

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE NUTRICIÓN.

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

**RELACIÓN ENTRE LA ACEPTACIÓN O
RECHAZO DE ALIMENTOS AUTÓCTONOS,
CALIDAD DE LA DIETA Y DISTORSIÓN DE
LA IMAGEN CORPORAL, EN JÓVENES DE
19-25 AÑOS EN QUEPOS, PUNTARENAS, 2024**

REBECA PORRAS MEJÍA

Marzo, 2026

ÍNDICE DE CONTENIDO

ÍNDICE DE CONTENIDO.....	2
ÍNDICE DE TABLAS.....	5
DEDICATORIA.....	6
AGRADECIMIENTO.....	7
RESUMEN.....	8
ABSTRACT.....	8
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	10
1.1.1 Antecedentes del problema.....	10
1.1.2 Antecedentes internacionales.....	10
1.1.3 Antecedentes nacionales.....	17
1.1.4 Delimitación del problema.....	20
1.1.5 Justificación.....	21
1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN.....	22
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	22
1.3.1. Objetivo general.....	22
1.3.2. Objetivos específicos.....	22
1.4. ALCANCES Y LIMITACIONES.....	23
1.4.1. Alcances de la investigación.....	23
1.4.2. Limitaciones de la investigación.....	24

2.1 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL	28
2.1.1 Características sociodemográficas.....	28
2.1.2 Alimentos autóctonos	29
2.1.3 Calidad de la dieta	31
2.1.4 Distorsión de la imagen corporal.....	32
2.1.5 Impacto del Turismo en la Dieta de las Poblaciones Receptoras	34
2.1.6 Aculturación	35
3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN.....	38
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	38
3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS	39
3.3.1 Población	40
3.3.2 Muestra	40
3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión	40
3.4 INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	41
3.4.1. Confiabilidad del instrumento	41
3.4.2. Validez del instrumento.....	42
3.4.3. Aplicación del cuestionario	42
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	43
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	44
3.7 Plan Piloto (Validación de Instrumentos).....	47

3.8 Procedimientos de Recolección de Datos.....	49
3.9 Organización de los Datos.....	49
3.10 Análisis de Datos.....	50
4.1. Datos sociodemográficos de la población en estudio.....	53
4.2. Aceptación o rechazo de alimentos autóctonos.....	54
4.3. Calidad de la dieta de los encuestados	70
4.4. Distorsión de imagen corporal.....	88
4.5. Relación entre calidad de la dieta y consumo de alimentos autóctonos.....	97

Figura 30. *Relación entre calidad de la dieta y consumo de alimentos autóctonos*

..... **¡Error! Marcador no definido.**

4.6. Relación entre calidad de la dieta y percepción de la imagen corporal.....	100
4.7. Relación entre el consumo de alimentos autóctonos y la percepción de la imagen corporal.....	103
4.8. Interacción entre calidad de la dieta, percepción de imagen corporal y consumo de alimentos autóctonos	105

Tabla de Aceptación o Rechazo de Alimentos Autóctonos;**¡Error! Marcador no definido.**

Resultados Aplicados de la Escala de Hábitos Alimentarios;**¡Error! Marcador no definido.**

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Criterios de inclusión y exclusión	41
Tabla 2 Operacionalización de las variables	45
Tabla 3 Perfil sociodemográfico de los participantes.....	52.
Tabla 4 Frecuencia de consumo por grupo de alimentos.	60
Tabla 5 Nivel de satisfacción con los diferentes grupos de alimentos.	66
Tabla 6 Preferencias alimentarias entre pares de alimentos según jóvenes encuestados ..	68.
Tabla 7 Frecuencia de consumo por tiempo de comida.	75
Tabla 8 Frecuencia de consumo por grupo de alimentos	81
Tabla 9 Lugar habitual de consumo de alimentos según el tiempo de comida, diferenciando días laborables y fines de semana.	85
Tabla 10 Relación entre calidad de la dieta y consumo de alimentos autóctonos.....	99
Tabla 11 Relación entre calidad de la dieta y percepción de la imagen corporal.	102
Tabla 12. Relación entre el consumo de alimentos autóctonos y la percepción de la imagen corporal.....	104

DEDICATORIA

Esta tesis va dirigida a Dios por ser mi guía y mi fortaleza. A Él sea siempre la honra y la gloria.

A mis padres, por su amor incondicional, sacrificio y apoyo constante, que han hecho posible cada uno de mis logros.

Y a mis hermanas mayores Susan, Raquel y Daniela que a lo largo de toda mi vida han sido un pilar fundamental para mí en todo aspecto posible.

AGRADECIMIENTO

Primeramente, a Dios, por nunca abandonarme y por hacer posible la culminación de este logro, dándome la fortaleza, la fe y la sabiduría necesarias para seguir adelante en cada etapa de mi vida y especialmente en este proceso.

A mis padres, Ofelia Mejía Guillen y Greivin Porras Villalobos, quienes han sido mi mayor apoyo a lo largo de toda mi vida. Gracias por su amor incondicional, por los valores que me han inculcado, brindándome la confianza para creer que puedo lograr todo lo que me proponga. Gracias por creer siempre en mí y acompañarme en todo momento.

A mi hermana Daniela, gracias por tu compañía, paciencia y apoyo constante. Tu presencia y palabras de ánimo han sido fundamentales para seguir adelante y no rendirme.

A los profesores y compañeros que, de una u otra manera, han sido parte de este proceso, brindando siempre su apoyo y contribuyendo a mi formación.

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo principal analizar la relación entre el consumo de alimentos tradicionales y la percepción de la imagen corporal en jóvenes de 18 a 25 años del cantón de Quepos, Puntarenas, Costa Rica. Para ello, se desarrolló un estudio cuantitativo de tipo descriptivo y correlacional, utilizando encuestas estructuradas que permitieron recopilar datos sociodemográficos, patrones alimentarios, calidad de la dieta y percepción de la imagen corporal mediante una escala validada (BSQ-8).

Los hallazgos indican que existe una aceptación parcial pero significativa de los alimentos autóctonos dentro de la dieta de los jóvenes, aunque con una tendencia progresiva hacia el consumo de productos industrializados. En cuanto a la calidad de la dieta, se observó una estructura alimentaria irregular, con omisiones frecuentes de meriendas y preferencias por métodos de cocción poco saludables. Por otro lado, la distorsión de la imagen corporal se manifestó en altos niveles de autocrítica, comparación social y malestar por no alcanzar el cuerpo ideal, lo cual impacta negativamente en la autoestima y puede derivar en conductas alimentarias restrictivas.

Se identificaron correlaciones relevantes entre la calidad de la dieta, el consumo de alimentos autóctonos y la percepción de la imagen corporal, lo que sugiere que estas variables no actúan de manera aislada, sino que interactúan entre sí. El estudio concluye que es urgente implementar programas de educación nutricional, salud mental y rescate cultural que aborden de manera integral las necesidades de esta población juvenil.

Palabras claves: Alimentación tradicional, Imagen corporal, Jóvenes, Calidad de la dieta,

Percepción social

ABSTRACT

This research aimed to analyze the relationship between the consumption of traditional foods and body image perception among young people aged 18 to 25 in the canton of Quepos, Puntarenas, Costa Rica. A quantitative, descriptive, and correlational study was conducted using structured surveys to collect sociodemographic data, eating patterns, dietary quality, and body image perception through a validated scale (BSQ-8).

The findings reveal a partial yet significant acceptance of traditional foods in the youth's diet, although there is an increasing shift toward processed products. Regarding dietary quality, irregular meal structures were identified, with frequent skipping of snacks and a preference for less healthy cooking methods. Body image distortion was evident through high levels of self-criticism, social comparison, and dissatisfaction with not achieving the ideal body, all of which negatively affect self-esteem and may lead to restrictive eating behaviors.

Relevant correlations were found among dietary quality, traditional food consumption, and body image perception, suggesting that these variables interact rather than function independently. The study concludes that it is crucial to implement nutritional education, mental health, and cultural preservation programs that holistically address the needs of this youth population.

Keywords: Traditional food, Body image, Youth, Diet quality, Social perception.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A continuación, se presentan los antecedentes del trabajo de investigación con su respectiva información.

1.1.1 Antecedentes del problema

Los alimentos autóctonos han sido parte general de las dietas tradicionales en diversas culturas alrededor del mundo, proporcionando no solo nutrientes esenciales, sino también una conexión con la identidad cultural y el entorno natural. A lo largo de la historia, estas prácticas alimentarias han sido fundamentales para la supervivencia de las comunidades, adaptándose a los recursos disponibles en cada territorio. (Arrueta y Alderete, 2021)

En la región de Puntarenas, Quepos, estos alimentos incluyen una variedad de productos locales como frutas tropicales, tubérculos, pescados y mariscos, que han sustentado a las comunidades locales durante generaciones. (Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural Ministerio de Cultura y Juventud, 2019) Debido a que se trata de un destino altamente turístico, resulta fundamental investigar cómo este fenómeno impacta en la población local. Es necesario analizar si la influencia de culturas diversas se limita únicamente a la incorporación de nuevos alimentos y, por ende, a cambios en la dieta, o si también propicia transformaciones a nivel social y corporal que modifiquen la percepción de la imagen corporal. Así mismo, se deben plantear interrogantes sobre cómo estos cambios repercuten en la calidad de la dieta y en la identidad cultural de las nuevas generaciones.

1.1.2 Antecedentes internacionales

A nivel internacional, múltiples investigaciones como la de Saghir y Hyland (2017) han señalado relación entre los alimentos autóctonos, la calidad de la dieta y la percepción corporal.

La exposición a diferentes estándares culturales de belleza puede generar cambios en la percepción de la imagen corporal de una población.

Un estudio realizado por Saghir y Hyland (2017) analizó el impacto de la inmigración y la influencia de los medios en la percepción del cuerpo entre hombres paquistaníes. La investigación comparó dos grupos: uno conformado por inmigrantes en los Emiratos Árabes Unidos (EAU) y otro por residentes en Pakistán. A pesar de que ambos países comparten elementos culturales como la religión y ciertas tradiciones, los EAU presentan una mayor diversidad étnica y han experimentado un crecimiento económico y sociocultural acelerado en las últimas décadas. Este cambio ha llevado a la exposición de los inmigrantes a ideales estéticos distintos a los de su país de origen, lo que ha generado un aumento en la insatisfacción corporal entre ellos.

Además, Saghir y Hyland (2017) encontraron que los hombres paquistaníes que migraron a los EAU mostraron una percepción más negativa de su cuerpo en comparación con aquellos que permanecieron en Pakistán. Los autores explican este fenómeno a través de la teoría del cambio cultural, que postula que la migración a otras sociedades puede incrementar la probabilidad de desarrollar insatisfacción con la imagen corporal. La interacción con diversas culturas en un contexto multiétnico influyó significativamente en la autoimagen de los inmigrantes.

En cuanto a la percepción corporal y su impacto en los hábitos alimentarios, Murawski et al. (2009) compararon las conductas de mujeres y varones en escuelas secundarias y encontraron que las mujeres presentan niveles significativamente más altos de insatisfacción con su imagen corporal, atribuida a la presión sociocultural por el ideal de delgadez. Esta insatisfacción las lleva con frecuencia a adoptar dietas o conductas compensatorias inapropiadas, aumentando el riesgo de desarrollar trastornos alimentarios como la anorexia, la bulimia y el trastorno por atracón.

Tomando en cuenta lo mencionado por Murawski et al. (2009) la influencia de la globalización no se limita únicamente a la alimentación, sino que también ha impactado la percepción del cuerpo y la belleza. La proliferación de estándares estéticos irreales, promovidos a

través de los medios de comunicación y las redes sociales, ha generado distorsiones en la autoimagen de los jóvenes.

Tomando en cuenta lo anterior, también se observa en las Islas Canarias, el destino turístico con mayor número de pernoctaciones en España, un estudio reciente donde se analizó cómo la presión turística influye en la adherencia de los habitantes a la dieta mediterránea, encontrando que este efecto varía según la nacionalidad de los turistas. En particular, la presencia de turistas británicos se asoció con una reducción en la adherencia a la dieta mediterránea, mientras que los turistas alemanes ejercieron una influencia positiva en la calidad de la alimentación local (Rodríguez-Mireles et al., 2018). Estos hallazgos sugieren que los hábitos alimentarios de los visitantes pueden trasladarse, directa o indirectamente a la población residente, modificando su consumo de alimentos.

En entornos donde los visitantes representan una proporción significativa de los consumidores, la industria de la restauración y los sistemas de distribución de alimentos tienden a ajustarse a sus preferencias. En el caso de las Islas Canarias, se identificó que el gasto en establecimientos de alimentación por parte de turistas representa un porcentaje considerable del total, lo que refuerza la alineación de la oferta gastronómica con las expectativas de los visitantes en lugar de con las dietas tradicionales de la población local (Rodríguez-Mireles et al., 2018).

Estudios como los de Pérez y Estrella (2014) en comunidades indígenas mayas de Yucatán revelaron cómo la transición hacia dietas industrializadas en áreas urbanas ha incrementado los problemas de obesidad, mientras que las comunidades con patrones alimentarios tradicionales mantienen una mejor calidad nutricional. Estos cambios en las prácticas alimentarias también están influidos por factores culturales y sociales, como se detalla en los hallazgos de Guzmán Saldaña et al. (2018) sobre las percepciones maternas del estado nutricional en Hidalgo, México.

Partiendo de los hallazgos de Pérez y Estrella (2014) y Guzmán Saldaña et al. (2018) se puede analizar que el acceso a una mayor variedad de alimentos ha generado cambios en la percepción y consumo de los productos tradicionales. Históricamente, las poblaciones tenían acceso limitado a los alimentos disponibles en su entorno, lo que restringía sus opciones alimentarias. Sin embargo, con la expansión del comercio global y la diversificación de mercados, las nuevas generaciones tienen la posibilidad de elegir entre una amplia gama de productos, lo que ha llevado, en muchos casos, a una disminución en el consumo de alimentos autóctonos.

Arrueta y Alderete (2021), en su investigación en la Quebrada de Humahuaca, demostraron que la valoración de los alimentos autóctonos está directamente vinculada con la seguridad alimentaria y el estado nutricional. Este hallazgo subraya la necesidad de comprender las preferencias locales para diseñar intervenciones que promuevan tanto una alimentación saludable como el fortalecimiento de las tradiciones culturales.

De manera complementaria, Pool et al. (2019) propusieron que las estrategias educativas basadas en diagnósticos comunitarios pueden ser efectivas para destacar los alimentos autóctonos como opciones saludables. Estas estrategias también buscan mitigar los efectos negativos de los estándares de belleza dominantes, que frecuentemente afectan la salud física y mental de los jóvenes.

Por su parte, Silva et al. (2021) abordaron el impacto de incluir alimentos autóctonos en programas escolares en comunidades Mapuche de La Araucanía. Los resultados mostraron que esta integración no solo mejora la dieta juvenil, sino que también refuerza la conexión con la herencia cultural, un aspecto crucial para preservar las tradiciones alimentarias frente a la globalización.

Alzola y Lupín (2018) investigaron los hábitos alimentarios de jóvenes en Mar del Plata, Argentina, con un enfoque particular en el consumo de verduras. Encontraron que este consumo es generalmente bajo, aunque aquellos que practican actividad física regularmente o se preocupan por

su salud tienden a consumirlas con mayor frecuencia. Además, identificaron que factores como el nivel socioeconómico y el género influyen significativamente en las elecciones alimentarias, destacando la necesidad de estrategias educativas que fomenten hábitos alimentarios saludables más allá del consumo de verduras.

Adicionalmente, Aguilar (2014) reflexionó sobre la adaptación de las prácticas alimentarias humanas a las condiciones materiales y culturales de cada comunidad. Este enfoque permite analizar los sistemas alimentarios desde perspectivas integrales, conectándolos con las dinámicas sociales que moldean los hábitos alimentarios.

Duno y Acosta (2019) realizaron un estudio en Venezuela que evaluó la percepción corporal y su relación con el estado nutricional y la actividad física en adolescentes. Nos hablan de que los adolescentes universitarios son un grupo vulnerable debido a los cambios físicos asociados con el desarrollo biológico, lo que puede generar insatisfacción con la imagen corporal. Este descontento puede llevar a conductas restrictivas no saludables, impactando negativamente su estado nutricional y aumentando el riesgo de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria.

La investigación de Fandiño (2017) se centró en analizar las prácticas alimentarias y la calidad de la dieta en adolescentes de una institución educativa de Bogotá, con el propósito de orientar futuras acciones de promoción y prevención en programas de alimentación y nutrición. Se encontró que durante la adolescencia los jóvenes adquieren mayor independencia del entorno familiar y están más influenciados por factores externos como la publicidad y las normas sociales. Entre las prácticas alimentarias comunes en esta población se encuentran saltarse comidas, consumir alimentos en lugares no convencionales o realizar actividades mientras comen. Estas conductas están determinadas por diversos factores, como creencias, valores culturales, presión social y conocimientos previos. Este fenómeno ha generado efectos adversos, como el aumento en el consumo de productos altamente procesados, ricos en grasas, azúcares y sodio, lo que impacta

negativamente la calidad de la dieta, incrementando el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares, las cuales presentan una incidencia significativamente mayor en comparación con décadas anteriores.

La influencia de los estándares de belleza en la percepción corporal también ha sido un tema de investigación importante como lo mencionamos anteriormente. Pérez y Romero (2018) identificaron que las mujeres en comunidades rurales mexicanas están profundamente influidas por patrones culturales transmitidos por sus familias, lo que refuerza la importancia de abordar la percepción corporal en los programas de nutrición para prevenir trastornos alimentarios.

Por otro lado, Bodega et al. (2023) señalaron que la percepción negativa de la imagen corporal en adolescentes está asociada con dietas restrictivas y una calidad nutricional deficiente, un fenómeno que afecta a comunidades enfrentando tensiones entre la tradición y la modernidad.

En este contexto que nos lleva Bodega et al. (2023), resulta fundamental destacar que los alimentos autóctonos no solo representan una alternativa nutricionalmente equilibrada, sino que también pueden desempeñar un papel clave en la prevención de los TCA. Promover su consumo dentro de una educación nutricional basada en la diversidad cultural y el respeto por la identidad alimentaria puede contribuir a mitigar algunos de los factores que conducen a la adopción de dietas extremas y a la percepción negativa del cuerpo. De esta manera, fortalecer el vínculo con los alimentos tradicionales no solo favorece la salud física, sino que también ayuda a preservar el patrimonio cultural y a fomentar una relación más saludable con la alimentación y la autoimagen.

Villegas et al. (2021) ampliaron estos hallazgos al identificar factores asociados a la distorsión de la imagen corporal en adolescentes, como el estado nutricional, síntomas depresivos y hábitos alimentarios. Su estudio demostró que aquellas con distorsión de la imagen corporal tienden a reducir el número de comidas diarias y a suprimir el aporte calórico en un intento por modificar su composición corporal. Estas prácticas no solo dificultan el control del peso, sino que

también promueven hábitos alimentarios poco saludables, lo que plantea preocupaciones significativas para los profesionales de la salud.

Otros estudios han analizado cómo las elecciones alimentarias están influenciadas por factores culturales y económicos. Raúl et al. (2020) documentaron que los adolescentes migrantes tienen una menor adherencia a dietas saludables en comparación con los autóctonos, debido a la accesibilidad económica de alimentos ultra procesados y a las diferencias en herencias culturales alimentarias.

Paralelamente a lo mencionado por Raúl et al. (2020) se puede comentar que la adopción de patrones alimentarios foráneos ha contribuido al desarraigo cultural, debilitando la identidad alimentaria de las comunidades y promoviendo la idea errónea de que los alimentos tradicionales son inferiores o menos deseables.

Finalmente, el Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud (ELANS) (ILSI Mesoamérica, 2019) evidenció que, en América Latina, incluidas poblaciones de Costa Rica, la calidad de la dieta urbana es baja, con un consumo insuficiente de frutas y vegetales y un alto consumo de azúcares añadidos. Estos patrones dietarios están relacionados con el incremento de enfermedades metabólicas y cardiovasculares.

A nivel global, se observó que diversos estudios como los antes mencionados han identificado patrones comunes que vinculan la aceptación o rechazo de los alimentos autóctonos con la distorsión de la imagen corporal, el consumo de alimentos procesados y los efectos en la calidad de la dieta en los jóvenes. Uno de los factores determinantes en esta dinámica es la globalización, la cual ha transformado significativamente los hábitos alimentarios mediante la integración de economías y culturas.

1.1.3 Antecedentes nacionales

En Costa Rica, las tradiciones alimentarias han experimentado cambios significativos debido a la influencia de alimentos procesados y estándares culturales occidentales. Rodríguez Calderón (2018) señaló que, en Quepos, la dieta típica ha sido desplazada, afectando la calidad de la dieta de sus habitantes como la conexión de las nuevas generaciones con su identidad cultural. Aunque programas como el Programa de Abastecimiento Institucional (PAI) han buscado fortalecer la producción y el consumo de alimentos autóctonos, su impacto entre los jóvenes sigue siendo limitado.

En comunidades indígenas como los Boruca, la desaparición de familias que tradicionalmente cultivaban alimentos locales ha llevado a una mayor dependencia de productos procesados, comprometiendo la biodiversidad alimentaria. Este cambio ha sido analizado por Leiva Morales y Díaz Leiva (2013), quienes subrayan la importancia de rescatar conocimientos agrícolas ancestrales.

Según lo anterior mencionado por Leiva y Díaz (2013), se puede decir que este desplazamiento de los alimentos autóctonos afecta directamente a los agricultores locales, quienes, al no recibir el apoyo necesario, se ven obligados a aumentar los precios de sus productos. Esto reduce la accesibilidad de los costarricenses a alimentos tradicionales y fomenta una mayor dependencia de productos extranjeros.

Ante esta problemática, Costa Rica ha implementado programas destinados a revitalizar y preservar sus tradiciones culinarias, con el objetivo de fortalecer la identidad cultural y promover una alimentación de mayor calidad.

La Universidad de Costa Rica (UCR) ha desempeñado un papel crucial en la preservación de las tradiciones alimentarias a través de iniciativas académicas. Por ejemplo, el proyecto Tradiciones alimentarias y cocina patrimonial de Costa Rica: acciones para contribuir a su

salvaguardia (EC-436) (UCR, 2022) busca fortalecer las raíces culinarias del país y promover la valoración de prácticas tradicionales en un contexto globalizado. Estas iniciativas están diseñadas para mitigar el impacto de la globalización y el avance de la comida procesada en la dieta nacional.

Por otra parte, investigaciones de la UCR también han señalado cómo factores como la globalización de los mercados y el acceso limitado a ingredientes locales están marginando la práctica de cocinar en el hogar, lo que amenaza la continuidad de la herencia culinaria de los ancestros. Este fenómeno reduce la transmisión intergeneracional de conocimientos culinarios, lo que destaca la necesidad de promover hábitos alimentarios saludables que incluyan elementos culturales y tradicionales (UCR, 2015).

Otro aspecto relevante es el análisis de la Canasta Básica Alimentaria (CBA). Según Viquez et al. (2020), la CBA diseñada hace más de 40 años no garantiza una alimentación adecuada, ya que prioriza productos procesados sobre alimentos frescos y nutritivos. Este análisis enfatiza la importancia de actualizar este instrumento para mejorar la calidad de la dieta en la población costarricense y reducir los costos asociados a enfermedades relacionadas con la mala alimentación.

Investigaciones como la mencionado anteriormente por Viquez et al. (2020), han señalado que las tradiciones alimentarias han experimentado cambios significativos, siendo cada vez más desplazadas por productos foráneos. Este fenómeno ha generado diversas problemáticas, entre ellas el incremento en el costo de la canasta básica alimentaria, que incluye alimentos esenciales como arroz, frijoles, leche, carnes y frutas. Como resultado, muchas personas optan por productos importados, generalmente menos saludables, lo que incrementa el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles.

En el caso de los adolescentes costarricenses, Mora (2008) identificó que los estándares de belleza occidentales ejercen una presión significativa, generando insatisfacción corporal y

trastornos alimentarios. Estos problemas exacerbaban los retos nutricionales existentes, especialmente en jóvenes que enfrentan una desconexión cultural con sus raíces alimentarias.

Considerando lo expuesto por Mora (2008) se puede identificar que este cambio no solo ha impactado la calidad de la dieta de los residentes, sino también la conexión de las nuevas generaciones con su identidad cultural. Los jóvenes, en particular, son los más propensos a adoptar nuevas costumbres traídas por el turismo, a menudo en detrimento de su herencia gastronómica. En algunos casos, desarrollan la percepción errónea de que los alimentos tradicionales "engordan", lo que los lleva a modificar su alimentación y a compararse con los visitantes extranjeros. Este fenómeno puede estar vinculado con la insatisfacción corporal y la distorsión de la imagen corporal, aspectos que han sido ampliamente estudiados en relación con la aceptación o rechazo de los alimentos autóctonos

Holst-Schumacher et al. (2019) analizaron cómo el consumo de productos ultra procesados está desplazando los patrones alimentarios tradicionales en Costa Rica. Sin embargo, destacaron que alimentos como el arroz y los frijoles representan una alternativa culturalmente relevante y saludable para promover estilos de vida equilibrados.

Las consecuencias de este fenómeno mencionado por Holst-Schumacher et al. (2019) pueden observarse en comunidades como Puntarenas, Quepos, una región rural y turística donde la gastronomía autóctona ha desempeñado un papel fundamental en la identidad local. Tradicionalmente, los habitantes obtenían sus alimentos directamente de la tierra, basando su dieta en productos locales. Sin embargo, con la llegada del turismo y la introducción de influencias culturales extranjeras, los hábitos alimentarios han cambiado considerablemente, desplazando la dieta típica de la región.

Eventualmente, Gómez et al. (2020) evidenciaron que la dieta urbana en Costa Rica carece de diversidad. Aunque muchos cumplen con la recomendación de consumir al menos cinco grupos

de alimentos, la ingesta de frutas y vegetales sigue siendo insuficiente, lo que refuerza la necesidad de mejorar la calidad y la variedad de los alimentos consumidos para reducir el riesgo de deficiencias nutricionales.

También se ha visto que las tradiciones alimentarias han sido objeto de análisis científico, revelando que la adopción de patrones alimentarios occidentales ha incrementado enfermedades como la obesidad, la diabetes y la hipertensión. Además, este cambio no solo afecta la salud física, sino también la salud mental, al generar una desconexión cultural con los alimentos propios y una pérdida de arraigo que impacta la identidad personal y comunitaria (De Filippo, 2010).

Morales y Ortiz (2020) analizaron la relación entre los hábitos alimentarios, el estado nutricional y la incidencia de problemas gastrointestinales en estudiantes universitarios de Guápiles, Pococí, Costa Rica. El estudio subraya que los cambios en los patrones alimentarios en Costa Rica están influyendo negativamente en la salud de los universitarios, quienes a menudo presentan desequilibrios nutricionales debido al ritmo de vida académico y las opciones alimentarias disponibles.

UNICEF Costa Rica (2019) presentó un análisis integral de la situación de salud y nutrición infantil en el país, subrayando cómo las políticas públicas han contribuido significativamente a la reducción de la desnutrición. Entre las estrategias destacadas se incluyen la yodación de la sal, la fortificación de alimentos con vitamina A y la implementación de sistemas de vigilancia alimentaria y nutricional (SISVAN). Estas acciones han demostrado ser eficaces para mejorar los indicadores de salud infantil, reduciendo las carencias de micronutrientes que afectan el desarrollo físico y mental.

1.1.4 Delimitación del problema

En el presente estudio se utilizó una muestra de 150 personas, hombres y mujeres con un rango de edad de 19 a 25 años del tercer cuatrimestre del 2024 en Quepos, Puntarenas.

1.1.5 Justificación

Se presenta una necesidad de comprender cómo factores culturales y psicológicos impactan los hábitos alimentarios y, por ende, la salud integral de los jóvenes. La distorsión de la imagen corporal, un problema creciente en muchas sociedades, se ha vinculado con trastornos alimentarios y una percepción negativa del propio cuerpo (Bodega et al., 2023). En regiones como Quepos, Puntarenas, donde los alimentos autóctonos son parte fundamental de la cultura, es crucial analizar cómo estas percepciones influyen la aceptación de una dieta tradicional y su impacto en la calidad nutricional.

La importancia de investigar los factores que afectan el consumo de alimentos autóctonos ha sido destacada en estudios recientes. Chopera et al. (2022) identifican que tanto los facilitadores como las barreras para el consumo de estos alimentos están profundamente arraigados en las prácticas culturales y el acceso a los recursos. En muchas comunidades, la transmisión intergeneracional de conocimientos sobre alimentos autóctonos juega un papel crucial, pero la modernización y la influencia de dietas occidentales pueden reducir su consumo, afectando la calidad de la dieta y la seguridad alimentaria.

Además, Sidiq et al. (2022) enfatizan que las dietas tradicionales pueden desempeñar un papel clave en la promoción de la seguridad alimentaria en comunidades rurales de países de bajos y medianos ingresos. La adopción de alimentos autóctonos no solo está vinculada con la identidad cultural, sino que también ofrece beneficios nutricionales que pueden ser subestimados cuando los jóvenes optan por alimentos procesados influenciados por percepciones de imagen corporal idealizadas.

Shafiee et al. (2024) exploran cómo las percepciones de la alimentación saludable entre poblaciones urbanas pueden verse afectadas por barreras sociales y económicas, lo que a su vez repercute en la adopción de dietas tradicionales. Este estudio es relevante para comprender los

desafíos que enfrentan los jóvenes en Quepos, quienes pueden estar expuestos a mensajes contradictorios sobre la alimentación saludable y la imagen corporal a través de los medios de comunicación.

Pérez et al. (2024) destacan cómo las creencias culturales pueden influir en la aceptación de ciertos alimentos, lo que es crucial en el análisis de cómo la juventud de Quepos percibe y acepta los alimentos autóctonos en relación con su imagen corporal.

La investigación es relevante para desarrollar intervenciones que promuevan una alimentación saludable y sostenible, respetando la identidad cultural y queriendo mejorar la salud integral de esta población.

1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN

¿Cuál es la relación entre la aceptación o rechazo de alimentos autóctonos, calidad de la dieta y distorsión de la imagen corporal, en jóvenes de 19-25 años en Quepos, Puntarenas, durante el 2024?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

A continuación, se presentan los objetivos del trabajo de investigación en su respectivo orden

1.3.1. Objetivo general

Relacionar la aceptación o rechazo de alimentos autóctonos, calidad de la dieta y distorsión de la imagen corporal, en jóvenes de 19-25 años en Quepos, Puntarenas, 2024

1.3.2. Objetivos específicos

1. Caracterizar socio demográficamente la población por medio de una encuesta.
2. Evaluar el nivel de aceptación o rechazo de alimentos autóctonos en la dieta diaria de los jóvenes de 19-25 años en Quepos, Puntarenas, mediante un consumo usual o frecuencia de consumo.

3. Analizar la calidad de la dieta en jóvenes de Quepos, por medio de encuestas de evaluación de frecuencia de consumo y hábitos alimentarios.

4. Identificar la prevalencia de distorsión de la imagen corporal en jóvenes de 19-25 años en Quepos, Puntarenas, mediante el Cuestionario de Imagen Corporal (BIS - Body Image Scale)

5. Explorar la relación entre la calidad de la dieta y el consumo de alimentos autóctonos en jóvenes de 19-25 años en Quepos, Puntarenas.

6. Examinar la relación entre la calidad de la dieta y la percepción de la imagen corporal en jóvenes de 19-25 años en Quepos, Puntarenas.

7. Investigar la relación entre el consumo de alimentos autóctonos y la percepción de la imagen corporal en jóvenes de 19-25 años en Quepos, Puntarenas.

8. Determinar la interacción entre las tres variables (calidad de la dieta, distorsión de la imagen corporal y aceptación/rechazo de alimentos autóctonos) para comprender sus efectos combinados en jóvenes de Quepos, Puntarenas.

1.4. ALCANCES Y LIMITACIONES

1.4.1. Alcances de la investigación

A lo largo del desarrollo de esta investigación se logró cumplir de manera efectiva con los objetivos propuestos, generando una comprensión integral sobre la relación entre el consumo de alimentos tradicionales, la calidad de la dieta y la percepción de la imagen corporal en jóvenes de 18 a 25 años del cantón de Quepos. Uno de los principales alcances obtenidos fue la caracterización detallada del perfil sociodemográfico de la población participante, lo cual permitió contextualizar las prácticas alimentarias y percepciones físicas en función de variables como edad, sexo, nivel educativo y ocupación.

Asimismo, se logró identificar el nivel de aceptación o rechazo hacia alimentos autóctonos y su incorporación en la dieta cotidiana, lo que permitió evidenciar una conexión significativa entre

las costumbres alimentarias tradicionales y la identidad cultural de los jóvenes. Este hallazgo representa un aporte relevante para iniciativas de promoción de la cultura alimentaria local.

Otro alcance importante fue el análisis cuantitativo del consumo de alimentos por grupo alimenticio, así como la evaluación de la calidad general de la dieta. A partir de estos datos se reconocieron tanto patrones positivos como áreas críticas, como la omisión de meriendas, el uso ocasional de sal y grasa en exceso, y la baja variedad en ciertos grupos alimenticios, lo cual ofrece una base sólida para proponer futuras estrategias de intervención nutricional.

En relación con la percepción de la imagen corporal, se logró identificar un nivel considerable de insatisfacción, autocrítica y comparación social entre los jóvenes encuestados, lo que evidencia la presencia de distorsión de la imagen corporal en una parte significativa de la muestra. Este hallazgo adquiere especial relevancia al ser contrastado con los datos de calidad dietética, mostrando posibles vínculos entre prácticas alimentarias, salud emocional y estándares estéticos internalizados.

El estudio permitió explorar relaciones significativas entre las variables de consumo de alimentos autóctonos, calidad de la dieta e imagen corporal. Aunque no se establecieron relaciones causales, se identificaron tendencias que evidencian cómo la valoración de la cultura alimentaria y la construcción de la imagen corporal están estrechamente ligadas a factores sociales, emocionales y nutricionales. En conjunto, los alcances logrados permiten no solo cumplir con los objetivos de la investigación, sino también generar insumos valiosos para el diseño de propuestas educativas, nutricionales y culturales dirigidas a poblaciones juveniles en contextos similares.

1.4.2. Limitaciones de la investigación

Como toda investigación, este estudio presenta una serie de limitaciones que deben ser reconocidas al interpretar sus resultados y proyecciones. Una de las principales limitaciones corresponde al diseño transversal de la investigación, ya que los datos fueron recolectados en un

único momento del tiempo, lo que impide establecer relaciones de causalidad entre las variables analizadas. Aunque se identificaron asociaciones entre el consumo de alimentos tradicionales, la calidad de la dieta y la percepción de la imagen corporal, no es posible afirmar si una variable determina directamente a la otra.

Otra limitación relevante es la dependencia de instrumentos autorreportados, como los cuestionarios de frecuencia alimentaria y la escala de imagen corporal. Si bien estos instrumentos son ampliamente utilizados en estudios similares y fueron aplicados con el debido rigor metodológico, es posible que algunas respuestas estén influenciadas por sesgos de deseabilidad social o por errores en el recuerdo de hábitos alimentarios y percepciones personales. Esto podría afectar la precisión de los datos, especialmente en lo relacionado con la cantidad y tipo de alimentos consumidos o en la manifestación de emociones vinculadas a la imagen corporal.

Asimismo, el ámbito geográfico en el que se realizó la investigación representa una limitación en cuanto a la generalización de los resultados. La muestra se centró exclusivamente en jóvenes del cantón de Quepos, Puntarenas, por lo que los hallazgos responden a un contexto sociocultural específico. Esto implica que los resultados no pueden extrapolarse automáticamente a otros cantones o regiones del país sin considerar sus particularidades culturales, económicas y educativas.

Desde señalarse que, si bien se logró una muestra representativa en términos numéricos, la investigación no contempló un análisis diferenciado por sexo, identidad de género, o condición socioeconómica detallada, lo que podría haber aportado mayor profundidad al análisis. La inclusión de estas variables en futuros estudios permitiría explorar con mayor precisión cómo influyen en la construcción de hábitos alimentarios e imagen corporal.

A pesar de estas limitaciones, el estudio ofrece hallazgos relevantes y pertinentes que contribuyen al conocimiento local en torno a la alimentación y percepción corporal juvenil, y abre

oportunidades para futuras investigaciones con diseños más amplios o enfoques metodológicos mixtos.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL

A continuación, se detallarán las características sociodemográficas de los jóvenes costarricenses.

2.1.1 Características sociodemográficas

En Costa Rica, la Ley General de la Persona Joven N°8261 y sus reformas considera jóvenes a quienes tienen entre 12 y 35 años, abarcando un grupo muy diverso con etapas y características particulares (López Matamoros, 2021).

2.1.1.1 Acceso al empleo y situación laboral de los jóvenes en Costa Rica. La Organización Internacional del Trabajo (OIT) ha estimado que aproximadamente 75 millones de personas jóvenes, entre 15 y 24 años, están desempleadas (OIT, 2012). Por su parte, The Economist reporta que cerca de 290 millones de jóvenes en todo el mundo no estudian ni trabajan, lo que representa un tercio de la juventud global. Costa Rica también enfrenta esta realidad: en 2012, la tasa de desempleo juvenil fue del 18.5%, más del doble de la tasa de desempleo general del país (Consejo Nacional de Rectores [CONARE], 2012.p.63).

2.1.1.2 Acceso al empleo y situación laboral actual de los jóvenes en Costa Rica. El Informe Estado de la Nación 2023 señala que la tasa de desempleo juvenil en Costa Rica se mantiene por encima del promedio nacional. Los jóvenes de 18 a 25 años enfrentan obstáculos significativos para integrarse al mercado laboral formal, lo que se traduce en una mayor incidencia de empleo informal y subempleo en este grupo. Además, la pandemia de COVID-19 exacerbó estas dificultades, afectando especialmente a sectores donde la juventud tiene una participación destacada, como el turismo y los servicios (Estado de la Nación, 2023, p. 12)

2.1.1.3. Nivel Educativo de los Jóvenes (18-25 años) en Costa Rica. Según la Encuesta Nacional de Hogares (ENAH) 2023, realizada por el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), se observa que un porcentaje significativo de jóvenes entre 18 y 25 años ha accedido a la

educación superior. Sin embargo, persisten desafíos en términos de deserción y finalización de estudios. El informe destaca que, aunque la matrícula en educación terciaria ha aumentado, la tasa de graduación no ha crecido al mismo ritmo, lo que indica la necesidad de políticas que fomenten la permanencia y culminación de estudios en este grupo etario (INEC, 2023, p. 27)

2.1.1.5 Cultura y Estilos de Vida. Los jóvenes costarricenses de 18 a 25 años muestran una alta adopción de tecnologías digitales, lo que influye en sus patrones de consumo, comunicación y participación social. Según el Informe Estado de la Nación 2023, este grupo etario es el más activo en redes sociales y plataformas digitales, utilizando estos medios no solo para el entretenimiento, sino también para la educación y el activismo social. Sin embargo, se observa una disminución en la participación en actividades comunitarias tradicionales, lo que plantea interrogantes sobre la evolución de la cohesión social y la participación cívica entre los jóvenes (Estado de la Nación, 2023, p. 12)

2.1.2 Alimentos autóctonos

FAO (2023) define a los alimentos autóctonos como aquellos alimentos que se cultivan y consumen tradicionalmente en una región o comunidad, estando ligados a la identidad cultural y con un alto valor nutritivo (FAO, 2023, p. 4)

Según el Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural Ministerio de Cultura y Juventud (2019) la cocina autóctona de Costa Rica, Puntarenas Quepos refleja la diversidad cultural del Pacífico Central del país, ya que sus recetas han sido transmitidas a lo largo de generaciones. Platos como el arroz guacho, la gallina achiotada, el mondongo en salsa, el vigorón, la sopa de mariscos y los picadillos de bambú y zorrillo, junto con distintas versiones de ceviche elaboradas con ingredientes locales, son una muestra representativa de la gastronomía costera. En cuanto a panes y postres, se encuentran preparaciones como las cajetas de coco y el pan de yuca, entre otros.

Por otro lado, existen alimentos que, si bien no están elaborados exclusivamente con ingredientes autóctonos, son de alto consumo en la región. Entre ellos se incluyen el gallo pinto, arroz con pollo, arroz con carne, chifrijo, olla de carne, sopa negra, casado típico, tamales de cerdo y picadillos como el de papa y papaya. En el ámbito de platos dulces, se destacan opciones como el arroz con leche y las empanadas caseras (Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, 2019, p. 18)

2.1.2.1 Valor nutricional. Estos tipos de alimentos tienen gran variedad de nutrientes esenciales lo que los vuelve una excelente opción por su diversidad nutricional; normalmente los productos procesados no cuentan con este tipo de nutrientes por lo que es necesario evitar el exceso de estos.

