

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA**

**CARRERA DE NUTRICIÓN**

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

**COMPARACIÓN ENTRE LAS PRÁCTICAS  
ALIMENTARIAS, EL NIVEL DE  
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL TIPO DE  
PERFILES DE FACEBOOK QUE SIGUEN  
PERSONAS ENTRE 20 Y 34 AÑOS QUE  
HABITAN EN EL GRAN ÁREA  
METROPOLITANA, NOVIEMBRE 2020**

**MARCELA QUESADA JARA**

**Enero, 2021**

## ÍNDICE DE CONTENIDO

AGRADECIMIENTO.....	11
RESUMEN.....	12
ABSTRACT.....	14
CAPÍTULO I EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	16
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	17
1.1.1 Antecedentes del problema.....	17
1.1.2 Delimitación del problema.....	24
1.1.3 Justificación.....	25
1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	26
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	26
1.3.1 Objetivo general.....	26
1.3.2 Objetivos específicos.....	27
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES.....	27
1.4.1 Alcances de la investigación.....	27
1.4.2 Limitaciones de la investigación.....	27
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO.....	28
2.1 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL.....	29
2.1.1 Prácticas alimentarias.....	29
2.1.1.1 Concepto de alimentos.....	29

	2
2.1.1.2 Concepto de alimentación .....	30
2.1.1.3 Concepto de prácticas alimentarias .....	32
2.1.1.4 Manifestaciones de prácticas alimentarias .....	33
2.1.1.5 Factores que influyen en las prácticas alimentarias.....	33
2.1.1.6 Recomendaciones nutricionales actuales .....	35
2.1.2 Nivel de actividad física.....	37
2.1.2.1 Concepto de actividad física.....	37
2.1.2.2 Tipos de actividad física.....	37
2.1.2.3 Niveles de actividad física.....	39
2.1.2.4 Factores que influyen en la actividad física.....	40
2.1.2.5 Recomendaciones de actividad física.....	42
2.1.3 Tipo de perfiles de Facebook .....	44
2.1.3.1 Concepto de redes sociales.....	44
2.1.3.2 Tipo de perfiles de Facebook.....	45
CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO .....	46
3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN .....	47
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN .....	47
3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO.....	47
3.3.1 Área de estudio.....	47
3.3.2 Población.....	47

3.3.3	Muestra.....	48
3.3.4	Criterios de inclusión y exclusión .....	49
3.4	INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN .....	50
3.4.1	Validez del cuestionario .....	55
3.4.2	Confiabilidad del cuestionario .....	55
3.5	DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	55
3.6	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	56
3.7	PLAN PILOTO (VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS).....	65
3.8	PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCION DE DATOS .....	65
3.9	ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS .....	66
3.10	ANÁLISIS DE DATOS .....	66
	CAPÍTULO IV PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	69
4.1	CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS .....	70
4.2	TIPO DE PERFILES DE FACEBOOK .....	72
4.3	NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA .....	74
4.4	PRÁCTICAS ALIMENTARIAS .....	75
4.5	COMPARACIÓN DE LAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS CON EL TIPO DE PERFILES DE FACEBOOK .....	80
4.6	COMPARACIÓN DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA CON EL TIPO DE PERFILES DE FACEBOOK .....	89

CAPÍTULO V DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS .....	91
5.1 CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS .....	92
5.2 TIPO DE PERFILES DE FACEBOOK .....	94
5.3 NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA .....	95
5.4 PRÁCTICAS ALIMENTARIAS .....	96
5.5 COMPARACIÓN DE LAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS CON EL TIPO DE PERFILES DE FACEBOOK .....	99
5.6 COMPARACIÓN DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA CON EL TIPO DE PERFILES DE FACEBOOK .....	102
CAPÍTULO VI CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	104
6.1 CONCLUSIONES .....	105
6.2 RECOMENDACIONES .....	107
BIBLIOGRAFÍA .....	109
GLOSARIO Y ABREVIATURAS .....	123
ANEXOS .....	125
DECLARACIÓN JURADA .....	160
CARTAS DE APROBACIÓN .....	161

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1. Clasificación de los niveles de actividad física según los criterios establecidos por el IPAQ.....	39
Tabla N° 2. Criterios de inclusión y exclusión .....	49
Tabla N° 3. Índice de Alimentación Saludable.....	51
Tabla N° 4. Tipos de suplementos nutricionales .....	53
Tabla N° 5. Tipos de perfiles de Facebook.....	54
Tabla N° 6. Operacionalización de las variables .....	56
Tabla N° 7. Identidad de género de la población, GAM, noviembre 2020. ....	70
Tabla N° 8. Rango de edad de la población, GAM, noviembre 2020. ....	70
Tabla N° 9. Provincia de residencia de la población, GAM, noviembre 2020.....	71
Tabla N° 10. Estado civil de la población, GAM, noviembre 2020. ....	71
Tabla N° 11. Ocupación de la población, GAM, noviembre 2020.....	71
Tabla N° 12. Ingresos mensuales del hogar de la población, GAM, noviembre 2020.....	72
Tabla N° 13. Último nivel educativo completado de la población, GAM, noviembre 2020....	72
Tabla N° 14. Tipos de perfiles de Facebook que sigue la población, GAM, noviembre 2020.	73
Tabla N° 15. Tiempo que la población pasó sentada, GAM, noviembre 2020. ....	74
Tabla N° 16. Frecuencia semanal de consumo de alimentos de la población, GAM, noviembre 2020. ....	76
Tabla N° 17. Frecuencia semanal de consumo de tiempos de comida de la población, GAM, noviembre 2020. ....	76
Tabla N° 18. Frecuencia semanal de consumo de suplementos nutricionales de la población, GAM, noviembre 2020.....	77

Tabla N° 19. Participantes que agregan sal a la comida ya preparada, GAM, noviembre 2020. .....	78
Tabla N° 20. Participantes que evalúan la información nutricional a la hora de escoger un alimento, GAM, noviembre 2020.....	79
Tabla N° 21. Tipos de perfiles de Facebook que sigue la población según HEI, GAM, noviembre 2020. ....	81
Tabla N° 22. Tipos de perfiles de Facebook que sigue la población que consume algún tipo de suplemento nutricional, GAM, noviembre 2020. ....	82
Tabla N° 23. Tipos de perfiles de Facebook que sigue la población según métodos de cocción más utilizados, GAM, noviembre 2020.....	83
Tabla N° 24. Tipos de perfiles de Facebook que sigue la población según tipo de grasa más utilizado, GAM, noviembre 2020.....	84
Tabla N° 25. Tipos de perfiles de Facebook que sigue la población según frecuencia con que agregan sal a la comida ya preparada, GAM, noviembre 2020.....	85
Tabla N° 26. Tipos de perfiles de Facebook que sigue la población según frecuencia con que evalúan la información nutricional a la hora de escoger un alimento, GAM, noviembre 2020. .....	86
Tabla N° 27. Tipos de perfiles de Facebook que sigue la población según dietas que han seguido durante su vida adulta, GAM, noviembre 2020. ....	87
Tabla N° 28. Tipos de perfiles de Facebook que sigue la población según actividades que realizan durante la alimentación, GAM, noviembre 2020.....	88
Tabla N° 29. Tipos de perfiles de Facebook que sigue la población según nivel de actividad física, GAM, noviembre 2020. ....	89

Tabla N° 30. Tipos de perfiles de Facebook que sigue la población según tiempo que pasó sentada al día, GAM, noviembre 2020. ....	90
Tabla N° 31. Identidad de género de la población del plan piloto, GAM, noviembre 2020. ....	145
Tabla N° 32. Rango de edad de la población del plan piloto, GAM, noviembre 2020. ....	145
Tabla N° 33. Provincia de residencia de la población del plan piloto, GAM, noviembre 2020. ....	145
Tabla N° 34. Estado civil de la población del plan piloto, GAM, noviembre 2020. ....	145
Tabla N° 35. Ocupación de la población del plan piloto, GAM, noviembre 2020. ....	146
Tabla N° 36. Ingresos mensuales del hogar de la población del plan piloto, GAM, noviembre 2020. ....	146
Tabla N° 37. Último nivel educativo completado de la población del plan piloto, GAM, noviembre 2020. ....	146
Tabla N° 38. Tipos de perfiles de Facebook que sigue la población del plan piloto, GAM, noviembre 2020. ....	147
Tabla N° 39. Tiempo que la población del plan piloto pasó sentada, GAM, noviembre 2020. ....	147
Tabla N° 40. Frecuencia semanal de consumo de alimentos de la población del plan piloto, GAM, noviembre 2020. ....	148
Tabla N° 41. Frecuencia semanal de consumo de tiempos de comida de la población del plan piloto, GAM, noviembre 2020. ....	149
Tabla N° 42. Frecuencia semanal de consumo de suplementos nutricionales de la población del plan piloto, GAM, noviembre 2020. ....	149

Tabla N° 43. Participantes del plan piloto que agregan sal a la comida ya preparada, GAM, noviembre 2020. ....	150
Tabla N° 44. Participantes del plan piloto que evalúan la información nutricional a la hora de escoger un alimento, GAM, noviembre 2020. ....	150
Tabla N° 45. Tipos de perfiles de Facebook que sigue la población del plan piloto según HEI, GAM, noviembre 2020. ....	152
Tabla N° 46. Tipos de perfiles de Facebook que sigue la población del plan piloto que consumen algún tipo de suplemento nutricional, GAM, noviembre 2020. ....	152
Tabla N° 47. Tipos de perfiles de Facebook que sigue la población del plan piloto según métodos de cocción más utilizados, GAM, noviembre 2020. ....	153
Tabla N° 48. Tipos de perfiles de Facebook que sigue la población del plan piloto según tipo de grasa más utilizado, GAM, noviembre 2020. ....	154
Tabla N° 49. Tipos de perfiles de Facebook que sigue la población del plan piloto según frecuencia con que agregan sal a la comida ya preparada, GAM, noviembre 2020. ....	155
Tabla N° 50. Tipos de perfiles de Facebook que sigue la población del plan piloto según frecuencia con que evalúan la información nutricional a la hora de escoger un alimento, GAM, noviembre 2020. ....	155
Tabla N° 51. Tipos de perfiles de Facebook que sigue la población del plan piloto según dietas que han seguido durante su vida adulta, GAM, noviembre 2020. ....	156
Tabla N° 52. Tipos de perfiles de Facebook que sigue la población del plan piloto según actividades que realizan durante la alimentación, GAM, noviembre 2020. ....	157
Tabla N° 53. Tipos de perfiles de Facebook que sigue la población del plan piloto según nivel de actividad física, GAM, noviembre 2020. ....	157

Tabla N° 54. Tipos de perfiles de Facebook que sigue la población del plan piloto según tiempo que pasó sentada al día, GAM, noviembre 2020.....	158
--	-----

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N° 1. Modelo ecológico que explica los factores determinantes de la actividad física.	40
Figura N° 2. Nivel de actividad física de la población, GAM, noviembre 2020.....	74
Figura N° 3. Categorización según el Índice de Alimentación Saludable de la población, GAM, noviembre 2020. ....	75
Figura N° 4. Métodos de cocción más utilizados por la población, GAM, noviembre 2020... ..	77
Figura N° 5. Tipo de grasa más utilizada en la cocción por la población, GAM, noviembre 2020. ....	78
Figura N° 6. Dietas seguidas durante vida adulta por la población, GAM, noviembre 2020. .	79
Figura N° 7. Actividades que realiza durante la alimentación la población, GAM, noviembre 2020. ....	80
Figura N° 8. Nivel de actividad física de la población del plan piloto, GAM, noviembre 2020. ....	147
Figura N° 9. Categorización según el Índice de Alimentación Saludable de la población del plan piloto, GAM, noviembre 2020. ....	148
Figura N° 10. Métodos de cocción más utilizados la población del plan piloto, GAM, noviembre 2020. ....	149
Figura N° 11. Tipo de grasa más utilizada en la cocción por la población del plan piloto, GAM, noviembre 2020. ....	150
Figura N° 12. Dietas seguidas durante vida adulta por la población del plan piloto, GAM, noviembre 2020. ....	151
Figura N° 13. Actividades que realiza durante la alimentación la población del plan piloto, GAM, noviembre 2020.....	151

## **AGRADECIMIENTO**

Gracias familia, por estar siempre presente infundiendo ánimo y amor.

Amigas, gracias por su acompañamiento y complicidad.

Docentes, gracias por su guía y ejemplo.

## RESUMEN

**Antecedentes:** el creciente fenómeno de las redes sociales está empezando a ser investigado para conocer sus implicaciones en la alimentación y actividad física de las personas usuarias, tan relevante en una sociedad con prácticas predominantemente poco saludables. **Objetivo general:** comparar las prácticas alimentarias y el nivel de actividad física con el tipo de perfiles de Facebook que siguen personas entre 20 y 34 años que habitan en el Gran Área Metropolitana, en noviembre 2020. **Metodología:** investigación no experimental transversal, con enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, en la que participan 100 personas, que se identifican con ambos géneros, entre 20 y 34 años, habitantes del Gran Área Metropolitana durante noviembre del 2020; donde se comparan sus prácticas de alimentación y nivel de actividad física con el tipo de perfiles de Facebook que siguen. La recolección de los datos se realiza mediante un cuestionario digital autoadministrado. Los resultados se analizan utilizando estadística descriptiva. **Resultados:** la población es parcialmente representativa en aspectos sociodemográficos, prácticas alimentarias y no es representativa en el nivel de actividad física. La mayoría sigue una combinación de tipos de perfiles de Facebook (sobre todo de profesionales) y casi un tercio no sigue ninguno de los perfiles cuestionados. El 40% de la población tiene un nivel de actividad física moderado y el 58% pasa sentada 5.2 horas diarias o más. El 56% tiene un Índice de Alimentación Saludable que necesita cambios. La mayoría no consume suplementos nutricionales, utiliza métodos de cocción como salteado, a la plancha o hervido, utiliza grasa poliinsaturada, no suele agregar sal a la comida o evaluar la información nutricional, no ha seguido alguna de las dietas mencionadas durante su vida adulta y navega en redes sociales o ve televisión durante la alimentación. **Discusión:** el seguimiento de perfiles de Facebook indica interés en temas de alimentación y actividad física y la inclinación a seguir

más perfiles de profesionales se vincula al nivel universitario de escolaridad de la población. El moderado nivel de actividad física es inesperado en términos de género y nivel educativo. La alimentación poco saludable de la mayoría es representativa de la población urbana costarricense. Al comparar los tipos de perfiles de Facebook que sigue la población con sus prácticas alimentarias y su nivel de actividad física, se encontraron diversas categorías: quienes en su mayoría siguen los perfiles (de ambos temas, principalmente de profesionales y luego de *influencers*), quienes en su mayoría no siguen estos perfiles, quienes se dividen equitativamente entre seguidores y no seguidores, y un último subgrupo con sus propias particularidades.

**Conclusiones:** el tipo de perfiles de Facebook que sigue la población en comparación con sus prácticas alimentarias y nivel de actividad física indica que la población posee un interés en informarse sobre temas afines mediante esta red social, proporcional al nivel con que realiza las prácticas cuestionadas. **Palabras clave:** prácticas alimentarias, Índice de Alimentación Saludable, HEI, Healthy Eating Index, actividad física, Facebook, redes sociales.

## ABSTRACT

**Background:** the growing phenomenon of social networks is starting to be investigated to find out its implications in the diet and physical activity of users, so relevant in a society with predominantly unhealthy practices. **General objective:** to compare eating practices and physical activity level with the type of Facebook profiles that people between 20 and 34 years old who live in the Greater Metropolitan Area follow, in November 2020. **Methodology:** non-experimental cross-sectional research, with a quantitative approach, of a descriptive type in which 100 people participate, who identify with both genders, between 20 and 34 years old, inhabitants of the Greater Metropolitan Area during November 2020; where their eating practices and level of physical activity are compared with the type of Facebook profiles they follow. Data collection is done through a self-administered digital questionnaire. The results are analyzed using descriptive statistics. **Results:** the population is partially representative in sociodemographic aspects, eating practices and is not representative of the physical activity level. The majority follow a combination of Facebook profile types (especially professionals) and almost a third do not follow any of the questioned profiles. 40% of the population has a moderate level of physical activity and 58% spend 5.2 hours a day or more sitting. 56% has a Healthy Eating Index that needs changes. Most do not consume nutritional supplements, use cooking methods such as sautéed, grilled or boiled, use polyunsaturated fat, do not usually add salt to food or evaluate nutritional information, have not followed any of the questioned diets during their adult life, and navigate on social media or watch television during eating. **Discussion:** the following of Facebook profiles indicates interest in issues of food and physical activity and the inclination to follow more profiles of professionals is linked to the university level of education of the population. The moderate level of physical activity is unexpected in

terms of gender and educational level. The unhealthy diet of the majority is representative of the Costa Rican urban population. When comparing the types of Facebook profiles that the population follows with their eating practices and their physical activity level, various categories were found: those who mostly follow the profiles (of both topics, mainly from professionals, then from *influencers*), those who mostly do not follow these profiles, those who are equally divided between followers and non-followers, and a last subgroup with their own peculiarities. **Conclusions:** the Facebook profile types that the population follows in comparison with their eating practices and physical activity levels indicates that the population has an interest in learning about related topics through this social network and is proportional to the level in which they carry out the questioned practices. **Keywords:** eating practices, Healthy Eating Index, HEI, physical activity, Facebook, social media.

