón de Turrialba. Fuente: Elaboración propia, 2022.

A su vez, en la Figura 4 se detalla el consumo de productos endulzados con edulcorantes artificiales por parte de los participantes, el cual se representa con un 80% de la población.

Y el 20% de la población hace referencia a no consumirlos.

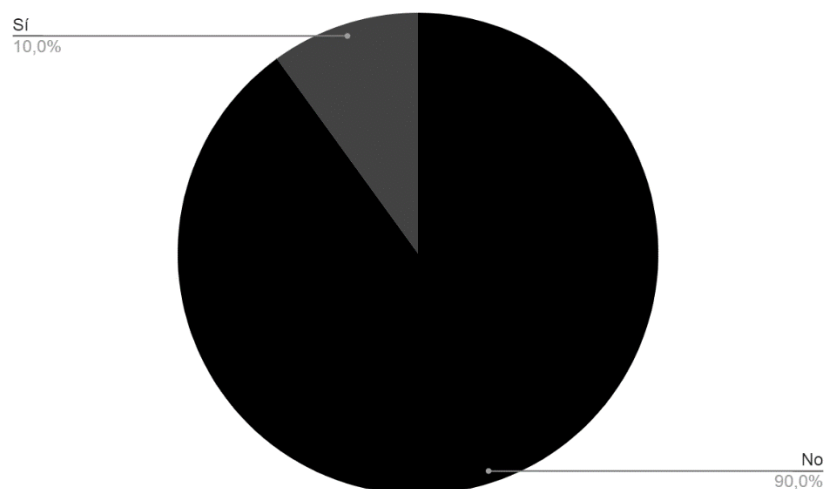


Figura N° 5. Agregado de sal a la comida ya preparada, por parte de la población adulta de ambos sexos del cantón de Turrialba. Fuente: Elaboración propia, 2022.

La figura 5, detalla la adición de sal a las comidas ya preparadas por parte de los participantes de la encuesta, en esta se observa que un 90%, de la población, mencionan no agregar sal a sus comidas preparadas, mientras que el restante 10% sí lo hacen.

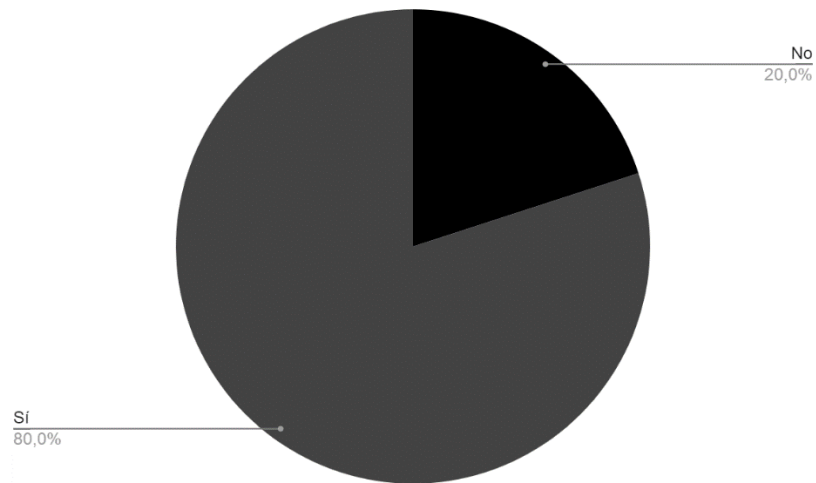
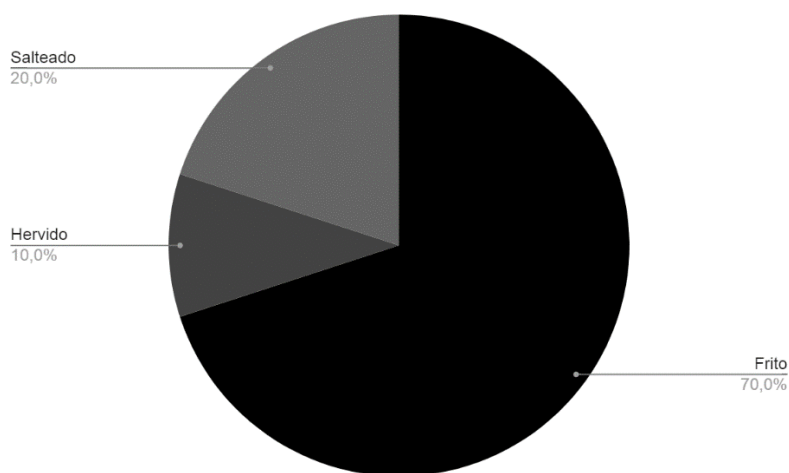


Figura N° 6. Preparación de sus propios alimentos, por parte de la población adulta de ambos sexos del cantón de Turrialba. Fuente: Elaboración propia, 2022.