Guacho et al. (2024) mencionan en su estudio que estos alimentos son ricos en proteínas, fibra y micronutrientes que son esenciales para prevenir la malnutrición y batir diferentes deficiencias nutricionales (p. 5)

Martínez et al. (2021) indican que incluir los alimentos autóctonos se ha vuelto crucial para mantener un equilibrio en el organismo de macronutrientes y micronutrientes, ya que, tienen una menor concentración de grasas saturadas y azúcares añadidos en comparación con los alimentos industrializados, lo que convierte a los alimentos autóctonos en una opción más saludable para mantener el bienestar físico y prevenir enfermedades crónicas (p. 65)

2.1.2.2 Importancia cultural de los alimentos autóctonos. Los alimentos autóctonos son esenciales no solo desde un punto de vista nutricional, sino también en términos de su valor cultural y simbólico. Según Realpe (2021), la alimentación en las comunidades indígenas no solo trata de las necesidades biológicas de la población, igualmente toma en cuenta la cosmovisión y las tradiciones de cada pueblo. Los alimentos representan una conexión con la tierra, la historia y la identidad cultural (p.108)

En las comunidades rurales como Quepos, se suele observar cómo los alimentos autóctonos son parte de rituales y costumbres que el pueblo procura mantener vivas a través de los años y las generaciones. Realpe (2021) destaca que los alimentos locales no solo son una fuente de sustento, sino que también representan "una expresión tangible de la cosmovisión, donde los elementos naturales, como los alimentos, están relacionados con el respeto y la armonía con la naturaleza" (p. 108). Esta conexión espiritual y simbólica fortalece la identidad colectiva de las comunidades y contribuye a su cohesión social.

2.1.3 Calidad de la dieta

Internacional Atomic Energy Agency (s.f.) define la calidad de la dieta como “una alimentación diversificada, equilibrada y saludable, que proporcione la energía y todos los nutrientes esenciales para el crecimiento y una vida saludable y activa.”

Esta y otras definiciones de “calidad de la dieta” con el tiempo han ido cambiando. Se menciona que una descripción más completa y compleja del término no solo debe tomar en cuenta el valor nutricional de los alimentos, sino también considerar otros aspectos, como: la calidad organoléptica de la dieta, que se refiere a las características que tienen los alimentos como la apariencia, sabor, olor y textura, ya que, estas características pueden indicar el buen beneficio para el organismo; la seguridad alimentaria, que se basa en cómo se manipulan, cocinan y almacenan los alimentos para asegurar que sean seguros para el consumo; y por último tomar en cuenta el contexto sociocultural de la alimentación (Martins, 2019, p.6).

Al tomar en cuenta estos aspectos se puede brindar un abordaje más profundo y más completo sobre si una población en específico cumple o no con una calidad de la dieta.

2.1.3.1 Indicadores de calidad de la dieta. Para medir la calidad de la dieta, se utilizan varios indicadores que permiten valorar el grado en que una dieta satisface las necesidades nutricionales de una población.

Martínez et al. (2021) menciona que algunos están basados en guías nutricionales predeterminadas, mientras que otros se centran en nutrientes específicos o grupos de alimentos. También hay índices que combinan ambos enfoques.

Los principales índices de calidad de la dieta según Martínez et al. (2021) incluyen:

- **Healthy Eating Index (HEI):** fue desarrollado en Estados Unidos por las Guías Alimentarias para los estadounidenses, y su versión más reciente data de 2010. Este índice evalúa el consumo general de alimentos, aunque no incluye la variedad en la dieta como un indicador de un patrón saludable.

- **Healthy Diet Indicator (HDI):** basado en las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), incorpora hábitos alimentarios propios de Estados Unidos, aunque no siempre aplicables a otras regiones, y utiliza variables como los ácidos grasos saturados y mono insaturados, colesterol, y proteína, que no siempre se incluyen en encuestas alimentarias.

- **Diet Quality Index (DQI):** mide la ingesta relacionada con las principales enfermedades crónicas y con patrones dietéticos comunes en Estados Unidos.

- **Mediterranean Diet Score (MDS):** se diseñó para evaluar la calidad de la dieta mediterránea, considerando factores como el consumo de ácidos grasos mono insaturados o bebidas alcohólicas, variables que no suelen ser evaluadas en encuestas de frecuencia alimentaria (p.58)

2.1.4 Distorsión de la imagen corporal

La distorsión de la imagen corporal es la discrepancia entre la percepción subjetiva del cuerpo y la realidad objetiva, la cual puede influir en comportamientos alimentarios desordenados (Behar et.al 2011, p. 3)

Esta condición se puede dar por diferentes situaciones o factores como culturales, sociales o psicológicos y afecta directamente en los comportamientos alimentarios de las personas que la padecen.

Zapata et.al (2020) mencionan que muchas personas que perciben su imagen corporal de manera negativa comienzan a adquirir dietas restrictivas o elegir alimentos que perciben como más "saludables", aunque estos no siempre cubren sus necesidades nutricionales de manera adecuada (p.83)

Los factores sociales tienen un impacto significativo en la forma en que las personas perciben su propio cuerpo, influyendo inconscientemente en sus decisiones alimentarias y llevando, en algunos casos, a la adopción de comportamientos poco saludables (Mendoza et.al, 2018, p.13).

En la era digital actual, los medios de comunicación juegan un papel crucial al difundir imágenes idealizadas de belleza que, en muchas ocasiones, son inalcanzables y poco realistas. Esta exposición constante puede contribuir al aumento de la distorsión de la imagen corporal entre los jóvenes, afectando su bienestar psicológico y físico (Agudelo y Martínez, 2022, p.15).

Del Rocío Dr Mg (2022) nos habla de las presiones sociales y como estas alimentan creencias irracionales sobre la imagen corporal. Estas creencias generan inseguridades, lo que lleva a las personas a adoptar comportamientos que afectan tanto su salud física como mental, como la restricción de alimentos o la sobrecarga de ejercicios físicos. El deseo de querer cumplir con estos estándares genera una relación conflictiva con la alimentación, en la que los jóvenes suelen evitar alimentos que consideran incompatibles con la "belleza" (p.18)

Flotta (2023) describe que, en muchas ocasiones, las personas prefieren seguir dietas extremadamente restrictivas o eliminar ciertos alimentos, como los autóctonos o tradicionales,

porque no se alinean con los "alimentos modernos". Esta adopción de dietas no equilibradas afecta la salud general y crea un vicio de insatisfacción continua con el cuerpo (p.50)

2.1.4.1 Métodos para medir la distorsión de la imagen corporal. Existen varios métodos y herramientas que los investigadores utilizan para medir la distorsión de la imagen corporal. Una de las más comunes es el Cuestionario de Imagen Corporal (Body Image Scale, BIS), utilizado para evaluar la percepción que tiene una persona sobre su cuerpo. Este cuestionario incluye preguntas relacionadas con la satisfacción corporal, la preocupación por el peso y la forma, así como la autoevaluación de las diferentes partes del cuerpo (Echeverría, 2024, p.475).

Otra herramienta ampliamente utilizada es el Cuestionario de Actitudes hacia la Imagen Corporal (Body Shape Questionnaire, BSQ), que mide las preocupaciones de los individuos acerca de su cuerpo y cómo estas preocupaciones afectan su bienestar emocional y psicológico (Martínez et al., 2020, p.485). La aplicación de estos instrumentos permite obtener una visión integral de cómo las personas perciben su cuerpo y en qué medida esta percepción se aleja de la realidad, lo que puede contribuir al desarrollo de trastornos alimentarios

2.1.5 Impacto del Turismo en la Dieta de las Poblaciones Receptoras

El turismo trae consigo la introducción de nuevos hábitos alimenticios que, en muchas ocasiones, pueden desestabilizar las prácticas alimentarias tradicionales. Según Dante (2004), en la comunidad de Yumani, el turismo ha llevado a un cambio en las preferencias alimentarias, promoviendo un consumo elevado de alimentos procesados, lo que afecta negativamente la calidad de la dieta de los habitantes locales (p.234)

Además, este cambio en la dieta está relacionado con la globalización de las preferencias alimentarias. La exposición a turistas provenientes de diferentes partes del mundo induce a la población local a adaptarse a los gustos extranjeros, relegando los alimentos autóctonos y afectando la seguridad alimentaria (Ferney y De Cundinamarca, 2023, p.75)

Con la influencia de turistas, los restaurantes y locales de alimentación en áreas receptoras tienden a modificar sus menús para satisfacer las demandas de los visitantes, lo que gradualmente cambia los hábitos de consumo de los locales (Universidad del País Vasco, 2022, p.21)

2.1.5.1 Efecto del Turismo en los Patrones de Belleza. El turismo no solo afecta la dieta, sino que también influye en los estándares de belleza de las comunidades receptoras. La llegada de turistas introduce nuevas ideas sobre la apariencia física ideal, lo que puede llevar a una adopción de patrones de belleza que no necesariamente se alinean con los ideales tradicionales de la comunidad local. Mendoza y Romero (2018) argumentan que el contacto constante con turistas puede influir en la percepción que tienen los locales sobre la apariencia física deseable, fomentando cambios en el autocuidado y el consumo de productos estéticos (p.22)

La exposición constante a turistas que presentan estándares de belleza distintos puede desencadenar un cambio en la autoimagen y el comportamiento alimentario de los locales. Un análisis realizado en comunidades rurales receptoras de turismo en América Latina demuestra cómo la percepción del cuerpo cambia al adoptar estándares de belleza promovidos por visitantes extranjeros (Agudelo y Martínez, 2022, p.35).

Por otro lado, Agudelo y Martínez (2022) señalan que los jóvenes, en particular, son los más vulnerables a estos cambios, ya que tienden a adoptar patrones de belleza que consideran más modernos o cosmopolitas, lo que a su vez puede influir en sus decisiones alimentarias (p.135)

2.1.6 Aculturación

Las migraciones constantes a nivel global y el proceso de integración de los grupos migrantes en las sociedades de acogida representan desafíos significativos. Estos movimientos poblacionales implican cambios esenciales en diversos aspectos de la vida de una persona, como el entorno familiar, social, educativo y laboral. (Julián, 2017, p.23)

Este proceso de transformación tanto cultural como psicológica, que ocurre cuando grupos de diferentes culturas entran en contacto, se conoce como aculturación. La interacción con una cultura distinta puede influir notablemente en la calidad de vida de una persona, ya que sus estrategias para enfrentar los cambios deben adaptarse a la nueva realidad sociocultural en la que se encuentra. (Julián, 2017 p.23))

El estudio de la aculturación dietética y su impacto en los hábitos alimentarios analiza cómo las personas incorporan prácticas alimentarias de una cultura dominante o de aquellas con las que interactúan. Este proceso influye en sus preferencias alimenticias, modificando patrones de consumo y promoviendo la adopción de nuevas formas de preparación y selección de alimentos. (Pérez et al., 2024, p.18)

Pérez et al. (2024) también mencionan que la relación entre las creencias culturales y los hábitos alimentarios pone de manifiesto cómo las tradiciones y valores de la cultura de origen condicionan las elecciones alimentarias de las personas. Estos factores pueden abarcar percepciones sobre la salud, la pureza de los alimentos, y la distribución de roles de género en la cocina, entre otros aspectos (p.18)

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

El enfoque metodológico adoptado en esta investigación es cuantitativo, dado que el objetivo principal es analizar el nivel de aceptación o rechazo hacia los alimentos autóctonos por parte de los participantes, utilizando para ello frecuencias de consumo, patrones alimentarios y otros datos expresados numéricamente. Este tipo de enfoque se caracteriza por la recolección y análisis de información objetiva y medible, permitiendo establecer patrones, correlaciones y comparaciones entre variables.

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), el enfoque cuantitativo “utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de establecer patrones de comportamiento y probar teorías” (p. 4). En este contexto, se emplearán instrumentos estandarizados y estructurados, como cuestionarios, que permiten medir con precisión las variables definidas.

Este enfoque resulta pertinente para los fines de esta investigación, ya que proporciona herramientas para identificar tendencias de consumo y establecer asociaciones entre el rechazo o aceptación de ciertos alimentos y otras variables sociodemográficas o culturales.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

El presente estudio se enmarca dentro de una metodología cuantitativa, con un diseño no experimental, de tipo descriptivo-correlacional y transversal. Se considera descriptiva, ya que busca caracterizar fenómenos específicos mediante la observación sistemática de variables; correlacional, debido a que tiene como objetivo analizar la relación existente entre dos o más variables sin manipularlas intencionalmente; y transversal, porque los datos se recolectan en un solo momento del tiempo, permitiendo una observación puntual del fenómeno.

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), en una investigación correlacional se pretende "describir relaciones entre dos o más categorías, conceptos o variables en un momento

determinado, sin necesariamente establecer una relación causal entre ellas" (p. 151). Además, los estudios transversales "recogen datos en un solo momento, en un tiempo único, con el propósito de describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado" (p. 151).

Este enfoque es adecuado para el propósito del estudio, ya que permite explorar posibles asociaciones entre variables clave dentro de una población específica, sin intervenir ni modificar su comportamiento.

3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS

Las unidades de análisis de esta investigación están constituidas por hombres y mujeres con edades comprendidas entre los 18 y 25 años, residentes del cantón de Quepos, Puntarenas, en Costa Rica. Estas personas representan el grupo social sobre el cual se recolectará y analizará la información con el fin de identificar patrones de aceptación o rechazo hacia alimentos autóctonos.

La elección de este grupo etario se fundamenta en el hecho de que la etapa entre los 18 y 25 años representa un periodo crítico en el desarrollo físico, psicológico y social del individuo, caracterizado por procesos de construcción identitaria y cambios en los estilos de vida. En esta fase, los jóvenes están particularmente expuestos a factores externos como las tendencias socioculturales, la presión estética y los modelos de consumo promovidos por el turismo o los medios de comunicación.

Según el estudio de Grogan (2016), la imagen corporal en la juventud adulta se ve profundamente influenciada por el entorno social y cultural, lo cual impacta directamente en las decisiones relacionadas con la alimentación y el autocuidado (p. 95).

Por su parte, Tiggemann y Slater (2014) demostraron que en mujeres jóvenes el uso intensivo de redes sociales contribuye a una mayor internalización de ideales de belleza, afectando sus comportamientos alimentarios (p. 61). Estas evidencias respaldan la pertinencia de delimitar la

muestra a este grupo poblacional, por ser especialmente vulnerable a transformaciones en sus hábitos alimentarios y percepciones de la corporalidad.

3.3.1 Población

De acuerdo con datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), la población total de Quepos para el año 2022 era de 32,416 habitantes. A partir de la distribución por grupos etarios proporcionada por el INEC (2022), se estima que el total de personas en el rango de edad de 18 a 25 años en este cantón es de aproximadamente 3,676 individuos. Este valor se obtuvo a través de la estimación proporcional basada en los intervalos disponibles (15-19, 20-24 y 25-29 años), aplicando el cálculo correspondiente para aislar los subgrupos de interés.

3.3.2 Muestra

La muestra fue calculada utilizando la fórmula para poblaciones finitas, dado que el número total de personas entre 18 y 25 años residentes en Quepos es conocido. Se estableció un nivel de confianza del 95% ($Z = 1.96$) y un margen de error del 8%, lo cual arrojó un tamaño de muestra estimado de 145 individuos. Esta muestra es representativa para realizar inferencias válidas sobre la población objetivo, cumpliendo con los criterios del muestreo probabilístico aleatorio simple.

3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión

A continuación, se detallan los criterios de inclusión y exclusión que definieron la selección de participantes, de acuerdo con las características requeridas para responder a los objetivos del estudio:

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

Tabla 1*Criterios de inclusión y exclusión*

Criterios de Inclusión	Criterios de Exclusión
<ul style="list-style-type: none"> ● Hombres y mujeres entre 18 y 25 años 	<ul style="list-style-type: none"> ● Personas con diagnósticos clínicos de trastornos alimentarios (anorexia, bulimia)
<ul style="list-style-type: none"> ● Residir permanentemente en el cantón de Quepos, Puntarenas 	<ul style="list-style-type: none"> ● Mujeres en periodo de gestación o lactancia
<ul style="list-style-type: none"> ● Nacionalidad costarricense 	<ul style="list-style-type: none"> ● Personas con restricciones alimentarias extremas (por razones médicas severas)

Fuente: elaboración propia, 2024

Estos criterios fueron establecidos para garantizar la homogeneidad de la muestra en función del contexto cultural y social de la población en estudio, así como para evitar sesgos derivados de condiciones fisiológicas o clínicas que puedan interferir en la percepción alimentaria.

3.4 INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Para la presente investigación, se ha seleccionado el cuestionario estructurado como instrumento principal de recolección de datos. Esta elección se fundamenta en la capacidad del cuestionario para recopilar información estandarizada de manera eficiente, permitiendo obtener datos cuantificables sobre las variables de interés. Según QuestionPro (2021), los cuestionarios son herramientas ampliamente utilizadas en investigaciones cuantitativas debido a su capacidad para medir variables específicas de forma sistemática y replicable.

3.4.1. Confiabilidad del instrumento

La confiabilidad se refiere a la consistencia y estabilidad de los resultados obtenidos por un instrumento de medición. Un instrumento es confiable si produce resultados similares en aplicaciones repetidas bajo condiciones similares. Para evaluar la confiabilidad del cuestionario,

se aplicó una prueba piloto a una muestra representativa de la población objetivo. Los datos obtenidos se analizaron utilizando el coeficiente alfa de Cronbach, una medida estadística que evalúa la consistencia interna de los ítems del cuestionario. Valores de alfa de Cronbach superiores a 0.70 son considerados aceptables, indicando una buena consistencia interna del instrumento.

3.4.2. Validez del instrumento

La validez se refiere al grado en que un instrumento mide efectivamente el constructo que pretende medir. Para asegurar la validez del cuestionario, se llevaron a cabo los siguientes procedimientos:

Validez de contenido: Se solicitó la evaluación de tres expertos en el área de nutrición y salud pública para revisar los ítems del cuestionario, asegurando que cubrieran adecuadamente todos los aspectos relevantes de los constructos en estudio. Esta revisión permitió identificar y corregir posibles omisiones o ambigüedades en las preguntas, siguiendo las recomendaciones metodológicas de Hernández, Fernández y Baptista (2014).

Validez de constructo: Para evaluar la distorsión de la imagen corporal, se utilizó la versión abreviada del Body Shape Questionnaire (BSQ-8), instrumento validado internacionalmente que ha demostrado adecuadas propiedades psicométricas en población joven (Evans & Dolan, 1993; Welch, Lagerström & Ghaderi, 2012). En cuanto a los hábitos alimentarios y la frecuencia de consumo, el cuestionario se basó en el Cuestionario de Frecuencia de Consumo Alimentario (FFQ) adaptado al contexto costarricense, con base en los lineamientos del Ministerio de Salud de Costa Rica (2010) y estudios previos realizados en poblaciones similares (Holst-Schumacher et al., 2019).

Adicionalmente, se realizó un análisis factorial exploratorio para examinar la estructura subyacente del cuestionario y verificar que los ítems se agruparan de acuerdo con las dimensiones

teóricas propuestas. Este análisis permitió confirmar que el cuestionario mide efectivamente los constructos teóricos definidos en la investigación.

3.4.3. Aplicación del cuestionario

El cuestionario fue administrado de forma virtual a los participantes, garantizando la comprensión de las preguntas y asegurando condiciones adecuadas durante su aplicación. Se proporcionaron instrucciones claras y se respetaron los principios éticos de confidencialidad y consentimiento informado. Además, se evitó la improvisación en la elaboración del instrumento y se adaptó el lenguaje utilizado para asegurar su adecuación al contexto cultural costarricense, minimizando así posibles sesgos en las respuestas.

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño metodológico adoptado para esta investigación es de tipo no experimental, ya que no se manipulan intencionalmente las variables en estudio. En cambio, se observa y analiza el fenómeno tal como ocurre en su contexto natural, sin introducir condiciones controladas por el investigador. Este enfoque resulta adecuado para investigaciones donde el propósito es describir relaciones existentes entre variables o fenómenos, sin intervenir sobre ellos.

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), un diseño no experimental se utiliza “cuando no se manipulan deliberadamente las variables independientes, sino que se observan los fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para analizarlos” (p. 151).

Además, el estudio se clasifica como transversal, ya que los datos se recolectan en un único momento temporal, permitiendo obtener una fotografía de la situación particular en un punto específico. Este tipo de diseño permite identificar relaciones o patrones en un momento determinado, sin necesidad de observar a los sujetos a lo largo del tiempo.

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

La operacionalización de variables consiste en descomponer los conceptos clave de la investigación en dimensiones e indicadores observables y medibles. Este proceso permite traducir las variables teóricas a elementos concretos que pueden ser recolectados y analizados empíricamente. A continuación, se detalla el proceso de construcción de cada una de las variables centrales del estudio.

Datos sociodemográficos: Se midieron mediante preguntas cerradas sobre sexo, edad, nivel educativo y situación laboral (Hernández, Fernández & Baptista, 2014; INEC, 2023).

Aceptación o rechazo de alimentos autóctonos: Se evaluó con una lista de 32 alimentos tradicionales de Quepos (Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, 2019). La frecuencia de consumo se midió con escala ordinal de cinco categorías, y la satisfacción con escala del 1 al 4 en precio, disponibilidad, sabor y valor nutritivo.

Calidad de la dieta: Se determinó mediante un Cuestionario de Frecuencia de Consumo Alimentario (FFQ) adaptado al contexto costarricense (Ministerio de Salud, 2010), evaluando 19 grupos de alimentos. Se consideró frecuencia de consumo de grupos saludables, alimentos procesados, omisión de tiempos de comida, métodos de cocción y tipo de grasa. Con base en un puntaje compuesto, se clasificó en alta, media y baja calidad.

Distorsión de la imagen corporal: Se midió con la versión abreviada del Body Shape Questionnaire (BSQ-8), instrumento validado internacionalmente (Evans & Dolan, 1993). Consta de 8 ítems con escala Likert de 6 puntos, cuyo puntaje total permitió clasificar en sin distorsión, distorsión moderada y distorsión alta.

A continuación, se presenta la tabla resumen de la operacionalización de variables.

Tabla 2*Operacionalización de las variables*

Objetivo específico	Variable principal	Definición conceptual	Definición operativa	Indicadores	Instrumento	Escala de medición
1. Caracterizar socio demográficamente la población por medio de una encuesta.	Datos sociodemográficos	Características sociales y personales que permiten clasificar a los individuos.	Información autor reportada sobre edad, sexo, ocupación, escolaridad, entre otros.	Edad, sexo, nivel educativo, ocupación.	Cuestionario sociodemográfico.	Nominal / Ordinal
2. Evaluar el nivel de aceptación o rechazo de alimentos autóctonos en la dieta diaria de los jóvenes de 19-25 años en Quepos, Puntarenas, mediante un consumo usual o frecuencia de consumo.	Aceptación o rechazo de alimentos autóctonos	Grado en que los individuos incluyen o excluyen alimentos tradicionales en su dieta.	Nivel de frecuencia de consumo de alimentos autóctonos.	Frecuencia de consumo, tipo de alimentos autóctonos.	Encuesta de frecuencia alimentaria.	Ordinal / Cuantitativa
3. Analizar la calidad de la dieta en jóvenes de Quepos, por medio de encuestas de evaluación de frecuencia de consumo y hábitos alimentarios.	Calidad de la dieta	Valor nutricional y equilibrio de la dieta con respecto a recomendaciones dietéticas.	Evaluación de frecuencia, variedad y adecuación del consumo alimentario.	Grupos alimenticios, frecuencia, equilibrio.	Cuestionario de frecuencia de consumo (FFQ).	Cuantitativa / Ordinal

Continúa Tabla N° 2

Continuación Tabla N° 2

Objetivo específico	Variable principal	Definición conceptual	Definición operativa	Indicadores	Instrumento	Escala de medición
4. Identificar la prevalencia de distorsión de la imagen corporal en jóvenes de 19-25 años en Quepos, Puntarenas, mediante el Cuestionario de Imagen Corporal (BIS - Body Image Scale).	Distorsión de imagen corporal	Percepción subjetiva inadecuada del cuerpo respecto a su forma real.	Puntaje obtenido en la escala BIS.	Autoimagen corporal, incomodidad, preocupación.	Escala BIS (Body Image Scale) validada.	Escala Likert / Cuantitativa
5. Explorar la relación entre la calidad de la dieta y el consumo de alimentos autóctonos en jóvenes de 19-25 años en Quepos, Puntarenas.	Relación dieta – alimentos autóctonos	Asociación entre calidad de dieta y consumo de alimentos tradicionales.	Comparación entre puntuación de dieta y frecuencia de alimentos autóctonos.	Puntuación de calidad vs frecuencia autóctona.	Análisis cruzado de encuestas FFQ y consumo.	Estadística correlacional
6. Examinar la relación entre la calidad de la dieta y la percepción de la imagen corporal en jóvenes de 19-25 años en Quepos, Puntarenas.	Relación dieta – imagen corporal	Asociación entre percepción corporal y calidad de dieta.	Cruce entre puntajes de imagen corporal e indicadores de calidad de dieta.	Puntaje BIS vs frecuencia dietética.	Análisis conjunto de encuestas.	Estadística correlacional

Continúa Tabla N° 2

Continuación Tabla N° 2

Objetivo específico	Variable principal	Definición conceptual	Definición operativa	Indicadores	Instrumento	Escala de medición
7. Investigar la relación entre el consumo de alimentos autóctonos y la percepción de la imagen corporal en jóvenes de 19-25 años en Quepos, Puntarenas.	Relación imagen corporal – alimentos autóctonos	Asociación entre autoimagen y aceptación de alimentos autóctonos.	Relación entre puntaje BIS y consumo de alimentos tradicionales.	Puntaje imagen vs consumo autóctono.	BIS encuesta consumo.	+ Estadística de correlación
8. Determinar la interacción entre las tres variables (calidad de la dieta, distorsión de la imagen corporal y aceptación/rechazo de alimentos autóctonos) para comprender sus efectos combinados en jóvenes de Quepos, Puntarenas.	Interacción entre variables	Combinación de efectos entre dieta, imagen corporal y consumo autóctono.	Análisis multivariable de las tres variables involucradas.	Interacción entre las tres dimensiones.	Conjunto de encuestas aplicadas.	Análisis multivariado

Fuente: elaboración propia, 2024

3.7 Plan Piloto (Validación de Instrumentos)

Con el objetivo de evaluar la claridad, pertinencia y funcionalidad del instrumento de recolección de datos, se llevó a cabo una prueba piloto antes de su aplicación definitiva. Dado que la muestra total estimada para la investigación es de 145 personas, se seleccionó una submuestra del 10 %, correspondiente a 15 participantes, tal como lo establece el protocolo metodológico. Estas personas cumplieron con los mismos criterios de inclusión definidos para la muestra final, lo que permitió garantizar la validez del procedimiento.

Durante la aplicación del cuestionario, se observó que la mayoría de los participantes comprendieron adecuadamente las instrucciones y los ítems planteados. No obstante, se identificaron algunas dificultades puntuales. En dos casos fue necesario aclarar el sentido de ciertas preguntas debido a una lectura incompleta de las instrucciones. Esta situación se resolvió mediante la reestructuración de los enunciados implicados para facilitar su comprensión. Asimismo, se evidenció una tendencia a la fatiga por parte de los encuestados, especialmente en la sección destinada a la valoración de más de 30 alimentos autóctonos, lo que motivó un análisis cuidadoso del contenido y extensión del instrumento.

A partir de los hallazgos del plan piloto, se aplicaron ajustes específicos orientados a mejorar la funcionalidad del cuestionario. En la pregunta número 6, se decidió reducir la cantidad de alimentos listados, mediante la unificación de productos similares, agrupando los ceviches, el pescado, los plátanos y los frescos naturales. Esta medida se tomó con el fin de disminuir la carga cognitiva para los participantes sin perder representatividad del contenido. En cuanto a la pregunta número 32, su redacción original: “En las siguientes parejas de alimentos seleccione el que usted escogería para consumir”, generó confusión en algunos casos. Por ello, se reformuló como: “Seleccione el alimento de su preferencia en cada una de las siguientes combinaciones”, lo que permitió una mejor interpretación por parte de los encuestados.

Es importante destacar que no se realizaron modificaciones en las escalas de respuesta, ya que estas resultaron claras y funcionales durante la aplicación piloto. En conclusión, esta prueba piloto fue fundamental para validar la viabilidad general del instrumento, optimizar aspectos de redacción y organización, y anticipar posibles desafíos para su implementación definitiva. Los resultados obtenidos, así como los gráficos correspondientes, han sido incluidos en los anexos, en cumplimiento con los lineamientos establecidos en el protocolo académico.

3.8 Procedimientos de Recolección de Datos

Para la recolección de datos se definieron procedimientos sistemáticos, éticos y rigurosos, diseñados para garantizar la calidad de la información obtenida. En primera instancia, se elaboró un cuestionario estructurado que incluyó ítems cerrados distribuidos en varias secciones: datos sociodemográficos, hábitos de consumo de alimentos autóctonos, calidad de la dieta y percepción de imagen corporal, esta última medida a través de la escala validada BIS (Body Image Scale).

La recolección se realizó en un único momento temporal, en coherencia con el diseño transversal del estudio. La aplicación del cuestionario fue presencial, en espacios previamente autorizados, garantizando condiciones de confidencialidad y voluntariedad en la participación. Antes de la aplicación definitiva, se efectuó la prueba piloto con el 10 % de la muestra, cuyos resultados sirvieron para ajustar el contenido y estructura del instrumento. Luego, los datos recolectados fueron digitalizados y organizados para su análisis estadístico.

Todos los procedimientos se llevaron a cabo conforme a los lineamientos éticos y metodológicos sugeridos por Sampieri, Collado y Lucio (2014), quienes destacan la necesidad de planificar con antelación cada etapa de la recolección, asegurando que el entorno y las condiciones de aplicación reflejen fielmente la realidad del fenómeno investigado (p. 307)

3.9 Organización de los Datos

Una vez recolectada la información, los datos fueron organizados de manera digital en hojas de cálculo de Microsoft Excel (formato .xlsx). Cada ítem fue codificado numéricamente para facilitar el análisis estadístico, en especial aquellos relacionados con escalas ordinales y de tipo Likert. Esta codificación permitió transformar las respuestas cuantitativas en valores cuantificables, facilitando el análisis multivariado posterior.

Posteriormente, los archivos fueron importados al programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), que ofrece una amplia gama de herramientas para análisis descriptivo,

inferencial y multivariado. Se realizaron tareas de limpieza de datos, revisión de valores atípicos o faltantes, y recodificación de variables según correspondiera. Esta organización estructurada y digitalizada permitió un manejo eficiente, preciso y reproducible de la información.

Como señalan Hernández, Fernández y Baptista (2014), “una adecuada organización y codificación de los datos facilita el análisis estadístico y garantiza la fidelidad entre los datos recolectados y los resultados reportados” (p. 409).

3.10 Análisis de Datos

El análisis de los datos se realizó mediante procedimientos estadísticos cuantitativos, distribuidos en tres niveles: univariado, bivariado y multivariado, de acuerdo con los objetivos específicos del estudio y la naturaleza de las variables involucradas.

En el análisis univariado se describieron las variables individualmente mediante frecuencias absolutas y relativas, medidas de tendencia central (media, mediana) y de dispersión (desviación estándar). El uso de frecuencias relativas permitió expresar los resultados de la encuesta en porcentajes, facilitando la comparación entre grupos y la identificación de patrones de consumo o percepción en la población estudiada. Para representar los resultados, se emplearon tablas de frecuencia y gráficos (barras y circulares) que facilitaron la interpretación visual de los datos.

En el nivel bivariado se exploraron asociaciones entre variables, utilizando pruebas como la correlación de Spearman para variables ordinales y la prueba de Chi-cuadrado para analizar relaciones entre variables categóricas. Esta última herramienta permitió determinar si las asociaciones observadas —por ejemplo, entre calidad de la dieta e imagen corporal— eran estadísticamente significativas y no atribuibles al azar. Asimismo, estas pruebas facilitaron el examen de relaciones relevantes, como las existentes entre el consumo de alimentos autóctonos y la calidad de la dieta, así como entre la percepción de imagen corporal y la aceptación o rechazo de dichos alimentos.

El análisis multivariado se centró en modelos de regresión lineal múltiple y análisis factorial, con el fin de identificar patrones complejos e interacciones entre las variables principales: aceptación o rechazo de alimentos autóctonos, percepción de imagen corporal y calidad de la dieta. Todo el análisis fue realizado utilizando Microsoft Excel y SPSS, asegurando un procesamiento estadístico preciso y conforme a estándares éticos y científicos.

De acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2014), el análisis de datos en estudios cuantitativos debe orientarse a “responder a las preguntas de investigación o comprobar hipótesis a través de procedimientos estadísticos rigurosos, asegurando objetividad y validez en los resultados” (p. 413).

CAPÍTULO IV
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

En este capítulo se presentan los principales hallazgos derivados del cuestionario aplicado a una muestra de 150 jóvenes entre 18 y 25 años del cantón de Quepos, Puntarenas. Los datos se organizan según los objetivos específicos de la investigación, mediante tablas, figuras y descripciones estadísticas que permiten visualizar los patrones encontrados en relación con: (1) las características sociodemográficas, (2) la aceptación o rechazo de alimentos autóctonos, (3) la calidad de la dieta, y (4) la distorsión de la imagen corporal. La interpretación y discusión de estos resultados en el contexto teórico y comparativo se desarrollará en el capítulo siguiente.

4.1. Datos sociodemográficos de la población en estudio

En cumplimiento del primer objetivo específico, que consistió en caracterizar el perfil sociodemográfico de los jóvenes participantes, se presentan variables como el sexo, la edad, el nivel educativo alcanzado y la situación laboral actual, en la tabla 3 demuestra la distribución de estas características:

Tabla 3.

Perfil sociodemográfico de los participantes

Variable	Categoría	Frecuencia absoluta (n)	Frecuencia relativa (%)
Sexo	Femenino	90	60.0%
	Masculino	58	38.7%
	Prefiero no responder	2	1.3%
Grupo de edad	18 a 21 años	87	58.0%
	22 a 25 años	63	42.0%
Nivel educativo alcanzado	Secundaria completa	48	32.0%
	Universitaria incompleta	45	30.0%
	Técnico medio / Diplomado	21	14.0%
	Universitaria completa	15	10.0%
	Primaria completa/incompleta	9	6.0%
	Posgrado	6	4.0%
	Sin educación formal	6	4.0%

Continúa Tabla N° 3

Continuación Tabla N° 3

Situación actual	laboral	Estudiante a tiempo completo	78	52.0%
		Trabajo en empresa/institución	36	24.0%
		Trabajo independiente	18	12.0%
		Desempleado/a	12	8.0%
		Ama de casa	4	2.7%
		Otro	2	1.3%

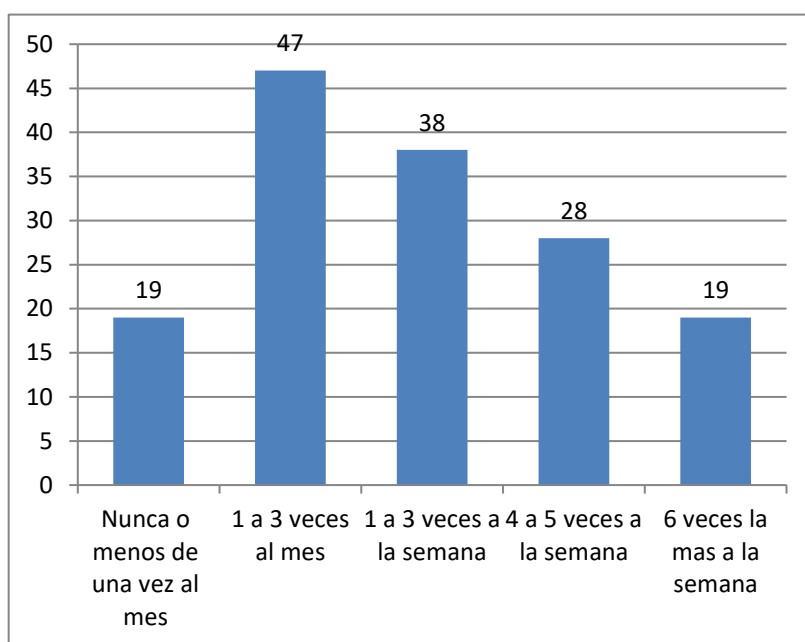
Fuente: Elaboración propia con base en los datos recolectados (n=150).

4.2. Aceptación o rechazo de alimentos autóctonos

En este apartado se presenta la información obtenida acerca de la valoración que dieron los jóvenes encuestados a diferentes platillos tradicionales de la gastronomía local. Estos datos permiten conocer las preferencias de consumo y la frecuencia con la que forman parte de la dieta cotidiana de la población estudiada.

Figura 1

Frecuencia de consumo de ceviches y mariscos entre los jóvenes encuestados.

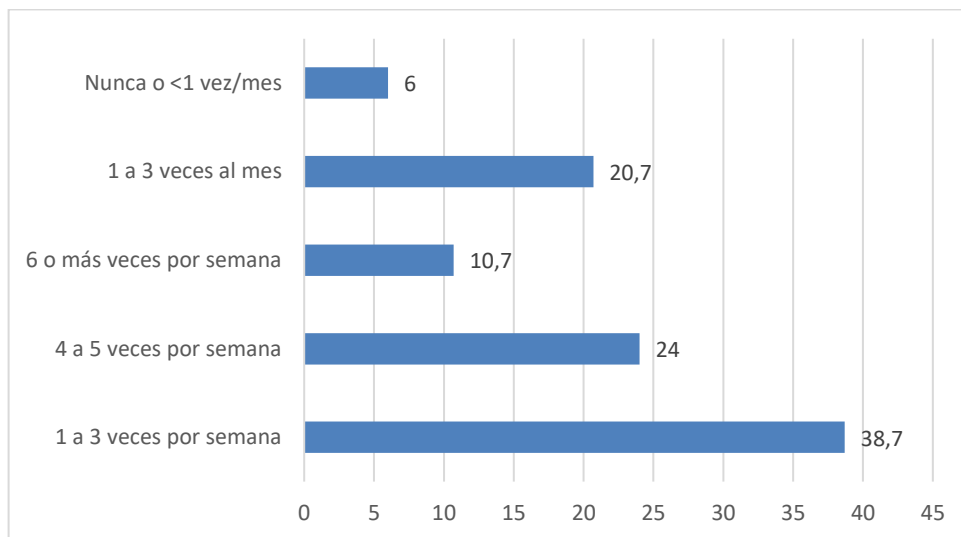


Fuente: Elaboración propia.

En la Figura 1 se muestran los resultados relacionados con el consumo de ceviches y mariscos.

Figura 2.

Frecuencia de consumo de platos típicos principales entre los jóvenes encuestados.



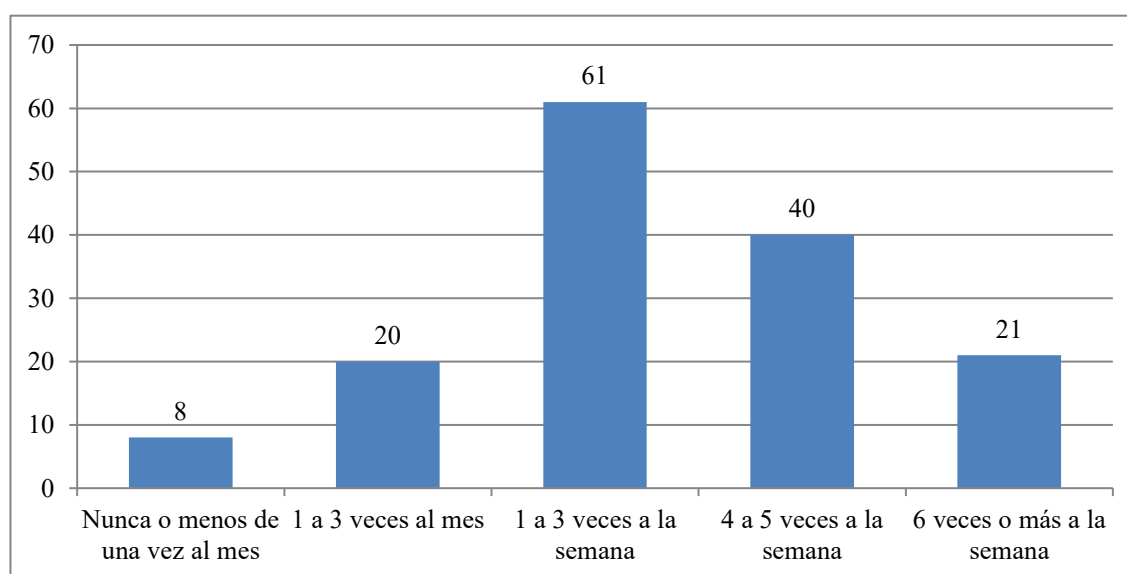
Fuente: Elaboración propia, 2025.