## **CAPÍTULO I**

### **EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

## **EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

En este capítulo se describen el problema de investigación, la pregunta de investigación, los objetivos y los alcances y limitaciones de la investigación.

### **1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1.1 Antecedentes del problema**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) incluyó dentro de la lista de las 10 principales amenazas a la salud en 2019 a las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), como la diabetes mellitus, el cáncer y las enfermedades cardíacas (causantes de más del 70% de las muertes anuales en el mundo, siendo los países de ingresos bajos y medios los más afectados). Se señalan cinco principales factores de riesgo, donde se incluyen la alimentación poco saludable y la inactividad física (Organización Panamericana de la Salud, 2019), que además, también son parte de los factores que explican las cifras de obesidad en aumento (ya que se han triplicado en los últimos 40 años). La obesidad es un problema de salud pública actualmente catalogado como pandemia, que en 2017 afectaba aproximadamente al 13% de las personas adultas a nivel mundial (11% hombres y 15% mujeres) (World Health Organization, 2020a).

Algunos de los patrones de una alimentación poco saludable relacionados con la obesidad y las ECNT incluyen un elevado consumo de carbohidratos refinados y alimentos con alto contenido de grasa; al mismo tiempo que se da un consumo deficiente de alimentos fuente de grasas insaturadas y de fibra (Guevara-Villalobos et al., 2019; Kovalskys et al., 2018).

Estos patrones se evidencian en el Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud (ELANS) donde se encontró que la ingesta de energía diaria estaba representada, en orden de consumo, por alimentos fuente de carbohidratos, proteínas de origen animal, grasas y bebidas no alcohólicas (Kovalskys et al., 2018).

Según el ELANS, la principal fuente de energía en la dieta latinoamericana es el grupo de los granos, la pasta y el pan (es decir, alimentos fuente de carbohidratos); donde además se destaca que el consumo de arroz es predominante en los países del norte (incluida Costa Rica) y la ingesta de pan es predominante en los países del sur. El segundo grupo es el de los alimentos de origen animal; empezando por la carne de res, seguido por el pollo y los huevos, siendo el consumo de los productos del mar, como el pescado, casi nulo (a excepción de Perú y Ecuador). El tercer grupo es el de las grasas y aceites, e incluye el consumo de aceite vegetal, la mantequilla y la margarina. En el cuarto grupo se incluyen las bebidas no alcohólicas, y las bebidas carbonatadas (gaseosas) junto a los jugos de frutas naturales endulzados con azúcar (Kovalskys et al., 2018).

Diversas investigaciones concuerdan con que los patrones de consumo de alimentos difieren de las recomendaciones establecidas por las entidades nacionales de salud, así como con las guías alimentarias de cada país. Se ha encontrado que la población tiene un bajo consumo de frutas, vegetales, lácteos, pescado y leguminosas, al mismo tiempo que presenta un consumo excesivo de alimentos con alto contenido de energía, grasas, azúcar y sodio (Ratner et al., 2017).

Además de las características de los patrones alimentarios antes mencionados (que tienen relación con la obesidad y sus implicaciones de salud), vale la pena mencionar otro comportamiento (que no se ha vinculado con el sobrepeso y la obesidad): el uso de suplementos nutricionales. Se ha identificado que en la actualidad más del 30% de la población (principalmente en países desarrollados como Estados Unidos, Canadá y países europeos) consume suplementos nutricionales como vitaminas y minerales (los más comunes) (Guerrero-Calderón et al., 2019; Guevara-Villalobos et al., 2019).

El otro factor que influye en el aumento del porcentaje de personas con obesidad y ECNT es la inactividad física. De acuerdo con la OMS al menos el 60% de la población mundial no cumple con la recomendación de actividad física necesaria para obtener beneficios de salud (practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada para la población adulta) y además sostiene comportamientos sedentarios excesivos (Castillo Brais et al., 2016; Rojas-Gómez et al., 2018).

En América Latina, la prevalencia de inactividad física es la más alta a nivel mundial. Este comportamiento se presenta más en las mujeres y en personas con formación académica universitaria, en comparación con los hombres y personas con bajo nivel educativo, respectivamente (Ferrari et al., 2019).

Parte de los cambios que explican los patrones de alimentación no saludable y la inactividad física tienen que ver con el surgimiento de nuevas tecnologías y la globalización. La producción de alimentos a nivel mundial hace que tanto comida como bebida estén disponibles y sean accesibles para la mayoría de las personas consumidoras todo el tiempo; donde además influye que los productos menos saludables sean los que más se publicitan. Así como el desarrollo tecnológico contribuye de diversas formas agilizando la producción, distribución y preparación de alimentos, también facilita el cumplimiento de tareas o acciones que en el pasado requerían cierto grado de esfuerzo físico (como el traslado de objetos y personas, la comunicación, acciones relacionadas con la alimentación, entre tantas otras) (Aguirre, 2016; Bertran Vilà, 2010; Sudha et al., 2018).

El internet es una de las tecnologías que ha revolucionado la actividad humana en muchos aspectos. Se reporta que para inicios del año 2020 más de 4 500 millones de personas han utilizado internet y que 3 960 millones de personas son usuarias de redes sociales (RR.SS.), es

decir, un poco más de la mitad de la población mundial. El incremento de personas usuarias de RR.SS. es tal que se traduce en aproximadamente 12 personas nuevas cada segundo, según los valores reportados para julio de 2020 (que se podrían explicar en parte por las medidas de confinamiento a causa del SARS-CoV-2). Aunado a esto, la región centroamericana presenta el porcentaje más alto de usuarios y usuarias (86% de su población) en comparación con otras regiones (tanto de países en vías de desarrollo, como de países desarrollados). En general se encuentran levemente más usuarios (hombres) que usuarias (mujeres), pero esto varía considerablemente dependiendo de la región y el país (Kemp, 2020).

Se ha reportado que las personas adultas jóvenes (18 a 34 años), utilizan la tecnología relacionada con el internet entre 11 y 12 horas diarias (Vaterlaus et al., 2015), y en promedio pasan un poco más de dos horas diarias en RR.SS. específicamente (Kemp, 2020).

A pesar de la diversidad de opciones de RR.SS., Facebook se posiciona como la más utilizada a nivel mundial con 2,09 mil millones de personas usuarias para julio de 2020, cuyas edades oscilan entre los 13 y más de 65 años. Sin embargo, el grupo etario que más utiliza dicha red social es la de las personas adultas jóvenes, donde predomina levemente la cantidad de hombres en comparación con las mujeres (Kemp, 2020).

Debido a lo relevante del fenómeno por la presencia que tienen las RR.SS. en la vida de las personas adultas jóvenes sobre todo, se están empezando a realizar estudios referentes al uso de las mismas y aspectos relacionados con la alimentación y la actividad física (Williams et al., 2014).

Algunos estudios han reportado una influencia positiva del uso de RR.SS. respecto a la adquisición o mantenimiento de prácticas saludables; como el consumo de frutas y vegetales, la reducción del consumo de comida rápida, alcohol, bebidas y alimentos con alto contenido de

azúcar, así como el aumento de prácticas relacionadas a la actividad física, mediante la facilidad para encontrar información confiable y percibir apoyo durante el proceso (Chau et al., 2018; Vaterlaus et al., 2015).

Pero también se han encontrado resultados no positivos, como lo reportado por Míguez Fernández (2019), donde indica que a pesar de la influencia positiva en aspectos como los ya mencionados, las RR.SS. “influyen en menor medida en el conocimiento nutricional y no influyen nada en el índice de masa corporal”.

En un estudio sobre implicaciones para la salud pública referente a tendencias alimentarias y asesoramiento nutricional popular en línea, se encontró que la mayoría de información de este tipo disponible en Facebook era creada por celebridades principalmente, seguido de dietistas; y que en su mayoría no se apegaba a las guías alimentarias del país (Ramachandran et al., 2018). Esteves et al. (2019), encontraron que las RR.SS. no son el medio electrónico de preferencia para buscar información sobre actividad física a pesar de que esta es una temática muy común en dichos medios, y que quienes si la utilizan para ese propósito son las personas más jóvenes (ya que las mayores procuran informarse directamente con profesionales en áreas relacionadas). En el caso concreto de Costa Rica se conoce que la prevalencia de sobrepeso y obesidad es consecuente con los valores a nivel mundial, encontrándose en la última Encuesta Nacional de Nutrición (2008-2009) que más de la mitad de las personas adultas presentaban exceso de peso (62.4% en hombres y 66.6% en mujeres); y que la principal causa de muerte en el año 2012 estuvo relacionada con ECNT (e.g. enfermedades cardiovasculares e hipertensión arterial) (Guevara-Villalobos et al., 2019).

Igual que a nivel mundial, las prácticas alimentarias no saludables y la inactividad física explican los valores antes mencionados.

El estudio de hábitos alimentarios de la población urbana costarricense encontró que la población adulta se caracteriza por un elevado consumo de panes, arroz blanco y bebidas azucaradas (además de café), y un insuficiente consumo de leguminosas, frutas, vegetales (no harinosos) y pescado; mostrando que en general la población de este país tampoco sigue las recomendaciones de las guías alimentarias nacionales (Guevara-Villalobos et al., 2019).

Se encontraron diferencias en el consumo de ciertos alimentos por identidad sexual. Las mujeres consumen menos leguminosas que los hombres, pero consumen más frutas y vegetales (no harinosos). Por otro lado, los hombres consumen más carnes rojas, salchichas, alcohol y alimentos con alto contenido de azúcar que las mujeres. En esta misma línea se encontró que las mujeres demuestran mayor preocupación por controlar su peso, teniendo creencias más sólidas sobre la alimentación saludable y sometiéndose a dietas con mayor frecuencia que los hombres (Guevara-Villalobos et al., 2019).

El nivel socioeconómico marcó diferencias en las prácticas alimentarias. Las frutas, vegetales y pescado se consumen con menos frecuencia por su (elevado) costo económico; mientras que hay una mayor frecuencia de consumo de alimentos de menor costo como el café, arroz y otros alimentos fuente de carbohidratos refinados. Además, se encontró que el nivel socioeconómico también influye en la elección y preparación de alimentos a causa de desconocimiento sobre información nutricional, apatía respecto a los mensajes de salud preventiva y limitación de tiempo (Guevara-Villalobos et al., 2019).

Respecto a la frecuencia con que se realizan los cinco tiempos de comida, se encontraron diferencias por identidad sexual (las mujeres realizan la merienda de la tarde con mayor frecuencia), nivel socioeconómico (la merienda de la mañana se realiza más frecuentemente con

forme aumenta el nivel socioeconómico) y grupo etario (la frecuencia con que se desayuna aumenta conforme la edad) (Guevara-Villalobos et al., 2019).

Sobre el uso de suplementos nutricionales Guerrero-Calderón et al. (2019) encontraron que el 6% de la población urbana costarricense reportó su consumo (en su mayoría de forma diaria); siendo los multivitamínicos los más frecuentes, seguido de las vitaminas y los productos botánicos. La mayoría de las personas consumidoras (57%) realizan esta práctica por recomendación de personas no calificadas, y un pequeño porcentaje (12%) indicó realizarlo por influencia de medios de comunicación (incluido el internet). A pesar de no haberse encontrado diferencias significativas por identidad sexual o nivel socioeconómico, por ejemplo, la investigación indica que la publicidad de estos productos se enfoca en los estratos de mayor poder adquisitivo debido al alto costo de este tipo de productos.

Respecto a la actividad física, a pesar de que se ha reportado un aumento de la población que realiza ejercicio físico de forma regular desde la década de los años 90, la inactividad física es otro factor que describe a la población adulta costarricense (porcentaje de población inactiva: 78% en 1990, 69.8% en el año 2000 y 50.1% en el año 2010) (Ministerio de Salud y Ministerio de Deporte y Recreación, 2011). En 2016 se encontró que 65% de la población adulta es inactiva o sedentaria; siendo las mujeres más sedentarias o inactivas que los hombres. Se reportó que el promedio de horas en que las personas pasan sentadas es de 5.2 horas diarias; donde casi la mitad de la población estudiada indicó permanecer sentada por más de cuatro horas diarias y un tercio reportó hacerlo entre cuatro y siete horas diarias. Entre las personas adultas que sí son físicamente activas, se encontró que 28% realizan actividad física moderada y 7% realizan prácticas de alta intensidad (Castillo Brais et al., 2016; Salas Murillo, 2017).

Por otra parte, en Costa Rica más de la mitad de la población son personas usuarias de internet (3.76 millones), donde el uso que realizan las personas adultas presenta alta frecuencia de ingreso a RR.SS. (3.70 millones de personas usuarias de RR.SS.); por lo cual se ha reportado que este es uno de los países de Latinoamérica que más utiliza este tipo de red tecnológica (Arias, 2019; Rodríguez, 2016; Universidad de Costa Rica, 2016; Vargas, 2019; We Are Social, 2020).

En el país, la red social más utilizada es Facebook (3.30 millones de personas), cuyo rango etario predominante es representativo del mismo a nivel mundial. Más de la mitad de las personas con perfiles de Facebook en Costa Rica son personas adultas jóvenes (22.9% de 18 a 24 años y 29.9% de 25 a 34 años). La representación por sexo también coincide con los datos a nivel mundial, ya que hay una cantidad levemente mayor de hombres usuarios en comparación con las mujeres (Latinobarómetro, 2018; Napoleon Sp. z o.o., 2018; StatCounter Global Stats, 2020).

A pesar de que no se han realizado investigaciones sobre el uso de RR.SS. con referencia a prácticas alimentarias y actividad física en el país, sí se conoce que el uso cotidiano que dan las personas adultas usuarias de Facebook está orientado a mantenerse informadas respecto a temas de interés propio (Universidad de Costa Rica, 2016).

### **1.1.2 Delimitación del problema**

En esta investigación participan 100 personas, que se identifican con ambos géneros y otro, tienen entre 20 y 34 años, habitan en las cuatro provincias que componen el Gran Área Metropolitana (GAM), con diversos estados civiles y ocupaciones, ingreso mensual en el hogar entre menos de ₡300 000 y más de ₡1 000 000, y diversos niveles educativos. Se realiza en el mes de noviembre de 2020 en el GAM.

### 1.1.3 Justificación

El uso de internet ha modificado la vida cotidiana democratizando el acceso a la información, y como parte de su constante evolución, el uso de las redes sociales (RR.SS.) ha ido aumentando. En el mundo, alrededor del 60% de la población tiene acceso a internet y es usuaria activa de redes sociales. En Costa Rica, este porcentaje es del 70%, siendo las RR.SS. más utilizadas Facebook, Instagram, Snapchat, Twitter y LinkedIn (Pérez, 2016; Vargas, 2019; We Are Social, 2020).

Las plataformas digitales ofrecen la posibilidad de acceder a información de diversa índole. Las búsquedas relacionadas con salud, nutrición y actividad física en internet, incluyendo las RR.SS., se han vuelto prácticas comunes. Ejemplo de ello es el auge en el uso del término *fitspiración* (adaptado del inglés *fitspiration*), cuyo significado refiere a contenido que provee inspiración para estar en forma. En esta categoría se encuentra contenido tanto lúdico como informativo. La influencia que estas plataformas ejercen en la toma de decisiones, se suma a otros factores sociales que contribuyen en este aspecto; mientras que en algunos casos motiva a las personas a adoptar o mantener hábitos saludables, en otros inhibe dichos comportamientos (Corrêa & Duarte, 2013; Easton et al., 2018; Kosek, 2015; Raggatt et al., 2018; Ramachandran et al., 2018; Ramírez Sánchez et al., 2016).

El contenido viene tanto de entusiastas como de expertos; en contraste con el pasado donde la difusión masiva se obtenía de los segundos. Esta falta de acreditación contribuye a incrementar el riesgo de consumir información errónea o incluso peligrosa para la salud (Mariscal, 2020).

Estudios han reportado diferencias generacionales y por identidad de género del uso e influencia del contenido de RR.SS.. Por ejemplo, las personas más jóvenes utilizan Instagram y buscan

información sobre salud en internet, mientras que las mayores utilizan Facebook y confían más en profesionales en salud (Carrotte et al., 2015; Chau et al., 2018).

Con base en lo anterior, esta investigación busca comparar las prácticas alimentarias y el nivel de actividad física con el tipo de perfiles de Facebook que sigue una parte de la población en Costa Rica, ya que aún no existe información que permita comprender estos aspectos del fenómeno de las RR.SS. en el país. Esto contribuirá a conocer diferencias y similitudes entre los distintos subgrupos que componen la población en estudio, aportando información relevante para consumidores y creadores de contenido, futuras investigaciones y generación de políticas públicas (Shah et al., 2020).