En la Figura 6 se expone la información acerca de sí prepara o no sus propios alimentos, se observa que el 80% de la población menciona que son ellas mismas quienes se encargan de

la preparación de los alimentos. A su vez, un 20% de la población menciona que es otra persona la encargada de la preparación de los mismos.

Figura N° 7. Método más utilizado en la preparación de las carnes y proteínas, por parte de la población adulta de ambos sexos del cantón de Turrialba. Fuente: Elaboración propia, 2022.



Como se muestra en la Figura N°7 el método de preparación más utilizado es el frito con un porcentaje del 70% de la población. Los datos seguidos son con un 20% de la población para la utilización del método de salteado. Y como último dato un 10% de la población utiliza el método de hervido.

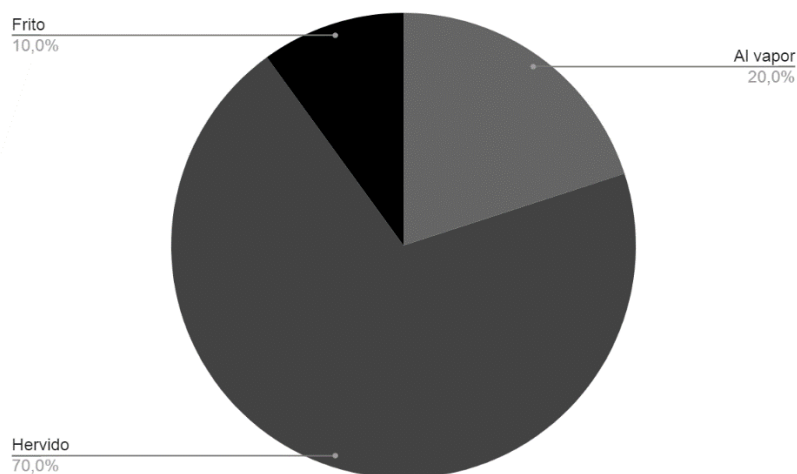


Figura N° 8. Método más utilizado en la preparación de los vegetales, por parte de la población adulta de ambos sexos del cantón de Turrialba. Fuente: Elaboración propia, 2022.

En la Figura número 8 se aprecia que el método de preparación más utilizado para la cocción de los vegetales es el hervido con un porcentaje 70% de la población, esto representa el mayor porcentaje de personas. Por otro lado, 20% de la población, indica utilizar el método de cocción al vapor. Por último, únicamente un 10% refiere utilizar el método de cocción frito.

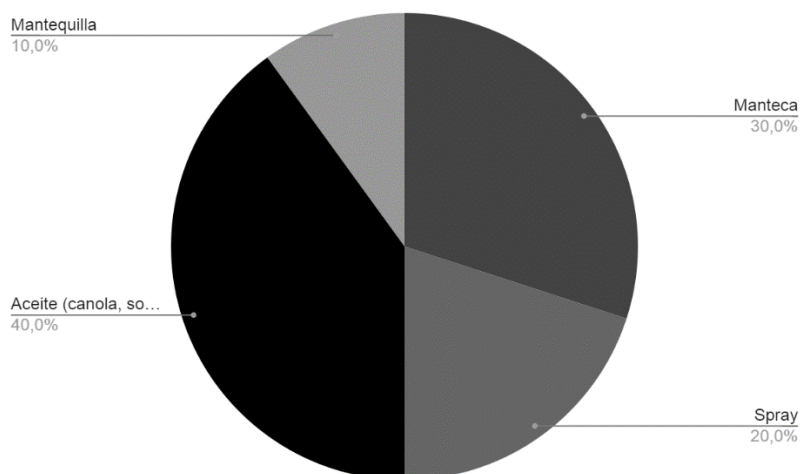


Figura N° 9. Tipo de grasa que más se utiliza en la preparación de los alimentos, por parte de la población adulta de ambos sexos del cantón de Turrialba. Fuente: Elaboración propia, 2022.