En la Figura 2 se muestran los resultados referentes al consumo de platos típicos principales. Para efectos de este estudio, se consideran "platos típicos principales" aquellas preparaciones representativas de la gastronomía costarricense que suelen consumirse como comidas fuertes o de mayor aporte energético y nutricional en la dieta cotidiana. Esta categoría incluye preparaciones representativas de la gastronomía costarricense que suelen consumirse como comidas fuertes o de mayor aporte energético y nutricional en la dieta cotidiana. Entre los platillos evaluados se encuentran la olla de carne, el arroz con pollo, el gallo pinto, el casado típico, la sopa de mondongo y la gallina achiotada, todos ellos ampliamente reconocidos por su valor cultural, su accesibilidad y su papel central en la alimentación de la población. La mayoría de los jóvenes encuestados reportó consumirlos con frecuencia semanal: un 38,7 % indicó hacerlo entre 1 a 3

veces por semana, un 24,0 % señaló consumirlos entre 4 a 5 veces por semana y un 10,7 % manifestó un consumo de 6 o más veces por semana. Por otra parte, un 20,7 % los consume de manera ocasional (1 a 3 veces al mes) y únicamente un 6,0 % reportó un consumo muy bajo (nunca o menos de una vez al mes).

Figura 3

Frecuencia de consumo de guarniciones y frituras entre los jóvenes encuestados.



Fuente: Elaboración propia, 2025.

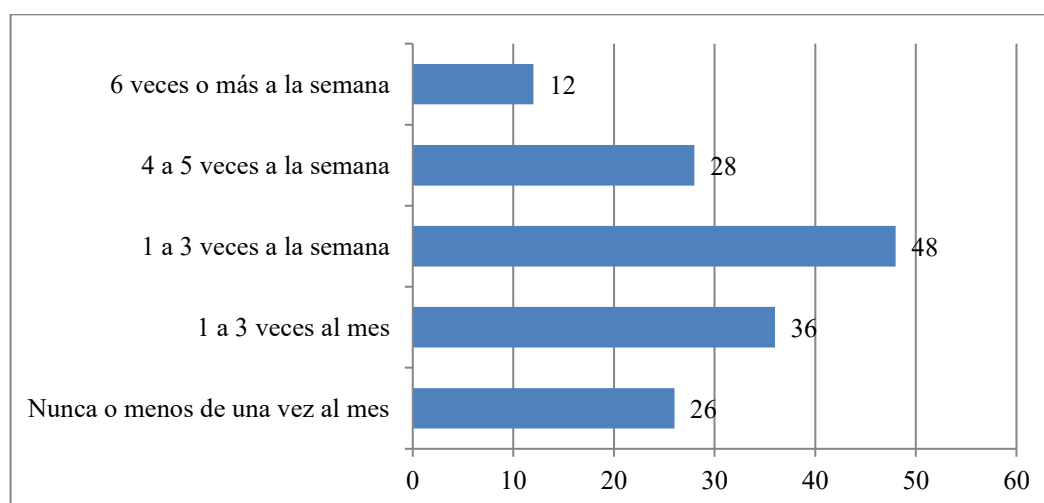
En la Figura 3 se presentan los resultados de la frecuencia de consumo de cada uno de estos alimentos de manera individual, a través de un gráfico de barras que permite visualizar con mayor claridad las variaciones en la preferencia de los jóvenes. Es importante detallar, para efectos de la presente investigación que, los alimentos específicos que conforman este grupo, incluyen preparaciones tradicionales como patacones, yuca frita, tortillas palmeadas, picadillos (de papa, plátano, papaya o zorrillo) y carne de cerdo ahumada, todas ellas de amplia presencia en la

gastronomía cotidiana y asociadas a contextos sociales como reuniones familiares o ventas callejeras.

De acuerdo con los datos, un 40,7 % de los encuestados reportó consumir estos alimentos entre 1 a 3 veces por semana, un 26,7 % lo hace entre 4 a 5 veces por semana y un 14,0 % indicó un consumo de 6 veces o más por semana. En contraste, un 13,3 % declaró un consumo ocasional (1 a 3 veces al mes) y un 5,3 % señaló que los consume nunca o menos de una vez al mes.

Figura 4

Frecuencia de consumo de postres y repostería entre los jóvenes encuestados.



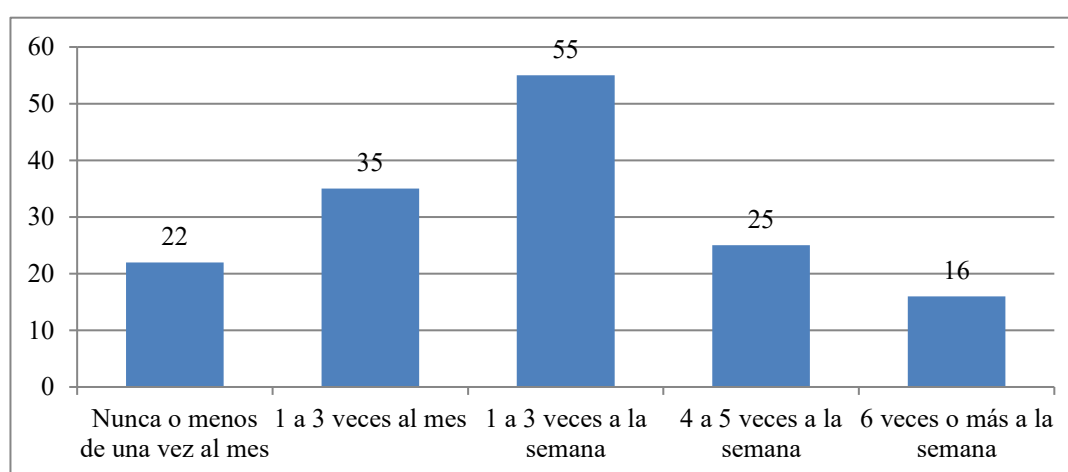
Fuente: Elaboración propia, 2025.

En la figura 4 se presentan los resultados obtenidos acerca del consumo de postres y repostería, categoría que abarca alimentos como arroz con leche, tamal de cerdo, tamal de maíz, tamal asado, pan casero, bizcochos, empanadas caseras y enyucados, los resultados reflejan una frecuencia de consumo mayormente ocasional. 48 personas (32,0 %) indicaron consumirlos entre

1 a 3 veces por semana, y 36 personas (24,0 %) señalaron hacerlo entre 1 a 3 veces al mes. Por su parte, 28 personas (18,67 %) los consumen 4 a 5 veces por semana, mientras que un grupo más reducido, 12 personas (8,0 %), reportó un consumo alto de 6 veces o más por semana. Finalmente, 26 personas (17,33 %) afirmaron consumir estos alimentos nunca o menos de una vez al mes.

Figura 5

Frecuencia de consumo de bebidas tradicionales entre los jóvenes encuestados



Fuente: Elaboración propia, 2025.

En la figura 5 se presentan los resultados en cuanto al consumo de bebidas tradicionales como fresco de cas, fresco de chan, fresco de horchata, los datos reflejan una frecuencia de consumo moderadamente alta entre los jóvenes participantes. En total, 52 personas (34,67 %) señalaron consumir estas bebidas entre 1 a 3 veces por semana, seguidas de 35 personas (23,33 %) que las consumen entre 1 a 3 veces al mes, y 25 personas (16,67 %) que lo hacen entre 4 a 5 veces a la semana. Por otro lado, 22 personas (14,67 %) indicaron consumirlas nunca o menos de una vez

al mes, mientras que 16 personas (10,67 %) reportaron un consumo elevado de 6 veces o más por semana.

Tabla 4.

Frecuencia de consumo por grupo de alimentos

Plato típico principal	Nunca o <1 vez/mes	1 a 3 veces/mes	1 a 3 veces/semana	4 a 5 veces/semana	6 o más veces/semana
Casado típico	5 (3,3 %)	15 (10,0 %)	48 (32,0 %)	52 (34,7 %)	30 (20,0 %)
Gallo pinto	3 (2,0 %)	12 (8,0 %)	40 (26,7 %)	55 (36,7 %)	40 (26,7 %)
Arroz con pollo	10 (6,7 %)	30 (20,0 %)	70 (46,7 %)	25 (16,7 %)	15 (10,0 %)
Olla de carne	20 (13,3 %)	45 (30,0 %)	55 (36,7 %)	20 (13,3 %)	10 (6,7 %)
Sopa de mondongo	25 (16,7 %)	40 (26,7 %)	50 (33,3 %)	25 (16,7 %)	10 (6,7 %)

Fuente: Creación propia, 2025

La Tabla 4 presenta la frecuencia de consumo de cinco platos emblemáticos de la gastronomía costarricense, desglosada en cinco categorías que van desde "nunca o menos de una vez al mes" hasta "6 veces o más por semana". Esta información permite identificar patrones de consumo diferenciados según el tipo de preparación.

En el gallo pinto, se observa la mayor frecuencia de consumo: un 63,4% de los jóvenes lo consume cuatro o más veces por semana (sumando las categorías "4-5 veces/semana" con 36,7% y "6 o más

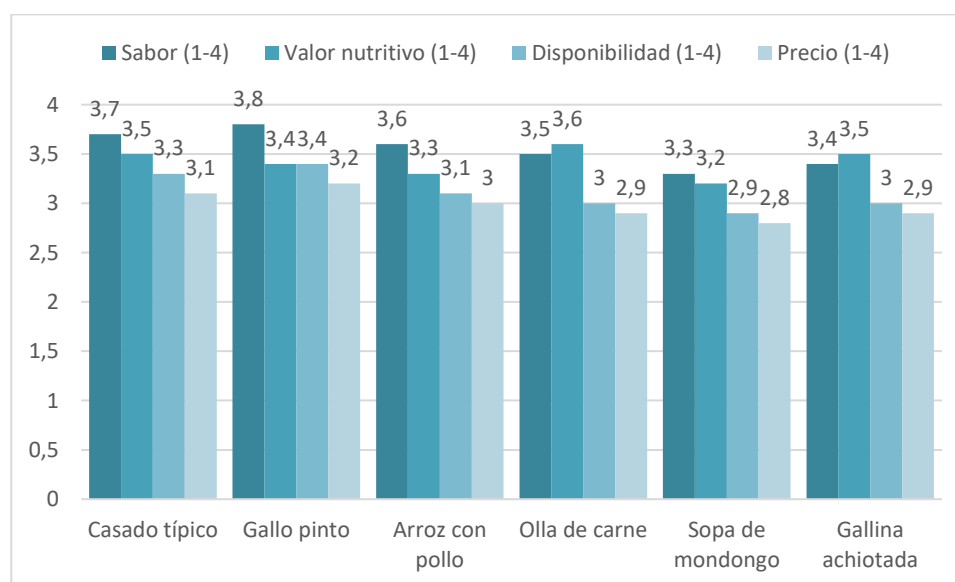
veces/semana" con 26,7%), mientras que solo un 2% reportó no consumirlo nunca. Le sigue el casado típico, con un 54,7% de consumo frecuente (34,7% lo consume 4-5 veces/semana y 20% lo consume 6 o más veces/semana).

El arroz con pollo presenta un patrón intermedio: casi la mitad de los encuestados (46,7%) lo consume de 1 a 3 veces por semana, mientras que solo un 26,7% lo hace con mayor frecuencia (4-5 veces/semana: 16,7%; 6 o más veces/semana: 10%).

En el extremo opuesto, la olla de carne y la sopa de mondongo muestran las frecuencias más bajas. En ambos casos, más del 40% de los jóvenes las consume menos de una vez al mes (sumando las categorías "nunca o menos de una vez al mes" y "1-3 veces al mes"). Específicamente, la olla de carne es consumida por un 13,3% nunca o casi nunca y por un 30% solo 1-3 veces al mes; mientras que la sopa de mondongo es consumida por un 16,7% nunca o casi nunca y por un 26,7% solo 1-3 veces al mes.

Figura 6

Nivel de satisfacción con los platos tradicionales costarricenses según jóvenes encuestados.



Fuente: Elaboración propia, 2025.

En la figura 6 se presentan los resultados relacionados con el nivel de satisfacción con los platos tradicionales costarricenses (casado típico, gallo pinto, arroz con pollo, olla de carne, sopa de mondongo y gallina achiotada) según jóvenes encuestados.

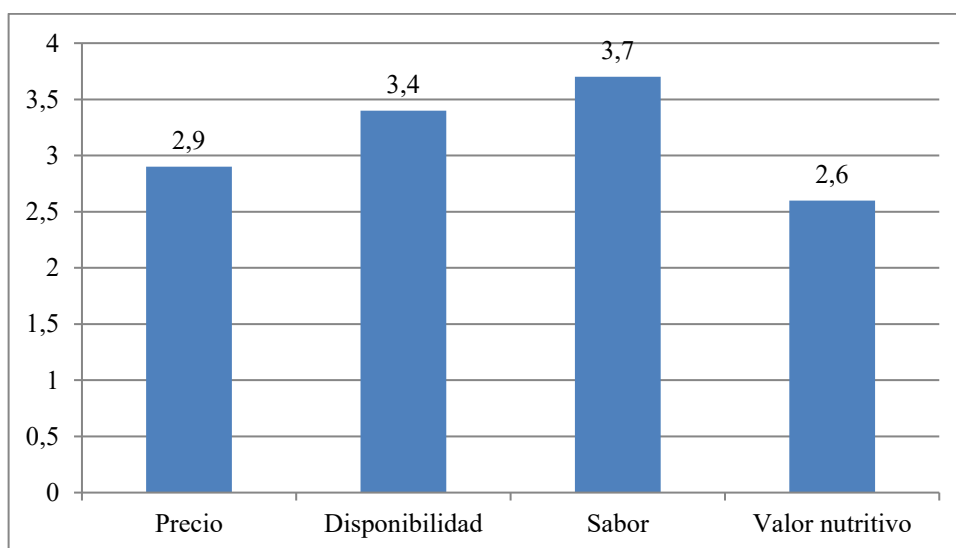
En relación con los platos tradicionales, el sabor recibió una puntuación promedio de 3,6, donde el 60,67 % otorgó la máxima calificación y un 39,33 % asignó un puntaje de 3, confirmando su alta aceptación sensorial. El valor nutritivo obtuvo una media de 3,4, siendo calificado con un 4 por el 40,67 % y con un 3 por el 59,33 % de los participantes.

La disponibilidad alcanzó una media de 3,2, calificada con 4 por el 20,67 % y con 3 por el 79,33 %.

En cuanto al precio, recibió un promedio de 3,0, con un 99,33 % que lo calificó con un 3 y apenas un 0,67 % con un 4.

Figura 7

Nivel de satisfacción con los acompañamientos y frituras según jóvenes encuestados.



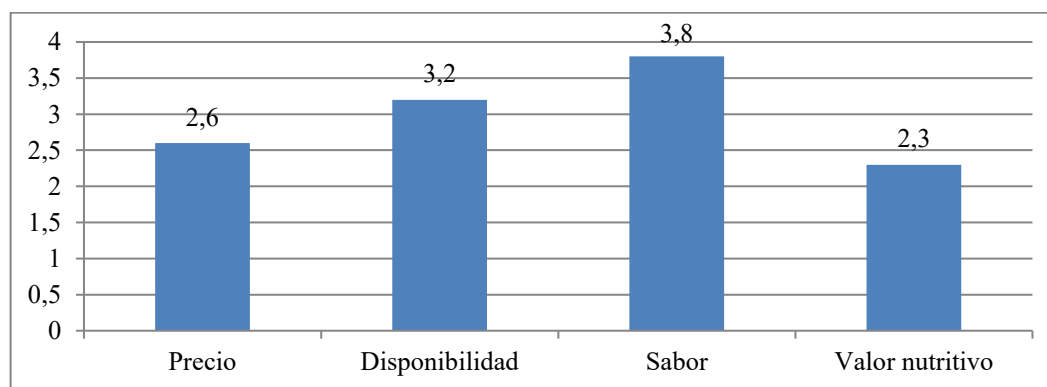
Fuente: Elaboración propia, 2025.

La Figura 7 presenta la valoración de los acompañamientos y frituras (patacones, yuca frita, tortillas palmeadas, picadillos y carne de cerdo ahumada) en cuatro dimensiones: sabor, valor nutritivo, disponibilidad y precio, en una escala del 1 al 4. El sabor obtuvo la calificación más alta con un promedio de 3,7, donde el 68% otorgó la máxima puntuación. Le sigue la disponibilidad con 3,4 puntos, reflejando la fácil accesibilidad de estos alimentos en Quepos.

En contraste, el valor nutritivo recibió la calificación más baja con 2,6 puntos, ya que el 58,7% de los encuestados le asignó un puntaje de 2. El precio obtuvo un promedio de 2,9 puntos, con el 86,7% calificándolo con 3. Estos resultados evidencian una marcada disparidad: mientras el sabor y la disponibilidad son altamente valorados, los jóvenes reconocen el bajo aporte nutricional de las frituras.

Figura 8

Nivel de satisfacción con las comidas rápidas y extranjeras según jóvenes encuestados.



Fuente: Elaboración propia, 2025.

En la figura 8, se muestran los resultados del nivel de satisfacción de los jóvenes encuestados con respecto al grupo de comidas rápidas y no tradicionales, el cual incluye alimentos

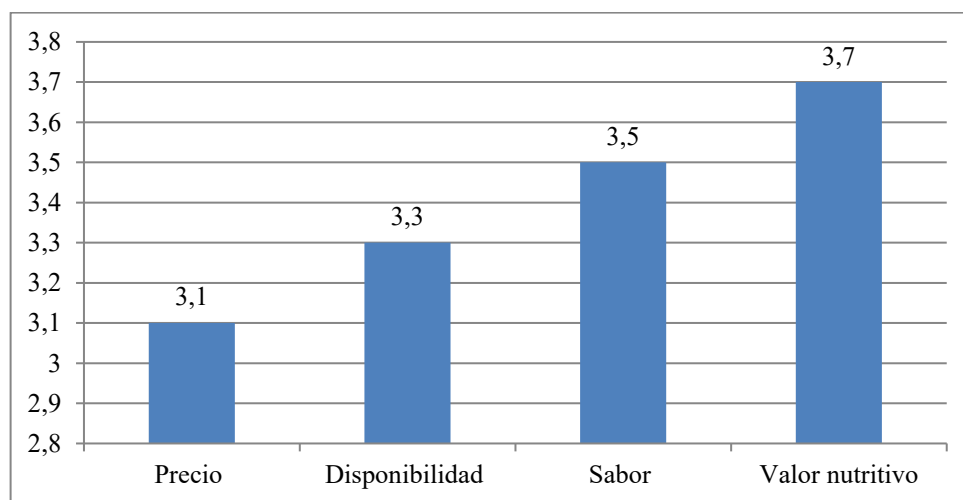
como pizza, sushi, hamburguesas, pollo frito y dedos de pollo o pescado. En cuanto al sabor, este grupo obtuvo la calificación promedio más alta, con 3,8 puntos. En específico, un 80,67 % de los participantes lo calificó con un 4 y un 19,33 % con un 3, sin registrarse valoraciones menores.

Respecto al valor nutritivo, la percepción fue considerablemente más baja, con un promedio de 2,3 puntos. En este caso, un 69,33 % le otorgó una calificación de 2 y un 30,67 % un 3. No se reportaron valoraciones de 4 ni de 1. La disponibilidad, por su parte, alcanzó una media de 3,2 puntos, siendo evaluada con un 3 por el 79,33 % y con un 4 por el 20,67 % de los encuestados.

Por último, el precio fue evaluado con una media de 2,6 puntos. En este aspecto, un 60,67 % lo calificó con un 3 y un 39,33 % con un 2.

Figura 9

Nivel de satisfacción con las opciones saludables o caseras según jóvenes encuestados.



Fuente: Elaboración propia, 2025.

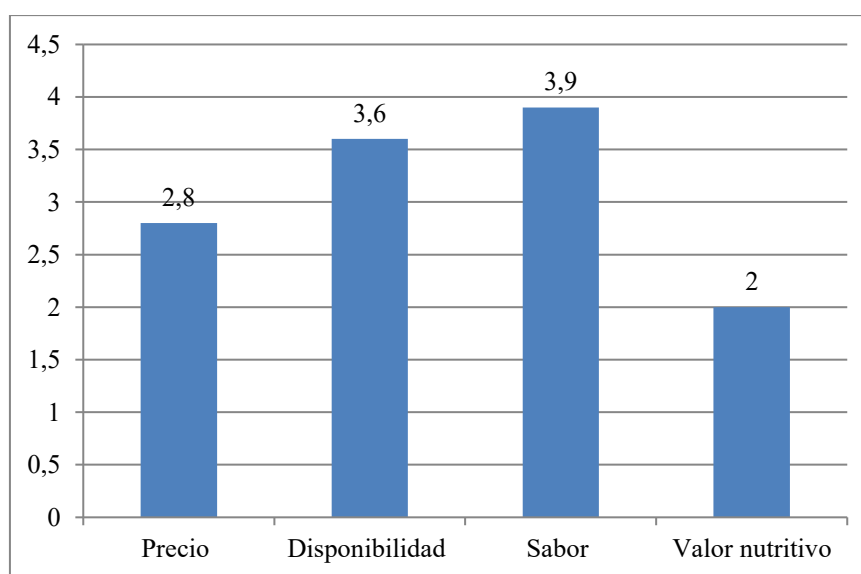
En la figura 9, se muestran las percepciones de satisfacción de los jóvenes encuestados respecto a las opciones saludables o caseras, como ensaladas, frijoles tiernos con costilla, pan casero y refrescos naturales. En cuanto al sabor, este grupo recibió un promedio de 3,5 puntos. 76 personas le asignaron la máxima puntuación de 4, mientras que 74 personas lo calificaron con un 3.

En cuanto a la disponibilidad, se obtuvo un promedio de 3,3 puntos, siendo 104 personas quienes le asignaron una calificación de 3 y 46 personas una de 4.

Por último, el precio fue evaluado con una media de 3,1 puntos, con 134 personas que lo calificaron con 3 y 16 personas con 4. Aunque no sobresale como el atributo más fuerte, se percibe como razonablemente accesible.

Figura 10

Nivel de satisfacción con las opciones industriales o ultra procesadas según jóvenes encuestados.



Fuente: Elaboración propia, 2025.

En la figura 10, se presentan los niveles de satisfacción de los jóvenes encuestados en relación con las opciones industriales o ultra procesadas, que incluyen productos como refrescos gaseosos, cereales de caja y pan blanco comercial. En cuanto al sabor, este grupo obtuvo la calificación más alta entre todas las categorías, con un promedio de 3,9 puntos. 136 personas lo calificaron con el máximo puntaje de 4 y 14 personas con un 3. Respecto al valor nutritivo, la percepción fue notablemente baja, con una media de 2,0 puntos. 149 personas otorgaron una puntuación de 2 y solo 1 persona asignó un 3.

En cuanto a la disponibilidad, se obtuvo una calificación promedio de 3,6 puntos, con 91 personas otorgando unas 4 y 59 personas un 3.

Por último, el precio fue evaluado con una media de 2,8 puntos, donde 121 personas lo calificaron con 3 y 29 personas con 2. Aunque no es considerado excesivo, su costo puede variar según la marca y presentación.

Tabla 5.

Nivel de satisfacción con los diferentes grupos de alimentos

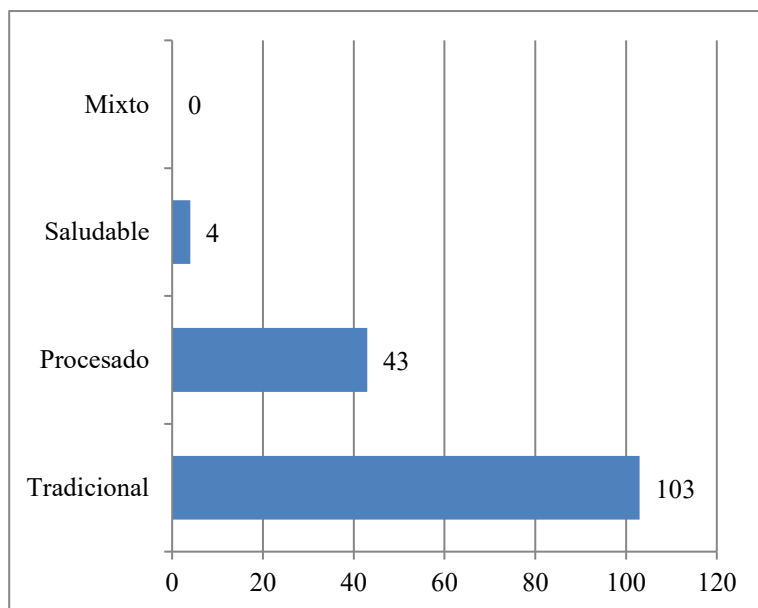
Grupo de alimentos			Sabor	Valor nutritivo	Disponibilidad	Precio
Platos costarricenses	tradicionales		3,6	3,4	3,2	3
Acompañamientos y frituras			3,7	2,6	3,4	2,9
Comidas extranjeras	rápidas	y	3,8	2,3	3,2	2,6
Opciones caseras	saludables	o	3,5	3,7	3,3	3,1
Opciones industriales o ultra procesadas			3,9	2	3,6	2,8

Fuente: Creación propia, 2025

La tabla 5 nos muestra el nivel de satisfacción de los diferentes grupos de alimentos de forma detallada

Figura 11

Preferencias alimentarias entre pares de alimentos según jóvenes encuestados.



Fuente: Creación propia, 2025

Al establecer las parejas de alimentos para su selección, en la figura 11 se presenta la distribución total de elecciones realizadas por los jóvenes al responder a las combinaciones propuestas.

Tabla 6.

Preferencias alimentarias entre pares de alimentos según jóvenes encuestados

Ítem	Opción 1 (Tradicional / Saludable)	%	Opción 2 (Procesado / Ultra procesado)	%
a	Gallo pinto (121)	80,7 %	Cereal de caja en leche (29)	19,3 %
b	Gallo pinto (118)	78,7 %	Emparedado de queso, mortadela o jamón (32)	21,3 %
c	Tortillas palmeadas (114)	76,0 %	Pan baguette (36)	24,0 %
d	Casado típico (124)	82,7 %	Pizza (26)	17,3 %
e	Casado típico (111)	74,0 %	Lasagna (39)	26,0 %
f	Pescado entero frito (96)	64,0 %	Pollo frito (54)	36,0 %
g	Frijoles tiernos con costilla (104)	69,3 %	Nachos (46)	30,7 %
h	Ceviche (112)	74,7 %	Sushi (38)	25,3 %
i	Pan casero (117)	78,0 %	Galletas de paquete (33)	22,0 %
j	Picadillo de papa (115)	76,7 %	Vegetales hervidos (35)	23,3 %
k	Olla de carne (109)	72,7 %	Hamburguesa con papas fritas (41)	27,3 %
l	Gallina achiotada (102)	68,0 %	Nuggets de pollo (48)	32,0 %
m	Tamal de elote (116)	77,3 %	Panqueques (34)	22,7 %
n	Arroz con pollo (119)	79,3 %	Pasta (31)	20,7 %
o	Tamal de cerdo (98)	65,3 %	Perro caliente (52)	34,7 %
p	Fresco de cas (120)	80,0 %	Refresco artificial de botella (30)	20,0 %
q	Chorreadas (115)	76,7 %	Waffles (35)	23,3 %
r	Caldo de pollo (113)	75,3 %	Sopa instantánea (37)	24,7 %
s	Gallo de salchichón (106)	70,7 %	Omelette de jamón (44)	29,3 %
t	Arroz con leche (122)	81,3 %	Cheesecake (28)	18,7 %

Fuente: Creación propia, 2025

De acuerdo con los resultados detallados en la tabla 6, cada pareja incluyó un alimento tradicional costarricense frente a una opción procesada o saludable, lo que permitió evaluar patrones de preferencia cultural y nutricional.

Del total de respuestas, el 68,67 % (103 personas) seleccionó alimentos tradicionales como gallo pinto, arroz con pollo, picadillos, patacones, casados y frescos naturales.

Finalmente, el 2,67 % (4 participantes) seleccionó opciones saludables como ensaladas y vegetales.

Tabla 7

Niveles de Aceptación o Rechazo de Alimentos Autóctonos

Grupo/Alimento	Características principales	Puntuación	Nivel
Ceviches y mariscos	Frecuencia: 1-3 veces/semana. Alta aceptación cultural en la zona costera.	3	Alta
Platos típicos principales (casado, gallo pinto, etc.)	Frecuencia: 1-5 veces/semana. Elevado valor cultural y preferencia generalizada.	3	Alta
Guarniciones y frituras (patacones, picadillos)	Frecuencia: 1-3 veces/semana. Alta aceptación, percibidas como poco nutritivas.	3	Alta
Postres y repostería tradicional	Frecuencia: 1-3 veces/mes. Moderada aceptación, conservan valor cultural.	2	Media
Bebidas tradicionales (fresco de cas, chan)	Frecuencia: 1-3 veces/semana. Permanencia aceptable pese a bebidas industrializadas	3	Alta
Opciones saludables/caseras	Alta frecuencia. Percepción positiva por valor	3	Alta

(ensaladas, frijoles) nutritivo.

Continuación Tabla 7

Comidas rápidas y extranjeras	Alta frecuencia semanal. No corresponden a alimentos autóctonos; aceptación moderna.	1	Baja
Alimentos industriales o ultra procesados	Frecuencia alta en dieta juvenil. Aceptación elevada, pero rechazo a patrones autóctonos.	1	Baja

Nota. Puntuación: 3 = Alta aceptación (≥ 4 veces/semana); 2 = Aceptación media (1-3 veces/semana); 1 = Baja aceptación o rechazo (≤ 1 vez/semana). N = 150.

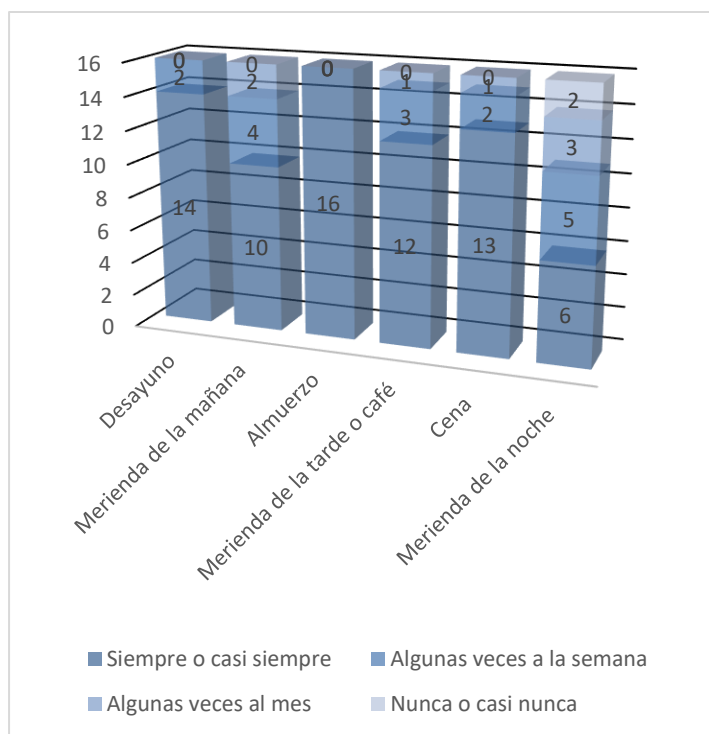
Fuente: Elaboración propia con base en los datos recolectados (2025).

Resumen de niveles de aceptación

La tabla 7 muestra el nivel de aceptación o rechazo de los alimentos autóctonos por parte de los jóvenes encuestados en el estudio. Los resultados se clasifican en tres niveles de acuerdo con la frecuencia de consumo y la preferencia cultural observada en los datos: 3 puntos = Alta aceptación, 2 puntos = Aceptación media, 1 punto = Rechazo o baja aceptación

4.3. Calidad de la dieta de los encuestados

Para analizar la calidad de la dieta de los jóvenes encuestados, se incluyó una pregunta sobre la frecuencia con que realizan los distintos tiempos de comida durante los días laborables. Esta información permite valorar la regularidad de las prácticas alimentarias y su relación con la organización de la rutina semanal, diferenciando entre las comidas principales y las meriendas.

Figura 12

Frecuencia de realización de los tiempos de comida entre semana según jóvenes encuestados.

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En la Figura 12 se presentan los resultados obtenidos a partir de la pregunta sobre la frecuencia con que los jóvenes encuestados realizan cada uno de los tiempos de comida durante los días laborables (de lunes a viernes).

El almuerzo es el tiempo de comida con mayor regularidad, siendo consumido “siempre o casi siempre” por 134 personas, lo que representa un 89,33 % del total de participantes. Le sigue el desayuno, con 123 personas (82,0 %), y la cena, con 114 personas (76,0 %) que reportaron consumirla de forma constante.

Las meriendas presentan una frecuencia más baja. La merienda matutina es realizada de manera habitual por 69 personas (46,0 %), la merienda vespertina por 54 personas (36,0 %), y la colación nocturna por 48 personas (32,0 %).

Tabla 8

Resumen de Hábitos Alimentarios Evaluados

<i>Ítem evaluado</i>	<i>Resultados principales</i>	<i>Observaciones</i>
<i>Tipo de grasa utilizada</i>	62.5% aceites vegetales; 18.7% mantequilla/margarina; 0.7% manteca de cerdo.	Mayoría usa grasas saludables.
<i>Adición de sal</i>	43.8% nunca/casi nunca añade sal; 37.5%	Tendencia favorable
<i>Método de cocción</i>	Predominan métodos saludables: hervido (20), horneado (17), freidora de aire (15), vapor (13).	Preferencia por preparaciones saludables.
<i>Tiempos de comida (lunes a viernes)</i>	Días laborables: 89.3% almuerzo, 82% desayuna, 76% cena. Meriendas: 46% matutina, 36% vespertina. Semana.	Estructura regular menos meriendas.
<i>Tiempos de comida (fines de semana)</i>	Fines de semana: 83.3% almuerzo, 68.6% desayuna, 64% cena. Meriendas: 34% matutina, 29% vespertina.	Desestructuración horaria fines de semana
<i>Consumo tradicional</i>	Platos principales: 38.7% 1-3 veces/semana; 24% 4-5 veces/semana.	Alta aceptación cultural y presencia semanal.
<i>Consumo guarniciones</i>	40.7% 1-3 veces/semana; 26.7% 4-5 veces/semana. 14% >6 veces/semana.	Consumo frecuente, bajo valor nutritivo percibido.

Continúa Tabla 8

<i>Consumo postres tradicionales</i>	32% 1-3 veces/semana; 24% 1-3 veces/mes. 18.6% 4-5 veces/semana.	<i>Consumo ocasional, valor cultural conservado.</i>
<i>Consumo frutas/vegetales</i>	<i>Alimentos base:</i> 34% 4-5 veces/semana; 18% >6 veces/semana.	<i>Mayoría mantiene ingesta frecuente, no diaria.</i>
<i>Consumo carnes/huevos</i>	34% 4-5 veces/semana; 22% >6 veces/semana. 14% 1-3 veces/mes.	<i>Buen aporte proteico general.</i>
<i>Consumo lácteos</i>	<i>Frecuencia similar a proteínas:</i> 34% 4-5 veces/semana.	<i>Incorporación habitual en dieta.</i>
<i>Consumo comidas rápidas</i>	30% 4-5 veces/semana; 24% >6 veces/semana. <i>Bajo valor nutritivo percibido.</i>	<i>Alta aceptación moderna, bajo valor nutricional.</i>
<i>Consumo gaseosas/azucaradas</i>	54% ≥ 4 veces/semana.	<i>Desplazamiento de bebidas tradicionales.</i>
<i>Consumo ultra procesados</i>	54% ≥ 4 veces/semana. <i>(snacks, cereales, embutidos, repostería)</i>	<i>Preferencia por alimentos de bajo valor nutritivo.</i>

Nota. Todos los porcentajes se basan en N = 150 participantes. "Frecuente" = ≥ 4 veces/semana;

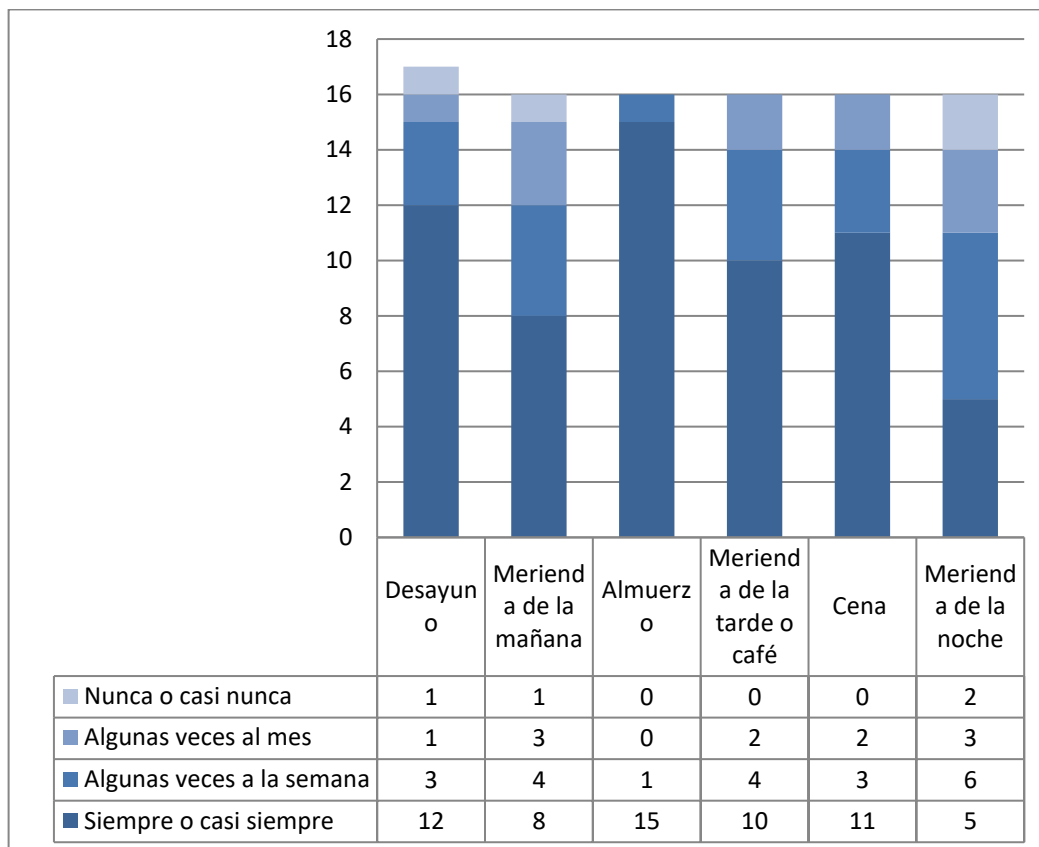
"Ocasional" = 1-3 veces/semana; "Bajo" = ≤ 1 vez/semana.

Fuente: Elaboración propia con base en los datos recolectados (2025).

La tabla 8 presenta los resultados obtenidos al aplicar la Escala de Hábitos Alimentarios, según los datos recolectados en el estudio realizado con jóvenes de 18 a 25 años del cantón de Quepos, Puntarenas. Los ítems se interpretan con base en las frecuencias, porcentajes y patrones observados en la muestra.

Figura 13

Frecuencia de realización de los tiempos de comida durante fines de semana según jóvenes encuestados.



Fuente: Elaboración propia, 2025.

En la Figura 13 se exponen los resultados relativos a la frecuencia con la que los jóvenes encuestados realizan los distintos tiempos de comida durante los fines de semana, conforme a la información recopilada en el Anexo 17. Durante los sábados y domingos, se identifica una disminución general en la constancia de los tiempos de comida en comparación con los días de semana. El almuerzo continúa siendo el más regular, consumido “siempre o casi siempre” por 125

personas, lo que representa un 83,33 % de la muestra. En cuanto al desayuno y cena 103 personas (68,67 %) reportaron desayunar habitualmente, y 96 personas (64,0 %) cenar con regularidad.

La merienda matutina es realizada por 51 personas (34,0 %), la merienda vespertina por 43 personas (28,67 %), y la merienda nocturna apenas alcanza a 31 personas (20,67 %).

Tabla 9

Frecuencia de consumo por tiempo de comida mensualmente

Tiempo de comida	Siempre o casi siempre (L-V)	A veces (L-V)	Nunca o casi nunca (L-V)	Siempre o casi siempre (Fds)	A veces (Fds)	Nunca o casi nunca (Fds)
Desayuno	120	25	5	95	40	15
Almuerzo	132	14	4	124	20	6
Cena	115	28	7	98	38	14
Merienda matutina	89	38	23	50	60	40
Merienda vespertina	94	36	20	56	54	40
Merienda nocturna	60	50	40	45	55	50

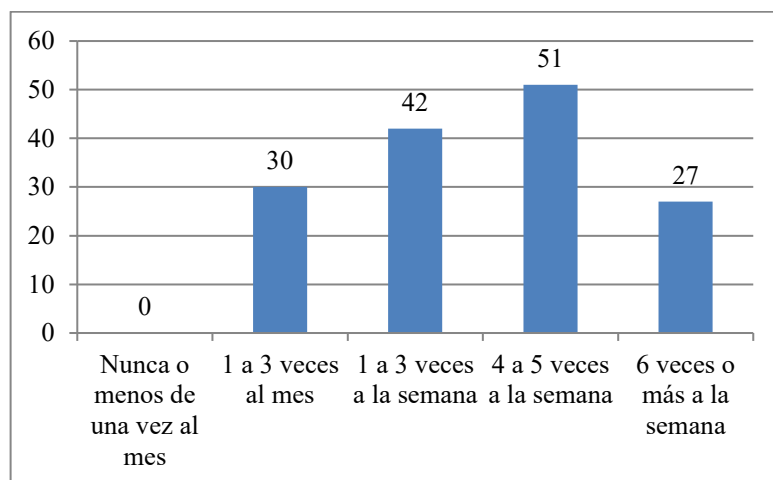
Fuente: Creación propia, 2025

En la Tabla 9 se presenta la frecuencia con que los jóvenes encuestados realizan los distintos tiempos de comida, diferenciando entre los días laborables (de lunes a viernes) y los fines de semana. Este análisis permite identificar variaciones en los patrones de alimentación según el contexto semanal, evidenciando si la rutina académica o laboral influye en una mayor regularidad de las comidas principales y en la omisión de meriendas o refrigerios.