## **1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN**

Dado el creciente uso de redes sociales a nivel mundial, y a la tendencia de compartir contenido relacionado con la alimentación y actividad física por estos medios; se plantea la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es la comparación entre las prácticas alimentarias, el nivel de actividad física y el tipo de perfiles de Facebook que siguen personas entre 20 y 34 años que habitan en el Gran Área Metropolitana, de noviembre 2020?

## **1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.3.1 Objetivo general**

Comparar las prácticas alimentarias y el nivel de actividad física con el tipo de perfiles de Facebook que siguen personas entre 20 y 34 años que habitan en el Gran Área Metropolitana, de noviembre 2020.

### **1.3.2 Objetivos específicos**

1. Caracterizar sociodemográficamente a la población en estudio.
2. Conocer el tipo de perfiles de Facebook que sigue la población en estudio.
3. Identificar el nivel de actividad física de la población en estudio.
4. Determinar las prácticas alimentarias de la población en estudio.
5. Comparar las prácticas alimentarias con el tipo de perfiles de Facebook que sigue la población en estudio.
6. Comparar el nivel de actividad física con el tipo de perfiles de Facebook que sigue de la población en estudio.

## **1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES**

### **1.4.1 Alcances de la investigación**

El uso del Índice de Alimentación Saludable (HEI) se identifica como un alcance de esta investigación, ya que esta herramienta no ha sido utilizada antes en otras investigaciones en población adulta en Costa Rica.

### **1.4.2 Limitaciones de la investigación**

La emergencia mundial a causa del SARS-CoV-2 (COVID-19) se identifica como una limitación en los resultados obtenidos en esta investigación, ya que las medidas de confinamiento podrían haber alterado el consumo de alimentos y actividad física usual de las personas participantes.

**CAPÍTULO II**  
**MARCO TEÓRICO**

## **MARCO TEÓRICO**

En este capítulo se sintetizan los conceptos teóricos que definen las variables que enmarcan la investigación.

### **2.1 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL**

#### **2.1.1 Prácticas alimentarias**

##### **2.1.1.1 Concepto de alimentos**

###### **Alimento**

El alimento es una sustancia sólida o líquida, ingerida por los seres vivos, que brinda energía y nutrientes para el mantenimiento de las funciones biológicas (Contreras Hernández & Gracia Arnaiz, 2014).

Los alimentos “están constituidos por distintas proporciones de agua, hidratos de carbono, proteínas, lípidos, enzimas, vitaminas, minerales, pigmentos, sabores, aromas y diversos agentes bioactivos” (Badui Dergal, 2013, p. xvii).

Se clasifican de diversas formas. Con base en el aporte de nutrientes y la proporción en que se recomienda consumirlos diariamente, las Guías Alimentarias para Costa Rica los clasifica en cuatro grupos dentro del círculo de la alimentación saludable: (1) cereales, leguminosas y verduras harinosas, (2) vegetales y frutas, (3) productos de origen animal y (4) grasas y azúcares (Ministerio de Salud de Costa Rica, 2010). Mientras que con base en las implicaciones para la promoción de la salud, la OPS/OMS los clasifica en tres grupos: Grupo 1: alimentos naturales y mínimamente procesados, Grupo 2: ingredientes culinarios y Grupo 3: productos comestibles listos para el consumo: procesados y altamente procesados (ultra procesados) (Escobar, 2014).

## **Suplemento nutricional**

Castell et al. (2015) indica que usualmente se utilizan diversos términos equivalentes para referirse a estos productos, como suplementos dietéticos/nutricionales, alimentos funcionales, nutraceuticos, suplementos deportivos/para mejorar el rendimiento, o ayudas ergogénicas.

La Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (FDA por sus siglas en inglés) lo define como:

un producto (que no sea tabaco) que está destinado a complementar la dieta y lleva o contiene uno o más de los siguientes ingredientes dietéticos: una vitamina, un mineral, una hierba u otro botánico, un aminoácido, una sustancia dietética para uso humano para complementar la dieta aumentando su ingesta diaria total, o un concentrado, metabolito, constituyente, extracto o combinación de estos ingredientes (Castell et al., 2015, p. 1).

Mientras que la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA por sus siglas en inglés) se refiere a este tipo de producto como complemento alimenticio y lo define como:

una fuente concentrada de nutrientes u otras sustancias con efecto nutricional o fisiológico cuya finalidad es complementar la dieta habitual. Se comercializan en forma de "dosis", es decir, en forma de píldoras, comprimidos, cápsulas, líquidos en dosis medidas, etc. (Castell et al., 2015, p. 1).

### **2.1.1.2 Concepto de alimentación**

“La alimentación es, al mismo tiempo, individual y social, por el carácter dual del gusto como construcción social que condiciona al sujeto para elegir lo que de todas maneras estaría obligado a comer” (Aguirre, 2016, p. 464).

### **Individual**

La alimentación consiste en la manera en que se proporciona al cuerpo las sustancias necesarias para mantener la vida y salud (Realpe Silva, 2014).

Las características fisiológicas de los seres vivos determinan la variedad de alimentos que pueden ingerir. Por esta razón los seres humanos pueden optar por tener una dieta omnívora con gran variedad de alimentos debido a las características de su tracto digestivo: su equipo dental (incisivos cortantes, molares y premolares trituradores y caninos puntiagudos), sustancias químicas (como las enzimas digestivas), extensión del tracto intestinal, entre otros aspectos (Contreras Hernández & Gracia Arnaiz, 2014).

Además está determinada por aspectos fisiológicos y psicológicos o cognitivos del individuo como las sensaciones de gusto y placer o los límites hambre-saciedad (Bertran Vilà, 2010; Rojas-Gómez et al., 2018; Sánchez-Carracedo et al., 1999).

### **Colectiva**

La alimentación también es un fenómeno social y cultural, donde estos dos aspectos determinan las reglas en que los alimentos son seleccionados, preparados, organizados y consumidos (Doval, 2018).

El acto de consumir un alimento puede tener un trasfondo de identificación y diferenciación dentro de un grupo (para iniciar o mantener relaciones, expresar individualidad o sentimientos), ser de uso ritual (en actividades grupales), para marcar el tiempo (estaciones, hora del día), ejercer poder (político, económico), entre otras aplicaciones (Boragnio & Sordini, 2019; Contreras Hernández & Gracia Arnaiz, 2014).

La cultura determina en gran medida la alimentación; ya que con base en esta, se delimitan desde costumbres (normas populares) hasta políticas (medidas institucionalizadas) respecto a

los procesos de siembra y cosecha, distribución, elección y preparación de los alimentos (Rodríguez Vázquez, 2012). La pertinencia de la cultura alimentaria es tal, que incluso forma parte de la definición de seguridad alimentaria nutricional (SAN), indicando que las preferencias culturales deben ser consideradas para cumplir con los principios de la SAN (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2011).

### **2.1.1.3 Concepto de prácticas alimentarias**

#### **Prácticas**

Las prácticas constituyen acciones que se realizan habitualmente, pero no son sinónimo de hábitos sino que más bien los incluye (Baltodano Murillo, 2015).

#### **Prácticas alimentarias**

Las prácticas alimentarias constituyen un sistema de acciones repetitivas que determinan procesos de obtención, acumulación, preparación, conservación y consumo de los alimentos en función de las características del alimento que se consume. Se crean y manifiestan mediante elementos culturales, económicos, sociales e individuales que determinan normas sobre combinaciones, horarios, lugares, entre otros aspectos (Boragnio, 2019; Boragnio & Sordini, 2019).

Realpe Silva (2014) las define como “el comportamiento que se relaciona a la selección de alimentos, hábitos alimentarios, preparaciones de los alimentos, y las cantidades ingeridas por las personas” (p. 13).

Y Fandiño Castellanos (2017) como “la manera de actuar de las personas en relación con los alimentos y las comidas, según una concepción particular de la sociedad en la que vive” (p.19).

#### **2.1.1.4 Manifestaciones de prácticas alimentarias**

“Los seres humanos son (...) las únicas criaturas del mundo que piensan y hablan acerca de sus alimentos” (Contreras Hernández & Gracia Arnaiz, 2014, p. 29).

Es así como se conocen diversas manifestaciones de prácticas alimentarias donde se organizan patrones respecto a grupos de alimentos frecuentemente consumidos, tiempos de comida, lugares, protocolos de consumo, formas de preparación, entre otras expresiones que se muestran tanto de manera individual como grupal (Contreras Hernández & Gracia Arnaiz, 2014; Guevara-Villalobos et al., 2019; Rodríguez Vázquez, 2012).

#### **2.1.1.5 Factores que influyen en las prácticas alimentarias**

Debido al carácter pluridimensional de la alimentación, existen diversos factores tanto a nivel interno como externo que influyen en las prácticas alimentarias; como el estado fisiológico, edad, sexo, nivel socioeconómico, factores psicológicos de la persona, o las condiciones sociales, culturales y económicas del entorno (Baltodano Murillo, 2015; Bertran Vilà, 2010).

El grupo etario al que pertenece la persona evidencia diferencias respecto a las actitudes y acciones relacionadas con la alimentación. Para las personas adultas jóvenes las características físicas y el costo de los alimentos son factores determinantes a la hora de elegirlos. Esta etapa de la vida se asocia con un descenso en la calidad de los alimentos que se consumen dada la tendencia a tener una ingesta alta en comida rápida y baja de frutas y vegetales (Cortes Mora, 2019; Vaterlaus et al., 2015).

La identidad sexual también muestra diferencias en la preparación y consumo de alimentos, debido a los roles de género. Tradicionalmente se ha responsabilizado a las mujeres de las tareas domésticas y de cuidado de otras personas, incluidas aquellas relacionadas con la alimentación como realizar la compra, administrar y preparar los alimentos. Uno de los aspectos que ha

causado cambios en la alimentación propia y del núcleo familiar es la incorporación de las mujeres al mercado laboral, debido a la disminución en el tiempo dedicado a las tareas relacionadas con la alimentación (Boragnio, 2019).

Estos roles también influyen en el consumo de alimentos. La presión por ajustarse al ideal de belleza cultural del momento al que se somete a las mujeres, usualmente conlleva a que estas presenten mayor motivación por adelgazar o controlar su peso, preocuparse por el tipo y cantidad de comida que ingieren y someterse a dietas restrictivas con mayor frecuencia que los hombres lo cual explica que se atribuye como masculino la elección de alimentos por sus sabor y facilidad de adquisición y como femenino el apetito ligero (Silva et al., 2017).

La industrialización también ha influido en las prácticas de alimentación de las personas ya que la modernización en la producción y transporte de alimentos hace que estos estén disponibles de manera constante, facilitando su consumo en términos de acceso físico y económico. Lo anterior es positivo en el sentido de que las personas pueden acceder a suficiente alimento para satisfacer sus necesidades nutricionales (asegurando uno de los principios de la SAN, alejándose de los problemas de malnutrición por deficiencia). Sin embargo, esta disponibilidad perenne lleva a otro tipo de problemas de malnutrición, esta vez por exceso; ya que si la industria de alimentos produce una cantidad de comida que sobrepasa las necesidades de la población igualmente buscará colocar su producto para que sea consumido, presentando así un problema de sobreoferta que explica en parte el principal problema nutricional actual: el sobrepeso y la obesidad (Rodríguez Vázquez, 2012).

El cambio en las condiciones laborales modernas se vincula a su vez con el aspecto socioeconómico que también determina las prácticas alimentarias. El tipo de actividad laboral impacta los horarios de alimentación, debido a jornadas continuas de trabajo, horarios nocturnos

o supresión de actividades al mediodía. Asimismo determina diferencias en el consumo de alimentos, dependientes en el nivel socioeconómico por el nivel educativo, poder adquisitivo y otro tipo de condiciones materiales de las personas y su entorno (Cortes Mora, 2019; Rodríguez Vázquez, 2012).

Otro aspecto moderno que influye en las prácticas alimentarias en la era de la información es la comunicación masiva. Las personas están constantemente bombardeadas por información diversa tanto en su contenido, canal de distribución, como por su emisor. Las organizaciones internacionales y nacionales de salud emiten campañas para la promoción de la salud, la industria de alimentos genera publicidad de sus productos para influenciar el comportamiento de las personas consumidoras; a través de medios tradicionales de comunicación (radio, televisión, prensa), así como mediante las nuevas tecnologías basadas en el internet (páginas web, RR.SS.) (Castrejón Mata, 2018; Míguez Fernández, 2019).

Los medios tecnológicos (televisión, video juegos, internet; incluidas las RR.SS.) han probado influir en las prácticas alimentarias -sobre todo- de personas jóvenes debido a la presencia que tiene la tecnología en sus vidas. Esta influye en la elección de los alimentos a causa de la información que se consume (como la publicidad), por lo que se busca proyectar (como fotografías de alimentos) y como elemento distractor durante la elección de alimentos y la ingesta propiamente (Vaterlaus et al., 2015).

#### **2.1.1.6 Recomendaciones nutricionales actuales**

En función de prevenir y eliminar problemas de salud relacionados con la (sobre)alimentación, se han planteado recomendaciones nutricionales en las que las distintas propuestas coinciden en algunos aspectos. A nivel global la OMS y a nivel estatal en EE.UU. y Costa Rica (por citar algunos), promueven tener una alimentación variada que incluya frutas, vegetales, leguminosas

y cereales (granos) enteros; y que limite, controle y reduzca el consumo de azúcar, grasa y sal (sodio) respectivamente (Ministerio de Salud de Costa Rica, 2010; U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture, 2015; World Health Organization, 2020a, 2020b).

Las principales recomendaciones se resumen a continuación:

- Frutas y vegetales: consumir diariamente cinco porciones de frutas y vegetales frescos no harinosos (aproximadamente 2 tazas de frutas y 2 ½ tazas de vegetales).
- Leguminosas: consumir diariamente alimentos como frijoles o lentejas (al menos ½ taza diaria).
- Cereales: consumir diariamente cereales enteros o sin procesar como arroz o trigo (aproximadamente 6 onzas, i.e. 168 gramos).
- Azúcares: consumir menos del 10% de la ingesta energética diaria, y para obtener beneficios de salud adicionales consumir menos del 5% del total de calorías consumidas en un día (Organización Mundial de la Salud, 2015).
- Grasas: consumir menos del 30% de la ingesta energética diaria, preferiblemente elegir grasas saludables (insaturadas) como aceites de canola, oliva, maíz, girasol y soya (aproximadamente 27 gramos diarios, i.e. 5 cucharaditas). Limitar el consumo de grasas saturadas a menos del 10% de la ingesta energética diaria. Y evitar grasas trans (como las que se encuentran en productos ultraprocesados) o grasas en presentación sólida.
- Sal (sodio): reducir su consumo a 5 gramos diarios (i.e. 1 cucharadita) (World Health Organization, 2020c).

Además, las guías para EE. UU. y Costa Rica incluyen las siguientes recomendaciones:

- Lácteos: seleccionar lácteos bajos en grasa, incluida la leche, yogurt, queso y sustitutos lácteos como bebidas vegetales fortificadas y consumir 3 tazas diarias.
- Proteína: seleccionar alimentos de origen animal bajos en grasa, como cortes de carne magros como el pollo sin piel y el pescado y consumir diariamente aproximadamente 5 ½ onzas (i.e. 154 gramos); así como tratar de evitar carnes procesadas como los embutidos.
- Bebidas: consumir entre seis y ocho vasos de líquido al día, de los cuales la mitad sea agua pura y potable. Preferir bebidas bajas o sin calorías. Si se consume alcohol que sea en moderación (hasta una bebida diaria para las mujeres y hasta dos bebidas diarias para los hombres).

## **2.1.2 Nivel de actividad física**

### **2.1.2.1 Concepto de actividad física**

Toda expresión corporal que involucre movimiento por la razón que sea, es considerada actividad física (Ministerio de Salud y Ministerio de Deporte y Recreación, 2011).

Distintos tipos de movimientos que realizan las personas forman parte de la actividad física, por ejemplo tareas laborales, actividades recreativas, quehaceres del hogar o el traslado de un lugar a otro (Serón et al., 2010; Sudha et al., 2018).

### **2.1.2.2 Tipos de actividad física**

Debido al uso indiferenciado que en ocasiones se da a los distintos tipos de movimiento físico, Caspersen (1985) provee tres definiciones que permiten categorizar el movimiento corporal de una manera más precisa: la actividad física, el ejercicio y la aptitud (o condición) física.

### **Actividad física**

La OMS la define como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas” (Organización Mundial de la Salud, 2018).

### **Ejercicio**

El ejercicio es una actividad física planificada en función de alcanzar objetivos relacionados con mantener o mejorar la aptitud física. Ese tipo de actividad tiene una estructura y es repetitiva (Ministerio de Salud y Ministerio de Deporte y Recreación, 2011).