Según se muestra en la Figura anterior, el 40% de la muestra utiliza el aceite (canela, soya, girasol) lo cual representa el mayor porcentaje de personas. Seguido de la opción de la manteca con un porcentaje del 30%. Además, se indica que el 20% de la muestra utiliza aceite de spray, y como último dato, únicamente el 10% de la población refleja que cocina con mantequilla.

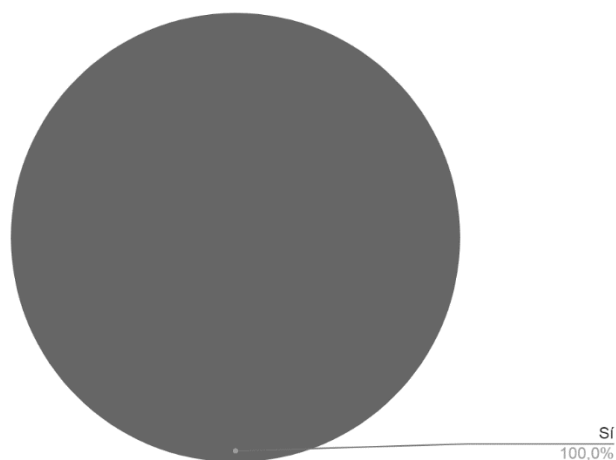


Figura N° 10. Consumo de agua, por parte de la población adulta de ambos sexos del cantón de Turrialba. Fuente: Elaboración propia, 2022.

La Figura N° 10 muestra que el 100% de la población indican si tener un consumo de agua todos los días.

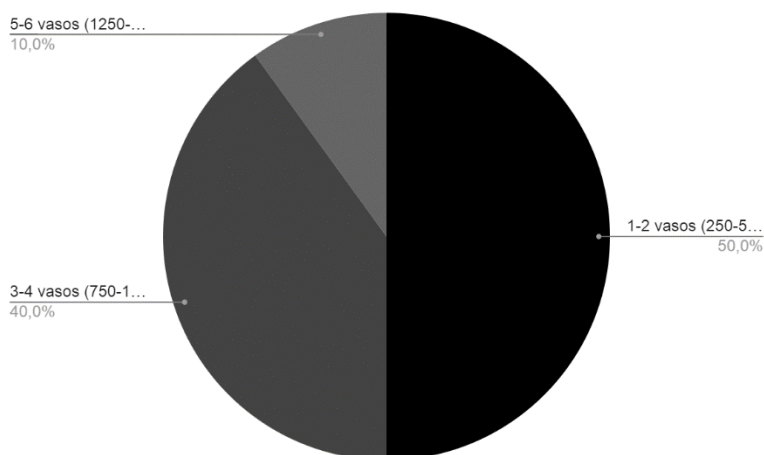


Figura N° 11. Cantidad de agua que consumen al día, por parte de la población adulta de ambos sexos del cantón de Turrialba. Fuente: Elaboración propia, 2022.

En la Figura anterior podemos observar que el 50% de la población indica consumir de 1 a 2 vasos de agua diarios, esto representa el mayor porcentaje de personas. Por otro lado, 40% de la población indica consumir entre 3 y 4 vasos de agua al día. Por último, únicamente un 10% refiere tener un consumo superior a 5 vasos de agua al día.

Escala de alimentación emocional

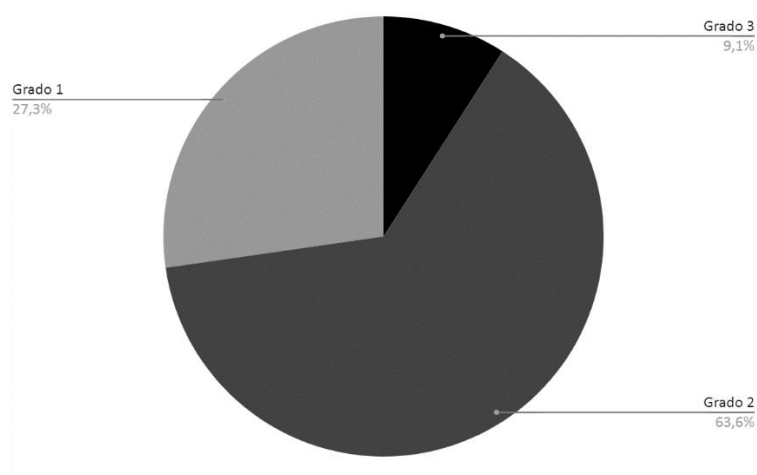


Figura N° 12. Clasificación según la Escala de Alimentación Emocional de la población adulta de ambos sexos del cantón de Turrialba, participantes del estudio, mayo 2022 (n=10).