Para efectos del análisis, los alimentos reportados por los jóvenes fueron clasificados en grupos de consumo siguiendo criterios nutricionales y metodológicos basados en la literatura especializada y en las Guías Alimentarias para Costa Rica (MS, 2010), así como en modelos internacionales como la pirámide alimentaria y el plato del buen comer. Esta división permite organizar de manera más clara los patrones dietéticos observados y responde a la necesidad de diferenciar entre los alimentos considerados base saludable de la dieta —como cereales, leguminosas, vegetales, frutas y huevos— y aquellos que pertenecen a categorías como postres, frituras o bebidas industrializadas, de menor valor nutritivo. La clasificación de los alimentos en grupos no solo facilita la identificación de contrastes en la calidad de la alimentación juvenil, sino que también hace posible observar tendencias de consumo de manera más comprensible, evitando sesgos de interpretación que podrían darse si los alimentos se analizaran de manera aislada. En este sentido, se logra comparar entre categorías, identificar con mayor precisión si los jóvenes consumen con más frecuencia alimentos nutritivos o aquellos de bajo aporte saludable, y presentar la información de forma ordenada en tablas y figuras. Logrando así, que la división por grupos no sea arbitraria, sino que constituye una estrategia metodológica necesaria para interpretar los hallazgos de manera coherente y en consonancia con los objetivos de la investigación.

Figura 14

Frecuencia de consumo de alimentos del grupo “Grupos base saludables” según jóvenes encuestados.

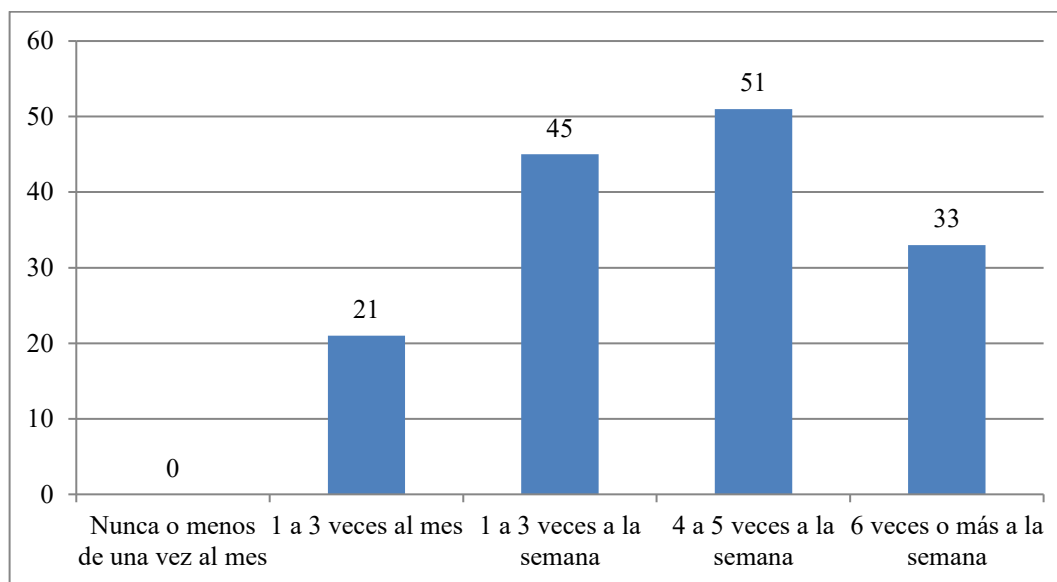


Fuente: Creación propia, 2025

La Figura 14 muestra los resultados correspondientes al consumo de alimentos del grupo base saludable, que incluyen cereales como arroz, tortillas y pasta; leguminosas como frijoles, lentejas y garbanzos; vegetales harinosos como papa, yuca y plátano; vegetales no harinosos como chayote, brócoli y lechuga; frutas frescas y huevos. Los datos evidencian un patrón de consumo frecuente entre la población juvenil encuestada. De los 150 participantes, 30 personas (20 %) reportaron consumir estos alimentos de 1 a 3 veces al mes, mientras que 42 personas (28 %) lo hacen entre 1 a 3 veces por semana. Un grupo más numeroso, conformado por 51 jóvenes (34 %), indicó una frecuencia de consumo de 4 a 5 veces a la semana, y 27 personas (18 %) señalaron consumirlos 6 veces o más por semana.

Figura 15

Frecuencia de consumo de alimentos proteicos entre los jóvenes encuestados.



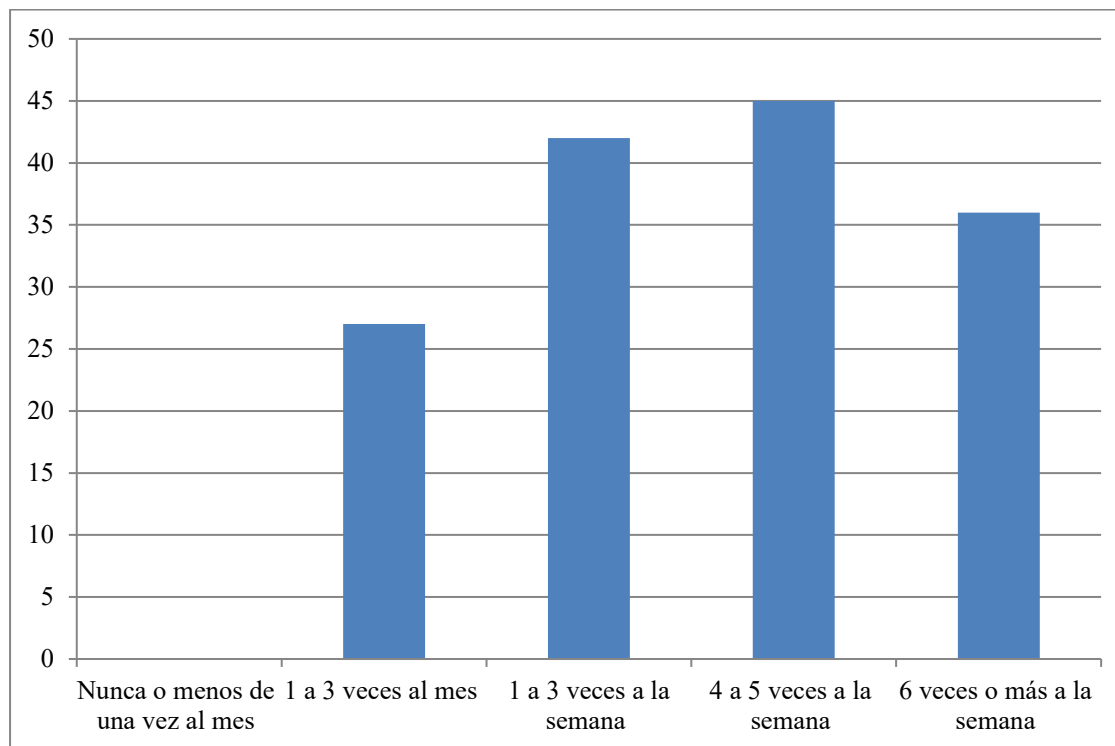
Fuente: Creación propia, 2025

La figura 15 muestra el grupo de alimentos proteicos evaluado incluye lácteos (leche, queso, yogurt), carnes (res, cerdo, pollo), pescados (frescos o enlatados), embutidos (salchichas, jamón) y huevos.

Un total de 21 personas (14 %) indicó consumir estos alimentos de 1 a 3 veces al mes, mientras que 45 personas (30 %) lo hacen entre 1 a 3 veces por semana. El mayor grupo, compuesto por 51 jóvenes (34 %), reportó una frecuencia de 4 a 5 veces a la semana, mientras que 33 personas (22 %) manifestaron consumirlos 6 veces o más a la semana.

Figura 16

Frecuencia de consumo de alimentos procesados entre los jóvenes encuestados.



Fuente: Creación propia, 2025

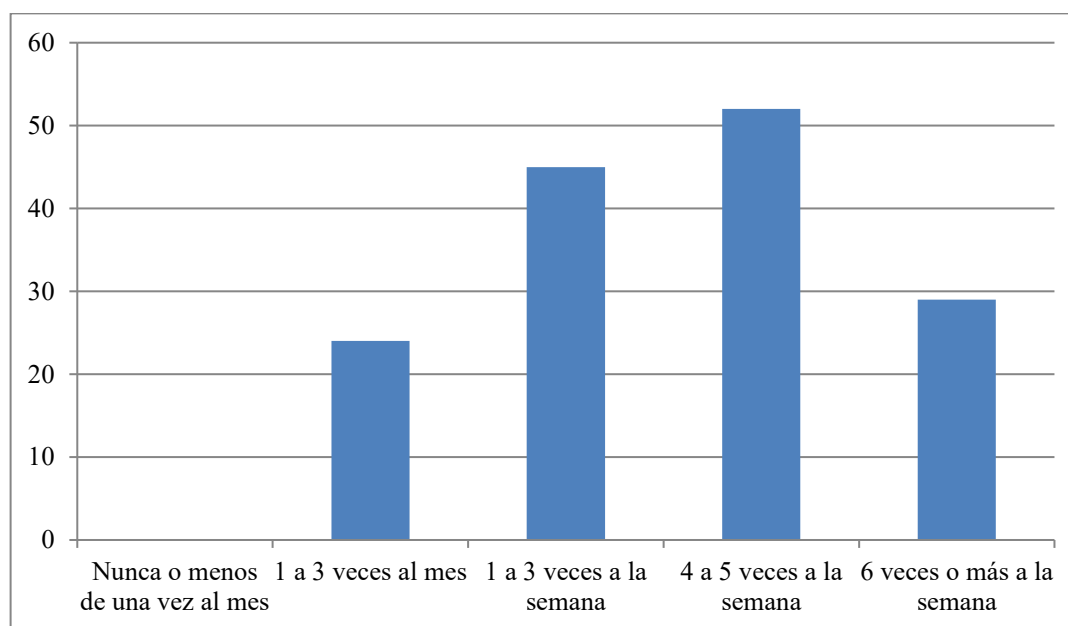
En la figura 16 el grupo de alimentos procesados incluye snacks empacados (papas fritas, tortillitas), comidas rápidas (hamburguesas, pizza), bebidas azucaradas (refrescos artificiales, gaseosas) y bebidas alcohólicas.

De los 150 participantes, 27 personas (18 %) señalaron consumir estos productos entre 1 a 3 veces al mes, mientras que 42 personas (28 %) lo hacen 1 a 3 veces por semana. Por otro lado, 45 personas (30 %) indicaron una frecuencia de 4 a 5 veces por semana, y 36 jóvenes (24 %) manifestaron consumirlos 6 veces o más a la semana.

En conjunto, se observa que más de la mitad de los jóvenes (81 personas, 54 %) consume alimentos procesados al menos cuatro veces por semana.

Figura 17

Frecuencia de consumo de alimentos altos en riesgo entre los jóvenes encuestados.



Fuente: Creación propia, 2025

La figura 17 muestra el grupo de alimentos catalogado como “altos en riesgo” comprende productos con alto contenido de grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos, como repostería industrial, pan blanco comercial, embutidos, frituras empacadas y refrescos gaseosos. Los resultados revelan un consumo considerable de este tipo de productos entre la población joven encuestada.

Según los datos, 24 personas (16 %) consumen estos alimentos entre 1 a 3 veces al mes, mientras que 45 personas (30 %) lo hacen entre 1 a 3 veces por semana. Asimismo, 52 personas (34,67 %) reportaron un consumo de 4 a 5 veces a la semana, y 29 personas (19,33 %) manifestaron consumirlos 6 veces o más a la semana.

Tabla 10

Frecuencia de consumo por grupo de alimentos

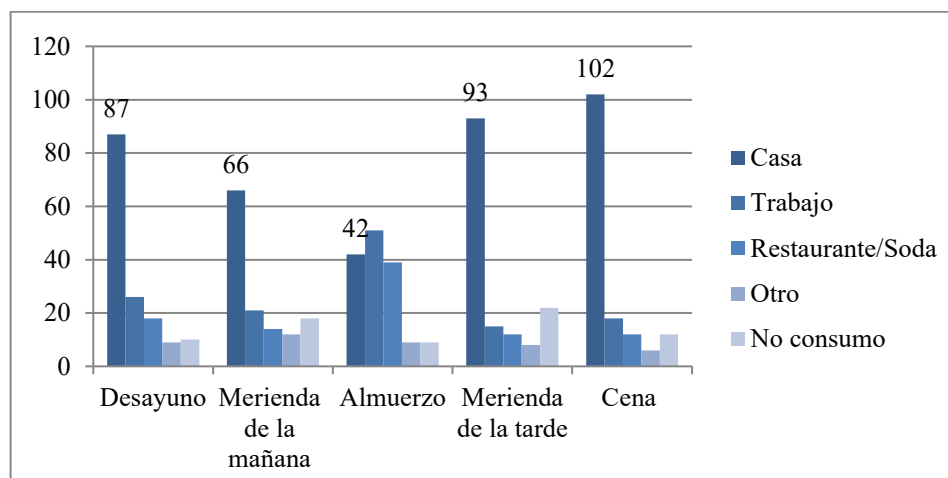
Grupo de alimentos	1 a 3 veces al mes	1 a 3 veces a la semana	4 a 5 veces a la semana	6 veces o más a la semana
Grupos saludables	base 30 personas (20%)	42 personas (28%)	51 personas (34%)	27 personas (18%)
Alimentos proteicos	21 personas (14%)	45 personas (30%)	51 personas (34%)	33 personas (22%)
Alimentos procesados	27 personas (18%)	42 personas (28%)	45 personas (30%)	36 personas (24%)
Alimentos altos en riesgo	24 personas (16%)	45 personas (30%)	52 personas (34.67%)	29 personas (19.33%)

Fuente: Creación propia, 2025

Como se muestra en la tabla 10 un resumen del consumo de estos grupos de alimentos de forma más detallada.

Figura 18

Lugar habitual de consumo de alimentos durante los días laborales según el tiempo de comida en jóvenes entre 18 y 25 años del cantón de Quepos



Fuente: Creación propia, 2025

La figura 18 presenta la distribución de los lugares donde los participantes de la investigación reportan consumir sus alimentos durante los diferentes tiempos de comida en los días laborables (lunes a viernes). Los espacios considerados en el instrumento son: el hogar, el lugar de estudio o trabajo (incluyendo la comida traída de casa), restaurantes o sodas (ya sea por consumo en sitio o pedido exprés), otros lugares no especificados y la omisión del tiempo de comida.

Para el desayuno, un total de 87 personas (58 %) manifestaron consumirlo en casa; en el caso de la cena, esta cifra aumentó a 102 personas (68 %). Asimismo, la merienda de la tarde fue realizada en casa por 93 jóvenes (62 %).

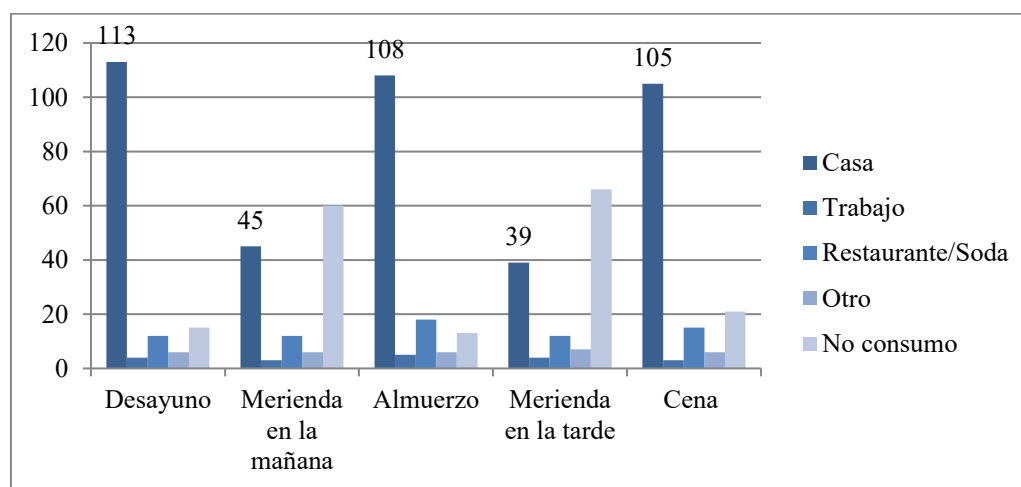
En cuanto al almuerzo, se observó una mayor diversificación: 42 participantes (28 %) lo consumen en casa, 51 personas (34 %) llevan comida desde el hogar al trabajo o centro de estudios,

y 39 jóvenes (26 %) indicaron comer fuera, ya sea en sodas, restaurantes o mediante pedidos exprés.

Una proporción menor de participantes aproximadamente entre 7 y 10 % según el tiempo de comida señaló consumir alimentos en otros espacios no convencionales, mientras que los niveles de omisión alimentaria fueron más notorios en las meriendas, particularmente en la de la mañana, donde 18 personas (12 %) indicaron no realizarla de forma habitual.

Figura 19

Lugar habitual de consumo de alimentos durante los fines de semana según el tiempo de comida en jóvenes entre 18 y 25 años del cantón de Quepos



Fuente: Creación propia, 2025

Esta figura 19 se exponen los hábitos alimentarios de los participantes en cuanto al lugar donde suelen consumir sus alimentos los fines de semana (sábado y domingo), diferenciando cinco tiempos de comida: desayuno, merienda de la mañana, almuerzo, merienda de la tarde y cena. A diferencia de los días laborables, los fines de semana tienden a ofrecer una rutina más flexible, donde el entorno familiar cobra mayor protagonismo.

En el desayuno, 113 personas (75 %) manifestaron hacerlo en casa; en el almuerzo, fueron 108 jóvenes (72 %); y en la cena, 105 participantes (70 %). Este patrón resalta un entorno más familiar y estable en términos de alimentación durante los fines de semana. El consumo en restaurantes o sodas se incrementa levemente con respecto a los días de semana, especialmente en el almuerzo y la cena, donde 18 personas (12 %) y 15 personas (10 %), respectivamente, indicaron comer fuera. El consumo en el trabajo prácticamente desaparece, con menos de 5 participantes (3 %) mencionándolo en cualquier tiempo de comida.

Respecto a las meriendas, tanto en la mañana como en la tarde, persisten como los tiempos menos consistentes. Para la merienda matutina, 45 personas (30 %) la realizan en casa, pero 60 jóvenes (40 %) indicaron que no consumen este tiempo de comida durante los fines de semana. En el caso de la merienda de la tarde, 39 participantes (26 %) la toman en el hogar, pero un porcentaje importante 66 personas (44 %) también la omiten.

Tabla 11

Lugar habitual de consumo de alimentos según el tiempo de comida, diferenciando días laborables y fines de semana

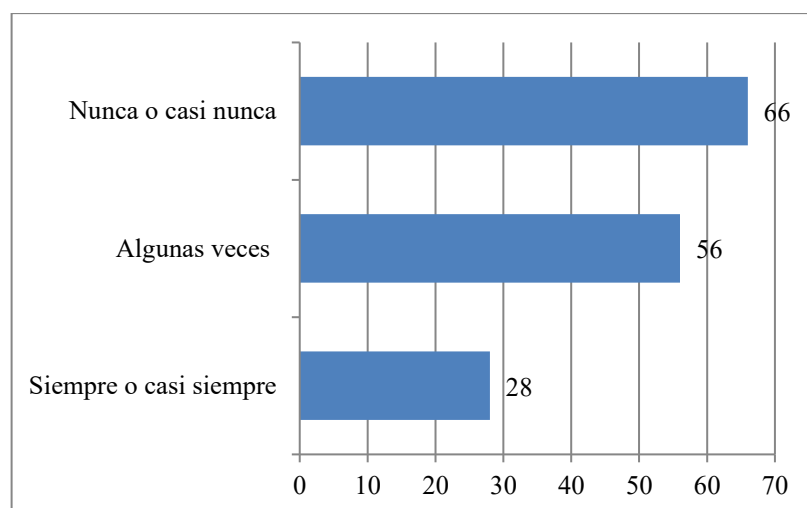
Tiempo de comida	Casa (L-V)	Trabajo (L-V)	Restaurantes/Sodas (L-V)	Otro (L-V)	No consumo (L-V)	Casa (FDS)	Trabajo (FDS)	Restaurantes/Sodas (FDS)	Otro (FDS)	No consumo (FDS)
Desayuno	87	26	18	9	10	113	4	12	6	15
Merienda mañana	66	21	14	12	37	45	3	12	6	84
Almuerzo	42	51	39	9	9	108	5	18	6	13
Merienda tarde	93	15	12	8	22	39	4	12	7	88
Cena	102	18	12	6	12	105	3	15	6	21

Fuente: Creación propia, 2025

La tabla 11 resume los lugares de consumo habitual en los tiempos de comida.

Figura 20

Frecuencia con que los jóvenes agregan sal a la comida ya servida en la mesa



Fuente: Creación propia, 2025

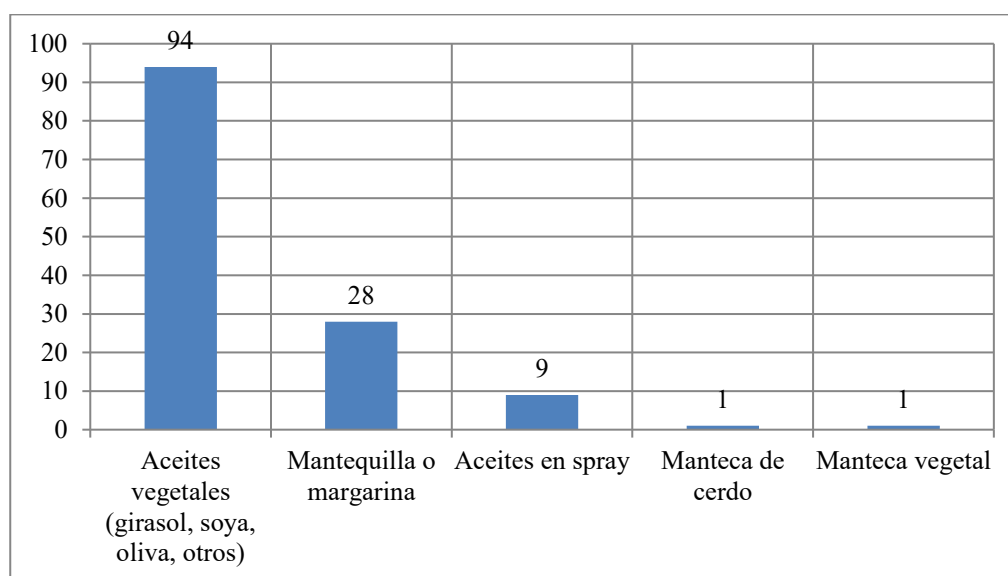
Esta figura 20 se relaciona a la práctica de agregar sal a los alimentos una vez servidos en la mesa, un hábito alimentario con importantes implicaciones para la salud, especialmente en relación con el consumo de sodio. La pregunta fue respondida por la totalidad de los 150 jóvenes participantes, quienes indicaron con qué frecuencia llevan a cabo esta acción.

Los resultados muestran que 66 personas (43.8 %) indicaron que nunca o casi nunca agregan sal a sus comidas una vez servidas.

Por otra parte, 56 jóvenes (37.5 %) señalaron que algunas veces utilizan sal adicional. Este grupo intermedio refleja una práctica ocasional, que, aunque no representa un consumo excesivo sistemático.

Finalmente, 28 personas (18.7 %) manifestaron que siempre o casi siempre agregan sal a sus comidas, lo que indica un hábito.

Figura 21 *Tipo de grasa utilizada con mayor frecuencia para cocinar en el hogar según jóvenes entre 18 y 25 años del cantón de Quepos*



Fuente: Creación propia, 2025

La figura 21 examina las prácticas culinarias en los hogares de los jóvenes encuestados, específicamente el tipo de grasa utilizada de forma habitual para la preparación de los alimentos. Los participantes debían seleccionar únicamente una opción que representara la grasa de uso más frecuente en su hogar, entre cinco alternativas disponibles.

Los resultados muestran que 94 personas (62.5 %) señalaron el uso de aceites vegetales, tales como el de girasol, soya, oliva o mezclas comerciales, como su principal fuente de grasa para cocinar.

En segundo lugar, 28 jóvenes (18.7 %) indicaron que en sus hogares se utiliza mantequilla o margarina.

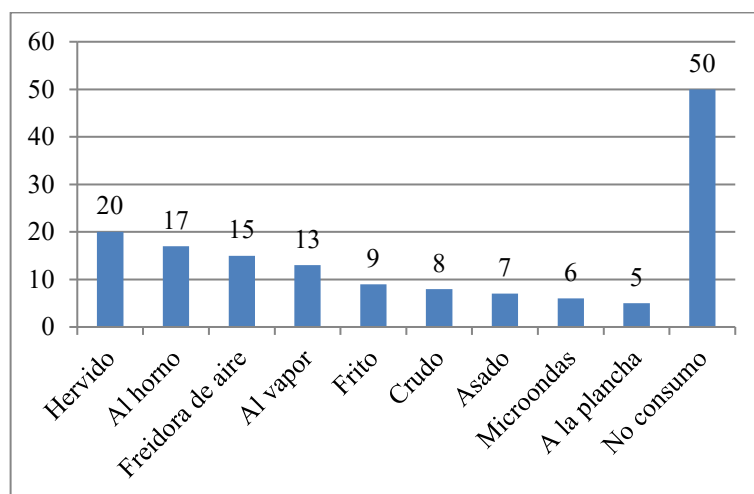
Otros 9 participantes (6 %) reportaron usar aceite en spray.

Por su parte, 1 persona (0.7 %) seleccionó manteca de cerdo y otra manteca vegetal.

Es importante señalar que 17 personas (11.3 %) no respondieron esta pregunta.

Figura 22

Método de cocción más frecuentemente utilizado en el hogar por jóvenes entre 18 y 25 años del cantón de Quepos



Fuente: Creación propia, 2025

La figura 22 muestra los métodos de cocción que los participantes señalaron como los más frecuentemente utilizados para preparar alimentos como vegetales, pollo, pescado y huevo. La pregunta permitió seleccionar un único método por alimento, por lo que los valores reflejan la cantidad de menciones totales por cada técnica. Se incluye además la categoría "No consumo" para identificar los casos en los que el alimento correspondiente no forma parte de la dieta habitual del encuestado.

Los resultados revelan que el hervido tiene 20 menciones, seguido por el horneado con 17, la freidora de aire con 15, y la cocción al vapor con 13 menciones. Estas técnicas son valoradas por su capacidad para conservar nutrientes y minimizar el uso de grasas.

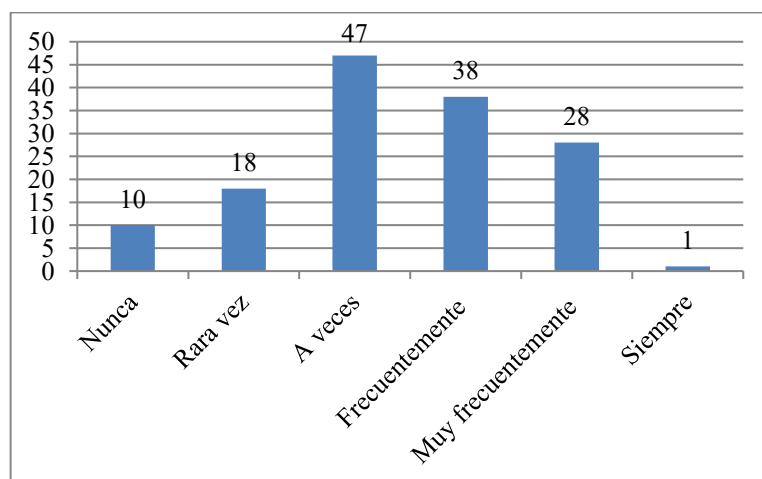
En menor proporción aparecen métodos como el frito (9 menciones), el consumo crudo (8), el asado (7), el uso del microondas (6) y la plancha (5).

La categoría "No consumo" sobresale, con 50 menciones.

4.4. Distorsión de imagen corporal

Figura 23

Frecuencia con que los jóvenes se sienten autocríticos respecto a su apariencia física según el Body Shape Questionnaire



Fuente: Creación propia, 2025

La **Figura 23** representa la distribución de respuestas a la afirmación “¿Se ha sentido autocrítico/a con respecto a su apariencia física?”, incluida en la versión abreviada del Body Shape Questionnaire (BSQ-8), instrumento validado para evaluar el nivel de insatisfacción corporal. La escala de respuesta comprendía seis categorías: *Nunca*, *Rara vez*, *A veces*, *Frecuentemente*, *Muy frecuentemente* y *Siempre*.

Los resultados son, el 75 % de los participantes (n = 112) reportan experimentar autocrítica hacia su cuerpo con alguna frecuencia. Dentro de este grupo, 47 jóvenes (31,2 %) seleccionaron la opción *A veces*, lo que sugiere una autopercepción corporal inestable o fluctuante. Además, 38 participantes (25 %) respondieron *Frecuentemente*, y 28 personas (18,7 %) eligieron *Muy frecuentemente*.

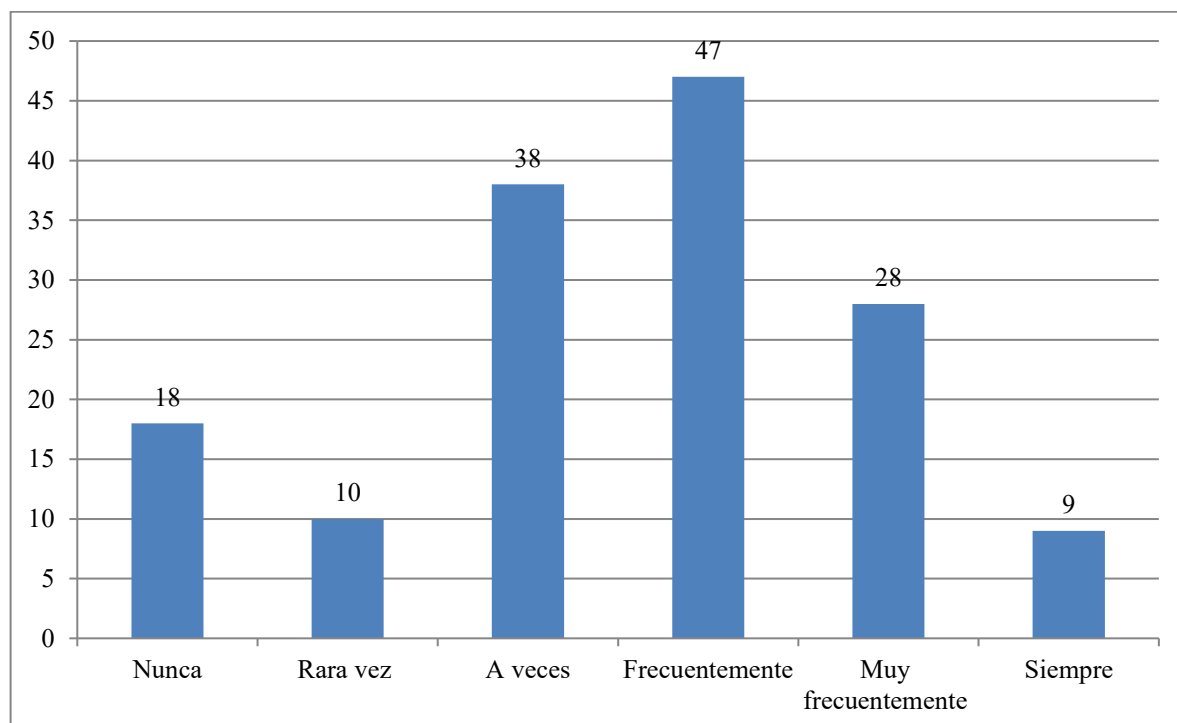
De forma más extrema, 1 persona (0,6 %) indicó sentirse autocrítica *Siempre*.

En contraste, 18 jóvenes (12 %) reportaron que *Rara vez* se sienten autocríticos con respecto a su apariencia, y 10 personas (6,7 %) señalaron que *Nunca* experimentan este tipo de pensamiento.

Dado que la muestra presentó un mayor número de mujeres, resulta fundamental ampliar los resultados, considerando el **sexo** y los **dos rangos de edad estudiados**.

Figura 24

Frecuencia con que los jóvenes se preocupan por la idea de aumentar de peso según el Body Shape Questionnaire



Fuente: Creación propia, 2025

La figura 24 presenta la distribución de respuestas a la afirmación "¿Se ha sentido preocupado/a por la idea de aumentar de peso?", correspondiente al segundo ítem del cuestionario BSQ-8, que evalúa actitudes y pensamientos relacionados con la insatisfacción corporal.

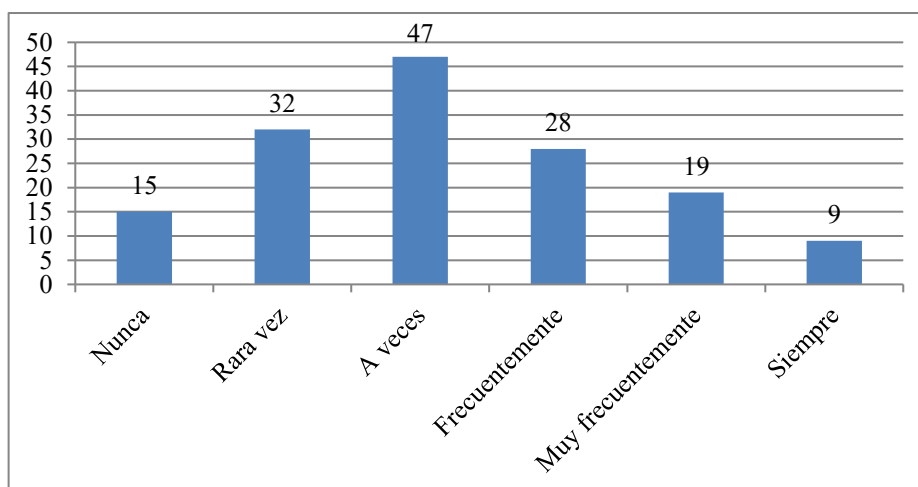
Los datos muestran que 84 jóvenes (56.1 %) manifiestan una preocupación frecuente o constante por el aumento de peso, lo cual se distribuye entre 47 personas (31.2 %) que respondieron Frecuentemente, 28 personas (18.7 %) que lo hacen Muy frecuentemente, y 9 personas (6.2 %) que seleccionaron la opción Siempre.

Por otra parte, 38 jóvenes (25 %) señalaron sentirse preocupados por el peso A veces.

Finalmente, solo 18 personas (18.7 %) indicaron que Nunca (10 personas) o Rara vez se preocupan por subir de peso.

Figura 25

Frecuencia con que los jóvenes evitan mirarse al espejo por insatisfacción corporal según el Body Shape Questionnaire



Fuente: Creación propia, 2025

La figura 25 presenta los resultados obtenidos para la afirmación “¿Ha evitado mirarse al espejo debido a la insatisfacción con su cuerpo?”, la cual forma parte del instrumento BSQ-8, aplicado a jóvenes entre 18 y 25 años del cantón de Quepos. Esta pregunta permite explorar la relación que mantienen los participantes con su propia imagen visual, y es un indicador clave de malestar corporal y posibles distorsiones de la autoimagen.

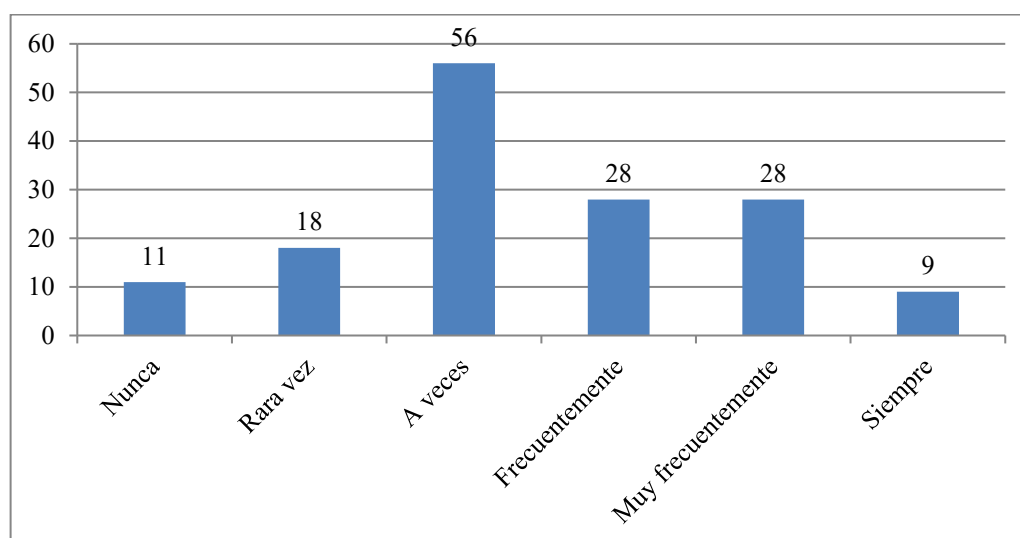
Los datos muestran que 103 participantes (68.7 %) han evitado mirarse al espejo en algún momento.

Dentro de este grupo, 47 personas (31.2 %) respondieron A veces, por otra parte, 28 jóvenes (18.7 %) señalaron que lo hacen Frecuentemente, 19 personas (12.5 %) eligieron la opción Muy frecuentemente, y 9 participantes (6.2 %) marcaron Siempre.

En contraste, 47 personas (31.2 %) respondieron que Nunca (15 personas) o Rara vez (32 personas) evitan verse en el espejo.

Figura 26

Frecuencia con que los jóvenes se comparan con otras personas en términos de apariencia física según el Body Shape Questionnaire



Fuente: Creación propia, 2025

La figura 26 presenta los resultados obtenidos a partir de la afirmación “¿Se compara con otras personas en términos de apariencia física?”, incluida en el cuestionario BSQ-8, que evalúa la

relación entre la imagen corporal y la conducta de comparación social, un factor determinante en la construcción de la autoestima física y el malestar corporal en la juventud.

Los resultados indican que 122 participantes (81.3 %) reconocen compararse físicamente con los demás con alguna frecuencia. De este grupo, 56 jóvenes (37.5 %) seleccionaron la opción A veces.

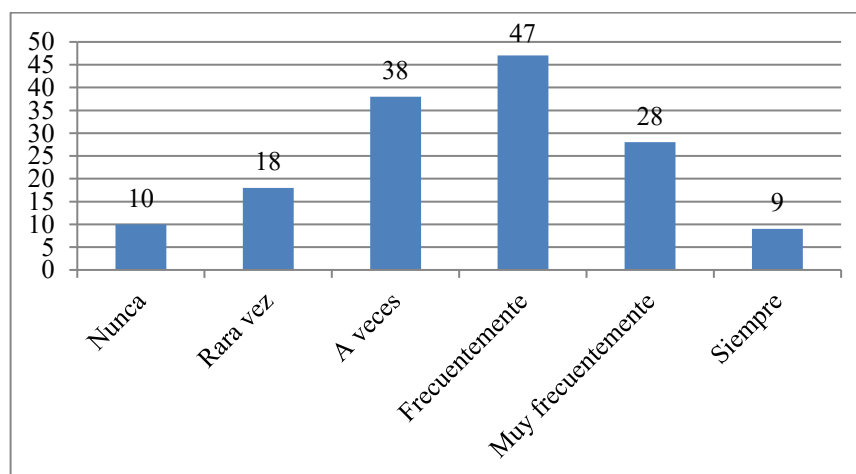
Además, 28 personas (18.7 %) indicaron hacerlo Frecuentemente, y otras 28 personas (18.7 %) señalaron que lo hacen Muy frecuentemente.

Finalmente, 9 participantes (6.2 %) marcaron la opción Siempre.

En contraste, 28 jóvenes (18.7 %) respondieron que Nunca (11 personas) o Rara vez (18 personas) se comparan.

Figura 27

Frecuencia con que los jóvenes se han sentido infelices por no tener la figura que desean según el Body Shape Questionnaire



Fuente: Creación propia, 2025

En la figura 27 se encuentran los resultados de los jóvenes participantes ante la afirmación “¿Se ha sentido infeliz por no tener la figura que desea?”, un ítem clave dentro del cuestionario BSQ-8 que permite identificar el impacto emocional que tiene la insatisfacción corporal en el bienestar subjetivo.