Tiene en común con la actividad física que involucra movimientos corporales producidos por los músculos esqueléticos y genera un gasto de energía dependiente de la intensidad, duración y frecuencia de los movimientos (Sudha et al., 2018).

### **Aptitud física**

La aptitud o condición física es un conjunto de atributos que las personas tienen o logran. Sus dos componentes principales son los relacionados con la salud y los relacionados con la capacidad atlética. Los relacionados con la salud son los más importantes para la salud pública; estos son la resistencia cardiorrespiratoria, la resistencia muscular, la fuerza muscular, la composición corporal y la flexibilidad. Es importante destacar que todas las personas tienen algún nivel de actividad física y de aptitud física (Sudha et al., 2018).

### **Deporte**

El deporte por su parte se define como:

toda aquella actividad que involucra movimiento físico, a menudo asociada a la competitividad, por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes),

requiere competición con uno mismo o con los demás y tener un conjunto de reglas perfectamente definidas. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor son la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); por lo tanto, también se usa para incluir actividades donde otras capacidades externas o no directamente ligadas al físico del deportista son factores decisivos, como la agudeza mental o el equipamiento (Ministerio de Salud y Ministerio de Deporte y Recreación, 2011, p. 3).

### 2.1.2.3 Niveles de actividad física

Los niveles de actividad física se definen con base en las escalas del instrumento de medición. Serón et al. (2010, p. 1232) indican las siguientes escalas de referencia:

- Escalas dicotómicas: físicamente inactivo o sedentario/ físicamente activo.
- Escalas ordinales: físicamente inactivo o sedentario/moderadamente activo/físicamente activo.
- Escalas continuas: kilocalorías, METs.

De acuerdo con los parámetros del cuestionario internacional de actividad física (IPAQ por sus siglas en inglés), la actividad física se puede clasificar en los siguientes tres niveles:

*Tabla N° 1.*

*Clasificación de los niveles de actividad física según los criterios establecidos por el IPAQ*

<b>Nivel de actividad física</b>	<b>Características</b>
Alto (vigoroso)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reporte de 7 días en la semana de cualquier combinación de caminata, o actividades de moderada o alta intensidad logrando un mínimo de 3000 MET-min/ semana;</li> <li>• o cuando se reporta actividad vigorosa al menos 3 días a la semana alcanzando al menos 1500 MET-min/semana</li> </ul>
Moderado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reporte de 3 o más días de actividad vigorosa por al menos 20 minutos diarios;</li> <li>• o cuando se reporta 5 o más días de actividad moderada y/o caminata al menos 30 minutos diarios;</li> </ul>

Nivel de actividad física	Características
Bajo (leve)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• o cuando se describe 5 o más días de cualquier combinación de caminata y actividades moderadas o vigorosas logrando al menos 600 MET-min/semana</li> <li>• Se define cuando el nivel de actividad física del sujeto no esté incluido en las categorías alta o moderada</li> </ul>

Fuente: Serón et al., 2010.

Además, se considera que una persona es inactiva o sedentaria cuando esta permanece sentada o reclinada y no genera un gasto de energía superior a 1.5 METs (Castillo Brais et al., 2016; Ferrari et al., 2019).

#### 2.1.2.4 Factores que influyen en la actividad física

De acuerdo con el Modelo ecológico existen diversos factores (intrapersonales y externos) que determinan la práctica de actividad física (Ministerio de Salud y Ministerio de Deporte y Recreación, 2011).



Figura N° 1. Modelo ecológico que explica los factores determinantes de la actividad física. Fuente: Ministerio de Salud y Ministerio de Deporte y Recreación, 2011.

Dentro de los factores propios de las personas (intrapersonales) se encuentran la edad, además de aspectos biológicos y psicológicos. A mayor edad menor cantidad de actividad física se realiza. Durante la adultez joven inicia su descenso, ya que la vida universitaria o laboral van desplazando el interés y tiempo para realizar actividad física. Aspectos fisiológicos de las personas, a causa de condiciones especiales de salud (como algún tipo de discapacidad o enfermedades respiratorias, por ejemplo), o debido a las habilidades innatas del individuo; influyen en el tipo y cantidad de actividad física. Aunado a este aspecto, también hay aspectos psicológicos (como la personalidad) que influyen en la práctica (Ferrari et al., 2019; Ministerio de Salud y Ministerio de Deporte y Recreación, 2011).

El determinante del ambiente social comprende la cultura, clima social, seguridad, programas de apoyo y políticas de recursos e incentivos. Los aspectos culturales incluyen las costumbres de los grupos sociales, como ejemplos en el caso urbano de Costa Rica se podrían citar a las mejengas o los bailes. El clima social tiene un carácter más colectivo referente al uso de áreas verdes y demás espacios públicos de recreación, por ejemplo, las actividades que se realizan en el parque metropolitano La Sabana. La seguridad influye al permitir a las personas transitar lugares públicos libres de violencia. Los programas (públicos y privados), así como las políticas contribuyen a respaldar que los aspectos anteriores se cumplan (Ministerio de Salud y Ministerio de Deporte y Recreación, 2011).

El factor de ambiente físico tiene que ver con aquellas condiciones en el espacio en que las personas podrían realizar actividad física de distinta índole; incluye al ambiente natural, ambiente construido, recreación, planeamiento urbano, transporte e información. En el ambiente natural se destaca la importancia de que este se encuentre libre de contaminantes. Mientras que el ambiente construido y el planeamiento urbano y arquitectónico van en función

de que la construcción de los espacios incluya áreas destinadas al ejercicio de las distintas manifestaciones de actividad física. La recreación se orienta a la promoción de esta mediante instalaciones apropiadas para tal propósito. En el transporte se destaca la planificación de la red vial, con especial atención en el fomento del uso de la bicicleta mediante la construcción de ciclovías, por ejemplo. La información se incluye con el fin de comunicar sobre espacios y programas que faciliten la práctica de actividad física (Ministerio de Salud y Ministerio de Deporte y Recreación, 2011).

Aunado al modelo anterior, Aguirre (2016) señala que en la sociedad actual la tecnología también influye; ya que desestimula el movimiento tanto en el mundo laboral como en el personal debido a que ahora existen máquinas que realizan las labores y se promueve el ocio sedentario.

En esta línea las RR.SS. han mostrado influir en personas adultas jóvenes, como agente motivador o barrera para realizar ejercicio. Influyen como agente motivador permitiendo acceso a rutinas de ejercicio, permitiendo compartir el progreso propio y ver el de otras personas y tener acompañamiento en programas de entrenamiento; lo que incrementa el deseo personal de ejercitarse. Pero también representan un obstáculo, debido a que es un agente distractor que impide del todo o limita parcialmente la práctica (Vaterlaus et al., 2015).

#### **2.1.2.5 Recomendaciones de actividad física**

Las recomendaciones a nivel mundial y nacional tienen el objetivo de reducir los factores de riesgo de presentar ECNT e incrementar el conocimiento y conciencia de la importancia de las prácticas saludables como factor protector (preventivo).

La Estrategia Mundial Sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud de la OMS recomienda que las personas se mantengan activas durante toda su vida y realicen “al menos 30

minutos de actividad regular de intensidad moderada con una frecuencia casi diaria” (p. 5), además de trabajar en fortalecer la musculatura y adiestrarse para mantener el equilibrio (World Health Organization, 2004).

El Plan Nacional de Actividad Física y Salud 2011-2021 del Ministerio de Salud y el Ministerio de Deporte y Recreación (2011) indica a la población adulta (18 a 64 años) que:

con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ECNT y depresión, se recomienda (...) acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.

Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edad aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares (p. 5 - 6).

Asimismo, las Guías Alimentarias para Costa Rica recomiendan realizar actividad física todos los días. Además de incluir las recomendaciones antes mencionadas, también sugiere jugar con los niños y las niñas mientras se les cuida, subir las escaleras en lugar de usar el ascensor, bajarse del bus una parada antes, levantarse y estirarse cada dos horas, recrearse activamente y practicar

algún ejercicio físico de acuerdo a las preferencias y posibilidades de la persona (Ministerio de Salud de Costa Rica, 2010).

### **2.1.3 Tipo de perfiles de Facebook**

#### **2.1.3.1 Concepto de redes sociales**

##### **Redes sociales**

Las redes sociales son un grupo de aplicaciones en línea, mediante las cuales se puede crear y compartir contenido de diversa índole; permitiendo comunicarse a nivel superficial (como en la organización de eventos), o a nivel personal (como la comunicación entre amistades) (Castrejón Mata, 2018; Míguez Fernández, 2019). Williams et al. (2014) las dividen en cinco grupos: proyectos colaborativos (e.g. Wikipedia), blogs (e.g. Twitter), comunidades de contenido (e.g. YouTube), sitios de redes sociales (e.g. Facebook) y juegos virtuales o mundos sociales (e.g. Second Life).

Las RR.SS. en general forman parte de la vida de las personas jóvenes (generaciones Y Z), moldeando su identidad personal, así como su sentido de pertenencia. La generación Y es conocida como *millennials* o nativos digitales (con edades aproximadamente entre 24 y 39 años actualmente) y la generación Z es conocida como *centennials* o *posmillennials* (con edades entre 10 y 23 años). Para ambas, el internet es su mayor fuente de información y se caracterizan por pasar gran parte de su tiempo conectados a esta mediante diversas plataformas (Castrejón Mata, 2018; Míguez Fernández, 2019).

##### **Facebook**

Facebook es una red social que permite a las personas usuarias crear un perfil, para conectar con personas (perfiles individuales o grupos) y empresas (páginas) y compartir información (como datos personales, intereses, contenido audiovisual) (Waterlaus et al., 2015).

### **2.1.3.2 Tipo de perfiles de Facebook**

Existe una clara diferenciación entre perfiles y páginas; siendo las primeras de uso personal para compartir contenido, y las segundas de uso público donde artistas, personajes públicos, empresas, marcas y diversos tipos de organizaciones pueden conectarse con fans o clientes de su contenido, producto o servicio (Digital Connection, 2014; Facebook, s. f.). Sin embargo, no existe una categorización de tipo de perfiles con base en el tipo de información que comparten en su contenido.

**CAPÍTULO III**  
**MARCO METODOLÓGICO**

## **MARCO METODOLÓGICO**

En este capítulo se detalla el enfoque, tipo, unidades de análisis, instrumentos, diseño y operacionalización de las variables de esta investigación.

### **3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN**

El enfoque de esta investigación es cuantitativo, ya que sus variables son medibles numéricamente. Esto permite aplicar un análisis estadístico de los resultados obtenidos para interpretarlos y establecer patrones.

### **3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN**

Esta investigación es un estudio de tipo descriptivo.

### **3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO**

#### **3.3.1 Área de estudio**

El Gran Área Metropolitana (GAM) de Costa Rica comprende 152 distritos de 31 distritos ubicados en cuatro provincias: San José, Heredia, Cartago y Alajuela. Se ubica en la región central del país y aunque apenas conforma el 3.84% del territorio nacional, se estima que allí habita la mitad de la población (Tecnológico de Costa Rica, 2014).

#### **3.3.2 Población**

La población de esta investigación son personas adultas entre 20 y 34 años, que habitan en el GAM y que tienen perfil en Facebook. De acuerdo con las proyecciones del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) para el 2020, en la zona habitan 687 817 personas entre 20 y 34 años de ambos sexos (Instituto Nacional de Estadística y Censos (Costa Rica), 2011).

### 3.3.3 Muestra

La muestra es probabilística y su tamaño se calcula utilizando la siguiente fórmula para poblaciones finitas o conocidas.

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

Donde:

N es el tamaño de la población (es decir, 687817 personas)

Z es el factor de confiabilidad de 1.96 que representa un 95% de confianza

P = 0.5

Q = 1-P = 0.5

d es el margen de error permisible de 0.1

$$n = \frac{687\,817 * 1.96^2 * 0.5 * 0.5}{0,1^2 (687\,817 - 1) + 1.96^2 * 0.5 * 0.5} \rightarrow n = \frac{660\,579.45}{6\,879.12} \rightarrow n = 96.02 \sim n = 96$$

Con base en los resultados, se calcula una muestra de 96 personas que cumplen con los criterios de inclusión y exclusión.

### 3.3.4 Criterios de inclusión y exclusión

Los criterios de inclusión indican las condiciones con las que debe contar la persona para participar en esta investigación. Los criterios de exclusión indican las condiciones que no permiten a la persona participar en esta investigación. Ambos criterios se detallan en la tabla a continuación.

*Tabla N° 2.*  
*Criterios de inclusión y exclusión*

<b>Inclusión</b>	<b>Exclusión</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Personas adultas entre 20 y 34 años.</li> <li>• Habitantes del Gran Área Metropolitana.</li> <li>• Acceso a internet mediante una computadora, <i>tablet</i> o teléfono inteligente.</li> <li>• Capacidad de leer y digitar.</li> <li>• Perfil en Facebook.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Personas con alguna enfermedad crónica o aguda que afecte su conducta alimentaria.</li> <li>• Personas con alguna discapacidad física o cognitiva que le impida realizar AF parcial o totalmente.</li> <li>• Personas que generen contenido en Facebook y/o alguna red social relacionado con alimentación y/o actividad física.</li> <li>• Mujeres embarazadas o en periodo de lactancia materna (con infantes menores de 6 meses).</li> <li>• Personas que estudien o ejerzan la carrera de nutrición, educación física, o disciplinas afines.</li> </ul>

Fuente: elaboración propia, 2021.

### 3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

El instrumento para la recolección de la información es un cuestionario digital creado por la investigadora con base en los criterios que inciden en las prácticas alimentarias, nivel de actividad física y el uso de redes sociales, según la información consultada para la elaboración del Marco Teórico.

Cuenta con cuatro secciones, una para cada variable (prácticas alimentarias, nivel de actividad física, redes sociales y características sociodemográficas de la población).

Las prácticas alimentarias se evalúan con base en la herramienta Índice de Alimentación Saludable (HEI, por sus siglas en inglés) y otras preguntas relacionadas con las recomendaciones nutricionales actuales (internacionales y nacionales).

El índice de calidad de la dieta *Healthy Eating Index* (HEI) “es un instrumento que permite la evaluación del patrón alimenticio de una población en relación a si se adhiere en mayor o menor medida a las recomendaciones de las guías dietéticas americanas” desarrollado en 1995 (Fundación Iberoamericana de Nutrición, 2018; Krebs-Smith et al., 2018b); sin embargo, esta herramienta se puede adaptar de acuerdo a las necesidades de la investigación y recomendaciones nutricionales de cada país (Ratner et al., 2017).

El HEI creado para esta investigación se elabora identificando los alimentos y tiempos de comida a evaluar, la categorización con que se evalúa cada uno de estos aspectos y asignándole una puntuación a cada posible respuesta (Krebs-Smith et al., 2018a, p. 2015; National Cancer Institute, 2020; U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture, 2018).

Se utiliza una escala entre 10 y 0 puntos, con base en si los componentes se consideran adecuados (es decir, que deben incluirse con mayor regularidad en la alimentación) o moderados (es decir, que su consumo debe ser limitado o nulo). De acuerdo con esto, los componentes cuyo consumo se promueve reflejan mayor puntaje en cuanto mayor sea su consumo; y los componentes cuyo consumo deseable es bajo o nulo reflejan mayor puntaje en cuanto menor sea su consumo (U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture, 2018).

A continuación, se muestra la escala de puntaje:

*Tabla N° 3.  
Índice de Alimentación Saludable*

<b>Componente</b>	<b>7 días a la semana</b>	<b>5 a 6 días a la semana</b>	<b>2 a 4 días a la semana</b>	<b>1 día a la semana</b>	<b>Ocasional o nunca</b>
Frutas frescas	10	7.5	5	2.5	0
Vegetales no harinosos como lechuga, tomate, zanahoria, brócoli, vainica (pero no tubérculos como papa, camote u otros por el estilo)	10	7.5	5	2.5	0
Leguminosas como frijoles, lentejas, garbanzos	10	7.5	5	2.5	0
Carbohidratos integrales como arroz integral, pan integral, avena integral, u otro de este tipo	10	7.5	5	2.5	0
Lácteos descremados (0% grasa) o semidescremados (2% grasa), como leche, yogurt o queso blanco (tipo Turrialba)	10	7.5	5	2.5	0
Carnes de res, cerdo o pollo sin grasa (pellejo), huevo, pescado o mariscos	10	7.5	5	2.5	0
Agua pura (4 vasos o más)	10	7.5	5	2.5	0
Azúcares como azúcar blanco, crudo o moreno, miel, dulce de tapa, sirope (más de 3 cucharaditas al día)	0	1.3	2.5	3.8	5

<b>Componente</b>	<b>7 días a la semana</b>	<b>5 a 6 días a la semana</b>	<b>2 a 4 días a la semana</b>	<b>1 día a la semana</b>	<b>Ocasional o nunca</b>
Bebidas azucaradas como fresco natural con azúcar, té frío, gaseosas, jugos de caja	0	1.3	2.5	3.8	5
Embutidos como jamón, salchichas, chorizo, salchichón, tocineta, mortadela	0	2.5	5	7.5	10
Comidas rápidas como hamburguesas, pizza, tacos, empanadas, papas fritas	0	2.5	5	7.5	10
Carbohidratos refinados como pasta (espagueti, caracolitos, u otro tipo), pan blanco, galletas dulces o saladas con o sin relleno, repostería, meriendas de paquete como papas tostadas u otro similar	0	2.5	5	7.5	10
Desayuno (realiza el tiempo de comida)	5	3.8	2.5	1.3	0
Si desayuna, frecuencia en que lo hace a la misma hora	5	3.8	2.5	1.3	0
Almuerzo	5	3.8	2.5	1.3	0
Si almuerza, frecuencia en que lo hace a la misma hora	5	3.8	2.5	1.3	0
Cena	5	3.8	2.5	1.3	0
Si cena, frecuencia en que lo hace a la misma hora	5	3.8	2.5	1.3	0

Fuente: elaboración propia, 2021.