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Se puede observar en la Figura anterior que según las 36 reactivas que conforman la Escala de Alimentación Emocional, las cuales se encuentran en el anexo 1, determinan que los participantes del estudio se inclinan con mayor incidencia en un porcentaje del 63,6% de la población, a tener una alimentación grado 2 que hace referencia a media/moderada alimentación emocional (según se categoriza la Escala de Alimentación Emocional en grado 1, grado 2 y grado 3). Seguido de un 27,3% de la población que muestra tener un grado de alimentación emocional 1 lo que hace referencia a poca alimentación emocional y finalmente

se observa que únicamente el 9,1% de la población tiene un grado de alimentación emocional grado 3 que hace referencia a poca alimentación emocional.

ANEXO 4. CARTA APROBACIÓN DE LA TUTORA.

CARTA DE APROBACION DEL TUTOR

San José, 31 de agosto del 2022.

Carolina Brenes
Encargada de Tesis
Universidad Hispanoamericana

Estimada Carolina:

La estudiante DAYAN BOGANTES CASTILLO, cédula de identidad número 304570391, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado RELACIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO Y LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS CON EL GRADO DE ALIMENTACIÓN EMOCIONAL EN ADULTOS DE AMBOS SEXOS, DEL CANTÓN DE TURRIALBA, 2022, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición. En mi calidad de tutora, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

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

a)	ORIGINALIDAD DEL TEMA	10%	8%
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	20%
C)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	30%	28%
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	18%
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO	20%	19%
	TOTAL	100	93

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

Atentamente,



Dra. Kathryn von Saalfeld Kostka
Número de cédula 1-0944-0530
Carné Profesional CPN 817-11

ANEXO 5. CARTA DE APROBACIÓN DE LECTOR

San José, 28 de octubre del 2022

Departamento de Registro
Universidad Hispanoamericana
Sede Aranjuez

Estimados señores:

En calidad de lector de la Tesis titulada *“RELACIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO Y LOS HáBITOS ALIMENTARIOS CON EL GRADO DE ALIMENTACIÓN EMOCIONAL EN ADULTOS DE AMBOS SEXOS, DEL CANTÓN DE TURRIALBA, 2022”*, elaborada por la estudiante Dayan Bogantes Cantillo; doy fe que he revisado el documento y una vez realizadas las correcciones asignadas a la estudiante, considero la aprobación para el siguiente proceso y así optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

Atentamente



Dr. Sergio Mora Mora

Nutricionista – CPN 162-09


Cédula 1-0972-0223

ANEXO 6. CARTA DE APROBACIÓN DE DECLARACIÓN JURADA

DECLARACIÓN JURADA

Yo Dayan Merlin Bogantes Cantillo, mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 3-0457-0391 egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de éste acto y debidamente apercibido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de Licenciatura en Nutrición, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: Relación de la frecuencia de consumo y los hábitos alimentarios con el grado de alimentación emocional en adultos de ambos sexos del cantón de Turrialba, 2022, es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho de Autor y Derecho Conexos número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte; artículo 70. Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original. Asimismo, quedo advertido que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público.

En fe de lo anterior, firmo en la ciudad de San José, a los 14 días del mes de diciembre del año dos mil 22.


Firma del estudiante

Cédula: 304570391

ANEXO 7. CARTA DE AUTORIZACIÓN DE AUTORES

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, 14 de diciembre 2022.


Señores:
Universidad Hispanoamericana
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Dayan Merlin Bogantes Cantillo con número de identificación 304570391 autor (a) del trabajo de graduación titulado Relación de la frecuencia de consumo y los hábitos alimentarios con el grado de alimentación emocional en adultos de ambos sexos del cantón de Turrialba, 2022 presentado y aprobado en el año 2022 como requisito para optar por el título de Licenciatura en Nutrición; SI / NO) 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,


Firma y Documento de Identidad

3-04570391