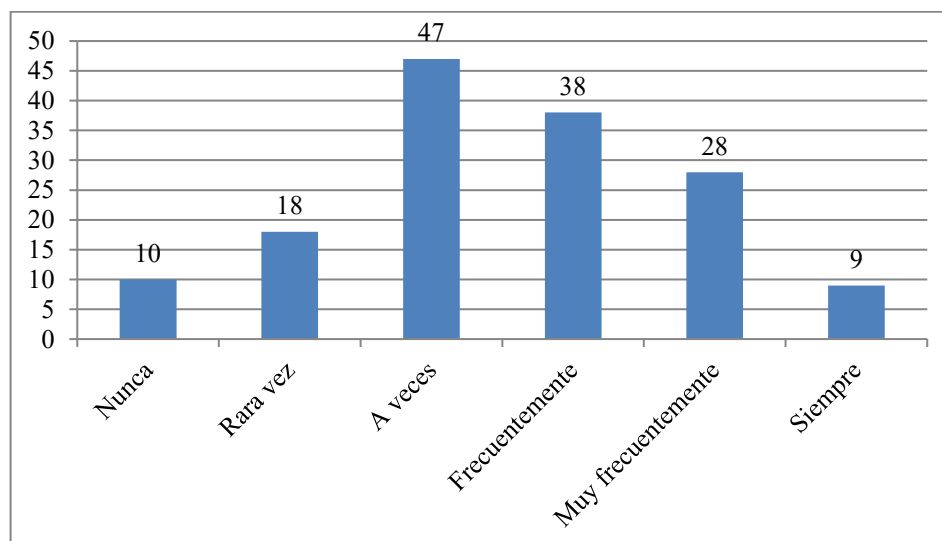
Los resultados muestran que 84 personas (56.1 %) reportaron haber experimentado infelicidad frecuente o constante relacionada con su figura corporal. De ellas, 47 participantes (31.2 %) seleccionaron la opción Frecuentemente, 28 personas (18.7 %) indicaron Muy frecuentemente, y 9 jóvenes (6.2 %) respondieron Siempre.

A esto se suman 38 jóvenes (25.3 %) que respondieron A veces.

Por otro lado, 28 personas (18.7 %) indicaron que Nunca (10 personas) o Rara vez (18 personas) se han sentido infelices por su figura.

Figura 28

Frecuencia con que los jóvenes sienten que su peso afecta su autoestima según el Body Shape Questionnaire



Fuente: Creación propia, 2025

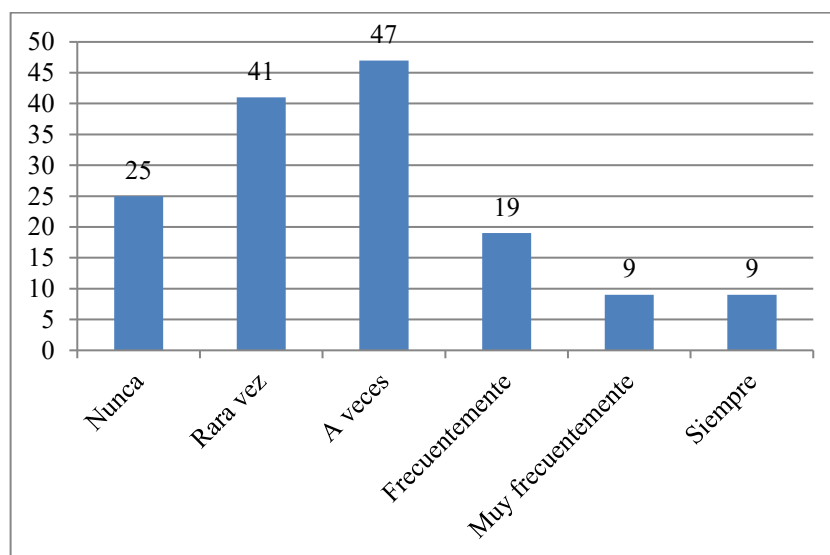
En la figura 28 se expone los resultados obtenidos en relación con la afirmación “¿Ha sentido que su peso afecta su autoestima?”, incluida en el BSQ-8, con el fin de explorar el vínculo entre la autopercepción física y la valoración personal en jóvenes de 18 a 25 años del cantón de Quepos.

Los datos revelan que 122 jóvenes (81.3 %) reconocen que su peso corporal influye, en algún grado, en su autoestima. Este grupo se distribuye de la siguiente manera: 47 participantes (31.2 %) respondieron A veces, 38 personas (25 %) indicaron Frecuentemente; 28 jóvenes (18.7 %) seleccionaron Muy frecuentemente, y 9 participantes (6.2 %) eligieron Siempre.

En contraste, 28 personas (18.7 %) manifestaron que Nunca (10 personas) o Rara vez (18 personas) su peso influye en su autoestima.

Figura 29

Frecuencia con que los jóvenes sienten la necesidad de controlar su peso de forma extrema según el Body Shape Questionnaire



Fuente: Creación propia, 2025

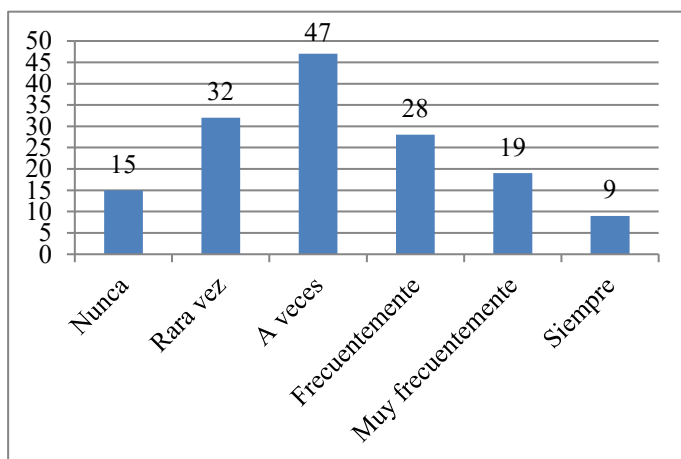
La figura 29 presenta los resultados obtenidos para la afirmación “¿Ha sentido la necesidad de controlar su peso de forma extrema?”, una pregunta que permite identificar señales de riesgo asociadas a posibles conductas restrictivas o compulsivas en relación con el peso corporal.

Los datos muestran que 84 personas (56.2 %) manifestaron haber sentido, al menos ocasionalmente, la necesidad de controlar su peso de forma extrema. Dentro de este grupo, 47 jóvenes (31.2 %) respondieron A veces, 19 participantes (12.5 %) señalaron que lo sienten Frecuentemente, mientras que 9 personas (6.2 %) eligieron Muy frecuentemente y 9 personas (6.2 %) seleccionaron siempre.

En contraste, 66 participantes (43.7 %) indicaron que Nunca (25 personas) o Rara vez (41 personas) han sentido esta necesidad.

Figura 30

Frecuencia con que los jóvenes sienten que su figura determina sus relaciones interpersonales



La figura 30 presenta los resultados relativos a la afirmación “¿Ha sentido que la apariencia física es un factor determinante en sus relaciones interpersonales?”, correspondiente al último ítem del instrumento BSQ-8, aplicado a jóvenes de 18 a 25 años del cantón de Quepos. Esta pregunta explora el peso que la imagen corporal tiene en la forma en que los participantes perciben su aceptación social y la calidad de sus vínculos con otros.

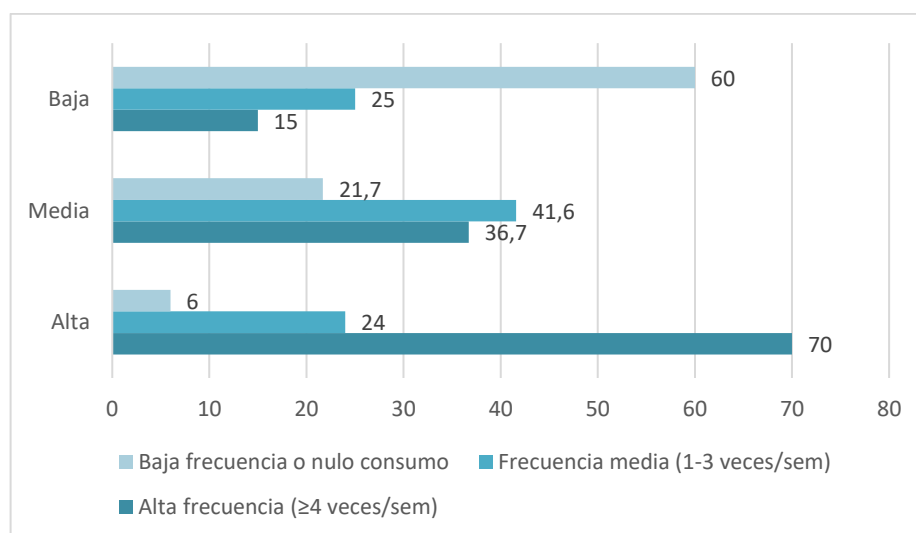
Los resultados muestran que 103 participantes (68.7 %) consideran que su apariencia física influye, en algún grado, en sus relaciones con los demás. De este grupo, 47 personas (31.2 %) respondieron a veces. Por otra parte, 28 jóvenes (18.7 %) indicaron que esta influencia se da Frecuentemente, 19 personas (12.5 %) eligieron Muy frecuentemente, y 9 personas (6.2 %) respondieron siempre.

En contraste, 47 jóvenes (31.2 %) indicaron que Nunca (15 personas) o Rara vez (32 personas) perciben esta influencia.

4.5. Relación entre calidad de la dieta y consumo de alimentos autóctonos

Figura 31

Relación entre calidad de la dieta y consumo de alimentos autóctonos



Fuente: recopilación propia, 2025

En la figura 31 se examina esta relación mediante el cruce de dos instrumentos aplicados: el cuestionario de frecuencia alimentaria (para estimar la calidad de la dieta) y el módulo específico sobre alimentos tradicionales (para estimar su aceptación y frecuencia de consumo). El interés por evaluar esta relación surge de la hipótesis de que una dieta de mejor calidad podría estar vinculada a una mayor inclusión de alimentos autóctonos, debido a su valor nutricional y su arraigo en las prácticas alimentarias tradicionales costarricenses.

Los resultados de la relación entre ambas dimensiones se dieron mediante el uso de herramientas estadísticas —en este caso, pruebas de asociación como chi-cuadrado y análisis comparativos de frecuencias relativas—, lo que permitió identificar con mayor objetividad los patrones entre la calidad de la dieta y el consumo de alimentos autóctonos.

La aplicación de la prueba de Chi-cuadrado reveló una asociación estadísticamente significativa entre las variables de calidad de la dieta y el nivel de consumo de alimentos autóctonos ($\chi^2 = 45.32$, $gl = 4$, $p < 0.001$). Este resultado confirma la existencia de una relación entre ambas dimensiones y valida el análisis subsiguiente de los patrones observados. La inspección de las frecuencias (Tabla 10) muestra un patrón de asociación positivo o directo: a mayor calidad de la dieta, mayor es la frecuencia de consumo de alimentos autóctonos.

Tal como se detalló en la sección de Calidad de la dieta (capítulo II) y en la operacionalización de variables (capítulo III), la calidad de la dieta se determinó a partir de todas las variables contempladas en la sección III del cuestionario, considerando aspectos como variedad, frecuencia, balance alimentario, omisión de tiempos de comida y consumo de productos procesados o ultraprocesados. Con base en este puntaje compuesto, los participantes fueron clasificados en tres categorías:

- **Alta calidad de dieta:** caracterizada por un consumo frecuente y equilibrado de alimentos de todos los grupos básicos, con baja presencia de productos ultraprocesados y omisiones mínimas de tiempos de comida.
- **Calidad media de dieta:** con patrones intermedios, donde se observa cierta diversidad alimentaria, pero también omisiones en tiempos de comida o un consumo moderado de productos procesados.
- **Baja calidad de dieta:** asociada a una escasa variedad, alta ingesta de azúcares, frituras o productos ultraprocesados, junto con baja frecuencia en alimentos frescos o saludables.

Con base en este criterio, los resultados muestran que entre quienes presentan una dieta de alta calidad, el 70 % también reporta una alta frecuencia de consumo de alimentos autóctonos (≥ 4 veces por semana). En contraste, en el grupo con dieta baja, un 60 % manifiesta un consumo bajo o nulo de alimentos tradicionales. El grupo con calidad de dieta media presenta un comportamiento intermedio y más distribuido.

Tabla 10

Relación entre calidad de la dieta y consumo de alimentos autóctonos

Calidad de dieta	Alta frecuencia de consumo autóctono (≥ 4 veces/semana)	Frecuencia media (1-3 veces/semana)	Baja frecuencia o nulo consumo
Alta (n=50)	35 (70 %)	12 (24 %)	3 (6 %)
Media (n=60)	22 (36.7 %)	25 (41.6 %)	13 (21.7 %)
Baja (n=40)	6 (15 %)	10 (25 %)	24 (60 %)

Fuente: Creación propia, 2025

Nota: Se aplicó la prueba de Chi-cuadrado (χ^2) para determinar si existe asociación entre la calidad de la dieta y el consumo de alimentos autóctonos. El valor obtenido fue $\chi^2 = 45,32$. Los grados de libertad ($gl = 4$) se calculan como $(\text{filas} - 1) \times (\text{columnas} - 1) = (3 - 1) \times (3 - 1) = 4$. El valor de $p < 0,001$ indica que

la probabilidad de que la asociación observada se deba al azar es menor al 0,1%. En otras palabras, existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables: a mayor calidad de la dieta, mayor es la frecuencia de consumo de alimentos autóctonos.

La Tabla 10 presenta la relación entre la calidad de la dieta de los jóvenes encuestados y la frecuencia con que consumen alimentos autóctonos. Los datos muestran que, entre quienes tienen una dieta de alta calidad, el 70% reporta un consumo frecuente de alimentos autóctonos (≥ 4 veces por semana), mientras que solo el 6% presenta un consumo bajo o nulo. En contraste, entre los jóvenes con dieta de baja calidad, el 60% manifiesta un consumo bajo o nulo de alimentos tradicionales, y únicamente el 15% los consume con alta frecuencia. El grupo con dieta de calidad media presenta un comportamiento intermedio, con un 36,7% de consumo alto y un 21,7% de consumo bajo. La asociación observada fue estadísticamente significativa ($p < 0,001$), lo que indica que, a mayor calidad de la dieta, mayor es la frecuencia de consumo de alimentos autóctonos.

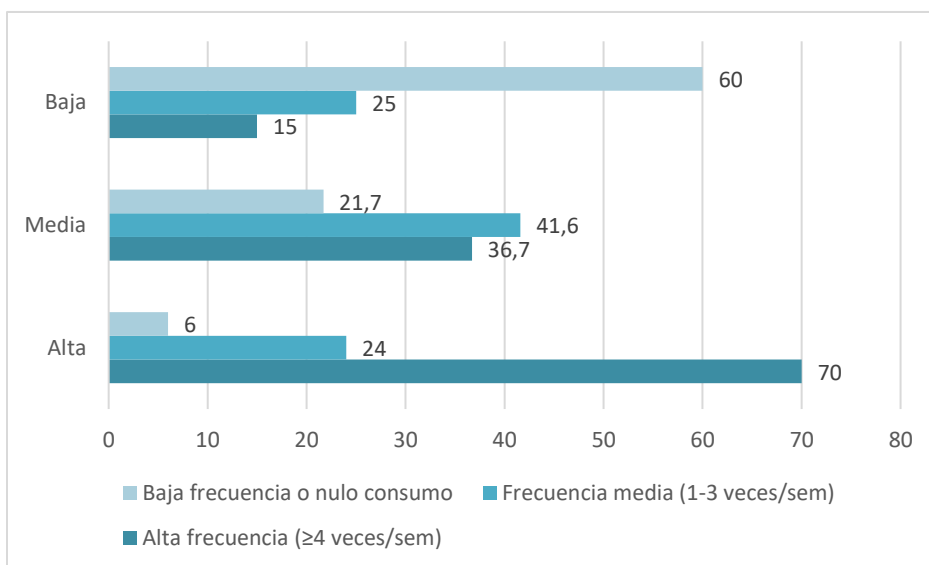
4.6. Relación entre calidad de la dieta y percepción de la imagen corporal

La hipótesis planteada considera que una mejor calidad de dieta podría estar asociada con una percepción corporal más positiva o menos distorsionada, mientras que una dieta deficiente o desequilibrada tendería a correlacionarse con mayores niveles de insatisfacción corporal. Tal como se explicó en la sección de *Calidad de la dieta* (capítulo II) y en la operacionalización de variables (capítulo III), la calidad de la dieta se construyó a partir del análisis de todas las variables incluidas en el instrumento: variedad en la alimentación, frecuencia de consumo, balance entre grupos de alimentos, omisión de tiempos de comida y nivel de consumo de productos procesados y ultraprocesados.

Los resultados de la relación entre ambas dimensiones se dieron mediante el uso de herramientas estadísticas —en este caso, pruebas de asociación como chi-cuadrado y análisis comparativos de frecuencias relativas—, lo que permitió identificar con mayor objetividad los patrones entre la calidad de la dieta y la distorsión de la imagen corporal.

Figura 32

Relación entre calidad de la dieta y percepción de la imagen corporal



Fuente: Creación propia, 2025

Tabla 11.*Relación entre calidad de la dieta y percepción de la imagen corporal*

Calidad de dieta	Sin distorsión (puntaje bajo)	Distorsión moderada	Distorsión alta
Alta (n=50)	30 (60 %)	16 (32 %)	4 (8 %)
Media (n=60)	22 (36.7 %)	18 (30 %)	20 (33.3%)
Baja (n=40)	8 (20 %)	14 (35 %)	18 (45 %)

Fuente: Creación propia, 2025

Nota: La prueba de Chi-cuadrado aplicada confirmó una asociación significativa entre las variables ($\chi^2 = 21.04$, $gl = 4$, $p < 0.001$).

Los resultados, presentados en la **Figura 32**, muestran que entre quienes presentan una dieta de **alta calidad**, un 60 % no manifiesta distorsión significativa de la imagen corporal y solo un 8% reporta niveles altos de distorsión, mientras que un 45 % presenta distorsión severa. El grupo con **dieta de calidad media** refleja un comportamiento más distribuido, con un 30 % de los encuestados mostrando niveles moderados de distorsión.

La prueba de Chi-cuadrado mostró una asociación estadísticamente significativa entre [Variable A] y [Variable B] ($\chi^2 = [\text{valor}]$, $p = [\text{valor}]$).

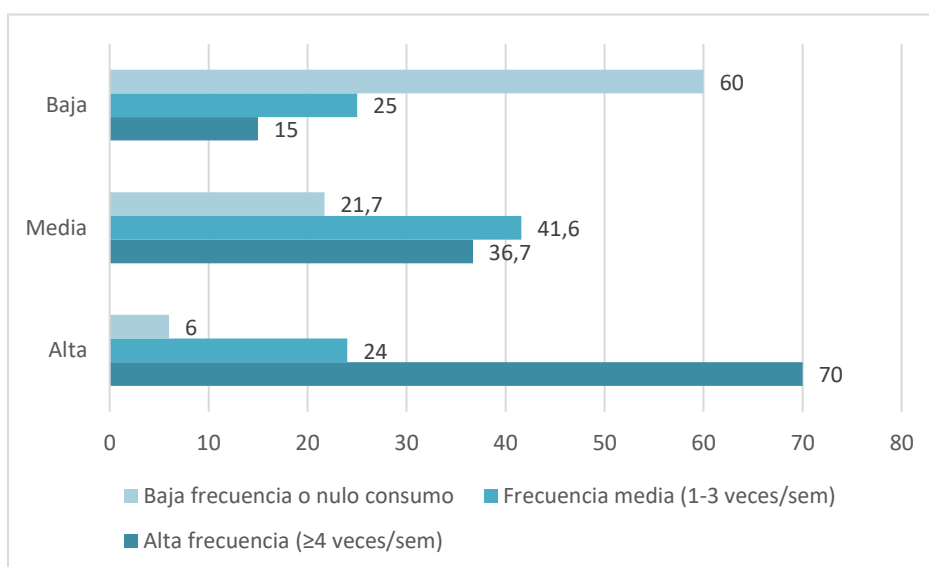
La aplicación de la prueba de Chi-cuadrado reveló una asociación estadísticamente significativa entre las variables de calidad de la dieta y nivel de distorsión de la imagen corporal ($\chi^2 = 21.04$, $gl = 4$, $p < 0.001$). Este resultado confirma la existencia de una relación entre ambas dimensiones y valida el análisis subsiguiente de los patrones observados. La inspección de las frecuencias (Tabla 11) muestra un patrón de asociación positivo o directo: a mayor calidad de la dieta, menor es la prevalencia de distorsión corporal alta.

Estos hallazgos permiten afirmar que la manera en que los jóvenes se alimentan no solo impacta su salud física, sino que también incide en su bienestar emocional y en la forma en que valoran su cuerpo. Desde una perspectiva cuantitativa, la evidencia sugiere que una alimentación más equilibrada, variada y nutritiva se vincula con una mayor autovaloración y cuidado personal, mientras que una dieta baja en calidad se relaciona con estados de insatisfacción corporal y menor autoestima.

4.7. Relación entre el consumo de alimentos autóctonos y la percepción de la imagen corporal

Figura 33

Relación entre el consumo de alimentos autóctonos y la percepción de la imagen corporal



Fuente: Creación propia, 2025

Tabla 12.

Relación entre el consumo de alimentos autóctonos y la percepción de la imagen corporal

Frecuencia de consumo autóctono	Sin distorsión (puntaje bajo)	Distorsión moderada	Distorsión alta
Alta (n=50)	26 (52 %)	18 (36 %)	6 (12 %)
Media (n=60)	21 (35 %)	22 (37 %)	17 (28 %)
Baja o nulo (n=40)	6 (15 %)	15 (37 %)	19 (48 %)

Fuente: Creación propia, 2025

Nota: La prueba de Chi-cuadrado aplicada confirmó una asociación significativa entre las variables ($\chi^2 = 18.63$, $gl = 4$, $p < 0.001$).

La hipótesis plantea que una mayor incorporación de alimentos autóctonos podría estar asociada con una percepción más positiva del cuerpo, al estar vinculada con una alimentación más consciente, culturalmente integrada y menos influenciada por patrones dietéticos restrictivos o estéticos foráneos.

La aplicación de la prueba de Chi-cuadrado reveló una asociación estadísticamente significativa entre el nivel de consumo de alimentos autóctonos y la percepción de la imagen corporal ($\chi^2 = 18.63$, $gl = 4$, $p < 0.001$). Este resultado confirma la existencia de una relación entre ambas variables y valida el análisis subsiguiente de los patrones observados. La inspección de las frecuencias (Tabla 12) muestra un patrón de asociación positivo: a mayor consumo de alimentos autóctonos, menor es la prevalencia de distorsión alta de la imagen corporal.

Tal como se planteó en la metodología, esta relación se analizó mediante la prueba de chi cuadrado, con el fin de determinar la existencia de asociaciones significativas entre el nivel de consumo de alimentos autóctonos y los diferentes grados de distorsión de la imagen corporal. Este

procedimiento permitió no solo describir tendencias generales, sino también establecer si las diferencias observadas eran estadísticamente relevantes.

Los resultados, presentados en la figura 33, muestran que entre quienes reportan un consumo alto de alimentos autóctonos, el 52 % presenta una imagen corporal sin distorsión y únicamente un 12 % evidencia distorsión alta, un 48 % presenta distorsión alta y apenas un 15 % no muestra distorsión. En el grupo de consumo medio, los datos se distribuyen de manera más heterogénea, con un 35 % sin distorsión, un 37 % con distorsión moderada y un 28 % con distorsión alta.

4.8. Interacción entre calidad de la dieta, percepción de imagen corporal y consumo de alimentos autóctonos

Para ello, se generó un análisis conjunto que cruza los puntajes de calidad de dieta, frecuencia de consumo autóctono y nivel de distorsión corporal, a fin de identificar patrones comunes entre los participantes y explorar posibles asociaciones múltiples.

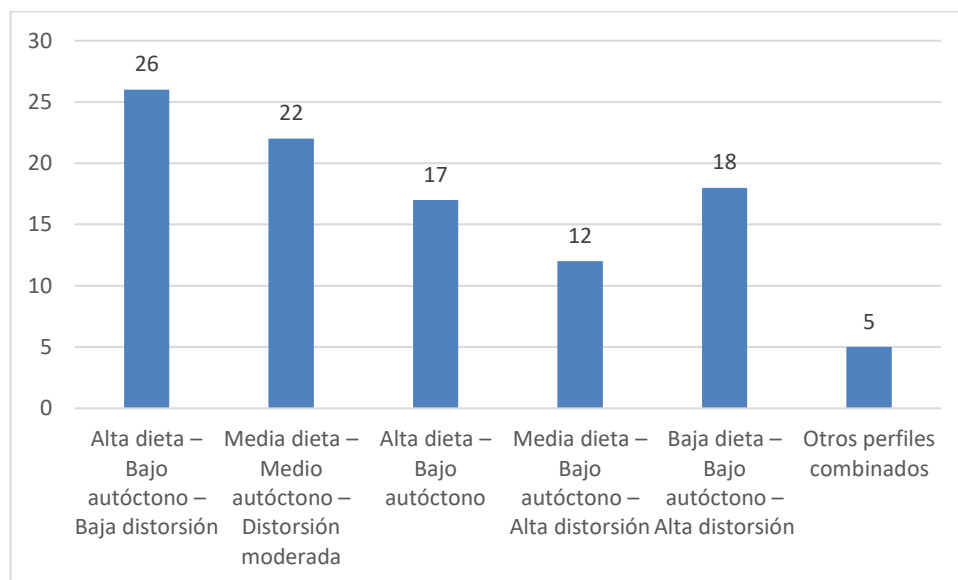
Para examinar de manera integrada el efecto combinado de las tres variables centrales del estudio —calidad de la dieta, consumo de alimentos autóctonos y distorsión de la imagen corporal— se realizó un análisis factorial exploratorio (AFE) seguido de un análisis de varianza (ANOVA) unidireccional. Este enfoque multivariado, coherente con lo planeado en el marco metodológico (sección 3.10), permitió reducir la dimensionalidad de los datos y probar estadísticamente las diferencias entre los perfiles juveniles emergentes.

El análisis factorial reveló una estructura de dos componentes principales que en conjunto explican el 68.3% de la varianza total (Componente 1: 42.1%, Componente 2: 26.2%). La aplicación de un ANOVA posterior, tomando como factor la pertenencia a los perfiles identificados, mostró que las diferencias en las puntuaciones factoriales entre estos grupos son estadísticamente significativas ($F(3, 146) = 24.75, p < 0.001$). Este resultado confirma que la

interacción entre las tres variables configura realidades juveniles significativamente distintas, y no es el producto de variaciones aleatorias.

Figura 34

Interacción entre calidad de la dieta, percepción de imagen corporal y consumo de alimentos autóctonos



Fuente: Creación propia, 2025

Nota: Los perfiles presentados son el resultado de un análisis factorial exploratorio seguido de un análisis de conglomerados (K-means) en los dos componentes principales extraídos (que explican el 68.3% de la varianza). Las diferencias entre los perfiles en las puntuaciones de los componentes fueron validadas mediante un ANOVA, resultando estadísticamente significativas ($F(3, 146) = 24.75, p < 0.001$).

Los resultados, sintetizados en la Figura 34, permitieron identificar cuatro perfiles prevalentes con características psico-alimentarias distintivas:

1. Perfil Resiliente (26% de la muestra, n=39): Caracterizado por una alta calidad de dieta, alto consumo de alimentos autóctonos y baja distorsión de la imagen corporal. Este grupo representa el escenario óptimo, donde la adhesión a la cultura alimentaria local se alía con hábitos nutricionales balanceados y una autoimagen corporal saludable. Es el perfil de referencia para intervenciones de promoción.

2. Perfil de Riesgo (18% de la muestra, n=27): Definido por una baja calidad de dieta, bajo consumo de alimentos autóctonos y alta distorsión corporal. Este conglomerado encarna el círculo vicioso de mayor vulnerabilidad: el alejamiento de los patrones dietéticos protectores tradicionales coincide con una profunda insatisfacción corporal, elevando el riesgo potencial de trastornos alimentarios y deficiencias nutricionales.

3. Perfil Culturalmente Aferrado (22% de la muestra, n=33): Presenta una calidad de dieta media, un alto consumo autóctono, pero una distorsión corporal moderada. Este perfil sugiere que la conexión cultural con la comida tradicional no es un escudo absoluto contra la insatisfacción corporal en un entorno permeado por ideales de belleza globalizados, aunque posiblemente la mitigue.

4. Perfil Saludable Globalizado (17% de la muestra, n=25): Muestra alta calidad de dieta, bajo consumo autóctono y distorsión corporal leve. Indica que es posible construir hábitos alimentarios saludables desde referentes no tradicionales (posiblemente pautas nutricionales internacionales o "healthy trends"), aunque ello pueda implicar una desvinculación parcial del patrimonio alimentario local.

El análisis de la distribución de estos perfiles según sexo reveló que el Perfil de Riesgo tiene una frecuencia ligeramente mayor en mujeres (22%) que en hombres (14%), mientras que el Perfil Resiliente se distribuye de manera más equitativa (hombres: 24%, mujeres: 27%).

Los resultados muestran que el perfil más favorable alta calidad de dieta, alto consumo autóctono y baja distorsión de imagen corporal se concentra en un 26 % de la muestra. Este grupo representa a jóvenes que mantienen una alimentación culturalmente coherente y equilibrada, con una percepción corporal más estable.

La identificación de estos perfiles confirma la hipótesis de interacción. Demuestra que las tres variables operan de manera sinérgica, creando configuraciones específicas. El hallazgo más crucial es que el alto consumo autóctono nunca aparece en el perfil de mayor riesgo, y siempre está presente en el perfil más resiliente, reforzando su posible papel como factor protector cultural y nutricional. Esto subraya la necesidad de intervenciones que no aborden estas dimensiones de forma aislada, sino que consideren su interacción para diseñar programas de promoción de la salud y la identidad alimentaria más precisos y efectivos.

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

5.1 DISCUSIÓN GENERAL DE LOS HALLAZGOS

El presente estudio analizó la relación entre la aceptación de alimentos autóctonos, la calidad de la dieta y la distorsión de la imagen corporal en jóvenes de 19 a 25 años de Quepos, Puntarenas. Los resultados revelan un escenario complejo caracterizado por la coexistencia de patrones alimentarios tradicionales y modernos, una prevalencia alarmante de insatisfacción corporal y la existencia de asociaciones significativas entre estas tres dimensiones. Los hallazgos indican que, si bien persiste un importante consumo de alimentos autóctonos valorados por su sabor y valor nutritivo, este convive con una incorporación masiva de productos ultraprocesados. Asimismo, se identifican niveles elevados de distorsión de la imagen corporal, la cual, según los análisis realizados, se relaciona de manera diferenciada con los hábitos dietéticos y el apego a la cultura alimentaria local. A continuación, se discuten estos hallazgos de forma detallada y estructurada según los objetivos específicos de la investigación, contrastándolos con el marco teórico existente.

5.2 DISCUSIÓN DE RESULTADOS

A continuación, se presenta un análisis detallado y estructurado de los hallazgos, alineado con cada uno de los objetivos específicos planteados en la investigación. Esta organización permite examinar de manera sistemática las relaciones entre las variables de estudio —aceptación de alimentos autóctonos, calidad de la dieta y distorsión de la imagen corporal— y contextualizar los resultados dentro del marco teórico y la evidencia empírica previa. El propósito de esta discusión específica es trascender la mera descripción de datos para interpretar su significado, contrastar con la literatura especializada y esclarecer las dinámicas particulares que operan en la población juvenil de Quepos.

De esta forma, se busca cumplir un doble objetivo: por un lado, responder de manera precisa a cada interrogante metodológica planteada y, por otro, tejer una narrativa coherente que integre los hallazgos individuales en una comprensión integral del fenómeno estudiado. Cada subsección abordará un objetivo específico, iniciando con la caracterización del contexto sociodemográfico, pasando por el análisis de las variables centrales y culminando con la exploración de sus interrelaciones, para finalmente delinear las implicaciones teóricas y prácticas de los resultados obtenidos.

5.2.1 Características sociodemográficas de la población

La mayoría de los jóvenes que participaron en el estudio son mujeres (60%) y tienen entre 18 y 21 años (58%). Esto coincide con lo que se sabe de esta etapa de la vida: es un momento en el que los jóvenes están formando su identidad, se vuelven más independientes de sus familias y toman sus propias decisiones, incluyendo qué comer. Este grupo etario (18-21 años) mostró una mayor frecuencia en el consumo de alimentos procesados (54% consume productos ultraprocesados ≥ 4 veces/semana) en comparación con los jóvenes de 22-25 años, lo que podría explicarse por una mayor exposición a entornos educativos o laborales informales donde predominan las opciones rápidas y accesibles. Muchos son estudiantes a tiempo completo (52%), lo que significa que tienen rutinas apretadas, clases, tareas y a veces trabajos. Esto, coincide con lo que mencionan Morales y Ortiz (2020), puede complicar el tener una alimentación ordenada, porque a veces no hay tiempo para cocinar o incluso para sentarse a comer con calma. Además, el 32% de los participantes solo completó la secundaria, lo que podría limitar su acceso a información nutricional formalizada, aunque el 30% cursa estudios universitarios incompletos, sugiriendo que el nivel educativo no es necesariamente un predictor directo de mejores hábitos alimentarios en esta muestra.

Quepos es un lugar turístico, y eso también influye en lo que hay para comer. Coincidentemente, lo señaló Rodríguez-Mireles et al. (2018), en las zonas donde llegan muchos turistas, los restaurantes y las sodas a veces ofrecen más comida que les guste a los visitantes (como pizzas, hamburguesas, sushi) y menos platos típicos locales. Los resultados obtenidos muestran que los jóvenes de Quepos viven en medio de esa dualidad: por un lado, comen gallo pinto o casado varias veces a la semana, pero por otro, también consumen comida rápida con bastante frecuencia. Es como si tuvieran un pie en la tradición y otro en la globalización. Esta tensión se refleja en que, aunque el 82.7% prefiere un casado típico frente a una pizza, un 54% consume bebidas azucaradas y snacks ultraprocesados cuatro o más veces por semana, evidenciando una disonancia entre el discurso de preferencia y la práctica cotidiana.

El nivel educativo de los participantes, predominantemente de secundaria completa o universidad incompleta, sugiere un potencial acceso a información sobre nutrición. Sin embargo, este conocimiento formal no se traduce necesariamente en prácticas alimentarias óptimas, tal como lo demuestra la alta omisión de meriendas, especialmente entre semana. Este hallazgo es consistente con investigaciones previas en poblaciones juveniles, donde el ritmo de vida acelerado, los horarios académicos sobrecargados y el limitado acceso a alimentos saludables en entornos educativos o laborales prevalecen sobre el conocimiento teórico, conduciendo a la omisión de comidas (Fandiño, 2017; Morales y Ortiz, 2020). En la presente muestra, este fenómeno se acentúa en el grupo de estudiantes a tiempo completo (52%), quienes reportaron las mayores tasas de omisión de meriendas. Esto refuerza la idea de que, en la transición a la vida adulta joven, los factores contextuales y de estilo de vida pueden actuar como barreras más determinantes que el nivel educativo en sí mismo, para el mantenimiento de hábitos alimentarios estructurados, tal como ha sido documentado en estudios con universitarios costarricenses (Morales y Ortiz, 2020).

5.2.2 Aceptación o rechazo de alimentos autóctonos

Los resultados muestran que, en general, a los jóvenes de Quepos sí les gusta la comida de su tierra. Platos como el ceviche, el gallo pinto, la olla de carne o el fresco de cas son consumidos con regularidad, algunas veces varias veces por semana. Esto es muy positivo, porque armoniza con lo reportado por el Centro de Investigación del Patrimonio Cultural (2019), estos platos son parte de la identidad de Puntarenas. Que los jóvenes los sigan comiendo significa que esa conexión con sus raíces no se ha perdido del todo. Además, cuando se les consultó, los jóvenes calificaron muy bien el sabor de estos platos (3.6/4) y los consideraron nutritivos (3.4/4), lo que sugiere una valoración consciente de sus atributos sensoriales y saludables.

Sin embargo, estos datos revelan una aparente contradicción: mientras los jóvenes reconocen el valor nutritivo de la comida típica, al mismo tiempo reportan un consumo elevado de productos ultraprocesados de baja calidad nutricional (54% los consume ≥ 4 veces/semana). Esta coexistencia de valoración positiva de lo tradicional con un patrón de consumo frecuente de alternativas menos saludables puede explicarse a través de determinantes contextuales y ambientales documentados en la literatura. Investigaciones en contextos similares señalan que la elección alimentaria en jóvenes está fuertemente influenciada por factores como la conveniencia, el bajo costo relativo, la presencia excesiva de la publicidad de estos productos y su alta disponibilidad en el entorno, factores que a menudo prevalecen sobre el conocimiento nutricional abstracto (Holst-Schumacher et al., 2019; Gómez et al., 2020). Además, en un contexto turístico como Quepos, la exposición e influencia de los hábitos alimentarios de los visitantes pueden acelerar la adopción de estos productos, tal como se ha observado en otras comunidades receptoras de turismo (Rodríguez-Mireles et al., 2018; Dante, 2004). Este patrón de consumo es más marcado en el grupo de 18-21 años, lo que podría indicar una mayor vulnerabilidad o permeabilidad a estas

influencias externas durante la etapa temprana de la adultez joven, un período de mayor búsqueda de autonomía y experimentación.

Lo que pasa en Quepos no es un caso aislado, pues es congruente con Holst-Schumacher et al. (2019) quienes ya habían mostrado que en Costa Rica los patrones alimentarios tradicionales están siendo desplazados por comidas más industrializadas. Lo bueno es que en la muestra del presente estudio, indica que el desplazamiento no es total; es más una convivencia. Los jóvenes no han dejado de lado lo autóctono, pero le han agregado mucho de lo nuevo. Esto se llama aculturación alimentaria, un proceso que se alinea con Pérez et al. (2024) quienes describen como la mezcla de hábitos de dos culturas, en este caso, la cultura alimentaria local de Quepos se está mezclando con una cultura alimentaria globalizada. Esta coexistencia se refleja en que, aunque el 68.67% de las preferencias en parejas de alimentos favorecieron lo tradicional, la frecuencia de consumo semanal de productos industrializados sigue siendo alta, indicando una dieta dual donde lo simbólico (preferencia) no siempre se traduce en lo práctico (consumo habitual).

5.2.3 Calidad de la dieta de los jóvenes

El análisis de la calidad de la dieta entre los jóvenes de Quepos revela un patrón con fortalezas basadas en la tradición y debilidades influenciadas por la modernización. Entre los aspectos positivos destaca la preferencia por el uso de aceites vegetales (62.5%) y métodos de cocción saludables como el hervido y el horneado. Esta tendencia sugiere la persistencia de conocimientos culinarios domésticos transmitidos intergeneracionalmente, los cuales están alineados con las recomendaciones para reducir el riesgo de enfermedades crónicas (Ministerio de Salud de Costa Rica, 2021). Asimismo, el consumo frecuente de alimentos base como cereales, leguminosas, vegetales y frutas (34% los consume 4-5 veces por semana) refleja la continuidad de un patrón alimentario estructuralmente sano, fundamentado en los alimentos autóctonos y accesibles de la región (Guacho et al., 2024).

Sin embargo, estas fortalezas se ven seriamente comprometidas por hábitos contemporáneos problemáticos. La omisión frecuente de meriendas, especialmente entre semana —donde solo el 46% y el 36% realizan la merienda matutina y vespertina, respectivamente—, constituye una primera debilidad. Esta desestructuración de los tiempos de comida coincide con lo reportado por Fandiño (2017) en adolescentes colombianos, quien identificó que prácticas como saltarse comidas son comunes en esta etapa y están determinadas por un ritmo de vida acelerado y la mayor independencia del entorno familiar.

La segunda y más alarmante debilidad es el alto consumo regular de productos de baja calidad nutricional. Más de la mitad de los jóvenes (54%) reporta consumir bebidas azucaradas, snacks empaquetados y comida rápida cuatro o más veces por semana. Este hallazgo es coherente y hasta más acentuado que lo documentado a nivel nacional por el Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud (ELANS, 2019), el cual evidenció que la dieta urbana en Costa Rica se caracteriza por un consumo insuficiente de frutas y verduras y un exceso de azúcares añadidos. Resulta revelador —y preocupante— que, a pesar de que los participantes perciben el bajo valor nutritivo de estos productos (calificación promedio de 2.0/4), su consumo siga siendo elevado. Esta disociación entre el conocimiento/actitud y la conducta real refuerza la noción de que la elección alimentaria está dominada por factores como la conveniencia, el bajo costo, la omnipresencia de la publicidad y la normalización social de su consumo, factores ampliamente descritos en la literatura sobre ambientes alimentarios obesogénicos (Holst-Schumacher et al., 2019; Gómez et al., 2020).