El puntaje máximo posible es 140, y el mínimo 0; y se evalúa con base en tres categorías:

- Saludable: 100 - 140 puntos
- Necesita cambios: 70 - 99 puntos
- Poco saludable: < 70 puntos

Además, se incluyen preguntas para conocer la frecuencia de consumo de suplementos nutricionales, con base en las siguientes categorías:

*Tabla N° 4.*  
*Tipos de suplementos nutricionales*

<b>Tipo</b>	<b>Suplementos</b>
Suplementos nutricionales	Vitaminas (como vitamina A, D, E, K, C, del complejo B, biotina) Minerales (como ácido fólico, calcio, cobre, hierro, magnesio, potasio, selenio, zinc) Multivitamínicos (mezclas de vitaminas y/o minerales) Ácidos grasos (como Omega 3, 6 o 9, aceite de pescado, coco o linaza, ácido linoleico o linolénico, triglicéridos de cadena media (TCMs o MCTs)
Suplementos deportivos (ayudas ergogénicas)	Aminoácidos, arginina, barritas deportivas, BCAA, bebidas deportivas, bicarbonato de sodio, cafeína, carnosina, citrulina, CLA, creatina, geles deportivos, glucosamina, glutamina, l-carnitina, lecitina de soya, leucina, proteínas en polvo ( <i>whey</i> , de suero de leche, de soya, vegetal), $\beta$ -alanina, nitratos
Otros	<i>Açaí</i> , bayas goyi ( <i>goji berries</i> ), café verde, cardo mariano, equinácea, espirulina, fenogreco, ginkgo biloba, ginseng, jugo de noni, maca, moringa, polen de abejas, té matcha, cetonas, coenzima Q10, colágeno, enzimas digestivas, fibra dietética, melatonina, prebióticos, probióticos, <i>Psyllium</i>

Fuente: elaboración propia, 2021.

También se incluyen preguntas para conocer los modos de cocción más utilizados, tipos de grasa utilizada para la cocción, si la persona agrega sal a la comida ya preparada, si evalúa la información nutricional del alimento para elegir consumirlo o no, si ha seguido algún tipo de dieta y si durante su alimentación ha distractores.

Para medir el nivel de actividad física se utiliza la versión corta del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ-SF, por sus siglas en inglés). El cuestionario consta de siete preguntas respecto a la actividad física que la persona ha realizado en los últimos siete días de acuerdo con la intensidad (leve, moderada, vigorosa). Cada nivel tiene un MET asignado: leve 3.3 METs, moderado 4.0 METs y vigoroso 8.0 METs. Los METs de cada nivel de actividad física se multiplican por la cantidad de días y tiempo en que se realiza la actividad física y se suman los resultados (Ferrari et al., 2019; Jiménez Taborda et al., 2019; Sudha et al., 2018).

Para evaluar los tipos de perfiles de Facebook, se pregunta a las personas participantes si siguen los siguientes perfiles o páginas en dicha red social:

*Tabla N° 5.  
Tipos de perfiles de Facebook*

<b>Personas/ Organizaciones</b>	<b>Alimentación</b>	<b>Actividad física</b>	<b>Alimentación y AF</b>
Personas profesionales	Profesionales en alimentación, como nutricionistas o dietistas, que generan contenido relacionado con alimentación.	Profesionales en actividad física (ejercicio), como entrenadores(as) o deportistas, que generan contenido sobre actividad física.	Profesionales tanto en alimentación como en actividad física (ejercicio), que generan contenido sobre alimentación y actividad física.
Figuras públicas no profesionales	Figuras públicas no profesionales en alimentación, como celebridades, modelos o <i>influencers</i> , que generan contenido sobre alimentación.	Figuras públicas no profesionales en actividad física (ejercicio), como celebridades, modelos o <i>influencers</i> , que generan contenido sobre actividad física.	Figuras públicas no profesionales en alimentación ni en actividad física (ejercicio), como celebridades, modelos o <i>influencers</i> , que generan contenido sobre alimentación y actividad física.
Organizaciones institucionales sin fines de lucro (gubernamentales o no gubernamentales)	Organizaciones institucionales sin fines de lucro (gubernamentales o no gubernamentales) que generan contenido sobre alimentación.	Organizaciones institucionales sin fines de lucro (gubernamentales o no gubernamentales) que generan contenido sobre actividad física.	Organizaciones institucionales sin fines de lucro (gubernamentales o no gubernamentales) que generan contenido sobre alimentación y actividad física.
Organizaciones comerciales, con fines de lucro	Organizaciones comerciales, con fines de lucro (fabricantes de productos o proveedoras de servicios) que generan contenido sobre alimentación.	Organizaciones comerciales, con fines de lucro (fabricantes de productos o proveedoras de servicios) que generan contenido sobre actividad física.	Organizaciones comerciales, con fines de lucro (fabricantes de productos o proveedoras de servicios) que generan contenido sobre alimentación y actividad física.

Fuente: elaboración propia, 2021.

Las características sociodemográficas se valoran con base en preguntas que incluyen el rango de edad, identidad sexual, provincia de habitación, nivel educativo, ocupación y nivel de ingresos.

El cuestionario se crea en el formato Formularios de Google para que pueda ser autoadministrado por las personas participantes en la investigación (ANEXO 1).

### **3.4.1 Validez del cuestionario**

El instrumento consta de tres secciones elaboradas por la investigadora, para obtener datos sobre las características sociodemográficas, el tipo de perfiles de Facebook y las prácticas alimentarias; y una sección donde se utiliza una el IPAQ-SF herramienta previamente validada, que tiene un alto nivel de fiabilidad que va de 0.66 a 0.88 (Lee et al., 2011).

Para confirmar la validez del instrumento y corroborar que este logra medir lo que se pretende evaluar en esta investigación, se realiza una prueba (plan) piloto en el que participan diez personas.

### **3.4.2 Confiabilidad del cuestionario**

Se conoce que el IPAQ-SF tiene niveles moderados-altos de confiabilidad (Arango-Vélez et al., 2019); sin embargo, el instrumento utilizado es en su mayoría de elaboración propia por lo cual no se reportan los valores de confiabilidad.

## **3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

Esta investigación es no experimental transversal. Es no experimental ya que no se manipula ninguna variable permitiendo extraer la información en el contexto natural de las personas participantes. Es transversal ya que la recolección de datos se realiza en un único momento, durante el mes de noviembre de 2020.

### 3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Tabla N° 6.  
Operacionalización de las variables

<b>Objetivos específicos</b>	<b>Variable</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Instrumento</b>
Caracterizar sociodemográficamente a la población en estudio.	Características sociodemográficas	Conjunto de cualidades biológicas, socio-económicas y culturales medibles de una población	Mediante las respuestas que se obtengan en la sección 4 del cuestionario auto-administrado	Identidad de género	- Hombre - Mujer - Otro	Cuestionario, sección 4, pregunta 1
				Edad	- No responde - 20 a 24 años - 25 a 29 años - 30 a 34 años	Cuestionario, sección 4, pregunta 2
				Provincia de residencia	- San José - Heredia - Alajuela - Cartago	Cuestionario, sección 4, pregunta 3
				Estado civil	- Soltero(a) - Casado(a) - Unión libre - Divorciado(a) o separado(a) - Viudo(a)	Cuestionario, sección 4, pregunta 4
				Ocupación	- Empleo de tiempo completo - Empleo de tiempo parcial (medio o un cuarto) - Trabajador(a) por cuenta propia - Estudiante - Desempleado(a)	Cuestionario, sección 4, pregunta 5

Objetivos específicos	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
				Ingreso mensual	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menos de ₡317 000</li> <li>- ₡317 000 a ₡568 000</li> <li>- ₡568 001 a ₡1 000 000</li> <li>- Más de ₡1 000 000</li> </ul>	Cuestionario, sección 4, pregunta 6
				Escolaridad	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Primaria incompleta</li> <li>- Primaria completa</li> <li>- Secundaria incompleta</li> <li>- Secundaria completa</li> <li>- Técnico</li> <li>- Universitaria incompleta</li> <li>- Universitaria completa</li> </ul>	Cuestionario, sección 4, pregunta 7
Conocer el tipo de perfiles de Facebook que sigue la población en estudio.	Tipo de perfiles de Facebook	Índole del perfil o página de Facebook con base en el tipo de individuo o grupo y el tipo de información que comparte en su contenido.	Mediante las respuestas que se obtengan en la sección 3 del cuestionario auto-administrado	Tipos de perfiles o páginas Facebook que generan contenido relacionado con alimentación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Profesionales en alimentación, como nutricionistas o dietistas.</li> <li>- Figuras públicas no profesionales en alimentación, como celebridades, modelos o <i>influencers</i>.</li> <li>- Organizaciones institucionales sin fines de lucro (gubernamentales o no gubernamentales).</li> <li>- Organizaciones comerciales, con fines de lucro (fabricantes de productos o proveedoras de servicios).</li> <li>- Ninguno de los anteriores.</li> </ul>	Cuestionario, sección 3, pregunta 1

Objetivos específicos	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
				Tipos de perfiles o páginas Facebook que generan contenido relacionado con actividad física (ejercicio)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Profesionales en actividad física (ejercicio), como entrenadores(as) o deportistas.</li> <li>- Figuras públicas no profesionales en actividad física (ejercicio), como celebridades, modelos o <i>influencers</i>.</li> <li>- Organizaciones institucionales sin fines de lucro (gubernamentales o no gubernamentales).</li> <li>- Organizaciones comerciales, con fines de lucro (fabricantes de productos o proveedoras de servicios).</li> <li>- Ninguno de los anteriores</li> </ul>	Cuestionario, sección 3, pregunta 2

Objetivos específicos	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
				Tipos de perfiles o páginas Facebook que generan contenido relacionado con alimentación y actividad física (ejercicio)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Profesionales tanto en alimentación como en actividad física (ejercicio).</li> <li>- Figuras públicas no profesionales en alimentación ni en actividad física (ejercicio), como celebridades, modelos o <i>influencers</i>.</li> <li>- Organizaciones institucionales sin fines de lucro (gubernamentales o no gubernamentales).</li> <li>- Organizaciones comerciales, con fines de lucro (fabricantes de productos o proveedoras de servicios).</li> <li>- Ninguno de los anteriores</li> </ul>	Cuestionario, sección 3, pregunta 3
Identificar el nivel de actividad física de la población en estudio.	Nivel de actividad física	Grado en que se realiza cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía.	Mediante las respuestas que se obtengan en la sección 2 del cuestionario auto-administrado	<p>Actividades físicas intensas</p> <p>Tiempo total dedicado a una</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 día</li> <li>- 2 días</li> <li>- 3 días</li> <li>- 4 días</li> <li>- 5 días</li> <li>- 6 días</li> <li>- 7 días</li> <li>- No realizó actividad física intensa</li> <li>- Horas por día</li> <li>- Minutos por día</li> <li>- No sabe/No está seguro(a)</li> </ul>	<p>Cuestionario, sección 2, pregunta 1</p> <p>Cuestionario, sección 2, pregunta 2</p>

<b>Objetivos específicos</b>	<b>Variable</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Instrumento</b>
				actividad física intensa		
			Actividades físicas moderadas		- 1 día - 2 días - 3 días - 4 días - 5 días - 6 días - 7 días - No realizó actividad física moderada	Cuestionario, sección 2, pregunta 3
			Tiempo total dedicado a una actividad física moderada		- Horas por día - Minutos por día - No sabe/No está seguro(a)	Cuestionario, sección 2, pregunta 4
			Caminar		- 1 día - 2 días - 3 días - 4 días - 5 días - 6 días - 7 días - No realizó caminata	Cuestionario, sección 2, pregunta 5
			Tiempo total dedicado a caminar		- Horas por día - Minutos por día - No sabe/No está seguro(a)	Cuestionario, sección 2, pregunta 6
			Tiempo total sentado(a)		- Horas por día - Minutos por día - No sabe/No está seguro(a)	Cuestionario, sección 2, pregunta 7

<b>Objetivos específicos</b>	<b>Variable</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Instrumento</b>
Determinar las prácticas alimentarias de la población en estudio.	Prácticas alimentarias	Sistema de acciones repetitivas que determinan procesos de obtención, acumulación, preparación, conservación y consumo de los alimentos en función de las características del alimento que se consume.	Mediante las respuestas que se obtengan en la sección 1 del cuestionario auto-administrado y la evaluación con base en el Índice de Alimentación Saludable	Frecuencia de consumo de frutas frescas Frecuencia de consumo de vegetales no harinosos Frecuencia de consumo de leguminosas Frecuencia de consumo de carbohidratos integrales Frecuencia de consumo de lácteos Frecuencia de consumo de carnes Frecuencia de consumo de agua Frecuencia de consumo de azúcares Frecuencia de consumo de bebidas azucaradas	- 7 días a la semana - 5 a 6 días a la semana - 2 a 4 días a la semana - 1 día a la semana - Ocasional o nunca	Cuestionario, sección 1, pregunta 1 Cuestionario, sección 1, pregunta 2 Cuestionario, sección 1, pregunta 3 Cuestionario, sección 1, pregunta 4 Cuestionario, sección 1, pregunta 5 Cuestionario, sección 1, pregunta 6 Cuestionario, sección 1, pregunta 7 Cuestionario, sección 1, pregunta 8 Cuestionario, sección 1, pregunta 9

<b>Objetivos específicos</b>	<b>Variable</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Instrumento</b>
				Frecuencia de consumo de embutidos		Cuestionario, sección 1, pregunta 10
				Frecuencia de consumo de comidas rápidas		Cuestionario, sección 1, pregunta 11
				Frecuencia de consumo de carbohidratos refinados		Cuestionario, sección 1, pregunta 12
				Frecuencia de consumo de desayuno		Cuestionario, sección 1, pregunta 13
				Si desayuna, frecuencia en que lo hace a la misma hora		Cuestionario, sección 1, pregunta 14
				Frecuencia de consumo de almuerzo		Cuestionario, sección 1, pregunta 15
				Si almuerza, frecuencia en que lo hace a la misma hora		Cuestionario, sección 1, pregunta 16
				Frecuencia de consumo de cena		Cuestionario, sección 1, pregunta 17
				Si cena, frecuencia en que lo hace a la misma hora		Cuestionario, sección 1, pregunta 18

<b>Objetivos específicos</b>	<b>Variable</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Instrumento</b>
			Mediante las respuestas que se obtengan en la sección 1 del cuestionario autoadministrado	Frecuencia de consumo de suplementos nutricionales (vitaminas, minerales, multi-vitamínicos y ácidos grasos)		Cuestionario, sección 1, pregunta 19
				Frecuencia de consumo de suplementos deportivos (ayudas ergogénicas)		Cuestionario, sección 1, pregunta 20
				Frecuencia de consumo de otro tipo de suplementos nutricionales		Cuestionario, sección 1, pregunta 21
				Modos de cocción más utilizados	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fritura</li> <li>- Al vapor</li> <li>- Hervido</li> <li>- Asado</li> <li>- A la plancha</li> <li>- Salteado</li> <li>- Otra</li> </ul>	Cuestionario, sección 1, pregunta 22
				Tipo(s) de grasa utilizada para la cocción	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Monoinsaturadas: aceite de canola u oliva.</li> <li>- Poliinsaturadas: aceite de maíz, girasol o soya, margarina, manteca vegetal.</li> </ul>	Cuestionario, sección 1, pregunta 23

Objetivos específicos	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
					- Saturadas: aceite de coco <sup>a)</sup> , manteca de cerdo, mantequilla, o lactocrema.	
			Agrega sal a la comida ya preparada		- Nunca - Casi nunca - A veces - Casi siempre - Siempre	Cuestionario, sección 1, pregunta 24
			Evaluación de información nutricional del alimento		- Nunca - Casi nunca - A veces - Casi siempre - Siempre	Cuestionario, sección 1, pregunta 25
			Seguimiento de tipo de dieta		- Baja en carbohidratos - Cetogénica - Hiperproteica (alta en proteína) - Paleolítica/Paleo - Vegetariana / vegana - Ninguna de las anteriores	Cuestionario, sección 1, pregunta 26
			Distractores durante la alimentación		- Redes sociales - Televisión - Internet - Tomar fotos de la comida - Trabajar/estudiar - Ninguna de las anteriores	Cuestionario, sección 1, pregunta 27

a): Dentro de los “Tipo(s) de grasa utilizada para la cocción” se incluye el aceite de coco en la categoría “Saturadas” debido a que se compone mayoritariamente de ácidos grasos saturados; a pesar de que no tiene los mismos efectos sobre la salud que los otros tipos de grasa saturada incluidos en esta categoría (Khaw et al., 2018; Lima & Block, 2019; Restrepo Fernández et al., 2020).

Fuente: elaboración propia, 2021.

### **3.7 PLAN PILOTO (VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS)**

Se realiza un plan piloto con 10 participantes, equivalente al 10% de la muestra para el estudio, que cumplen con los criterios de inclusión y exclusión de la investigación. Las personas participantes del plan piloto completan el cuestionario autoadministrado creado en Formularios de Google (ANEXO 1).

En las preguntas donde se debe indicar la cantidad de tiempo dedicada a una actividad física se obtienen respuestas incompletas de cinco participantes, ya que incluyen el valor (cantidad de minutos u horas) pero no la unidad de medida (minutos u horas). Debido a que el cuestionario es autocompletado, a las limitaciones del formulario electrónico (que no permite a la persona participante ingresar el valor y elegir la unidad de medida, sino que debe digitar ambos datos) y a que se cuenta con información de contacto (número telefónico o correo electrónico) de la persona participante, se contacta a dichas personas para obtener los datos faltantes para realizar el análisis de la información (ANEXO 3).

No se realiza ninguna modificación a la herramienta, ya que se consigue obtener toda la información requerida en la forma como está planteado el instrumento.

### **3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCION DE DATOS**

Se recluta a las personas participantes utilizando anuncios en Facebook (página de Facebook Tesis Nutrición creada para esta investigación y el perfil personal de la investigadora), mediante invitaciones abiertas a participar en la investigación, ofreciendo como beneficio recibir el estado (diagnóstico) de sus prácticas alimentarias con base en el Índice de Alimentación Saludable (ANEXO 2).

Se suministra el enlace al cuestionario digital en la plataforma Formularios de Google para ser autocompletado por las personas participantes y se facilita contactar a la investigadora para

realizar cualquier consulta mediante el Messenger de Facebook (de la página Tesis Nutrición o el perfil personal).

### **3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS**

Los datos obtenidos se exportan de formularios de Google a archivos de Excel (Microsoft Excel de Office 365) para crear una base de datos, ya que este software facilita procesar grandes cantidades de información para su posterior análisis.

### **3.10 ANÁLISIS DE DATOS**

El HEI de cada participante se calcula en tres pasos: primero a cada respuesta de las preguntas 1 a 18 se le asigna el puntaje correspondiente, luego se suman los resultados de cada pregunta y por último se asigna la categoría con base en los rangos definidos anteriormente (saludable 100 - 140 puntos, necesita cambios 70 - 99 puntos y poco saludable < 70 puntos).

El nivel de actividad física de cada participante se calcula con base en los criterios indicados en la Tabla N° 1.

Los resultados se analizan utilizando estadística descriptiva mediante tablas cruzadas para resumir y describir el conjunto de datos obtenidos de forma que se pueda realizar una lectura e interpretación ágiles (Hernández Rodríguez, 2016).

Respecto a las comparaciones que responden a los objetivos bivariados, las personas participantes respondieron de forma muy diversa ocasionando que se encontraran hasta más de diez categorías para cada pregunta. Con el fin de resumir y visualizar mejor los datos se agrupan de la siguiente manera:

Tipos de perfiles de FB se agrupan en cinco categorías:

- Profesionales incluye las respuestas de participantes que siguen solo este tipo de perfil.
- *Influencers* incluye las respuestas de participantes que siguen solo este tipo de perfil, es decir, figuras públicas no profesionales.
- Organizaciones sin y/o con fines de lucro incluye las respuestas de participantes que siguen solo uno o ambos tipos de perfiles de organizaciones.
- Dos o más de los anteriores incluye las respuestas de participantes que siguen dos o más de los tipos de perfiles tanto de profesionales, *influencers*, y/u organizaciones con o sin fines de lucro.
- Ninguno de los anteriores incluye las respuestas de participantes que no siguen ninguno de los tipos de perfiles de FB mencionados.

Frecuencia de consumo de suplementos nutricionales:

- Se agrupan las respuestas de participantes que consumen alguno de los tres tipos de suplementos nutricionales.
- No se incluyen en la categorización las respuestas de participantes cuyo consumo es ocasional o nunca.

Métodos de cocción se agrupan en tres categorías:

- Cocción con grasa incluye los métodos fritura, a la plancha y/o salteado.
- Cocción sin grasa incluye los métodos al vapor, hervido y/o asado.
- Mezcla incluye métodos de cocción con y/o sin grasa y/u otro.

Tipos de grasa que más utiliza se agrupan en cuatro categorías:

- Monoinsaturadas incluye aceite de canola u oliva.
- Poliinsaturadas incluye aceite de maíz, girasol o soya, margarina o manteca vegetal.

- Saturadas incluye aceite de coco, manteca de cerdo, mantequilla, o lactocrema.
- Mezcla incluye la utilización de más de uno de los tipos anteriores.

Si agrega sal a la comida ya preparada y si evalúa la información nutricional a la hora de escoger un alimento se agrupan en tres categorías:

- La categoría “Nunca y casi nunca” agrupa las respuestas de las opciones respectivas.
- Las respuestas “a veces” no se agrupan (se contabilizan en su misma categoría).
- La categoría “Casi siempre y siempre” agrupa las respuestas de las opciones respectivas.

Dietas se agrupan en dos categorías:

- Alguna de las dietas incluye las respuestas de personas que han seguido una o más de las dietas mencionadas, durante su vida adulta.
- Ninguna de las dietas incluye las respuestas de quienes no han seguido ninguna de las dietas mencionadas.

Actividades que realizan durante la alimentación se agrupa en tres categorías:

- Navegar en RR.SS. incluye las respuestas de personas que navegan en RR.SS. únicamente o además de otras actividades.
- Otras incluye las respuestas de personas que realizan únicamente otras actividades, como navegar en internet, tomar fotos de la comida, trabajar/estudiar y/o ver televisión; pero no navegan en RR.SS.
- Ninguna incluye las respuestas de quienes no realizan ninguna de las actividades anteriores.

**CAPÍTULO IV**  
**PRESENTACIÓN DE RESULTADOS**

## PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

En este capítulo se detallan los resultados obtenidos respecto a las características sociodemográficas de la población, los tipos de perfiles que siguen en Facebook, su nivel de actividad física, sus prácticas alimentarias y la comparación de estas variables.

### 4.1 CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

A continuación, se presentan aquellas características sociodemográficas de la población, en términos de identidad de género, rango de edad, provincia donde habita, estado civil, ocupación actual, ingresos mensuales y nivel educativo.

La mayoría de las personas participantes se identifican como mujeres.

*Tabla N° 7.*  
*Identidad de género de la población, GAM, noviembre 2020.*

<b>Identidad de género</b>	<b>Cantidad de personas</b>
Mujer	68
Hombre	31
No responde	1
<b>Total</b>	<b>100</b>

Fuente: elaboración propia, 2021.

Se obtiene una contribución relativamente equitativa según el rango de edad.

*Tabla N° 8.*  
*Rango de edad de la población, GAM, noviembre 2020.*

<b>Rango de edad</b>	<b>Cantidad de personas</b>
20 a 24 años	35
25 a 29 años	31
30 a 34 años	34
<b>Total</b>	<b>100</b>

Fuente: elaboración propia, 2021.

Hay una participación mayoritaria de personas residentes en la provincia de San José y Cartago es la provincia menos representada.

*Tabla N° 9.*  
*Provincia de residencia de la población, GAM, noviembre 2020.*

<b>Provincia de residencia</b>	<b>Cantidad de personas</b>
San José	57
Alajuela	14
Heredia	18
Cartago	11
<b>Total</b>	<b>100</b>

Fuente: elaboración propia, 2021.

En su mayoría las personas participantes se identifican como solteras.

*Tabla N° 10.*  
*Estado civil de la población, GAM, noviembre 2020.*

<b>Estado civil</b>	<b>Cantidad de personas</b>
Soltero(a)	66
Casado(a)	18
Unión libre	15
Divorciado(a), separado(a)	1
<b>Total</b>	<b>100</b>

Fuente: elaboración propia, 2021.

Se cuenta con la participación de personas que en su mayoría indican contar con empleo de tiempo completo o ser estudiantes.

*Tabla N° 11.*  
*Ocupación de la población, GAM, noviembre 2020.*

<b>Ocupación actual</b>	<b>Cantidad de personas</b>
Empleo de tiempo completo	37
Estudiante	35
Trabajador(a) por cuenta propia	13
Desempleado(a)	11
Empleo de tiempo parcial (medio o un cuarto)	4
<b>Total</b>	<b>100</b>

Fuente: elaboración propia, 2021.

Las personas participantes indican percibir ingresos mensuales en sus hogares en todos los rangos mostrados en la herramienta de recolección de información, distribuyéndose de forma relativamente equitativa entre las categorías iguales o menores a ¢1 000 000.

*Tabla N° 12.*  
*Ingresos mensuales del hogar de la población, GAM, noviembre 2020.*

<b>Ingresos mensuales del hogar</b>	<b>Cantidad de personas</b>
Menos de ¢317 000	26
¢317 000 a ¢568 000	31
¢568 001 a ¢1 000 000	25
Más de ¢1 000 000	18
<b>Total</b>	<b>100</b>

Fuente: elaboración propia, 2021.

La mayoría de la población cuenta con estudios universitarios (completos o incompletos).

*Tabla N° 13.*  
*Último nivel educativo completado de la población, GAM, noviembre 2020.*

<b>Último nivel educativo completado</b>	<b>Cantidad de personas</b>
Secundaria incompleta	3
Secundaria completa	10
Técnico	9
Universitaria incompleta	39
Universitaria completa	39
<b>Total</b>	<b>100</b>

Fuente: elaboración propia, 2021.

## **4.2 TIPO DE PERFILES DE FACEBOOK**

En este apartado se presentan los datos referentes a los tipos de perfiles de Facebook que sigue la población.

En la Tabla N° 14 se aprecian los resultados de acuerdo con el tipo de perfil de FB y con el tipo de contenido. En general se destaca que la mayoría sigue una combinación de tipos de perfiles y que casi un tercio de la población no sigue ninguno de los tipos de perfiles de las temáticas cuestionadas (alimentación, AF o ambas).

Dentro de quienes siguen alguno de estos perfiles de FB, se encuentra que la mayoría son perfiles de personas profesionales en las tres temáticas; ya sea que siguen solo dicho tipo de perfil o que siguen este tipo además de otros.

Por ejemplo, 12 personas siguen únicamente perfiles de profesionales en alimentación y 39 siguen ese mismo tipo de perfil además de otros tipos del mismo contenido. Lo mismo acontece con personas seguidoras de contenido sobre AF (21 personas solo siguen profesionales y 47 personas siguen profesionales además de otros tipos) y con quienes gustan de perfiles de ambos tipos de contenido (19 personas solo siguen profesionales y 44 personas siguen profesionales además de otros tipos).

El segundo tipo en cantidad es el de quienes siguen *influencers* y por último quienes siguen organizaciones con o sin fines de lucro (cantidad que es considerablemente menor en comparación con quienes siguen los otros dos tipos de perfiles de FB).

*Tabla N° 14.*  
*Tipos de perfiles de Facebook que sigue la población, GAM, noviembre 2020.*

Tipos de perfiles	Tipo de contenido					
	Alimentación		Actividad física		Alimentación y AF	
	Solo <sup>(a)</sup>	Mezcla <sup>(b)</sup>	Solo <sup>(a)</sup>	Mezcla <sup>(b)</sup>	Solo <sup>(a)</sup>	Mezcla <sup>(b)</sup>
Profesionales	12	39	21	47	19	44
<i>Influencers</i>	4	26	14	23	9	24
Organizaciones sin fines de lucro	1	26	-	18	-	16
Organizaciones con fines de lucro	1	33	3	22	2	18
Ninguno de los anteriores	35	NA	26	NA	34	NA

a) Las columnas tituladas “solo” incluyen la cantidad de personas que siguen únicamente el tipo de perfil indicado en la línea y no siguen ningún otro tipo de perfil dentro de los mencionados.

b) Las columnas tituladas “mezcla” incluyen la cantidad de personas que siguen el tipo de perfil indicado en la línea, además de otros tipos de perfiles del mismo contenido.

Fuente: elaboración propia, 2021.

### 4.3 NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA

A continuación, se muestran los resultados del nivel de actividad física de la población.

La mayoría de las personas encuestadas tiene un nivel de AF moderado, aunque en general se observa una distribución relativamente equilibrada de las tres categorías.

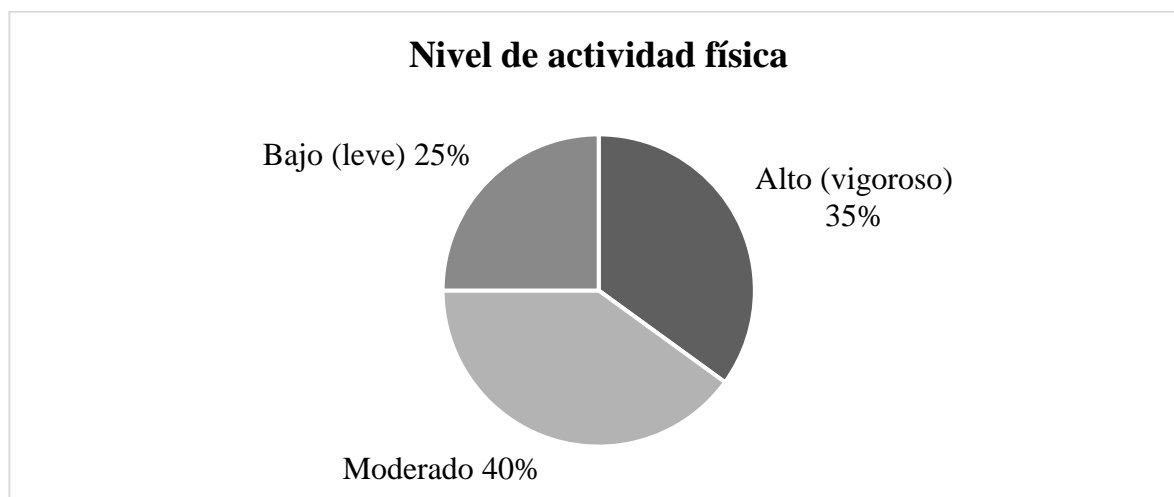


Figura N° 2. Nivel de actividad física de la población, GAM, noviembre 2020. Fuente: elaboración propia, 2021.

La mayoría de la población pasa sentada 5.2 horas diarias o más.

*Tabla N° 15.  
Tiempo que la población pasó sentada, GAM, noviembre 2020.*

<b>Tiempo en que pasó sentado(a)</b>	<b>Cantidad de personas</b>
Menos de 5.2 horas diarias	23
5.2 horas diarias o más	58
No sabe/no responde	19
<b>Total</b>	<b>100</b>

Fuente: elaboración propia, 2021.

#### 4.4 PRÁCTICAS ALIMENTARIAS

En este apartado se describen los resultados obtenidos sobre las PP.AA. de la población en distintos aspectos cuestionados.

Los resultados respecto a las prácticas alimentarias se evidencian tanto la categoría de la calificación del Índice de Alimentación Saludable (HEI), como en la frecuencia de consumo semanal.

Con base en la calificación del HEI, la mayoría (64%) de la población necesita cambios en su alimentación en alguna medida (56% cambios moderados y 8% cambios más drásticos).

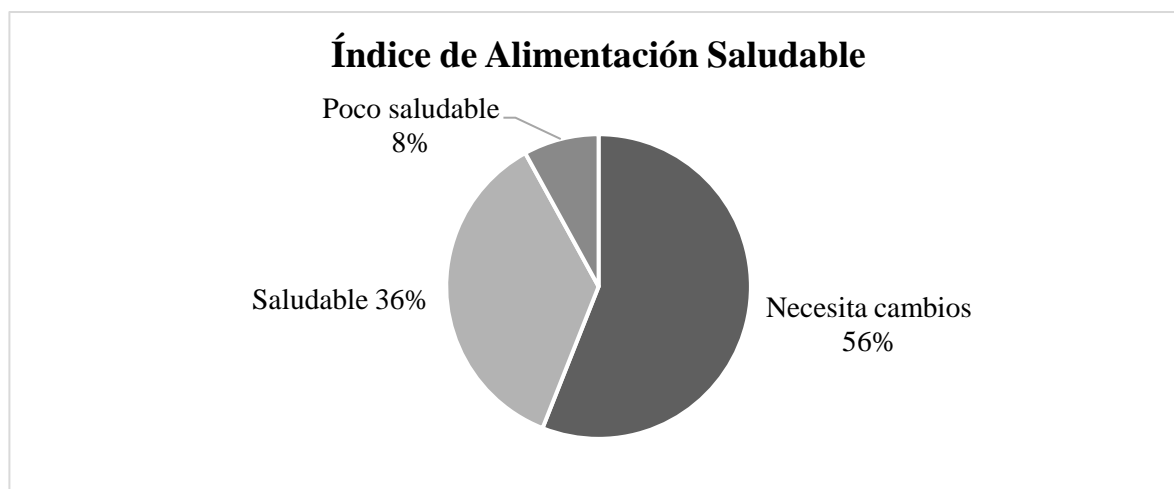


Figura N° 3. Categorización según el Índice de Alimentación Saludable de la población, GAM, noviembre 2020. Fuente: elaboración propia, 2021.