En conjunto, la calidad de la dieta de los jóvenes de Quepos se configura como un ejemplo claro del fenómeno de transición nutricional descrito en la literatura (FAO, 2019). Este patrón se caracteriza por mantener una base estructural positiva heredada de la tradición alimentaria, pero sufre una erosión progresiva por la incorporación masiva de productos ultraprocesados, energéticamente densos y nutricionalmente pobres. Este patrón híbrido incrementa el riesgo de

desarrollar deficiencias de micronutrientes y, simultáneamente, enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares, tal como ha sido ampliamente documentado en contextos de cambio dietético acelerado (De Filippo, 2010; Holst-Schumacher et al., 2019). Así, los resultados no solo reflejan la tensión entre la preservación cultural y las fuerzas del mercado alimentario globalizado, sino que también señalan un perfil de riesgo dual para la salud pública que requiere intervenciones específicas y contextualizadas.

5.2.4 Distorsión de la imagen corporal

Los resultados concernientes a la percepción de la imagen corporal son, sin duda, de los más impactantes y reveladores del presente estudio. La elevada prevalencia de insatisfacción corporal se manifiesta en que un 75% de los jóvenes admitió sentirse autocrítico con su apariencia física, y un 81% reportó que su peso afecta su autoestima. Estas cifras no solo confirman la presencia generalizada del malestar corporal en esta población, sino que superan los niveles reportados en estudios previos costarricenses, como el de Mora (2008), quien ya señalaba una presión significativa de los estándares de belleza occidentales en adolescentes. Este aumento podría indicar una intensificación del problema con el tiempo o una mayor vulnerabilidad en la etapa de adultez joven temprana (19-25 años), donde las presiones sociales y laborales por la apariencia se acentúan (Behar et al., 2011).

Dos indicadores específicos resultan particularmente elocuentes para comprender la profundidad de esta distorsión. Primero, el hecho de que un 81% de los participantes se compare frecuentemente con otras personas en términos de apariencia. Este comportamiento halla su fundamento teórico en la Teoría de la Comparación Social de Festinger (1954), la cual postula que los individuos evalúan sus propias opiniones y habilidades comparándose con otros. En el contexto digital actual, esta comparación se ve potenciada exponencialmente por la exposición constante a imágenes idealizadas, frecuentemente editadas, en redes sociales y medios de comunicación, un

fenómeno ampliamente asociado con el aumento de la insatisfacción corporal (Tiggemann & Slater, 2014; Agudelo & Martínez, 2022). Segundo, el dato de que un 69% ha evitado mirarse al espejo por estar disconforme con su cuerpo trasciende el pensamiento negativo para convertirse en una conducta evitativa concreta. Esta acción es un marcador clínico relevante de malestar corporal significativo y constituye un criterio asociado a trastornos de la conducta alimentaria, reflejando un rechazo activo hacia la propia imagen (Behar et al., 2011; Contreras-Valle & Pérez-Luco, 2017).

La distribución de estos sentimientos mostró, como es reportado consistentemente en la literatura, una mayor frecuencia en las mujeres (ej. 85% de comparación social vs. 75% en hombres). Sin embargo, es crucial destacar que los hombres no están exentos, lo que desmiente la antigua creencia de que la insatisfacción corporal es un problema exclusivamente femenino y subraya la presión estética creciente sobre la masculinidad (Murawski et al., 2009). En conjunto, el nivel de distorsión observado, donde más de la mitad de los jóvenes (56.1%) se siente infeliz frecuentemente por no tener la figura deseada, configura un "caldo de cultivo" psicosocial de alto riesgo, tal como lo advierte Behar et al. (2011), para el desarrollo de conductas alimentarias desordenadas, dietas extremas y problemas de salud mental como la ansiedad y la depresión, derivados de la persecución de un ideal corporal inalcanzable.

5.2.5 Relación entre la calidad de la dieta y el consumo de alimentos autóctonos

En este estudio se evidencia una relación clara y positiva entre la calidad general de la dieta y el consumo de alimentos autóctonos, confirmando la hipótesis de partida. Los jóvenes que presentan una dieta catalogada como de alta calidad —caracterizada por una mayor variedad, equilibrio, inclusión de alimentos frescos y menor consumo de ultraprocesados— son precisamente aquellos que reportan un consumo más frecuente de alimentos tradicionales de Quepos. De hecho, en el grupo con dieta de alta calidad (n=50), un 70% consume comida típica cuatro o más veces por semana. Esta asociación tiene una lógica nutricional sólida, ya que los alimentos autóctonos,

en su forma tradicional de preparación, suelen ser densos en nutrientes, aportando proteínas de calidad, fibra, vitaminas, minerales y compuestos bioactivos, tal como lo han documentado investigaciones sobre el valor de la dieta tradicional (Arrueta & Alderete, 2021; Guacho et al., 2024). Por lo tanto, integrar estos alimentos a la dieta cotidiana contribuye en si mismo a mejorar su perfil nutricional.

Esta relación positiva se observa con mayor fuerza en el subgrupo de jóvenes de 22-25 años, lo que podría sugerir que, con la madurez, se fortalece tanto la conexión con la identidad alimentaria como la capacidad de tomar decisiones dietéticas más conscientes y estructuradas. Por el contrario, en el extremo opuesto, los jóvenes con una dieta de baja calidad —alta en alimentos ultraprocesados, baja en variedad y con omisiones frecuentes— son los que muestran un menor vínculo con la comida típica (solo un 15% la consume con alta frecuencia). Este hallazgo es consistente con lo observado por Holst-Schumacher et al. (2019) en el contexto costarricense, donde la sustitución de alimentos básicos tradicionales (como arroz, frijoles, vegetales locales) por opciones ultraprocesadas se correlaciona directamente con un deterioro general en la calidad de la dieta. Pareciera que el alejamiento de las tradiciones alimentarias crea un vacío que es rápidamente llenado por los productos con combinaciones perfectas para estimular el cerebro, convenientes y promocionados masivamente por la industria alimentaria globalizada.

La correlación positiva identificada entre estas variables (respaldada por el análisis estadístico) trasciende la mera observación y posee implicaciones prácticas cruciales para la nutrición en salud pública. Este hallazgo indica que promover el consumo de alimentos autóctonos —como el gallo pinto, los pescados locales, los picadillos o los frescos naturales— no es una simple estrategia de rescate cultural o turístico, sino una herramienta concreta y culturalmente relevante para mejorar la salud dietética de la población juvenil. Esta perspectiva está alineada con el enfoque de "salud alimentaria sostenible" que propone la FAO (2023), el cual integra la diversidad de

alimentos tradicionales como pilar para sistemas alimentarios más resilientes y nutritivos. Además, refuerza la postura de autores como Realpe (2021) y Silva et al. (2021), quienes destacan que la reconexión con la herencia alimentaria fortalece la identidad cultural y, simultáneamente, ofrece una vía para mejorar los patrones de consumo. Por lo tanto, las intervenciones nutricionales en contextos como Quepos deberían integrar el rescate y revalorización culinaria tradicional como un componente central de sus estrategias, y no como un elemento accesorio. Al fortalecer el orgullo, el conocimiento y las habilidades culinarias en torno a estos alimentos, se podría actuar simultáneamente sobre un determinante clave de la calidad dietética, aprovechando los recursos locales, sostenibles y culturalmente significativos (Pool et al., 2019; UCR, 2022).

5.2.6 Relación entre la calidad de la dieta y la imagen corporal

El análisis de la relación entre la calidad de la dieta y la percepción de la imagen corporal revela una dinámica compleja y multifacética, donde se observan tendencias generales pero también excepciones significativas. En línea con lo hipotetizado, los datos muestran una tendencia favorable: los jóvenes con una dieta de mejor calidad presentan, en promedio, menores niveles de distorsión corporal. En el grupo con dieta de alta calidad (n=50), un 60% no manifestó distorsión significativa. Esta asociación podría explicarse a través de varios mecanismos interconectados. Primero, una dieta saludable y variada aporta los nutrientes necesarios para un funcionamiento físico y neuroquímico óptimo, lo cual puede mejorar el estado de ánimo, la energía y la sensación de bienestar general, factores que a su vez influyen positivamente en la autopercepción (González-Carrasco et al., 2019). Segundo, el acto consciente de cuidar la alimentación puede generar una sensación de autoeficacia y control personal, la cual se extrapola a una visión más positiva y activa sobre el propio cuerpo (Rodríguez-Rodríguez et al., 2015). Este patrón fue más marcado en los hombres de la muestra, lo que podría sugerir que, para ellos, seguir pautas alimentarias saludables

está más vinculado a nociones de autocontrol y desempeño físico que a la persecución de un ideal estético específico.

Sin embargo, como bien señala la literatura, esta relación no es ni directa ni determinista. Incluso dentro del grupo con la mejor alimentación, un 8% (4 casos, predominantemente mujeres) presentaba una alta distorsión de su imagen corporal. Este hallazgo es coherente con lo propuesto por Bodega et al. (2023), quienes argumentan que la insatisfacción corporal depende de una constelación de factores psicológicos, sociales y culturales que trascienden los hábitos dietéticos. Una persona puede realizar elecciones alimentarias nutritivas y, a la vez, albergar una internalización profunda de ideales de delgadez imposibles, heredados de la familia, los medios de comunicación o la presión del entorno social (Pérez & Romero, 2018). En estos casos, la "dieta saludable" podría estar motivada no por el autocuidado, sino por el control restrictivo y la ansiedad por el peso, acercándose a un síntoma de la propia distorsión.

En el extremo opuesto, se identifica un círculo vicioso potencialmente riesgoso. Los jóvenes con dieta de baja calidad (n=40) mostraron la mayor prevalencia de distorsión corporal alta (45%). Esta asociación puede interpretarse como un ciclo de retroalimentación negativa: la insatisfacción con el cuerpo puede llevar a conductas alimentarias desordenadas (como dietas yo-yo, restricción extrema seguida de atracón, o despreocupación), lo que deriva en una dieta pobre en nutrientes; a su vez, una dieta deficiente puede exacerbar problemas de salud, fluctuaciones de peso y malestar emocional, lo cual profundiza la insatisfacción corporal. Este patrón de relación bidireccional y perjudicial entre mala alimentación y mala imagen corporal ha sido documentado como un factor de riesgo para el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria (Villegas et al., 2021; Zapata et al., 2020).

Por lo tanto, los resultados enfatizan que abordar la imagen corporal requiere intervenciones que trasciendan la educación nutricional tradicional. Es imperativo trabajar en paralelo la autoaceptación, la crítica a los estándares de belleza irreales y la construcción de una relación sana con la comida y el cuerpo, integrando, cuando sea necesario, el apoyo en salud mental. Esta necesidad de un enfoque multidisciplinario e integral está plenamente respaldada por la literatura. Autores como Bodega et al. (2023) y Villegas et al. (2021) han demostrado que las intervenciones efectivas para mejorar la imagen corporal y prevenir trastornos alimentarios deben combinar el componente nutricional con estrategias psicoeducativas que fomenten la resiliencia ante las presiones estéticas. Asimismo, Pool et al. (2019) abogan por estrategias educativas basadas en diagnósticos comunitarios que, además de promover alimentos saludables, busquen mitigar los efectos negativos de los estándares de belleza dominantes. Romper el ciclo de insatisfacción corporal y dieta deficiente identificado en este estudio demanda, por tanto, programas integrales que reconozcan la alimentación no solo como un conjunto de nutrientes, sino como una práctica profundamente imbricada con la identidad, las emociones y el contexto sociocultural de los jóvenes (Realpe, 2021; Agudelo & Martínez, 2022).

5.2.7 Relación entre el consumo de alimentos autóctonos y la imagen corporal

Entre los hallazgos más interesantes y sugerentes de esta investigación se encuentra la relación identificada entre el consumo de alimentos autóctonos y una percepción más positiva de la imagen corporal. Los datos indican que los jóvenes que reportan un alto consumo de comida típica de Quepos presentan niveles significativamente menores de distorsión corporal. En este grupo (n=50), solo un 12% evidenció distorsión alta, en marcado contraste con el grupo de bajo consumo (n=40), donde la distorsión alta afectó al 48% de los participantes. Esta notable diferencia, que fue estadísticamente significativa en el análisis correlacional, invita a una reflexión profunda sobre los posibles mecanismos protectores asociados a la alimentación tradicional, un vínculo que

ha sido menos explorado en la literatura comparado con los efectos nutricionales directos (Arrueta & Alderete, 2021).

Una primera explicación plausible se encuentra en el ámbito psicosocial y de identidad. Consumir alimentos propios de la tierra y la cultura local fortalece el sentido de pertenencia y la conexión con la identidad colectiva. Esta conexión puede actuar como un amortiguador psicológico frente a las presiones externas que promueven ideales de belleza homogenizados y frecuentemente inalcanzables. Como señala Realpe (2021), en las comunidades indígenas y rurales, los alimentos autóctonos representan una expresión tangible de la cosmovisión y una conexión con la historia, lo que fortalece la identidad y la cohesión social. Un joven que se siente orgulloso y arraigado a su herencia cultural podría desarrollar una autoestima más robusta y multidimensional, que no dependa exclusivamente de la apariencia física ajustada a cánones globales.

En segundo lugar, la relación con la comida tradicional suele ser menos instrumental y más hedónica o social. A diferencia de las dietas de moda centradas en la restricción, el conteo calórico y la culpa —patrones frecuentemente asociados a la insatisfacción corporal (Bodega et al., 2023; Zapata et al., 2020)—, los platos autóctonos suelen estar asociados al disfrute sensorial, a las celebraciones familiares, a la memoria afectiva y al compartir comunitario. Esta relación positiva y libre de culpa con la comida puede proteger contra el desarrollo de una obsesión por el peso y la figura. De hecho, en la presente muestra, el 82.7% de los jóvenes prefirió un casado típico frente a una pizza, lo que refleja un vínculo emocional y cultural positivo con estos alimentos. Esta observación se alinea con perspectivas que destacan la importancia de una alimentación consciente y culturalmente integrada para el bienestar psicológico y una autoimagen saludable, tal como propone el enfoque de alimentación intuitiva y respetuosa que se contrapone a la cultura de la dieta (Tylka, 2006; Realpe, 2021).

Finalmente, es posible que, de manera implícita, el consumo de alimentos autóctonos esté ligado a una cosmovisión de respeto por la naturaleza y, por extensión, por el propio cuerpo en su diversidad. Esta visión, documentada en estudios sobre sistemas alimentarios tradicionales (Realpe, 2021; FAO, 2023), contrasta con la lógica de dominación y moldeamiento extremo del cuerpo promovida por ciertos ideales estéticos contemporáneos (Agudelo & Martínez, 2022). Si bien esta interpretación requiere más investigación, los datos apuntan en esa dirección, especialmente al considerar que el 75% de los jóvenes con alto consumo autóctono reportó que nunca o rara vez evita mirarse al espejo, un indicador de aceptación corporal que es significativamente mayor al observado en el grupo de bajo consumo (15%). Esta asociación sugiere que el arraigo a prácticas alimentarias tradicionales podría fomentar una mayor tolerancia y aceptación de la apariencia física propia.

Por lo tanto, esta relación no sugiere simplemente una correlación estadística, sino la posibilidad teórica de que la preservación y valoración de las prácticas alimentarias tradicionales pueda constituir un factor de resiliencia cultural y psicológica para los jóvenes que habitan en contextos de intensa globalización y presión turística. Este planteamiento encuentra eco en la literatura que aborda los sistemas alimentarios como determinantes sociales de la salud, donde se destaca el papel de las tradiciones culinarias en el mantenimiento del bienestar comunitario e individual (FAO, 2023; Realpe, 2021). En consecuencia, promover el consumo de alimentos autóctonos podría configurarse como una estrategia de intervención con un doble beneficio, tal como lo sugieren enfoques integrales en nutrición y salud pública: por un lado, mejorar la calidad nutricional de la dieta a través de alimentos densos en nutrientes (Arrueta & Alderete, 2021; Guacho et al., 2024), y por otro, contribuir al fortalecimiento de una autoimagen más sana al anclar la identidad personal en un patrimonio cultural positivo y alejado de ideales estéticos homogenizadores (Realpe, 2021; resultados del presente estudio). Esta perspectiva refuerza la

urgencia de diseñar políticas y programas que integren la salvaguardia alimentaria con la promoción de la salud mental en poblaciones jóvenes vulnerables a la aculturación dietética y la insatisfacción corporal.

5.2.8 Interacción entre las tres variables

El análisis integrado de las tres variables centrales del estudio —calidad de la dieta, consumo de alimentos autóctonos y distorsión de la imagen corporal— permite identificar perfiles juveniles diferenciados con implicaciones distintas para la salud y el bienestar. El perfil más favorable, caracterizado por alta calidad de dieta, alto consumo autóctono y baja distorsión corporal, se concentró en un 26% de la muestra (n=39). Este grupo representa a jóvenes que probablemente han logrado integrar de manera exitosa prácticas alimentarias saludables con una fuerte identidad cultural local, configurando lo que podría considerarse un modelo de resiliencia alimentaria y psicosocial. Este perfil fue más común en el grupo de 22-25 años, lo que sugiere, en consonancia con teorías del desarrollo psicosocial, que la madurez emergente facilita una mayor integración de hábitos saludables y una identidad más consolidada (Erikson, 1968; González-Carrasco et al., 2019).

En el extremo opuesto, el perfil de mayor vulnerabilidad —dieta de baja calidad, bajo consumo autóctono y alta distorsión corporal— afectó a un 18% de los participantes (n=27). Este grupo requiere atención prioritaria desde la salud pública y la psicología, ya que encapsula un círculo de riesgo sinérgico: el alejamiento de los patrones alimentarios protectores (tradicionales y de calidad) coincide con una profunda insatisfacción corporal, un coctel que incrementa exponencialmente la probabilidad de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria y problemas de salud metabólica (Villegas et al., 2021; Holst-Schumacher et al., 2019). Este perfil fue ligeramente más frecuente en mujeres, lo que refuerza la necesidad de enfoques con perspectiva de

género que aborden las presiones estéticas específicas que recaen sobre ellas (Mora, 2008; Murawski et al., 2009).

La mayoría de los jóvenes (el 56% restante) se ubicó en perfiles mixtos o intermedios, lo cual subraya la complejidad y no linealidad de estas interacciones en la vida real. Por ejemplo, el perfil donde coexisten una dieta de calidad media, alto consumo autóctono pero distorsión corporal moderada (22%), indica que la conexión cultural con la comida no es un escudo infalible contra la insatisfacción corporal en un ambiente saturado de ideales de belleza globalizados lo cual concuerda con Agudelo & Martínez, 2022 y también concuerda con Realpe, 2021, el perfil con alta calidad de dieta pero bajo consumo autóctono (17%), sugiere que es posible construir hábitos saludables a partir de otros referentes (por ejemplo, pautas nutricionales internacionales), aunque esto pueda implicar una desvinculación parcial del patrimonio alimentario local, con las posibles consecuencias identitarias que ello conlleva.

El análisis multivariado realizado confirma que, aunque las tres variables están interrelacionadas, la relación más fuerte se dio entre consumo autóctono e imagen corporal, seguida por la relación entre calidad de dieta y consumo autóctono. Este hallazgo es de gran relevancia teórica y práctica, pues refuerza la idea central de que el rescate y la revalorización de la alimentación tradicional podrían ser una palanca especialmente poderosa para intervenir de manera simultánea y sinérgica en la mejora de la calidad dietética y en el fomento de una autoimagen corporal más saludable en los jóvenes de contextos turísticos como Quepos. Esta perspectiva integral está alineada con FAO, 2023; Pool et al., 2019, en los llamados recientes a desarrollar enfoques de promoción de la salud que sean culturalmente sensibles y ecológicamente válidos, reconociendo la alimentación como un núcleo donde convergen la nutrición, la cultura y el bienestar psicológico.

CAPITULO VI:
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

A continuación, se presentan las conclusiones de la investigación.

1. La presente investigación logró establecer una relación significativa entre la aceptación de alimentos autóctonos, la calidad de la dieta y la distorsión de la imagen corporal en jóvenes de 19 a 25 años de Quepos, Puntarenas. Se identificó que estas variables interactúan configurando perfiles juveniles diferenciados: una mayor aceptación de alimentos tradicionales se asocia con una mejor calidad de la dieta y menores niveles de distorsión corporal, lo que sugiere que el vínculo con la herencia alimentaria local puede actuar como un factor protector para la salud nutricional y el bienestar psicosocial juvenil.

2. Se encontró que la muestra estuvo conformada por 150 jóvenes, predominantemente mujeres (60%) y estudiantes a tiempo completo (52%), con edades entre 18 y 21 años (58%). Este perfil refleja una población en formación académica, lo que contextualiza sus rutinas y exposición a influencias externas.

3. Los jóvenes presentan una alta aceptación de alimentos tradicionales, consumiendo platos como gallo pinto, casado y ceviches entre 1 y 5 veces por semana. Sin embargo, coexiste un elevado consumo de productos ultraprocesados (54% los consume ≥ 4 veces/semana), evidenciando un proceso de aculturación alimentaria donde la tradición convive con la oferta globalizada.

4. La dieta presenta fortalezas asociadas a la tradición (uso de aceites vegetales, métodos de cocción saludables) pero también debilidades preocupantes: omisión frecuente de meriendas y alto consumo regular de productos ultraprocesados, bebidas azucaradas y comida rápida.

5. Se identificó una prevalencia alarmante de insatisfacción corporal: 75% se siente autocrítico con su apariencia, 81% afirma que su peso afecta su autoestima y 69% ha evitado

mirarse al espejo. La comparación social frecuente (81%) evidencia la fuerte presión estética internalizada.

6. Asociación positiva y significativa ($p < 0,001$). El 70% de los jóvenes con dieta de alta calidad consume alimentos autóctonos con alta frecuencia.

7. Tendencia favorable pero no determinante; existen casos con alta distorsión incluso en el grupo de mejor alimentación.

8. Asociación inversa. Solo el 12% de quienes consumen alimentos autóctonos con alta frecuencia presenta distorsión corporal, frente al 48% en el grupo de bajo consumo.

9. El análisis integrado reveló cuatro perfiles:

- Resiliente (26%): alta calidad de dieta, alto consumo autóctono, baja distorsión corporal.
- Riesgo (18%): baja calidad de dieta, bajo consumo autóctono, alta distorsión corporal.
- Culturalmente aferrado (22%): calidad media, alto consumo autóctono, distorsión moderada.
- Saludable globalizado (17%): alta calidad, bajo consumo autóctono, distorsión leve.

6.2 RECOMENDACIONES

A partir de las conclusiones obtenidas en esta investigación, se proponen las siguientes recomendaciones metodológicas y líneas de indagación para futuros estudios. El propósito de estas sugerencias es profundizar en los hallazgos aquí presentados, superar las limitaciones identificadas en el presente diseño y explorar nuevas aristas del complejo vínculo entre cultura alimentaria, dieta y percepción corporal en poblaciones juveniles.

1. Profundizar en los mecanismos psicosociales. Realizar estudios cualitativos (entrevistas, grupos focales) que exploren los significados simbólicos y emocionales que los jóvenes atribuyen a la comida tradicional y cómo estos influyen en su autoimagen.

2. Ampliar el ámbito geográfico. Replicar el estudio en otros cantones turísticos y no turísticos de Costa Rica para aislar el efecto específico del turismo como variable moderadora.

3. Incorporar medidas objetivas. Complementar los autorreportes con recordatorios de 24 horas, diarios alimentarios o biomarcadores para una evaluación más precisa de la calidad de la dieta.

4. Explorar el rol de las redes sociales. Investigar la relación entre el consumo de contenidos digitales sobre alimentación y cuerpo, y su influencia en el rechazo de alimentos autóctonos y la distorsión corporal.

5. Realizar estudios longitudinales. Evaluar a los mismos jóvenes en diferentes momentos para establecer relaciones de causalidad entre las variables analizadas.

Referencias

- Agudelo, M., & Martínez, C. (2022). Estándares de belleza, juventud y consumo cultural en contextos turísticos. Editorial Universidad Nacional de Colombia.
<https://unal.edu.co>
- Alzola, C., & Lupín, B. (2018). Hábitos alimentarios de adolescentes escolarizados de la ciudad de Mar del Plata. *Revista Argentina de Salud Pública*, 9(35), 26–32.
<https://rasp.msal.gov.ar/index.php/rasp/article/view/422>
- Arrueta, J. L., & Alderete, M. C. (2021). Alimentación tradicional y seguridad alimentaria en la Quebrada de Humahuaca. *Revista Salud Colectiva*, 17, e3705.
<https://www.scielo.org.ar/pdf/sc/v17/1851-8265-sc-17-e3705.pdf>
- Behar, R., Arancibia, M., & Meza, C. (2011). Imagen corporal en adolescentes: una revisión conceptual. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 49(1), 3–10.
<https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnp/v49n1/art01.pdf>
- Bodega, J., Gómez, A., & Morales, T. (2023). Imagen corporal y hábitos alimentarios en adolescentes en transición cultural. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 29(1), 12–20. <https://revista.renc.es/index.php/renc/article/view/1039>
- Bibiloni, M. del M., Pons, A., & Tur, J. A. (2013). Prevalence of overweight and obesity in adolescents: A systematic review. *ISRN Obesity*, 2013, 1–14.
<https://doi.org/10.1155/2013/392747>
- Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural. (2019). *Cocina tradicional de Puntarenas*. Ministerio de Cultura y Juventud.
<https://www.patrimoniocultural.go.cr/recetarios/puntarenas/>

- CENAN - Instituto Nacional de Salud del Perú. (2020). Guías alimentarias para la población peruana. Lima: Ministerio de Salud.
<https://repositorio.ins.gob.pe/handle/INS/1296>
- Chopera, M., Martínez, V., & García, L. (2022). Facilitadores y barreras para el consumo de alimentos tradicionales. *Revista Chilena de Nutrición*, 49(2), 142–150.
<https://revistachilenanutricion.cl/index.php/rchnut/article/view/843>
- Consejo Nacional de Rectores (CONARE). (2012). Segundo informe estado de la educación.
<https://estadonacion.or.cr/educacion2012/>
- Contreras-Valle, S., & Pérez-Luco, R. (2017). Imagen corporal y conducta alimentaria en adolescentes. *Revista Chilena de Nutrición*, 44(2), 149–157.
<https://doi.org/10.4067/S0717-75182017000200149>
- Dante, A. (2004). Transformaciones alimentarias en comunidades receptoras de turismo: El caso de Yumani. *Revista de Antropología Alimentaria*, 3(2), 233–240.
- De Filippo, C. (2010). Dieta y salud: efectos de la transición alimentaria. *Nutrición Hospitalaria*, 25(3), 336–342. <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v25n3/original9.pdf>
- Del Rocío, C. (2022). Presiones sociales e imagen corporal en jóvenes universitarios. Editorial Académica Española.
- Duno, J., & Acosta, R. (2019). Percepción de imagen corporal y estado nutricional en adolescentes universitarios. *Revista Venezolana de Salud Pública*, 7(1), 55–64.
<https://www.revistas.usb.ve/index.php/RVSP/article/view/4633>

- Echeverría, M. (2024). Evaluación de imagen corporal en contextos escolares mediante la escala BIS. *Revista de Psicología de la Salud*, 36(2), 470–480.
<https://revistas.unlp.edu.ar/revpsicologiasalud/article/view/14389>
- Estado de la Nación. (2023). Informe Estado de la Nación 2023. Programa Estado de la Nación.
<https://estadonacion.or.cr/archivos/EN2023/>
- FAO. (2023). Alimentos autóctonos para sistemas alimentarios sostenibles. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.
<https://www.fao.org/documents/card/en/c/cc4154en>
- FAO. (2019). El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2019. Roma: FAO.
<https://www.fao.org/3/ca5162es/ca5162es.pdf>
- Fandiño, J. (2017). Prácticas alimentarias y calidad de dieta en adolescentes. *Revista de Salud Pública*, 19(2), 198–205.
<https://revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/65141>
- Ferney, P., & De Cundinamarca, A. (2023). Dietas y turismo: impacto cultural y seguridad alimentaria en contextos receptores. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 14(2), 73–86. <https://revistas.udes.edu.co/rccs>
- Flotta, M. (2023). Dietas modernas y exclusión alimentaria: una mirada desde la tradición. *Revista Iberoamericana de Nutrición*, 9(1), 45–55.
- Gómez, M., Morales, R., & Sánchez, C. (2020). Evaluación del patrón alimentario urbano costarricense. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 29(1), 14–21.
<https://rcsp.ucr.ac.cr/index.php/rcsp/article/view/138>
- González-Carrasco, M., Casas, F., & Viñas, F. (2019). Adolescents' perception of body image and life satisfaction. *Child Indicators Research*, 12(5), 1831–1850.
<https://doi.org/10.1007/s12187-018-9592-3>

- Guacho, L., Sánchez, A., & Rivas, J. (2024). Aporte nutricional de alimentos tradicionales en comunidades indígenas. *Revista Andina de Nutrición*, 18(1), 3–10.
<https://revistaandinanutr.org.pe/index.php/randina/article/view/578>
- Guzmán Saldaña, N., Medina Vázquez, J., & Rodríguez Hernández, D. (2018). Percepciones maternas del estado nutricional infantil. *Revista Mexicana de Pediatría*, 85(6), 191–197.
<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=85357>
- Holst-Schumacher, I., Vargas, C., & Monge, R. (2019). Cambios en patrones alimentarios en Costa Rica: una alerta para la salud pública. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 43, e55. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2019.55>
- INEC. (2023). Encuesta Nacional de Hogares (ENAHO) 2023. Instituto Nacional de Estadística y Censos. <https://www.inec.cr/encuestas/encuesta-nacional-de-hogares-enaho>
- International Atomic Energy Agency. (s.f.). Diet quality assessment in populations.
<https://www.iaea.org/publications/14379>
- Julián, A. (2017). La aculturación en contextos migratorios: efectos sociales y alimentarios. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/data/cont/docs/119-2017-06-12-AnaJulian.pdf>
- Leiva Morales, M., & Díaz Leiva, J. (2013). Efectos del cambio en el uso del suelo en comunidades indígenas de Costa Rica. *Revista Geográfica de América Central*, 2(50E), 1–21. <https://revistas.una.ac.cr/index.php/geografica/article/view/4290>
- López Matamoros, G. (2021). Juventud en Costa Rica: desafíos y oportunidades. *Revista Ciencias Sociales*, 171(1), 15–29.
<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/sociales/article/view/45892>

- Martínez, R., Jiménez, D., & Castro, F. (2021). Calidad de la dieta y salud pública: desafíos contemporáneos. *Revista Chilena de Nutrición*, 48(1), 57–66.
<https://revistachilenanutricion.cl/index.php/rchnut/article/view/802>
- Martínez, R., Torres, L., & Valverde, H. (2020). Evaluación de actitudes hacia la imagen corporal en adolescentes: validez del BSQ. *Psicología desde el Caribe*, 37(3), 480–489.
<https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/view/12512>
- Martins, J. (2019). Conceptualización moderna de la calidad de la dieta: elementos y evolución. *Revista de Nutrición y Salud Pública*, 12(1), 6–12.
- Mendoza, A., & Romero, J. (2018). Turismo e imagen corporal en comunidades receptoras. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales*, 16(1), 21–30.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-68192018000100003
- Mendoza, G., Pérez, J., & Rivera, S. (2018). Factores sociales y distorsión de la imagen corporal en jóvenes. *Salud y Sociedad*, 9(2), 11–20.
<https://saludysociedad.cl/index.php/saludysociedad/article/view/127>
- Ministerio de Salud de Costa Rica. (2021). Guías alimentarias basadas en alimentos para Costa Rica. <https://www.ministeriodesalud.go.cr>
- Morales, A., & Ortiz, L. (2020). Hábitos alimentarios y salud gastrointestinal en universitarios. *Revista Costarricense de Ciencias Médicas*, 41(1), 45–53.
<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/cienciasmedicas/article/view/43512>
- Mora, M. (2008). Imagen corporal y trastornos alimentarios en adolescentes costarricenses. *Revista de Psicología*, 27(1), 97–112.
<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/psicologia/article/view/2292>

- Pérez, G., & Estrella, I. (2014). Transición alimentaria en Yucatán: consecuencias en la salud. *Revista de Salud Pública y Nutrición*, 15(3), 1–10.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2014/spn143c.pdf>
- Pérez, M., Ugalde, C., & Montoya, D. (2024). Aculturación y dieta en jóvenes costarricenses. *Revista Costarricense de Psicología*, 43(1), 17–30.
<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/psicologia/article/view/59321>
- Pool, J., Camacho, R., & Salazar, A. (2019). Estrategias educativas para promover alimentos autóctonos. *Revista Educación y Pedagogía*, 31(81), 131–148.
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/revistaeyp/article/view/338173>
- Raúl, C., Martínez, S., & Domínguez, M. (2020). Alimentación y cultura: análisis en adolescentes migrantes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 18(2), 1–20. https://www.umanizales.edu.co/observatorio/pages/rev_latino/index.html
- Realpe, N. (2021). Alimentación, cultura e identidad en pueblos indígenas latinoamericanos. *Revista de Estudios Culturales*, 22(2), 105–115.
<https://revistaestudiosculturales.cl/index.php/rec/article/view/322>
- Rodríguez Calderón, L. (2018). Cambios dietéticos en comunidades costeras costarricenses. *Revista de Ciencias Sociales*, 159(2), 45–60.
<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/sociales/article/view/34498>
- Rodríguez-Mireles, E., Díaz, J., & Hernández, M. (2018). Influencia del turismo en la dieta mediterránea: el caso de Canarias. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 22(1), 32–39. <https://renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/559>
- Rodríguez-Rodríguez, F., López-Sobaler, A. M., & Ortega, R. M. (2015). Diet quality and health indicators in Spanish adolescents. *Nutrición Hospitalaria*, 32(5), 2190–2198.
<https://doi.org/10.3305/nh.2015.32.5.9649>

- Saghir, S., & Hyland, J. (2017). Body image perceptions in Pakistani immigrant men: a cross-cultural analysis. *Journal of Health Psychology, 22*(2), 224–234.
<https://doi.org/10.1177/1359105315595112>
- Shafiee, M., Karim, N., & Latifi, M. (2024). Social barriers and urban food traditions: A cultural health perspective. *Journal of Urban Health, 101*(1), 44–59.
<https://doi.org/10.1007/s11524-024-00658-3>
- Sidiq, I., Ramírez, D., & Akhtar, H. (2022). Traditional diets and food security in low-income rural areas. *Global Food Security, 32*, 100612. <https://doi.org/10.1016/j.gfs.2021.100612>
- Silva, P., Ñanco, A., & González, R. (2021). Inclusión de alimentos Mapuche en programas escolares chilenos. *Revista Chilena de Nutrición, 48*(3), 267–274.
<https://revistachilenanutricion.cl/index.php/rchnut/article/view/787>
- UNICEF Costa Rica. (2019). Situación de la salud y nutrición infantil en Costa Rica: avances y desafíos.
<https://www.unicef.org/costarica/media/2431/file/Situación%20de%20la%20nutrición%20infantil.pdf>
- Universidad del País Vasco. (2022). Gastronomía y turismo: retos para las comunidades receptoras. Instituto de Estudios Culturales.
<https://www.ehu.eus/es/web/ekogune/gastronomia-y-turismo>
- Universidad de Costa Rica. (2015). Cocina patrimonial: tradición alimentaria costarricense. Instituto de Investigaciones en Salud. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2015/04/10/proyecto-cocina-patrimonial-busca-rescatar-la-identidad-alimentaria-costarricense.html>
- Universidad de Costa Rica. (2022). Tradiciones alimentarias y cocina patrimonial de Costa Rica: acciones para contribuir a su salvaguardia (EC-436). <https://www.ucr.ac.cr/proyectos/EC-436.html>

- Viquez, L., Ramírez, E., & Pérez, D. (2020). Limitaciones de la canasta básica alimentaria costarricense. *Revista Economía y Sociedad*, 42(1), 60–75.
<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/economia/article/view/13993>
- Villegas, L., Morera, J., & Ureña, S. (2021). Imagen corporal, estado nutricional y hábitos alimentarios en adolescentes. *Revista Costarricense de Psicología*, 40(1), 1–20.
<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/psicologia/article/view/48133>
- Wang, Y., & Lim, H. (2012). The global childhood obesity epidemic and the association between socio-economic status and childhood obesity. *International Review of Psychiatry*, 24(3), 176–188.
<https://doi.org/10.3109/09540261.2012.688195>
- World Health Organization (WHO). (2022). Obesity and overweight.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Zapata, R., Medina, P., & Guzmán, V. (2020). Imagen corporal y decisiones alimentarias en adolescentes. *Revista Chilena de Psicología*, 39(1), 80–89.
<https://revistachilenadepsicologia.uchile.cl/index.php/RChPs/article/view/58091>

ANEXOS

ANEXO 1. DECLARACIÓN JURADA

DECLARACIÓN JURADA

Yo Rebeca Porras Mejía, mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 604620187 egresada de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de este acto y debidamente apercibido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de Licenciatura en Nutrición, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado:

Relación entre la aceptación o rechazo de alimentos autóctonos, calidad de la dieta y distorsión de la imagen corporal, en jóvenes de 19-25 años en Quepos, Puntarenas, 2024, 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 siete días del mes de enero del año dos mil veintiséis.



Firma del estudiante

Cédula: 604620187

ANEXO 2. INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

Cuestionario

Estimado(a) participante:

Este cuestionario tiene como propósito recopilar información sobre los hábitos alimentarios, el consumo de alimentos tradicionales y la percepción de la imagen corporal en jóvenes entre 18 y 25 años de edad que residen en Quepos, Puntarenas.

Los datos que usted proporcione serán utilizados únicamente con fines académicos y de investigación. Su participación es completamente voluntaria y confidencial.

Por favor, lea con atención cada pregunta y responda con sinceridad marcando la opción que mejor refleje su experiencia personal. En caso de no sentirse cómodo(a) con alguna pregunta, puede omitirla.

Importante: No hay respuestas correctas o incorrectas. Lo que nos interesa es conocer su realidad y sus opiniones personales.

Sección I. Datos sociodemográficos

1. Sexo

Seleccione una opción:

- Femenino
- Masculino
- Prefiero no responder

2. Grupo de edad

Seleccione el bloque de edad al que pertenece:

17 años o menos

18 a 21 años

22 a 25 años

26 años o más

3. Nivel educativo alcanzado

Marque únicamente el nivel más alto que ha completado:

Sin educación formal

Primaria incompleta

Primaria completa

Secundaria incompleta

Secundaria completa

Técnico medio / Diplomado

Universitaria incompleta

Universitaria completa

Posgrado (maestría, doctorado u otro)

4. Situación laboral actual

Seleccione la opción que mejor describa su situación actual:

Trabajo independiente (por cuenta propia)

Trabajo en empresa o institución

Desempleado (a)

Estudiante a tiempo completo

Ama de casa

Otro (especifique):

Sección II. Alimentos autóctonos

Tabla 13.

5. *¿Con qué frecuencia consumes los siguientes alimentos autóctonos?*

Preparación	Nunca o menos de una vez al mes	1 a 3 veces al mes	1 a 3 veces a la semana	4 a 5 veces a la semana	6 veces o más a la semana
Ceviches					
Pescado (empanizado, entero, a la plancha)					
Yuca frita					
Patacones, plátano hervido, plátano maduro					
Gallina achiotada					
Carne de cerdo ahumada					
Chifrijo					
Frijoles tiernos con costilla de cerdo					
Gallo pinto					
Casado típico					
Arroz con carne					
Arroz con pollo					

Arroz guacho					
Arroz de maíz					
Puré de ñampí					
Olla de carne					
Sopa de frijol					
Sopa de gallina					
Sopa de mondongo					
Mondongo en salsa					
Picadillo de papa					
Picadillo de zorrillo					
Tamal de cerdo					
Tamal de maíz					
Tamal asado					
Pan casero					
Bizcochos					
Arroz con leche					
Tortillas palmeadas					
Empanadas caseras (de carne, queso, frijol)					
Enyucados					
Pejibayes					
Refrescos naturales (de cas, Chan, horchata)					

6. Se le solicita calificar su nivel de satisfacción con respecto a cada alimento en relación con las siguientes características. Utilice una escala del 1 al 4, donde 1 representa el nivel más bajo de satisfacción y 4 el nivel más alto.

Características a evaluar:

•Precio (se refiere a qué tan accesible o adecuado considera el costo del alimento en relación con su economía personal o familiar)

•Disponibilidad (se entiende como la facilidad con la que el alimento puede encontrarse y adquirirse en su comunidad o lugar habitual de compra)

•Sabor (se refiere a qué tanto le agrada el gusto del alimento al consumirlo)

•Valor nutritivo (se refiere a la percepción que tiene sobre el aporte de nutrientes beneficiosos para la salud que ofrece el alimento)

Tabla 14.