Respecto al consumo de alimentos saludables a la semana, según mayorías, el grupo se divide en dos: quienes consumen estos alimentos de dos a cuatro días (frutas, vegetales, leguminosas y lácteos) y quienes los consumen siete días (carbohidratos integrales, carnes y agua).

Mientras que, de las cinco prácticas menos saludables, solo dos en su mayoría se realizan de dos a cuatro días (el consumo de embutidos y carbohidratos refinados); y las demás se ejecutan con menor frecuencia (consumo de comidas rápidas un día a la semana, o la ingesta de azúcar como alimento o bebida, de forma ocasional o nunca).

*Tabla N° 16.*  
*Frecuencia semanal de consumo de alimentos de la población, GAM, noviembre 2020.*

<b>Alimentos</b>	<b>7 días</b>	<b>5 a 6 días</b>	<b>2 a 4 días</b>	<b>1 día</b>	<b>Ocasional o nunca</b>
Frutas frescas	19	13	41	11	16
Vegetales	19	31	37	11	2
Leguminosas	20	26	42	8	4
Carbohidratos integrales	30	24	12	9	25
Lácteos descremados	21	21	28	10	20
Carnes o huevos	46	28	18	1	7
4 vasos de agua	49	19	18	7	7
Más de 3 cucharaditas de azúcar	21	8	27	11	33
Bebidas azucaradas	11	10	32	14	33
Embutidos	4	10	32	25	29
Comidas rápidas	-	-	29	43	28
Carbohidratos refinados	12	15	47	20	6

Fuente: elaboración propia, 2021.

Respecto a los tiempos de comida principales (desayuno, almuerzo y cena), se observa que la mayoría de la población realiza las tres comidas durante los siete días de la semana, sobre todo el almuerzo. Además, la mayoría realiza dicho tiempo de comida a la misma hora entre cinco a seis días a la semana, nuevamente sobre todo el almuerzo.

*Tabla N° 17.*  
*Frecuencia semanal de consumo de tiempos de comida de la población, GAM, noviembre 2020.*

<b>Tiempos de comida</b>	<b>7 días</b>	<b>5 a 6 días</b>	<b>2 a 4 días</b>	<b>1 día</b>	<b>Ocasional o nunca</b>
Desayuna	79	11	5	-	5
Desayuna a la misma hora	21	46	17	2	14
Almuerza	85	8	5	1	1
Almuerza a la misma hora	26	53	14	1	6
Cena	65	19	6	3	7
Cena a la misma hora	15	46	23	3	13

Fuente: elaboración propia, 2021.

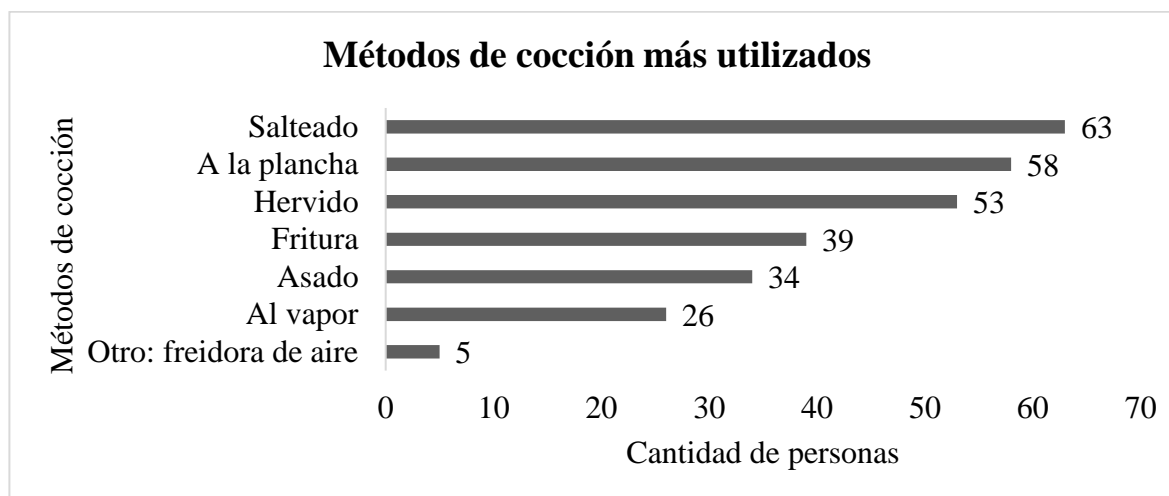
La mayoría de las personas participantes consume algún tipo de suplemento nutricional de forma ocasional o nunca, y dentro de quienes si los utilizan con alguna regularidad consumen más que todo suplementos nutricionales del primer grupo cuestionado donde se encuentran principalmente las vitaminas y minerales (24 personas en total).

*Tabla N° 18.  
Frecuencia semanal de consumo de suplementos nutricionales de la población, GAM,  
noviembre 2020.*

<b>Suplementos</b>	<b>7 días</b>	<b>5 a 6 días</b>	<b>2 a 4 días</b>	<b>1 día</b>	<b>Ocasional o nunca</b>
Nutricionales	6	8	5	5	76
Deportivos	-	4	10	5	81
Otros tipos	-	1	3	5	91

Fuente: elaboración propia, 2021.

Los métodos de cocción más utilizados son el salteado, a la plancha y hervido; y además, cinco participantes utilizan la freidora de aire como otro método.



*Figura N° 4. Métodos de cocción más utilizados por la población, GAM, noviembre 2020. Fuente: elaboración propia, 2021.*

Más de la mitad de la población utiliza aceite de maíz, girasol o soya, margarina o manteca vegetal (grasas poliinsaturadas) para preparar sus alimentos.

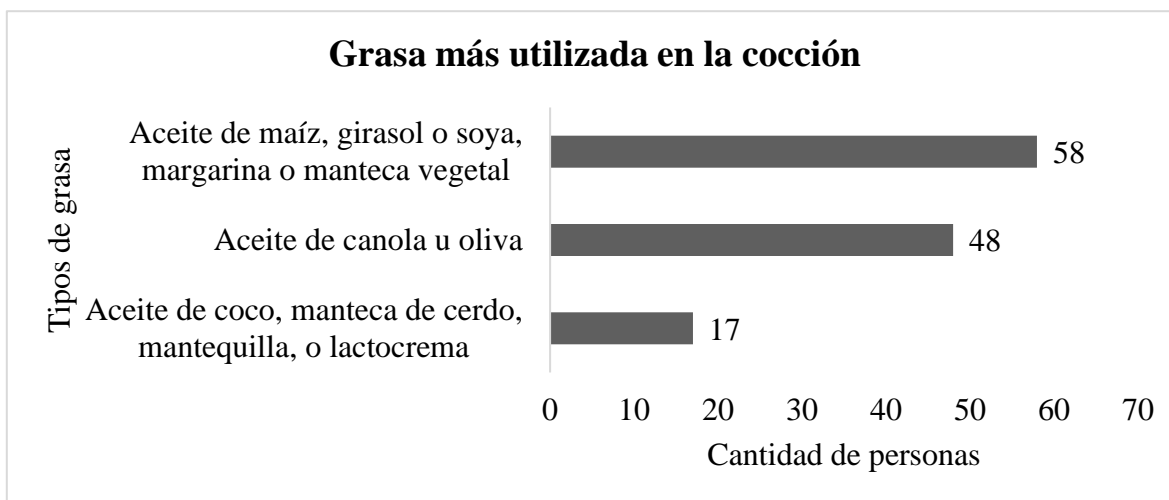


Figura N° 5. Tipo de grasa más utilizada en la cocción por la población, GAM, noviembre 2020.  
Fuente: elaboración propia, 2021.

La mayoría de la población nunca o casi nunca agrega sal a la comida ya preparada.

Tabla N° 19.

Participantes que agregan sal a la comida ya preparada, GAM, noviembre 2020.

Frecuencia con que agrega sal	Cantidad de personas
Nunca	50
Casi nunca	26
A veces	15
Casi siempre	4
Siempre	5
<b>Total</b>	<b>100</b>

Fuente: elaboración propia, 2021.

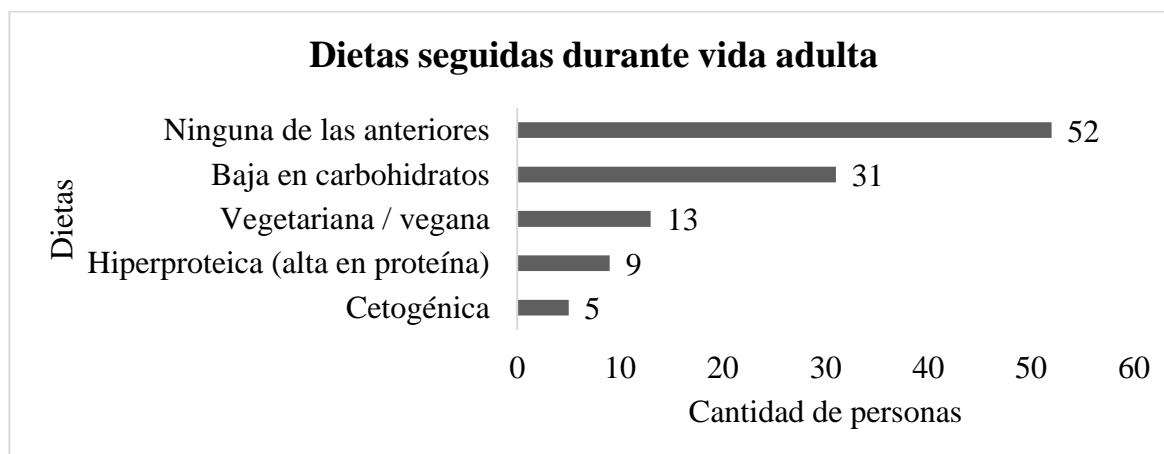
En general, hay más personas que nunca o casi nunca evalúan la información nutricional.

*Tabla N° 20.*  
*Participantes que evalúan la información nutricional a la hora de escoger un alimento, GAM, noviembre 2020.*

<b>Frecuencia con que evalúa la información nutricional</b>	<b>Cantidad de personas</b>
Nunca	24
Casi nunca	19
A veces	31
Casi siempre	13
Siempre	13
<b>Total</b>	<b>100</b>

Fuente: elaboración propia, 2021.

Un poco más de la mitad de la población no ha seguido, durante su vida adulta, dietas como las mencionadas en la pregunta; y quienes si han seguido alguna de estas dietas (un tercio de la población) en su mayoría ha sido la dieta baja en carbohidratos.



*Figura N° 6. Dietas seguidas durante vida adulta por la población, GAM, noviembre 2020. Fuente: elaboración propia, 2021.*

Durante su alimentación muy pocas personas no realizan alguna de las actividades mencionadas en la pregunta; y quienes si realizan alguna actividad indican navegar en RR.SS. o ver televisión como prácticas mayoritarias.

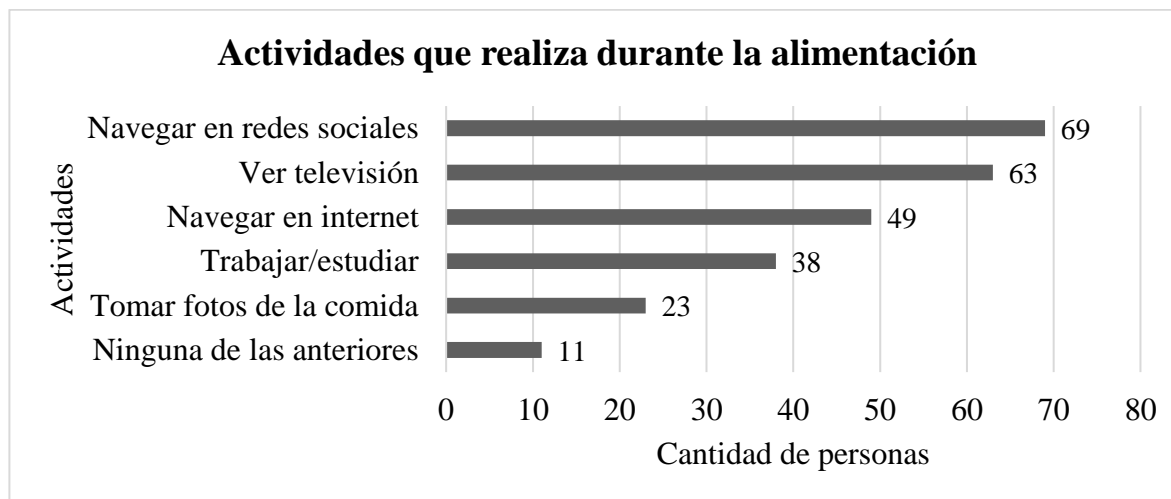


Figura N° 7. Actividades que realiza durante la alimentación la población, GAM, noviembre 2020.  
Fuente: elaboración propia, 2021.

#### **4.5 COMPARACIÓN DE LAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS CON EL TIPO DE PERFILES DE FACEBOOK**

En este punto se muestran los resultados de la comparación entre las PP.AA. de la población y los tipos de perfiles de FB que sigue la misma.

Sin importar la práctica alimentaria evaluada, la mayoría de las personas siguen dos o más de los tipos de perfiles de FB mencionados; por lo cual los resultados de cada una de las preguntas sobre PP.AA. se describen a partir de esta generalización (mencionada de ahora en adelante como tendencia general).

Dentro del grupo de personas con HEI saludable la mayoría sigue los perfiles de FB cuestionados. Mientras que dentro del grupo con un HEI poco saludable, la mayoría no sigue ninguno de los perfiles.

*Tabla N° 21.*

*Tipos de perfiles de Facebook que sigue la población según HEI, GAM, noviembre 2020.*

Tipo de perfiles de Facebook	Índice de Alimentación Saludable		
	Saludable (n=36)	Necesita cambios (n=56)	Poco saludable (n=8)
<b>Contenido sobre alimentación</b>			
Profesionales	3	9	-
<i>Influencers</i>	1	3	-
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	-	2	-
Dos o más de los anteriores	25	21	1
Ninguno de los anteriores	7	21	7
<b>Contenido sobre actividad física</b>			
Profesionales	8	13	-
<i>Influencers</i>	8	5	1
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	1	2	-
Dos o más de los anteriores	17	18	1
Ninguno de los anteriores	2	18	6
<b>Contenido sobre alimentación y actividad física</b>			
Profesionales	7	12	-
<i>Influencers</i>	4	5	-
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	-	2	-
Dos o más de los anteriores	20	15	1
Ninguno de los anteriores	5	22	7

Fuente: elaboración propia, 2021.

Por su parte, quienes consumen suplementos nutricionales del primer grupo (vitaminas y minerales) muestran la tendencia general. Mientras que quienes consumen suplementos deportivos y otros tipos, siguen profesionales e influencers por igual pero solo cuyo contenido es sobre AF (solo AF o alimentación y AF).

*Tabla N° 22.*

*Tipos de perfiles de Facebook que sigue la población que consume algún tipo de suplemento nutricional, GAM, noviembre 2020.*

Tipo de perfiles de Facebook	Tipo de suplementos		
	Nutricionales (n=24)	Deportivos (n=19)	Otros (n=9)
<b>Contenido sobre alimentación</b>			
Profesionales	24	19	9
<i>Influencers</i>	2	2	2
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	-	-	1
Dos o más de los anteriores	-	-	-
Ninguno de los anteriores	13	10	4
<b>Contenido sobre actividad física</b>			
Profesionales	9	7	2
<i>Influencers</i>	6	2	3
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	5	4	3
Dos o más de los anteriores	3	5	-
Ninguno de los anteriores	-	-	-
<b>Contenido sobre alimentación y actividad física</b>			
Profesionales	10	8	3
<i>Influencers</i>	4	2	3
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	2	2	3
Dos o más de los anteriores	2	1	-
Ninguno de los anteriores	10	11	3

Fuente: elaboración propia, 2021.

Según el método de cocción más utilizado, quienes cocinan con grasa se dividen entre quienes siguen perfiles sobre alimentación (solo alimentación o alimentación y AF) y quienes no siguen ninguno; y aquellas personas que utilizan una mezcla de métodos de cocción, son quienes siguen más perfiles (muy pocas personas indicaron no seguir ninguno).