Escala de valoración: •1•2•3•4 •N/A (No aplica)

Alimento	Característica	1 ☹	2	3	4 ☺
Ceviche	Precio	()	()	()	()
	Disponibilidad	()	()	()	()
	Sabor	()	()	()	()
	Valor nutritivo	()	()	()	()
Frijoles tiernos con costilla	Precio	()	()	()	()
	Disponibilidad	()	()	()	()
	Sabor	()	()	()	()
	Valor nutritivo	()	()	()	()
Ensaladas	Precio	()	()	()	()
	Disponibilidad	()	()	()	()
	Sabor	()	()	()	()
	Valor nutritivo	()	()	()	()
Arroz con pollo	Precio	()	()	()	()
	Disponibilidad	()	()	()	()
	Sabor	()	()	()	()
	Valor nutritivo	()	()	()	()
Pizza	Precio	()	()	()	()
	Disponibilidad	()	()	()	()
	Sabor	()	()	()	()
	Valor nutritivo	()	()	()	()
Gallo pinto	Precio	()	()	()	()
	Disponibilidad	()	()	()	()

	Sabor	()	()	()	()
	Valor nutritivo	()	()	()	()
Pancakes	Precio	()	()	()	()
	Disponibilidad	()	()	()	()
	Sabor	()	()	()	()
	Valor nutritivo	()	()	()	()
Pescado entero	Precio	()	()	()	()
	Disponibilidad	()	()	()	()
	Sabor	()	()	()	()
	Valor nutritivo	()	()	()	()
Patacones	Precio	()	()	()	()
	Disponibilidad	()	()	()	()
	Sabor	()	()	()	()
	Valor nutritivo	()	()	()	()
Gallina achiotada	Precio	()	()	()	()
	Disponibilidad	()	()	()	()
	Sabor	()	()	()	()
	Valor nutritivo	()	()	()	()
Hamburguesa	Precio	()	()	()	()
	Disponibilidad	()	()	()	()
	Sabor	()	()	()	()
	Valor nutritivo	()	()	()	()
Casado típico	Precio	()	()	()	()
	Disponibilidad	()	()	()	()
	Sabor	()	()	()	()
	Valor nutritivo	()	()	()	()
Sopa de mondongo	Precio	()	()	()	()
	Disponibilidad	()	()	()	()
	Sabor	()	()	()	()
	Valor nutritivo	()	()	()	()
Sushi	Precio	()	()	()	()
	Disponibilidad	()	()	()	()
	Sabor	()	()	()	()
	Valor nutritivo	()	()	()	()
Pan casero	Precio	()	()	()	()

	Disponibilidad	()	()	()	()
	Sabor	()	()	()	()
	Valor nutritivo	()	()	()	()
Olla de carne	Precio	()	()	()	()
	Disponibilidad	()	()	()	()
	Sabor	()	()	()	()
	Valor nutritivo	()	()	()	()
Papas fritas	Precio	()	()	()	()
	Disponibilidad	()	()	()	()
	Sabor	()	()	()	()
	Valor nutritivo	()	()	()	()
Picadillo (papa, papaya)	Precio	()	()	()	()
	Disponibilidad	()	()	()	()
	Sabor	()	()	()	()
	Valor nutritivo	()	()	()	()
Dedos de pollo/pescado	Precio	()	()	()	()
	Disponibilidad	()	()	()	()
	Sabor	()	()	()	()
	Valor nutritivo	()	()	()	()
Pan blanco comercial	Precio	()	()	()	()
	Disponibilidad	()	()	()	()
	Sabor	()	()	()	()
	Valor nutritivo	()	()	()	()
Tortillas palmeadas	Precio	()	()	()	()
	Disponibilidad	()	()	()	()
	Sabor	()	()	()	()
	Valor nutritivo	()	()	()	()
Pollo frito	Precio	()	()	()	()
	Disponibilidad	()	()	()	()
	Sabor	()	()	()	()
	Valor nutritivo	()	()	()	()
Refrescos naturales	Precio	()	()	()	()
	Disponibilidad	()	()	()	()
	Sabor	()	()	()	()
	Valor nutritivo	()	()	()	()
Refresco gaseoso	Precio	()	()	()	()
	Disponibilidad	()	()	()	()

	Sabor	()	()	()	()
	Valor nutritivo	()	()	()	()
Cereales de caja	Precio	()	()	()	()
	Disponibilidad	()	()	()	()
	Sabor	()	()	()	()
	Valor nutritivo	()	()	()	()

Tabla 15.

7. En las siguientes parejas de alimentos seleccione el que usted escogería para consumir.

Ítem	Opción 1	Elección (marcar con x)	Opción 2	Elección (marcar con x)
a	Gallo pinto		Cereal de caja en leche	
b	Emparedado de queso, mortadela o jamón		Gallo pinto	
c	Tortillas palmeadas		Pan baguette	
d	Pizza		Casado típico (arroz, frijoles, ensalada, plátano maduro carne)	
e	Casado típico (arroz, frijoles, ensalada, plátano maduro carne)		Lasagna	
f	Pescado entero frito		Pollo frito	

g	Nachos		Frijoles tiernos con costilla	
h	Ceviche		Sushi	
i	Galletas de paquete		Pan casero	
j	Picadillo de papa		Vegetales hervidos	
k	Hamburguesa con papas fritas		Olla de carne	
l	Gallina achiotada		Nuggets de pollo	
m	Panqueques		Tamal de elote	
n	Arroz con pollo		Pasta	
o	Perro caliente		Tamal de cerdo	
p	Fresco de cas		Refresco artificial de botella	
q	Waffles		Chorreadas	
r	Caldo de pollo		Sopa instantánea	
s	Gallo de salchichón		Omelette de jamón	
t	Cheescake		Arroz con leche	

Sección III. Calidad de la dieta

Tabla 16.

8. *¿Con que frecuencia realiza cada uno de los siguientes tiempos de comida?*

Tiempos de comida	De lunes a viernes				Sábados y domingos			
	Siempre o casi siempre	Algunas veces a la semana	Algunas veces al mes	Nunca o casi nunca	Siempre o casi siempre	Algunas veces a la semana	Algunas veces al mes	Nunca o casi nunca
Desayuno								
Merienda de la mañana								
Almuerzo								
Merienda de la tarde o café								
Cena								
Merienda en la noche (colación nocturna)								

Tabla 17.

9. *¿Con qué frecuencia consume alimentos de los siguientes grupos?*

Grupo de alimento	Nunca o menos de una vez al mes	1 a 3 veces al mes	1 a 3 veces a la semana	4 a 5 veces a la semana	6 veces o más a la semana
Cereales (arroz, pasta, tortillas, entre otros)					
Repostería (pan casero, queque de banano, entre otros)					

Leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas entre otros)					
Vegetales harinosos (papa, yuca, camote, tiquizque, plátano, entre otros)					
Vegetales no harinas (vainicas, chayote, brócoli, pepino, lechuga, entre otros)					
Frutas (manzana, mandarina, sandía, papaya, entre otros)					
Lácteos (leche, queo, yogurt, entre otros)					
Carnes de pollo, res o cerdo (pechuga, chuleta, bistec, entre otros)					
Huevos					
Pescado o mariscos frescos (dorado, corvina, tilapia, camarones, entre otros)					

Pescado o mariscos enlatados (atún, sardina, entre otros)					
Embutidos (jamón, salchichón, salchichas, entre otros)					
Alimentos altos en grasas (mayonesa, margarina, natilla, pate, queso crema entre otros)					
Alimentos altos en sodio (sopas instantáneas, salsa de soya, consomé, entre otros)					
Paquetes de snack (papas tostadas, tortillitas tostadas, Doritos, entre otros)					
Alimentos altos en azúcares(siropes, confites, chocolates, golosinas, galletas dulces rellenas, entre otros)					

Bebidas gaseosas o bebidas azucaradas (Tropical, Coca Cola, Fanta, entre otras)					
Comidas rápidas (hamburguesas, pollo frito, pizza, entre otros)					
Bebidas alcohólicas (cerveza, vodka, ron, whisky, entre otros)					

Tabla 18.

10. ¿Dónde suele consumir sus alimentos la mayoría de las veces, por tiempo de comida?

De Lunes a Viernes					
Tiempo de comida	Casa	Trabajo (traigo comida de la casa)	Restaurantes/sodas (asisto al local o pido exprés)	Otro	No consumo
Desayuno					
Merienda de la mañana					
Almuerzo					
Merienda de la tarde					
Cena					
Sábados y Domingos					

Tiempo de comida	Casa	Trabajo (traigo comida de la casa)	Restaurantes/sodas (asisto al local o pido exprés)	Otro	No consumo
Desayuno					
Merienda de la mañana					
Almuerzo					
Merienda de la tarde					
Cena					

11. ¿Le agrega sal a la comida ya servida en la mesa?

- Siempre o casi siempre
- Algunas veces
- Nunca o casi nunca

12. En la siguiente lista escoja el tipo de grasa emplean en su hogar para cocinar la mayoría de las veces. Selecciona únicamente una opción que represente la más utilizada en su hogar

- Aceites vegetales (girasol, soya, oliva, otros)
- Mantequilla o margarina
- Aceites en spray
- Manteca de cerdo
- Manteca vegetal

Tabla 19.

13. De los siguientes métodos de cocción que se le presentan a continuación, marque con equis (x) cuál utiliza con mayor frecuencia para preparar estos alimentos (seleccione una opción para cada alimento)

Alimentos	Métodos de cocción									
	Hervido	Al horno	Freidor a de aire	Al vapor	Frito	Crudo	Asado	Microondas	A la plancha	No lo consumo
Zanahoria										
Papa										
Yuca										
Pollo										
Pescado										
Huevo										

Sección IV. Distorsión de la imagen corporal

Body Shape Questionnaire (BSQ-8)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de afirmaciones sobre cómo se ha sentido con respecto a su cuerpo en el último mes. Por favor, responda seleccionando la opción que mejor describa la frecuencia con la que ha experimentado cada situación.

Opciones de respuesta:

1. Nunca
2. Rara vez
3. A veces
4. Frecuentemente
5. Muy frecuentemente
6. Siempre

Preguntas:

1. ¿Se ha sentido autocrítico/a con respecto a su apariencia física?

Nunca

Rara vez

A veces

Frecuentemente

Muy frecuentemente

Siempre

2. ¿Se ha sentido preocupado/a por la idea de aumentar de peso?

Nunca

Rara vez

A veces

Frecuentemente

Muy frecuentemente

Siempre

3. ¿Ha evitado mirarse al espejo debido a la insatisfacción con su cuerpo?

Nunca

Rara vez

A veces

Frecuentemente

Muy frecuentemente

Siempre

4. ¿Se compara con otras personas en términos de apariencia física?

Nunca

Rara vez

A veces

Frecuentemente

Muy frecuentemente

Siempre

5. ¿Se ha sentido infeliz por no tener la figura que desea?

Nunca

Rara vez

A veces

Frecuentemente

Muy frecuentemente

Siempre

6. ¿Ha sentido que su peso afecta su autoestima?

Nunca

Rara vez

A veces

Frecuentemente

Muy frecuentemente

Siempre

7. ¿Ha sentido la necesidad de controlar su peso de forma extrema?

Nunca

Rara vez

A veces

Frecuentemente

Muy frecuentemente

Siempre

**8. ¿Ha sentido que la apariencia física es un factor determinante en sus relaciones
interpersonales?**

Nunca

Rara vez

A veces

Frecuentemente

Muy frecuentemente

Siempre

Puntuación:

- Se suman las respuestas de cada reactivo.
- Un puntaje más alto indica mayor preocupación o insatisfacción con la imagen corporal.

Este cuestionario se basa en el "Body Shape Questionnaire (BSQ-8)", una versión abreviada validada para evaluar la preocupación por la imagen corporal

Agradecimiento: Agradecemos mucho su tiempo y participación en esta encuesta. Sus respuestas son de gran importancia para esta investigación.

ANEXO 3. RESULTADOS DEL PLAN PILOTO

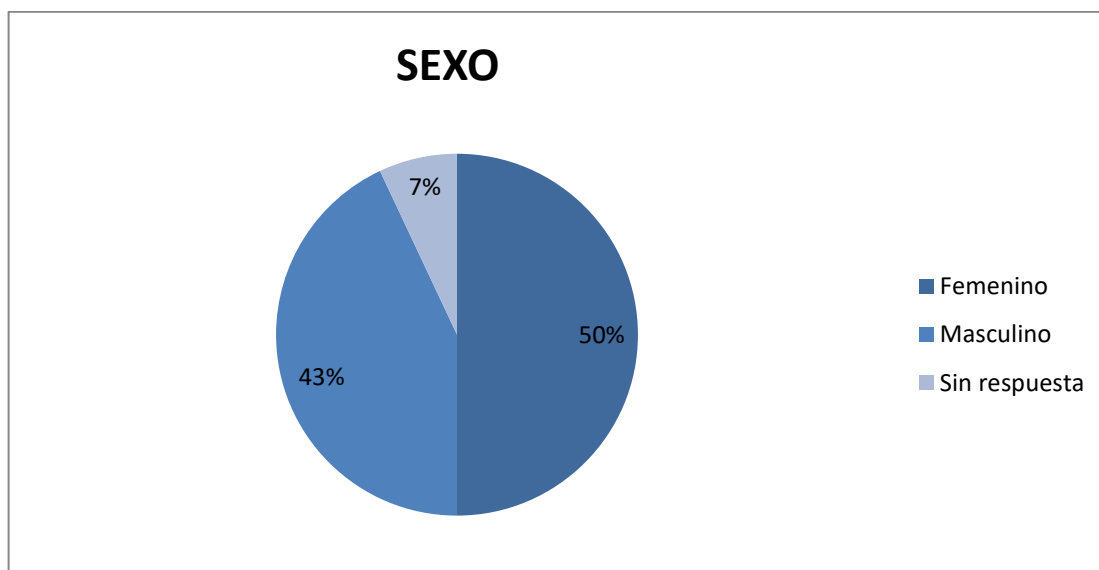
Objetivo: Validar el instrumento de investigación mediante una prueba preliminar con una pequeña muestra (n=16) de jóvenes de Quepos, Puntarenas, con el fin de evaluar la claridad, pertinencia y funcionamiento técnico del cuestionario implementado en Google Forms.

Metodología del piloto: Se aplicó el cuestionario digital a 16 participantes que cumplían con los criterios de edad (18-25 años). Los datos recolectados se analizaron de forma descriptiva y se representaron gráficamente para evaluar la comprensión de las preguntas y la adecuación de las opciones de respuesta.

Resultados descriptivos por ítem (interpretados a partir de los gráficos:

Figura 34

Participación por sexo

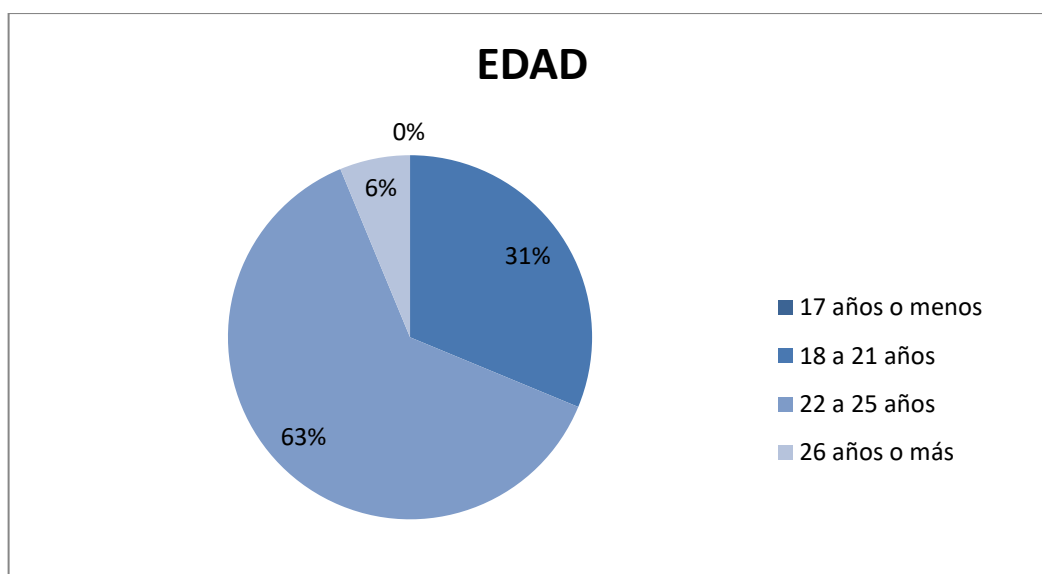


Fuente: Creación propia, 2025

1. Sexo: La figura 35 refleja una distribución donde la participación femenina (50%) y masculina (43%) presenta una diferencia menor a diez puntos porcentuales, mientras que una proporción menor (7%) optó por no responder. Esto indica que las opciones de respuesta son claras y cubren el espectro esperado.

Figura 35

Participación por edad

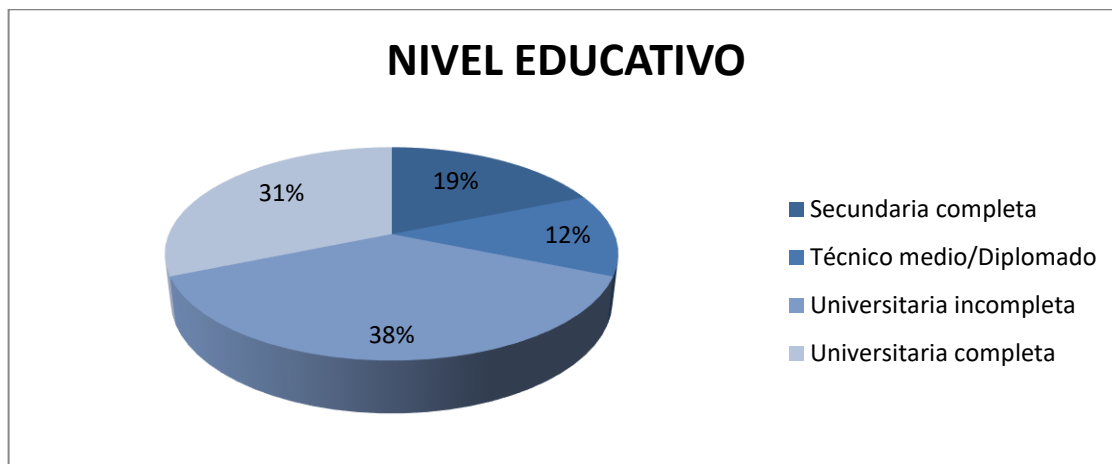


Fuente: Creación propia, 2025

2. Grupo de edad: Según se aprecia en el gráfico del Anexo 2, existe una marcada concentración de los participantes en el grupo de 22 a 25 años (63%), lo que representa casi dos tercios de la muestra. El grupo de 18 a 21 años (31%) constituye el segundo bloque más importante, validando que el instrumento es respondido por la población objetivo adulto-joven.

Figura 36

Participación por nivel educativo

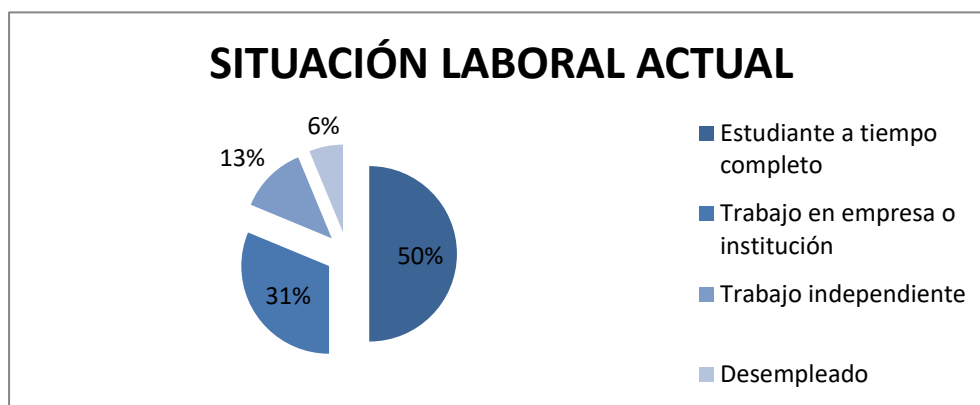


Fuente: Creación propia, 2025

3. Nivel educativo alcanzado: La información del gráfico del Anexo 3 muestra un perfil educativo alto en la muestra, con una clara preponderancia de los niveles universitarios. La suma de la categoría "Universitaria incompleta" (37.5%) y "Universitaria completa" (31.25%) destaca sobre las demás, confirmando que las opciones de respuesta permiten captar este rasgo distintivo de la muestra.

Figura 37

Participación por situación laboral

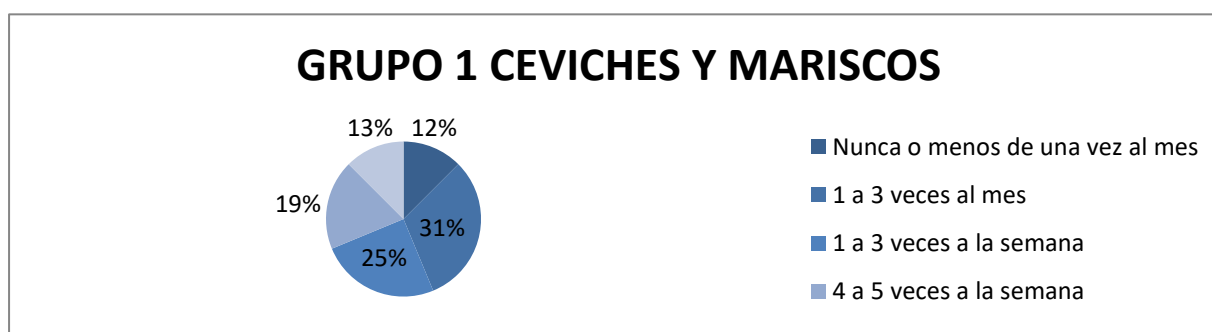


Fuente: Creación propia, 2025

4. Situación laboral actual: Tal como se visualiza en el gráfico del Anexo 4, la categoría "Estudiante a tiempo completo" es la más representativa (50%), ocupando la mitad de la muestra. La segunda situación más frecuente es "Trabajo en empresa o institución" (31.25%). Esta distribución valida la pertinencia de las categorías para el contexto socioeconómico de la población de estudio.

Figura 38

Preferencias de consumo en ceviches y mariscos

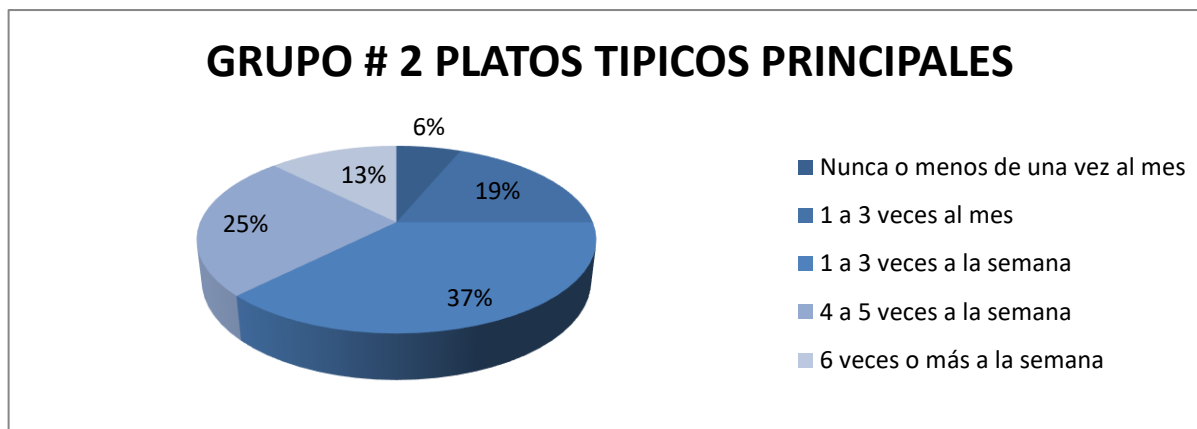


Fuente: Creación propia, 2025

5. Frecuencia de consumo - Ceviches y mariscos: El gráfico del Anexo 5 permite observar un patrón de consumo diverso para este grupo. Aunque una mayoría (56.25%) reporta un consumo entre mensual y semanal (1 a 3 veces), un segmento importante (31.25%) indica un consumo alto (4 o más veces por semana). Esto sugiere que los ítems de este grupo son reconocidos y que la escala de frecuencia discrimina adecuadamente entre hábitos de consumo.

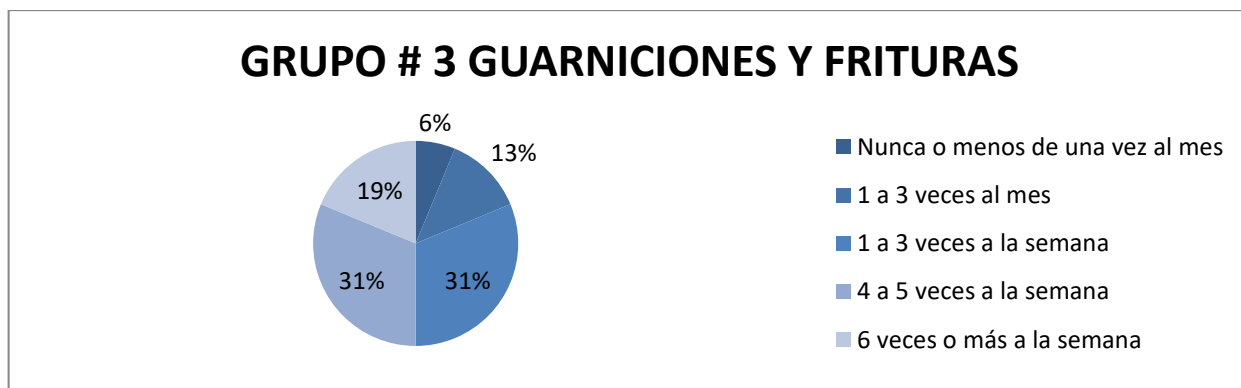
Figura 39

Preferencias de consumo en platos típicos principales



Fuente: Creación propia, 2025

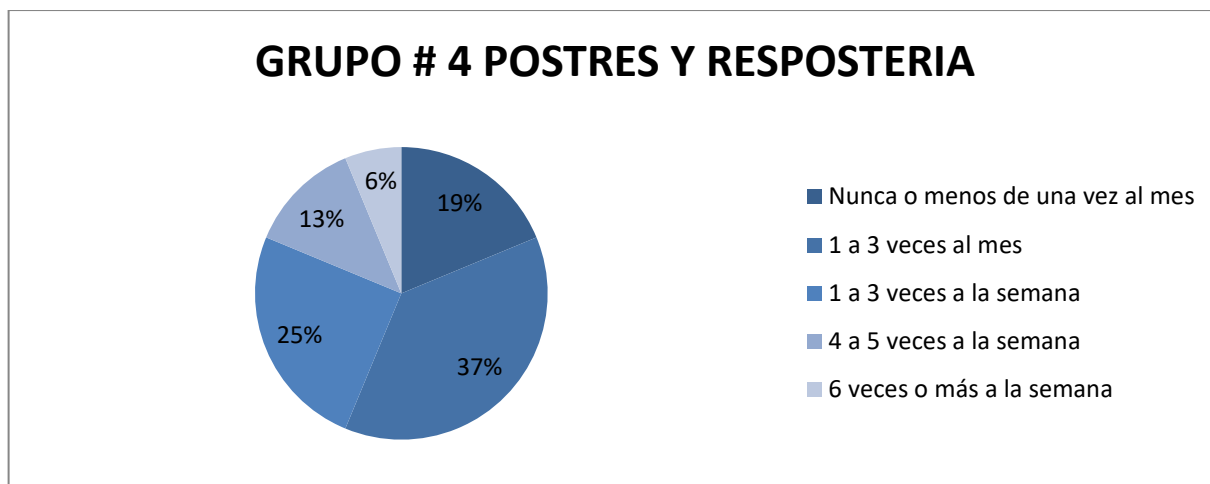
6. Frecuencia de consumo - Platos típicos principales: El gráfico del Anexo 6 evidencia la alta integración de estos platos en la dieta habitual. La categoría de consumo más frecuente (1 o más veces por semana) agrupa al 62.5% de los participantes, lo que confirma la pertinencia cultural de la lista de alimentos presentada.

Figura 40*Preferencias de consumo en guarniciones y frituras*

Fuente: Creación propia, 2025

7. Frecuencia de consumo - Guarniciones y frituras: De acuerdo con el gráfico del Anexo 7, este grupo presenta la frecuencia de consumo semanal más sólida de todos los analizados, con más del 80% de los jóvenes reportando un consumo de al menos una vez por semana. Este resultado claro valida la capacidad del instrumento para identificar patrones alimentarios muy establecidos.

Figura 41*Preferencias de consumo postres y repostería*

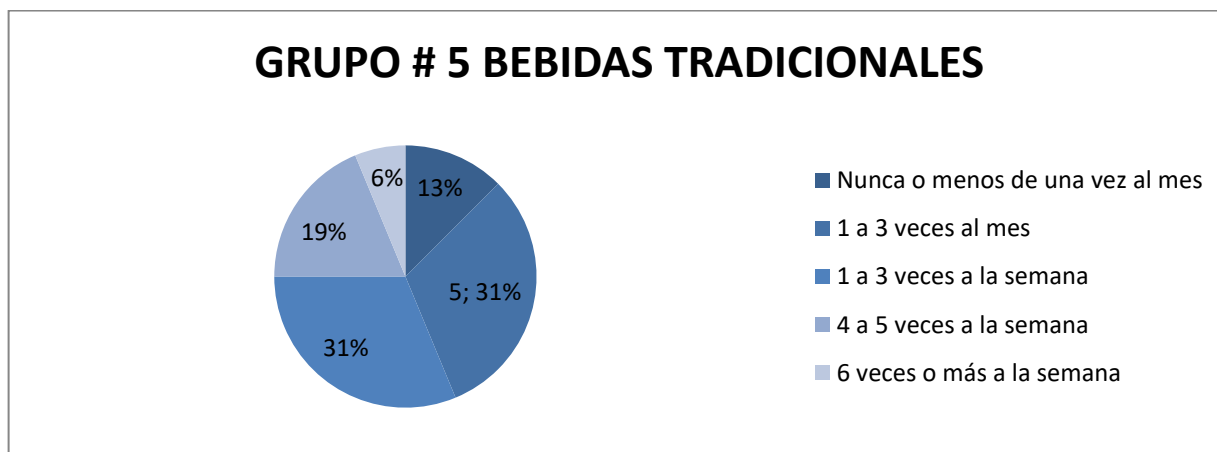


Fuente: Creación propia, 2025

8. Frecuencia de consumo - Postres y repostería: El gráfico del Anexo 8 ilustra un patrón de consumo predominantemente ocasional para este grupo. La mayoría (56.25%) se sitúa en las categorías de menor frecuencia (1 a 3 veces al mes/semana), diferenciándose nítidamente del patrón observado en los grupos de platos principales y guarniciones.

Figura 42

Preferencias de consumo en bebidas tradicionales



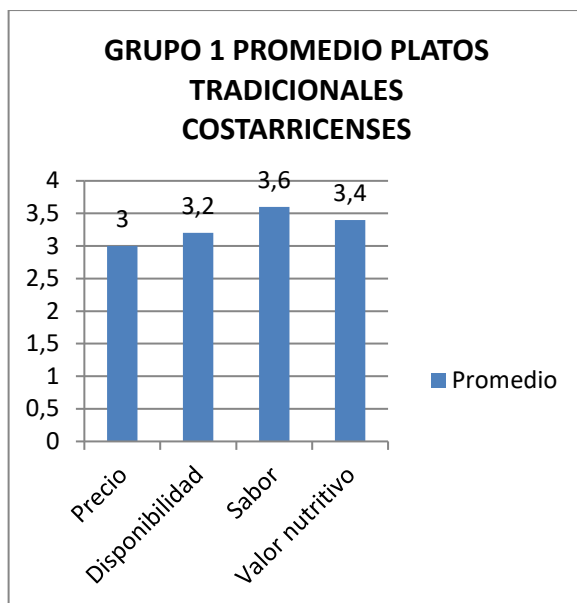
Fuente: Creación propia, 2025

9. Frecuencia de consumo - Bebidas tradicionales: El gráfico del Anexo 9 muestra un patrón de consumo favorable para este grupo, con una mayoría del 56.25% de los jóvenes reportando un consumo de al menos una vez por semana. Sin embargo, una proporción minoritaria (12.5%) indica no consumirlas, lo que valida que la escala de frecuencia capta tanto la aceptación como el desplazamiento de estas opciones.

Respecto de la pregunta 6. Donde se le solicita calificar su nivel de satisfacción con respecto a cada alimento en relación con las siguientes características. Utilice una escala del 1 al 4, donde 1 representa el nivel más bajo de satisfacción y 4 el nivel más alto.

Figura 43

Promedio de platos tradicionales costarricenses

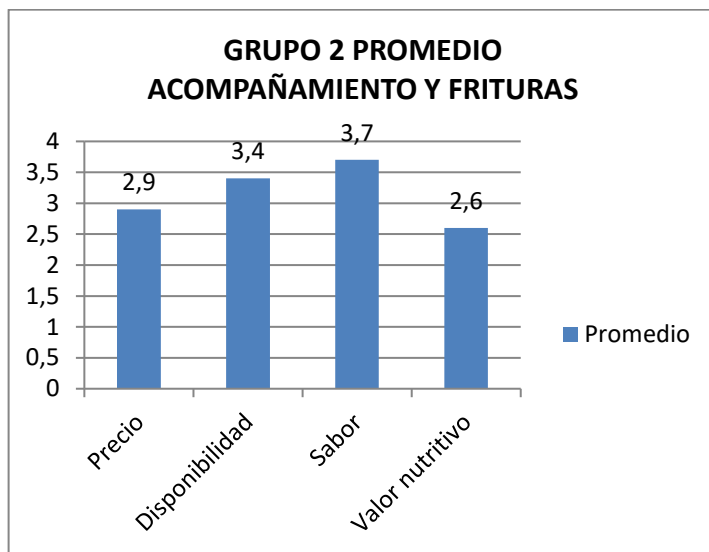


Fuente: Creación propia, 2025

1. Satisfacción - Platos tradicionales costarricenses: Los datos presentados en el gráfico del Anexo 10 permiten observar que este grupo recibió las calificaciones más altas en las dimensiones de sabor (3.6) y valor nutritivo (3.4). La disponibilidad (3.2) y el precio (3.0) también fueron percibidos positivamente, confirmando que los ítems y la escala del 1 al 4 son comprendidos y permiten diferenciar atributos.

Figura 44

Promedio de acompañamiento y frituras

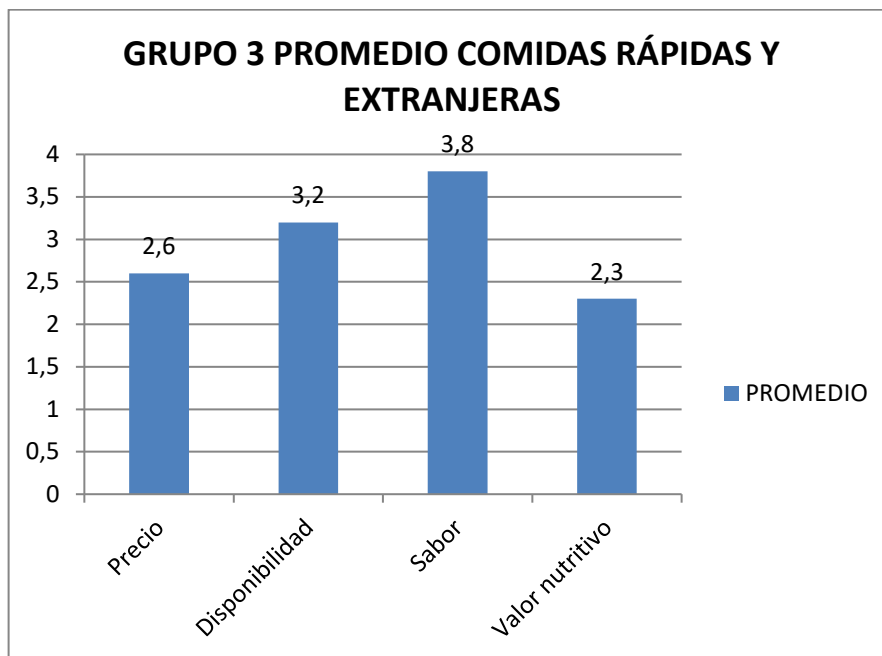


Fuente: Creación propia, 2025

2. Satisfacción - Acompañamientos y frituras: Según se desprende del gráfico del Anexo 11, este grupo presenta una marcada disparidad en su valoración: mientras obtiene una puntuación alta en sabor (3.7), recibe la más baja en valor nutritivo (2.6). Este contraste valida la capacidad del instrumento para medir percepciones multidimensionales sobre un mismo alimento.

Figura 45

Promedio de comidas rápidas y extranjeros

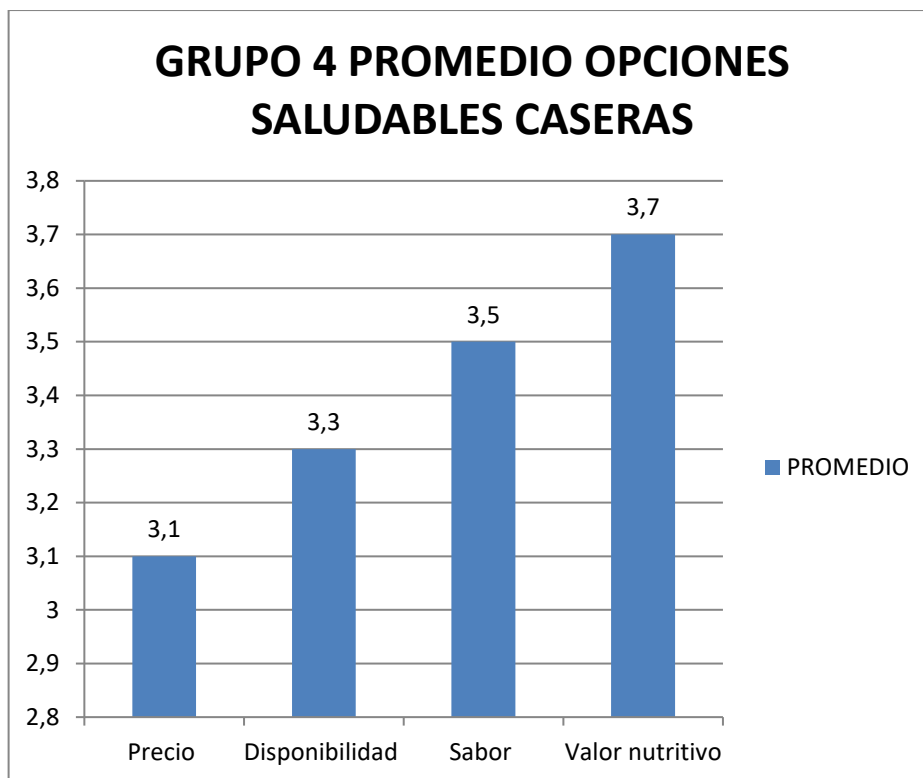


Fuente: Creación propia, 2025

3. Satisfacción - Comidas rápidas y extranjeras: El gráfico del Anexo 12 ilustra el patrón más extremo: la calificación más alta en sabor (3.8) se combina con la más baja en valor nutritivo (2.3). Esto indica que la escala utilizada es sensible para detectar la dicotomía entre el atractivo hedónico y la percepción de salud de ciertos grupos alimentarios.

Figura 46

Promedio de opciones saludables caseras

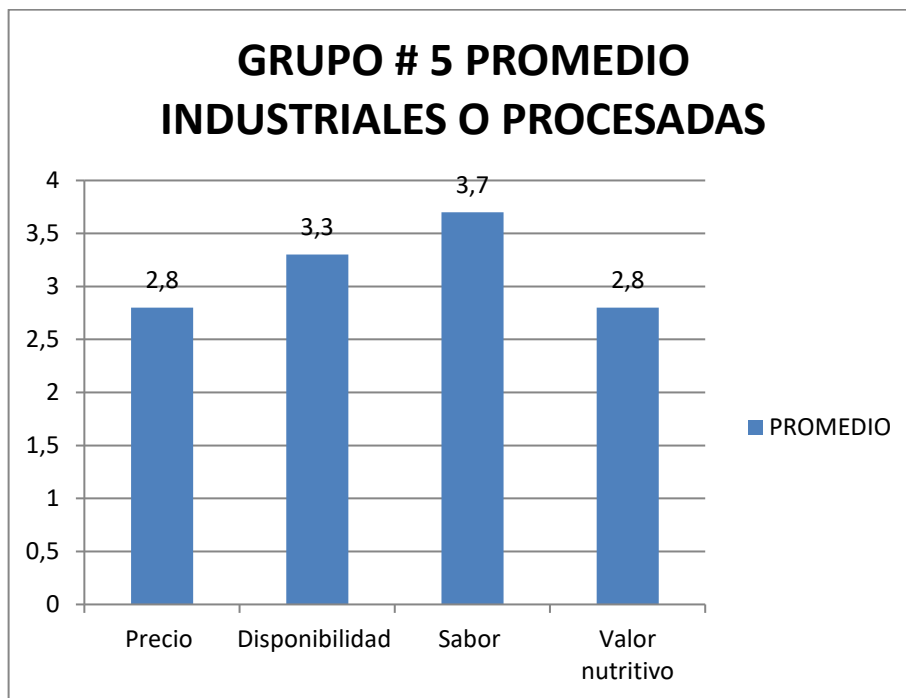


Fuente: Creación propia, 2025

4. Satisfacción - Opciones saludables o caseras: La información del gráfico del Anexo 13 revela que este grupo es percibido de manera consistentemente positiva, con puntajes altos y balanceados en valor nutritivo (3.7) y sabor (3.5). Esto confirma que el formato de tabla de doble entrada (alimento vs. característica) es funcional para recoger evaluaciones complejas.

Figura 47

Promedio de opciones industriales o procesadas



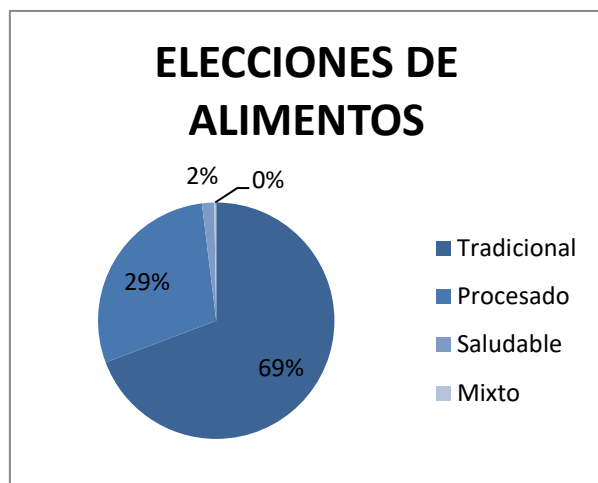
Fuente: Creación propia, 2025

7. Satisfacción - Opciones industriales o ultraprocesadas: Tal como se visualiza en el gráfico del Anexo 14, este grupo obtiene la puntuación máxima en sabor (3.9) pero la mínima en valor nutritivo (2.0), reafirmando la capacidad del instrumento para captar la percepción negativa sobre la calidad nutricional a pesar del alto atractivo sensorial.

Respecto a la pregunta 7. Donde según las siguientes parejas de alimentos seleccione el que usted escogería para consumir.

Figura 47

Elecciones de alimentos



Fuente: Creación propia, 2025

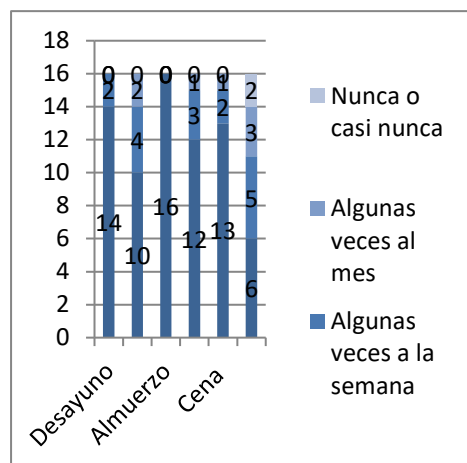
1. Preferencia en parejas de alimentos: El gráfico del Anexo 15 (posiblemente un gráfico de barras comparativas o uno de pastel) muestra una clara predominancia de las elecciones por alimentos tradicionales (69%) sobre las opciones procesadas (29%) y saludables (2%). Este resultado valida el formato de pregunta de elección forzada como un método efectivo para medir preferencias relativas.

Respecto a la pregunta 8. ¿Con que frecuencia realiza cada uno de los siguientes tiempos de comida?

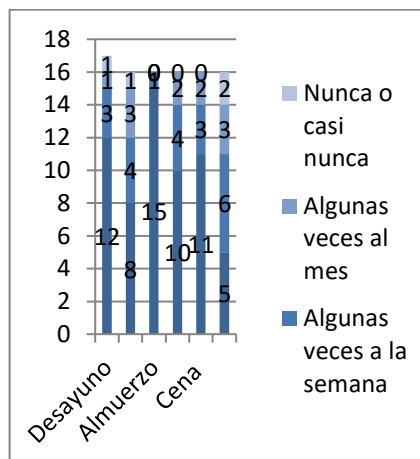
Figura 48

Figura 49

Frecuencia de comidas semana



Frecuencia de comida fin de semana



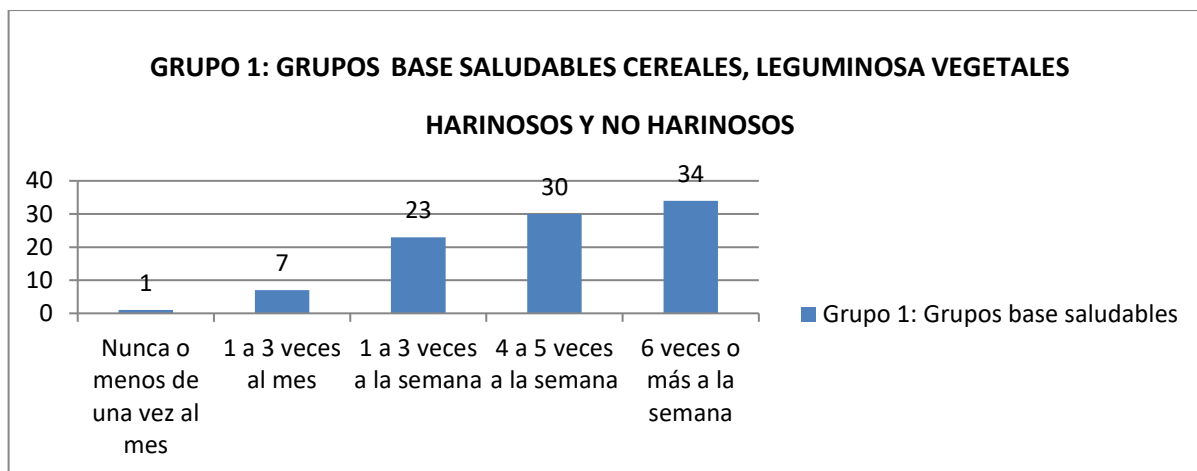
Fuente: Creación propia, 2025

1. Frecuencia de tiempos de comida (semana vs. fin de semana): La comparación entre los gráficos de los Anexos 16 y 17 (probablemente dos conjuntos de barras agrupadas) permite observar una diferencia sustancial en los hábitos. Mientras que entre semana un 74% de las respuestas se concentra en la categoría de mayor frecuencia ("siempre o casi siempre"), este porcentaje desciende a 63.5% durante los fines de semana. Esta variación confirma que la pregunta y sus categorías de respuesta son lo suficientemente sensibles para detectar cambios en los patrones rutinarios.

Respecto a la pregunta 9. ¿Con qué frecuencia consume alimentos de los siguientes grupos?

Figura 50

Frecuencia en consumo de alimentos

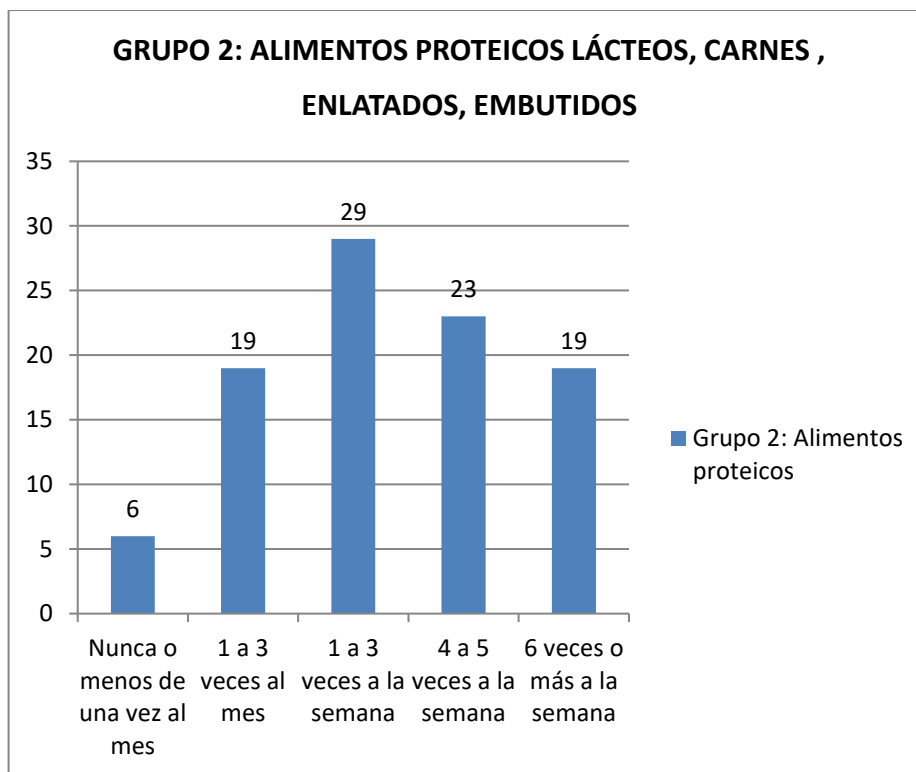


Fuente: Creación propia, 2025

1. Frecuencia de consumo – Grupos base saludables: El gráfico del Anexo 18 muestra un patrón de consumo muy favorable para este grupo, con una clara mayoría (66.6% de las respuestas) concentrada en la categoría de mayor frecuencia (“más de 4 veces por semana”). Este resultado valida que la clasificación de los alimentos en grupos y la escala de frecuencia son comprendidas y aplicadas de manera consistente.

Figura 51

Frecuencia en consumo de alimentos

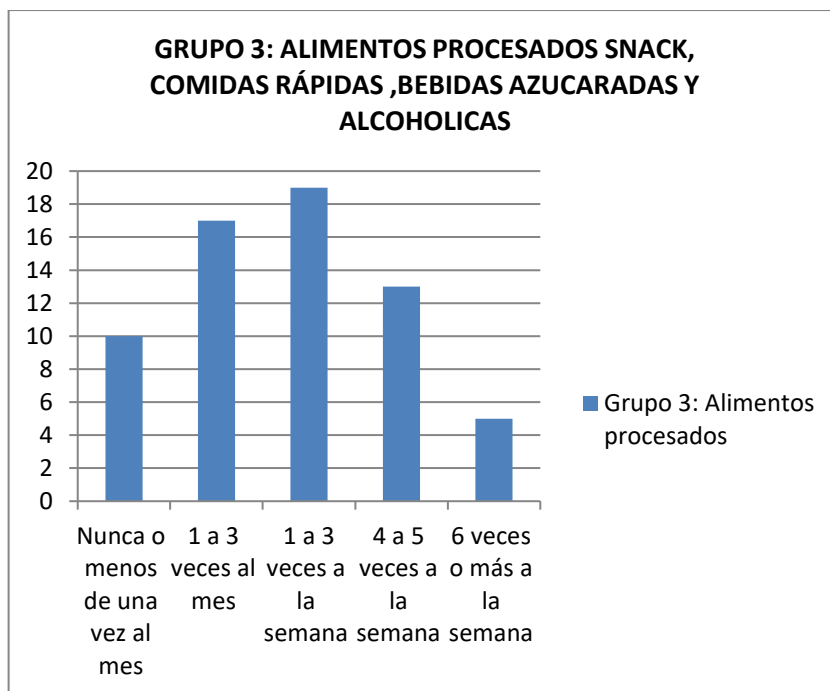


Fuente: Creación propia, 2025

2. Frecuencia de consumo – Alimentos proteicos: Según se observa en el gráfico del Anexo 19, este grupo presenta una distribución más diversa. Aunque la categoría de consumo frecuente (43.7%) es la más seleccionada, existe una proporción significativa en frecuencias moderadas (30.2%) y bajas (26%). Esto confirma que la pregunta permite captar la variabilidad en el consumo de diferentes fuentes proteicas.

Figura 52

Frecuencia en consumo de alimentos

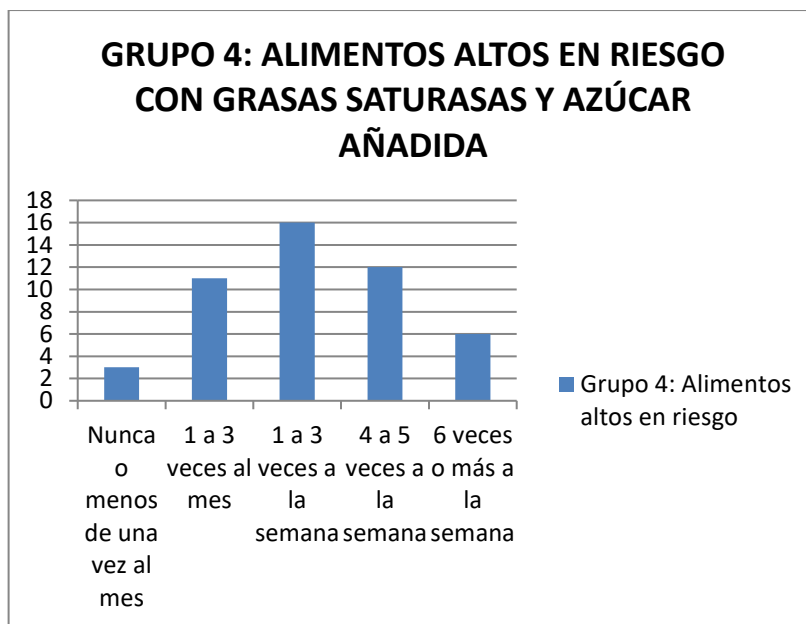


Fuente: Creación propia, 2025

3. Frecuencia de consumo – Alimentos procesados: La información del gráfico del Anexo 20 revela un patrón de consumo predominantemente ocasional (56.25% en frecuencias bajas/medias), pero con un segmento importante (28%) en consumo elevado. Esta distribución bimodal valida la capacidad del instrumento para diferenciar entre hábitos de consumo dentro de un mismo grupo alimentario problemático.

Figura 53

Frecuencia en consumo de alimentos



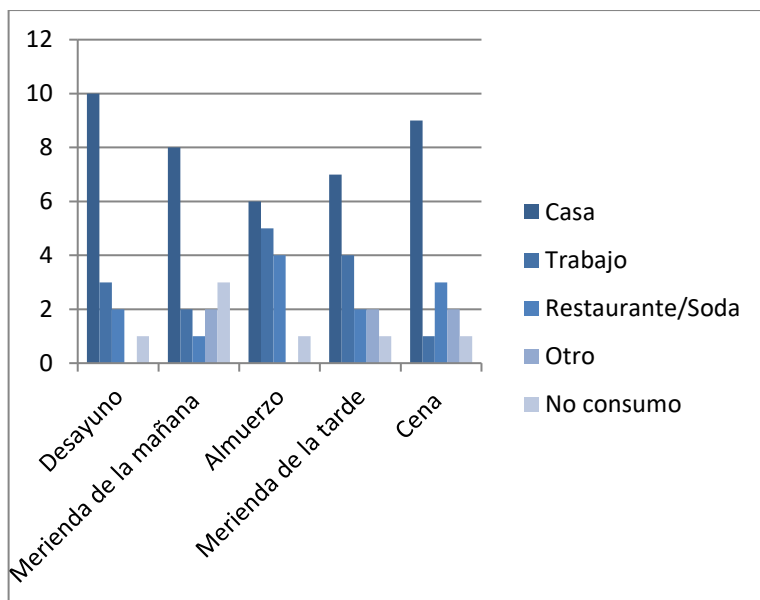
Fuente: Creación propia, 2025

4. Frecuencia de consumo – Alimentos altos en riesgo: El gráfico del Anexo 21 muestra una concentración clara en el consumo semanal (58.3% entre 1-5 veces por semana), con una minoría en consumo muy alto (12.5%) o muy bajo (6.2%). Esto indica que la escala de frecuencia es sensible para cuantificar la exposición a alimentos de baja calidad nutricional.

Respecto de la pregunta 10. ¿Dónde suele consumir sus alimentos la mayoría de las veces, por tiempo de comida?

Figura 54

Lugar donde se consumen los alimentos

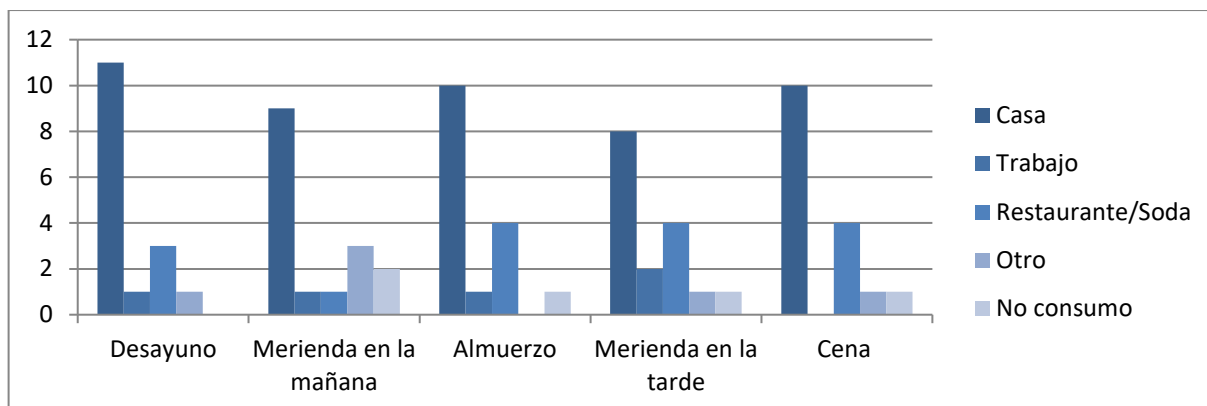


Fuente: Creación propia, 2025

1. Lugar de consumo – Días laborables: La comparación de datos en el gráfico del Anexo 22 (probablemente un gráfico de barras apiladas o múltiples) permite observar la predominancia del hogar como principal lugar de consumo durante la semana, especialmente para desayuno y cena. La variabilidad en el almuerzo (casa, trabajo, restaurante) confirma que el formato de la pregunta capta adecuadamente las diferencias por tiempo de comida.

Figura 55

Lugar donde se consumen los alimentos



Fuente: Creación propia, 2025

2. Lugar de consumo – Fin de semana: El gráfico del Anexo 23 evidencia un patrón más homogéneo que el de días laborables, con un reforzamiento del consumo en el hogar en todos los tiempos de comida. El ligero aumento en el consumo en restaurantes valida la sensibilidad del instrumento para detectar cambios en los contextos de alimentación.

Con respecto de la pregunta 11. ¿Le agrega sal a la comida ya servida en la mesa?

Figura 56

Agregar sal a la comida



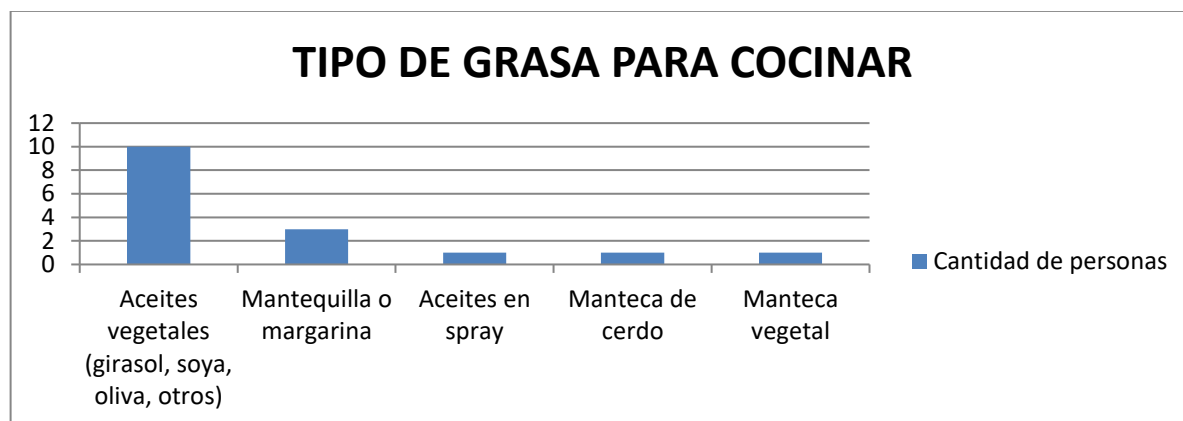
Fuente: Creación propia, 2025

7. Adición de sal en la mesa: El gráfico del Anexo 24 (posiblemente un gráfico de pastel o barras) muestra una distribución donde la categoría “Nunca o casi nunca” (43.8%) es la más seleccionada, seguida de “Algunas veces” (37.5%). Esta distribución tripartita confirma que las opciones de respuesta son equilibradas y captan el espectro de comportamientos.

Respecto de la pregunta 12. En la siguiente lista escoja el tipo de grasa emplean en su hogar para cocinar la mayoría de las veces. Selecciona únicamente una opción que represente la más utilizada en su hogar

Figura 57

Tipo de grasa al cocinar



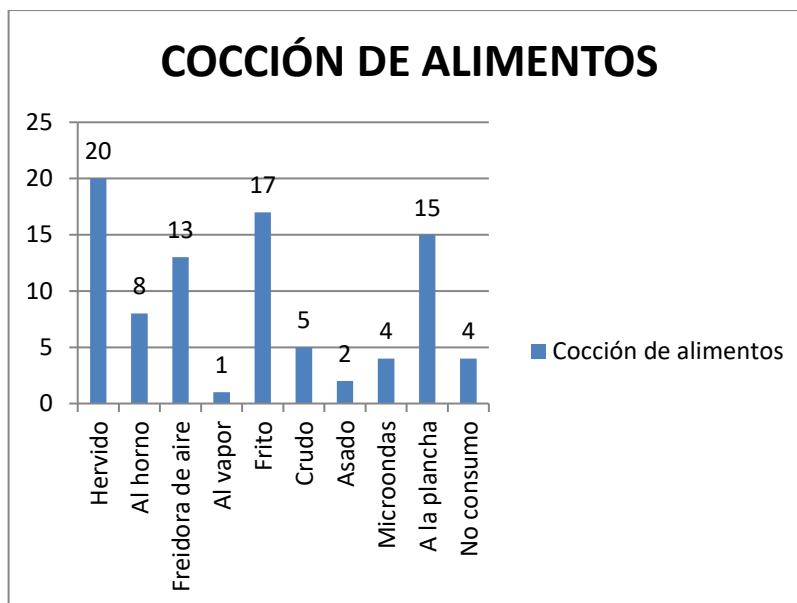
Fuente: Creación propia, 2025

1. Tipo de grasa para cocinar: Según el gráfico del Anexo 25, existe una marcada preferencia por los “Aceites vegetales” (62.5%), seguida a distancia por otras opciones. Esta distribución sesgada valida que la pregunta es clara y que las categorías cubren las prácticas reales, permitiendo identificar la opción predominante.

Respecto de la pregunta 13. De los siguientes métodos de cocción que se le presentan a continuación, marque con equis (x) cuál utiliza con mayor frecuencia para preparar estos alimentos (seleccione una opción para cada alimento)

Figura 58

Método de cocción de alimentos



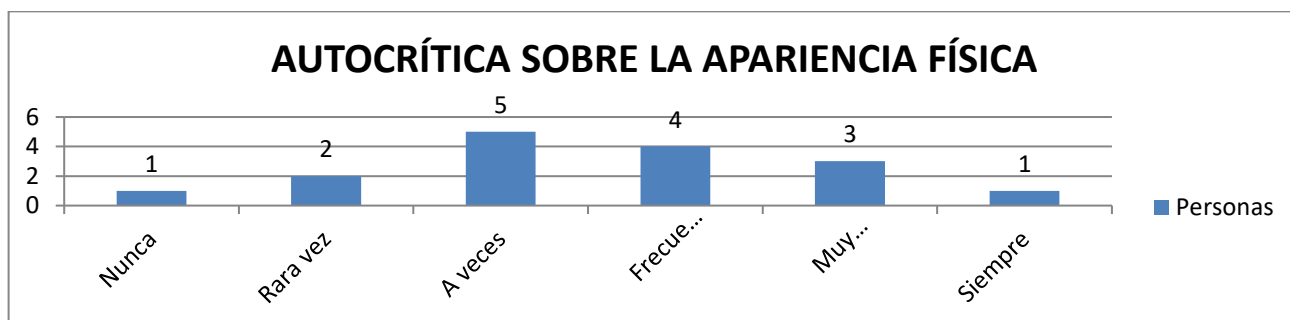
Fuente: Creación propia, 2025

9. Métodos de cocción predominantes: Los datos representados en el gráfico del Anexo 26 (probablemente un gráfico de barras para múltiples métodos) muestran que “Hervido”, “Frito” y “A la plancha” son los métodos más frecuentes. La distribución variada entre múltiples opciones confirma que el formato de selección por alimento es comprendido y aplicable.

Respecto del Análisis "Body Shape Questionnaire (BSQ-8)

Figura 59

1. *¿Se ha sentido autocrítico/a con respecto a su apariencia física?*

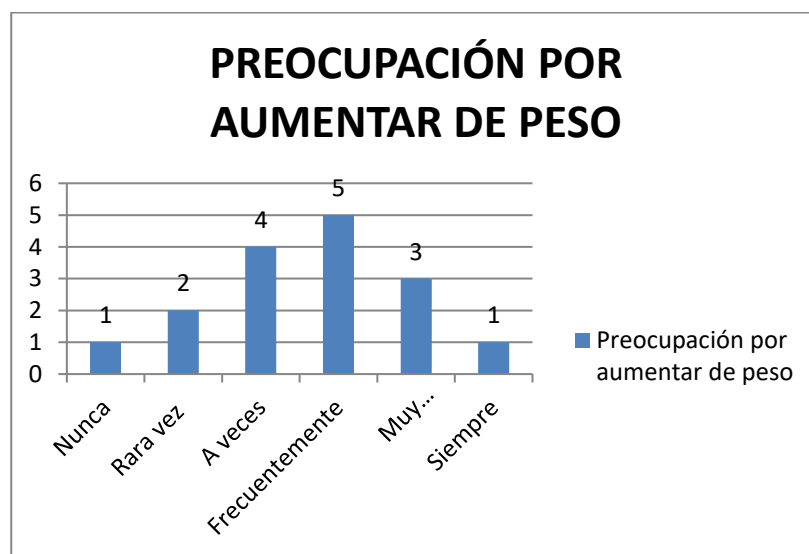


Fuente: Creación propia, 2025

1. BSQ-8 – Autocrítica corporal: El gráfico del Anexo 27 para el primer ítem del BSQ-8 muestra una distribución donde las respuestas se concentran en las categorías medias-altas de la escala (de “A veces” a “Muy frecuentemente”), con pocos casos en los extremos. Esto valida la comprensión de la escala Likert de 6 puntos y su aplicación a contenido sensible.

Figura 60

2. *¿Se ha sentido preocupado/a por la idea de aumentar de peso?*



Fuente: Creación propia, 2025

2. BSQ-8 – Preocupación por aumento de peso: El gráfico del Anexo 28 presenta un patrón similar pero más marcado hacia las categorías frecuentes, confirmando la consistencia en el uso de la escala y la claridad del ítem.

Figura 61

3. *¿Ha evitado mirarse al espejo debido a la insatisfacción con su cuerpo?*

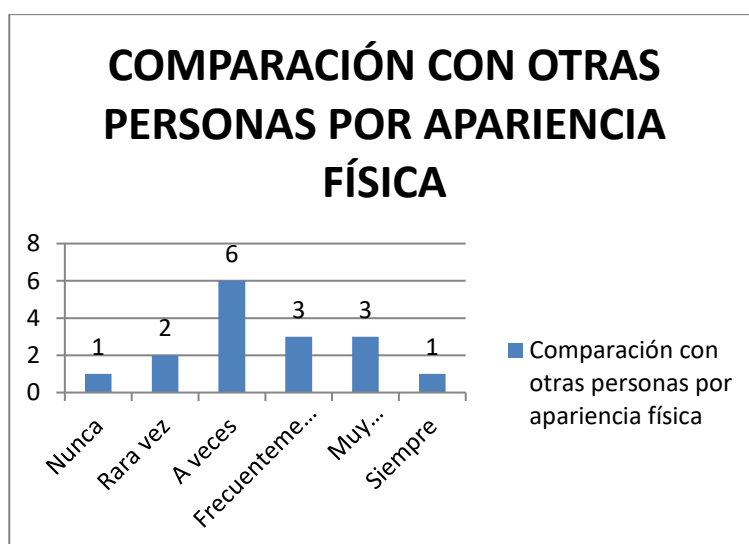


Fuente: Creación propia, 2025

3. BSQ-8 – Evitar el espejo: Según el gráfico del Anexo 29, las respuestas muestran una distribución amplia, pero con tendencia hacia la frecuencia media, lo que valida que el ítem es comprendido y que la escala discrimina diferentes niveles de intensidad en el comportamiento.

Figura 62

4. *¿Se compara con otras personas en términos de apariencia física?*

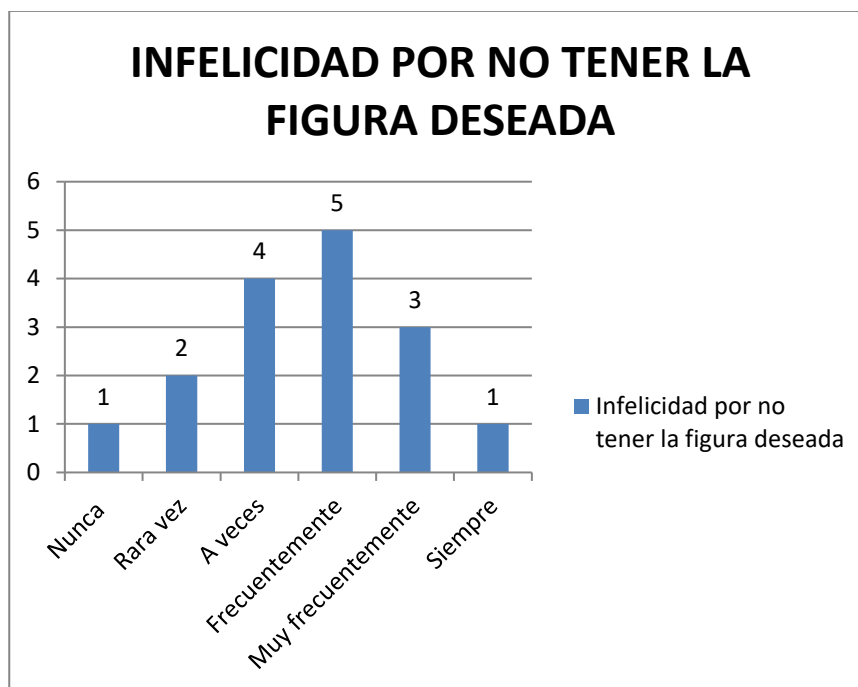


Fuente: Creación propia, 2025

4. BSQ-8 – Comparación física: El gráfico del Anexo 30 revela una fuerte concentración en las categorías que indican alguna frecuencia de comparación (81.3%), validando la relevancia del ítem y el uso efectivo de la escala.

Figura 63

5. *¿Se ha sentido infeliz por no tener la figura que desea?*

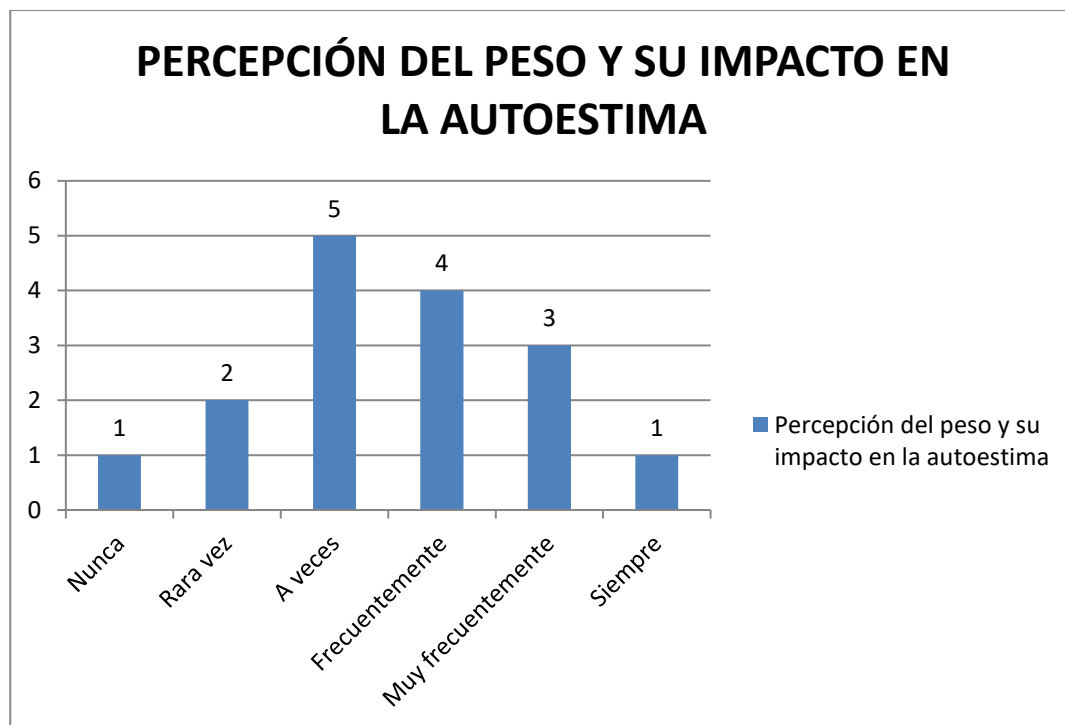


Fuente: Creación propia, 2025

14. BSQ-8 – Infelicidad por la figura: La distribución en el gráfico del Anexo 31, con mayoría en categorías de frecuencia media-alta, confirma la consistencia en la respuesta a ítems relacionados con la insatisfacción corporal.

Figura 64

6. *¿Ha sentido que su peso afecta su autoestima?*

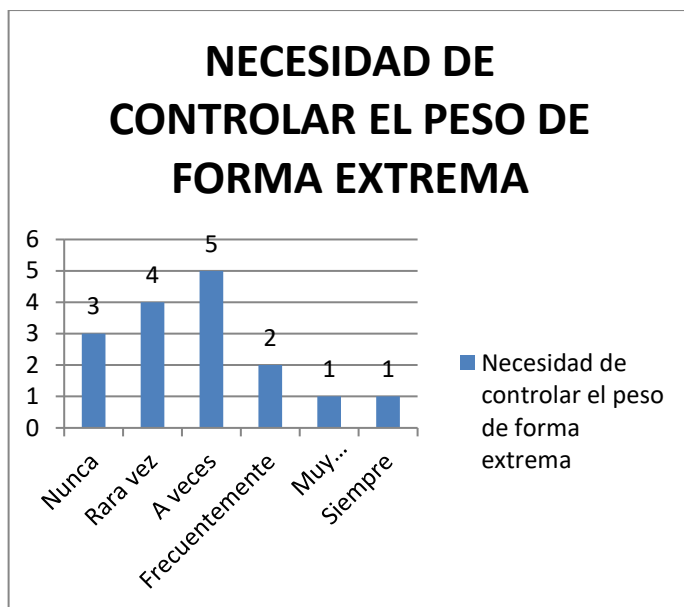


Fuente: Creación propia, 2025

15. BSQ-8 – Peso y autoestima: Finalmente, el gráfico del Anexo 32 muestra un patrón muy similar al de otros ítems del BSQ-8, con respuestas distribuidas principalmente en las categorías de “A veces” a “Muy frecuentemente”. Esto valida la confiabilidad interna preliminar del instrumento, ya que los ítems se comportan de manera coherente.

Figura 65

7. *¿Ha sentido la necesidad de controlar su peso de forma extrema?*

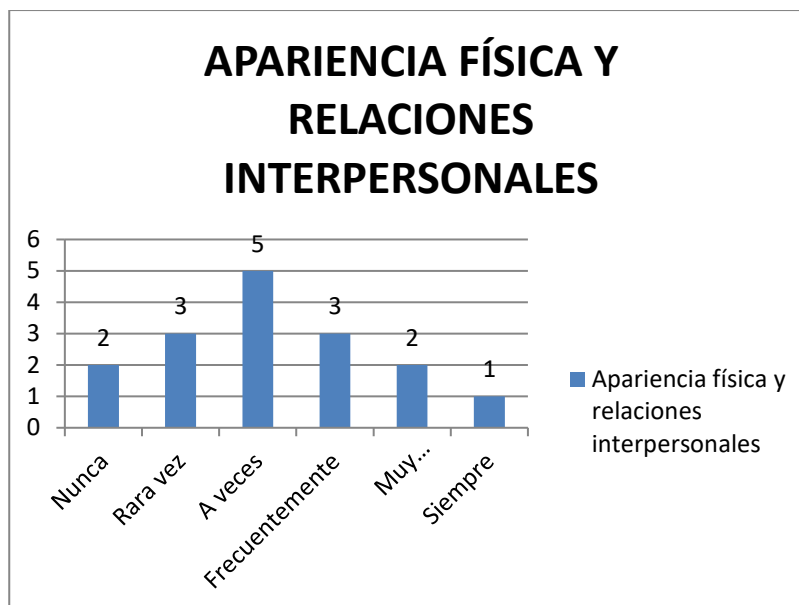


Fuente: Creación propia, 2025

7. BSQ-8 - Necesidad de control extremo del peso: El gráfico del Anexo 33 para el séptimo ítem del BSQ-8 muestra una distribución donde las respuestas se dividen de manera casi equitativa entre quienes reportan alguna frecuencia (56.2% combinado de "A veces" a "Siempre") y quienes indican "Nunca" o "Rara vez" (43.7%). Este equilibrio valida que el ítem es sensible y discrimina entre diferentes niveles de preocupación conductual, sin provocar una concentración artificial en un extremo de la escala.

Figura 66

8. *¿Ha sentido que la apariencia física es un factor determinante en sus relaciones interpersonales?*



Fuente: Creación propia, 2025

8. BSQ-8 - Apariencia física en relaciones interpersonales: Finalmente, el gráfico del Anexo 34 correspondiente al último ítem del BSQ-8 revela que la mayoría de las respuestas (68.7%) se sitúan en las categorías que indican percepción de influencia ("A veces" a "Siempre"), con una distribución gradual descendente. Este patrón confirma la claridad del ítem y la comprensión consistente de la escala Likert de 6 puntos a lo largo de todo el instrumento.

ANEXO 4. CARTA DE TUTOR

CARTA DEL TUTOR

San José, 3 de febrero de 2026

Carrera Nutrición
Universidad Hispanoamericana

Estimado señor:

La estudiante **Rebeca Porras Mejía**, cédula de identidad número 8 0482 0187, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado *RELACIÓN ENTRE LA ACEPTACIÓN O RECHAZO DE ALIMENTOS AUTÓCTONOS, CALIDAD DE LA DIETA Y DISTORSIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL, EN JÓVENES DE 19-25 AÑOS EN QUEPOS, PUNTARENAS, 2024* el cual ha elaborado para optar por el grado académico de licenciatura

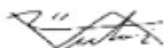
En mi calidad de tutor, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y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

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

a)	ORIGINAL DEL TEMA	10%	10
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	15
c)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	30%	30
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	20
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO	20%	20
	TOTAL		95

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

Atentamente,



Nombre Víctor Rodríguez A
Cédula identidad N 104700539

ANEXO 5. CARTA DEL LECTOR

CARTA DE LECTOR

San José, 31 de marzo del 2026.

Universidad Hispanoamericana
Sede Aranjuez
Carrera de Nutrición

Estimado señor(a)

La estudiante Rebeca Porras Mejía, cédula de identidad número 6-0462-0187, me ha presentado para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado "RELACIÓN ENTRE LA ACEPTACIÓN O RECHAZO DE ALIMENTOS AUTÓCTONOS, CALIDAD DE LA DIETA Y DISTORSIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL, EN JÓVENES DE 19-25 AÑOS EN QUEPOS, PUNTARENAS, 2024.", el cual ha elaborado para obtener su grado de Licenciatura.

He revisado y he hecho las observaciones relativas al contenido analizado, particularmente lo relativo a la coherencia entre el marco teórico y análisis de datos, la consistencia de los datos recopilados y la coherencia entre éstos y las conclusiones; asimismo, la aplicabilidad y originalidad de las recomendaciones, en términos de aporte de la investigación. He verificado que se han hecho las modificaciones correspondientes a las observaciones indicadas.

Por consiguiente, este trabajo cuenta con mi aval para ser presentado en la defensa pública.

Atte.

 Firmado digitalmente
por OLMAN JOSE
VARELA LEON
(FIRMA)
Fecha: 2026.03.31
16:31:11 -06'00'

Dr. Oلمان José Varela León
CPN 3143-22

ANEXO 6. AUTORIZACIÓN DEL CENIT

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, 20 de abril del 2026


Señores:
Universidad Hispanoamericana
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Rebeca Porras Mejía con número de identificación 604620187 autora del trabajo de graduación titulado Relación Entre La Aceptación o Rechazo de Alimentos Autóctonos, La Calidad de La Diera y Distorsión de La Imagen Corporal, En Jóvenes De 19-25 AÑOS En Quepos, Puntarenas, 2024 presentado y aprobado en el año 2026 como requisito para optar por el título de Licenciatura en Nutrición; (SI) autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

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

Cordialmente,


Firma y Documento de Identidad