*Tabla N° 23.  
Tipos de perfiles de Facebook que sigue la población según métodos de cocción más utilizados, GAM, noviembre 2020.*

Tipo de perfiles de Facebook	Métodos de cocción más utilizados		
	Cocción con grasa <sup>a)</sup> (n=23)	Cocción sin grasa <sup>b)</sup> (n=3)	Mezcla <sup>c)</sup> (n=74)
<b>Contenido sobre alimentación</b>			
Profesionales	1	-	11
<i>Influencers</i>	-	-	4
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	2	-	-
Dos o más de los anteriores	7	2	38
Ninguno de los anteriores	13	1	21
<b>Contenido sobre actividad física</b>			
Profesionales	2	1	18
<i>Influencers</i>	3	-	11
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	-	-	3
Dos o más de los anteriores	9	1	26
Ninguno de los anteriores	9	1	16
<b>Contenido sobre alimentación y actividad física</b>			
Profesionales	2	1	16
<i>Influencers</i>	2	-	7
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	-	-	2
Dos o más de los anteriores	8	1	27
Ninguno de los anteriores	11	1	22

a) “Cocción con grasa” incluye: fritura, a la plancha y/o salteado.

b) “Cocción sin grasa” incluye: al vapor, hervido y/o asado.

c) “Mezcla” incluye cocción con y/o sin grasa y/u otro (freidora de aire).

Fuente: elaboración propia, 2021.

Según el tipo de grasa más utilizado, las personas que utilizan grasas monoinsaturadas o una mezcla, siguen más perfiles sobre alimentación (solo alimentación o alimentación y AF, ya que pocas personas indicaron no seguir ninguno). Mientras que la parte de la población que utiliza sobre todo grasas poliinsaturadas, presenta una tendencia contraria (casi la mitad no sigue ningún tipo de perfil sobre el tema de alimentación).

*Tabla N° 24.  
Tipos de perfiles de Facebook que sigue la población según tipo de grasa más utilizado,  
GAM, noviembre 2020.*

Tipo de perfiles de Facebook	Tipos de grasa más utilizados			
	Mono <sup>a)</sup> (n=31)	Poli <sup>b)</sup> (n=44)	Saturadas <sup>c)</sup> (n=3)	Mezcla <sup>d)</sup> (n=22)
<b>Contenido sobre alimentación</b>				
Profesionales	3	4	1	4
<i>Influencers</i>	-	2	-	2
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	-	1	-	1
Dos o más de los anteriores	20	17	1	9
Ninguno de los anteriores	8	20	1	6
<b>Contenido sobre actividad física</b>				
Profesionales	6	7	1	7
<i>Influencers</i>	6	4	1	3
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	2	1	-	-
Dos o más de los anteriores	3	16	1	6
Ninguno de los anteriores	14	16	-	6
<b>Contenido sobre alimentación y actividad física</b>				
Profesionales	4	6	1	8
<i>Influencers</i>	2	3	1	3
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	1	1	-	7
Dos o más de los anteriores	19	13	-	4
Ninguno de los anteriores	5	21	1	-

a) “Mono” incluye aceite de canola u oliva (es decir, grasas monoinsaturadas).

b) “Poli” incluye aceite de maíz, girasol o soya, margarina o manteca vegetal (es decir, grasas poliinsaturadas).

c) “Saturadas” incluye aceite de coco, manteca de cerdo, mantequilla, o lactocrema.

d) “Mezcla” incluye dos o más de las anteriores.

Fuente: elaboración propia, 2021.

Sin importar la frecuencia con que las personas agregan sal a la comida ya preparada, la mayoría de la población se divide entre quienes siguen la tendencia general y quienes no siguen ninguno de los perfiles mencionados.

*Tabla N° 25.*  
*Tipos de perfiles de Facebook que sigue la población según frecuencia con que agregan sal a la comida ya preparada, GAM, noviembre 2020.*

Tipo de perfiles de Facebook	Frecuencia con que agrega sal		
	Nunca y casi nunca (n=76)	A veces (n=15)	Casi siempre y siempre (n=9)
<b>Contenido sobre alimentación</b>			
Profesionales	10	2	-
<i>Influencers</i>	4	-	-
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	-	-	2
Dos o más de los anteriores	36	6	5
Ninguno de los anteriores	26	7	2
<b>Contenido sobre actividad física</b>			
Profesionales	14	4	3
<i>Influencers</i>	9	2	3
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	3	-	-
Dos o más de los anteriores	30	5	1
Ninguno de los anteriores	20	4	2
<b>Contenido sobre alimentación y actividad física</b>			
Profesionales	15	3	1
<i>Influencers</i>	6	2	1
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	2	-	-
Dos o más de los anteriores	28	5	3
Ninguno de los anteriores	25	5	4

Fuente: elaboración propia, 2021.

Por su parte, dentro de las personas que evalúan la información nutricional nunca, casi nunca o a veces, la mayoría de la población se divide entre quienes siguen la tendencia general y quienes no sigue ninguno de los perfiles mencionados. Por otro lado, quienes evalúan dicha información con mayor regularidad (casi siempre o siempre), en su mayoría siguen los tipos de perfiles mencionados.

Tabla N° 26.

*Tipos de perfiles de Facebook que sigue la población según frecuencia con que evalúan la información nutricional a la hora de escoger un alimento, GAM, noviembre 2020.*

Tipo de perfiles de Facebook	Frecuencia con que evalúa información nutricional		
	Nunca y casi nunca (n=43)	A veces (n=31)	Casi siempre y siempre (n=26)
<b>Contenido sobre alimentación</b>			
Profesionales	4	6	2
<i>Influencers</i>	2	2	-
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	-	1	1
Dos o más de los anteriores	17	10	20
Ninguno de los anteriores	20	12	3
<b>Contenido sobre actividad física</b>			
Profesionales	6	10	5
<i>Influencers</i>	5	4	5
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	-	2	1
Dos o más de los anteriores	16	7	13
Ninguno de los anteriores	16	8	2
<b>Contenido sobre alimentación y actividad física</b>			
Profesionales	7	8	4
<i>Influencers</i>	6	2	1
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	1	1	-
Dos o más de los anteriores	9	9	18
Ninguno de los anteriores	20	11	3

Fuente: elaboración propia, 2021.

Las personas que han seguido algún tipo de dieta durante su vida adulta, la mayoría sigue los perfiles de FB cuestionado, mientras que dentro del grupo que no han seguido alguna dieta, en su mayoría se dividen entre quienes siguen la tendencia general y quienes no siguen ninguno de los tipos de perfiles de FB.

*Tabla N° 27.*

*Tipos de perfiles de Facebook que sigue la población según dietas que han seguido durante su vida adulta, GAM, noviembre 2020.*

<b>Tipo de perfiles de Facebook</b>	<b>Alguna de las dietas <sup>a)</sup> (n=48)</b>	<b>Ninguna de las dietas (n=52)</b>
<b>Contenido sobre alimentación</b>		
Profesionales	7	5
<i>Influencers</i>	-	4
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	2	-
Dos o más de los anteriores	27	20
Ninguno de los anteriores	12	23
<b>Contenido sobre actividad física</b>		
Profesionales	13	8
<i>Influencers</i>	6	8
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	1	2
Dos o más de los anteriores	19	17
Ninguno de los anteriores	9	17
<b>Contenido sobre alimentación y actividad física</b>		
Profesionales	9	10
<i>Influencers</i>	4	5
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	1	1
Dos o más de los anteriores	21	15
Ninguno de los anteriores	13	21

a) “Alguna de las dietas” incluye las dietas bajas en carbohidratos, cetogénica, hiperproteica (alta en proteína) y/o vegetariana / vegana.

Fuente: elaboración propia, 2021.

La población que navega en RR.SS. durante su alimentación, en su mayoría sigue la tendencia general, al igual que las personas que no realizan ninguna de las actividades cuestionadas. Dentro de quienes realizan otras actividades durante la alimentación, la mitad sigue alguno de los perfiles y la otra mitad no sigue ninguno

*Tabla N° 28.*

*Tipos de perfiles de Facebook que sigue la población según actividades que realizan durante la alimentación, GAM, noviembre 2020.*

<b>Tipo de perfiles de Facebook</b>	<b>Navegar RR.SS. <sup>a)</sup> (n=69)</b>	<b>Otras <sup>b)</sup> (n=20)</b>	<b>Ninguna (n=11)</b>
<b>Contenido sobre alimentación</b>			
Profesionales	8	3	1
<i>Influencers</i>	3	-	1
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	2	-	-
Dos o más de los anteriores	36	6	5
Ninguno de los anteriores	20	11	4
<b>Contenido sobre actividad física</b>			
Profesionales	14	4	3
<i>Influencers</i>	11	2	1
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	2	-	1
Dos o más de los anteriores	26	6	4
Ninguno de los anteriores	16	8	2
<b>Contenido sobre alimentación y actividad física</b>			
Profesionales	15	2	2
<i>Influencers</i>	7	1	1
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	1	-	1
Dos o más de los anteriores	25	7	4
Ninguno de los anteriores	21	10	3

a) “Navegar en RR.SS.” incluye esta actividad únicamente o además de otras actividades.

b) “Otras” incluye únicamente otras actividades como navegar en internet, tomar fotos de la comida, trabajar/estudiar y/o ver televisión; pero no navegar en RR.SS.

Fuente: elaboración propia, 2021.

## 4.6 COMPARACIÓN DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA CON EL TIPO DE PERFILES DE FACEBOOK

En este apartado se indican los resultados de la comparación entre el nivel de AF de la población y los tipos de perfiles de FB que siguen estas personas.

Las personas que tienen un nivel de actividad física alto o moderado, en su mayoría siguen dos o más tipos de perfiles de FB (misma tendencia general que en la comparación con PP.AA.).

A menor nivel de AF, menor cantidad de personas que sigue alguno de los perfiles de FB mencionados. Esta tendencia es mayor en el subgrupo de nivel de AF bajo (en promedio la mitad).

*Tabla N° 29.*  
*Tipos de perfiles de Facebook que sigue la población según nivel de actividad física, GAM, noviembre 2020.*

Tipo de perfiles de Facebook	Nivel de actividad física		
	Alto (n=35)	Moderado (n=40)	Bajo (n=25)
<b>Contenido sobre alimentación</b>			
Profesionales	2	8	2
<i>Influencers</i>	-	1	3
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	-	1	1
Dos o más de los anteriores	23	18	6
Ninguno de los anteriores	10	12	13
<b>Contenido sobre actividad física</b>			
Profesionales	6	7	8
<i>Influencers</i>	4	5	5
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	-	3	-
Dos o más de los anteriores	20	14	2
Ninguno de los anteriores	5	11	10
<b>Contenido sobre alimentación y actividad física</b>			
Profesionales	3	10	6
<i>Influencers</i>	3	3	3
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	1	1	-
Dos o más de los anteriores	20	13	3
Ninguno de los anteriores	8	13	13

Fuente: elaboración propia, 2021.

Aparte de seguir la tendencia general, las personas que pasaron sentadas 5.2 horas diarias o más, tienen una cantidad importante de participantes que no sigue ninguno de los perfiles de FB. Quienes pasaron sentadas menos de 5.2 horas al día, en su mayoría siguen alguno de los perfiles, que además muestra una ligera tendencia hacia profesionales en AF.

*Tabla N° 30.*  
*Tipos de perfiles de Facebook que sigue la población según tiempo que pasó sentada al día, GAM, noviembre 2020.*

<b>Tipo de perfiles de Facebook</b>	<b>Horas que pasaron sentados(as)</b>	
	<b>Menos de 5.2 horas (n=23)</b>	<b>5.2 horas o más (n=58)</b>
<b>Contenido sobre alimentación</b>		
Profesionales	2	6
<i>Influencers</i>	2	0
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	1	4
Dos o más de los anteriores	12	24
Ninguno de los anteriores	6	24
<b>Contenido sobre actividad física</b>		
Profesionales	6	10
<i>Influencers</i>	4	7
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	1	4
Dos o más de los anteriores	9	17
Ninguno de los anteriores	3	20
<b>Contenido sobre alimentación y actividad física</b>		
Profesionales	4	10
<i>Influencers</i>	1	5
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	1	2
Dos o más de los anteriores	12	18
Ninguno de los anteriores	5	23

Fuente: elaboración propia, 2021.

## **CAPÍTULO V**

### **DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

## **DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

En este capítulo se exponen posibles respuestas a la pregunta de investigación.

### **5.1 CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS**

Iniciando por las características sociodemográficas, se encuentra que la población en estudio, en comparación con la población costarricense (del GAM, área urbana u otro criterio de comparación disponible) es representativa en aspectos como rango de edad, provincia de residencia y estado civil; parcialmente representativa según su ocupación y nivel educativo, y no es representativa según identidad de género y nivel de ingreso mensual del hogar.

Conforme a la identidad de género reportada, la predominante participación de mujeres en este estudio (68%) no es representativa de dicha distribución en el GAM, ni de personas usuarias de FB (aproximadamente 50% de cada género) (Instituto Nacional de Estadística y Censos (Costa Rica), 2011; Napoleon Sp. z o.o., 2018). Esto puede obedecer a que las participantes presenten mayor interés que los hombres en temas de alimentación, debido a los roles tradicionales de género y a la preocupación por la imagen corporal para ajustarse a ideales de belleza normativos (Boragnio, 2019).

La participación según rango de edad, provincia de residencia y estado civil es representativa de la distribución poblacional del GAM según datos del INEC (Instituto Nacional de Estadística y Censos (Costa Rica), 2011, 2012).

Respecto a la ocupación, se encuentran resultados contrastantes en comparación con la población costarricense, con base en las tasas y porcentajes calculados para el estudio (

ANEXO 4). La tasa de ocupación y de desempleo abierto de la población en estudio (50% y 17% respectivamente) es cercana a los valores reportados por el INEC sobre la situación del mercado laboral en Costa Rica (46.9% y 21.9% respectivamente). Sin embargo, existe una diferencia importante en el porcentaje de personas ocupadas con subempleo, 5% de la población en estudio en contraste con 23.8% según el INEC (Instituto Nacional de Estadística y Censos (Costa Rica), 2020).

El nivel de ingreso mensual del hogar tampoco es representativo al compararlo con el promedio de ingresos de los hogares por quintil de la zona urbana en 2019, en donde cada quintil representa 20% de los hogares del país. Los primeros tres rangos de ingreso mensual de esta investigación representan más del 20% de la población cada uno (es decir, es mayor al porcentaje por quintil de los hogares a nivel nacional), mientras que el cuarto rango de ingreso mensual de esta investigación representa menos del 20% de la población estudiada (y para ser representativo debería ser un porcentaje cercano a 40% ya que dicho rango de ingreso mensual incluye los datos de los dos últimos quintiles) (Morales Ramos et al., 2019).

Con base en cifras del 2018, el nivel educativo es parcialmente representativo de la población nacional, en los rangos de edad evaluados. El porcentaje de personas con secundaria incompleta (3%) es significativamente menor al equiparable a nivel nacional (primaria completa 21.08%), mientras que quienes tienen secundaria completa y universidad incompleta (49% en total), es muy similar al equivalente en el país (51.89% ha completado mínimo la secundaria). Ocurre lo contrario con quienes han completado algún grado universitario, ya que en la población estudiada este grupo representa el 39% y a nivel nacional representa el 25.64% (Instituto Nacional de Estadística y Censos (Costa Rica), 2018).

## 5.2 TIPO DE PERFILES DE FACEBOOK

Debido a que no existe una categorización teórica u oficial por tipos de perfiles de Facebook, no se tiene datos para contrastar lo encontrado en esta investigación. Sin embargo, los resultados se pueden ilustrar con base en otros criterios.

La población estudiada es conformada por personas adultas jóvenes para quienes las RR.SS. forman parte de su vida (Vaterlaus et al., 2015; Williams et al., 2014) y para las cuales el internet es su mayor fuente de información (incluyendo temas de salud) (Castrejón Mata, 2018; Esteves et al., 2019; Míguez Fernández, 2019), por lo cual no sorprende que el uso cotidiano que dan las personas adultas a FB esté orientado a mantenerse informadas respecto a temas de interés propio (entre otros factores que motivan al uso de esta red social) y que en su mayoría sigan más de uno de los tipos de perfiles mencionados (Universidad de Costa Rica, 2016).

Esto podría indicar que el hecho de que dos terceras partes de la población siga alguno de los tipos de perfiles de FB en las temáticas mencionadas, es porque existe interés en temas de salud relacionados con alimentación y AF; y que hay un interés ligeramente superior sobre AF, ya que es el contenido en el que hay una menor cantidad de personas que no sigue ninguno de los tipos de perfiles mencionados (26 personas, en comparación con 35 personas que no siguen perfiles sobre alimentación o 34 que no siguen perfiles sobre ambos temas).

La identidad de género también podría explicar que una mayoría de la población siga páginas del contenido relacionado con salud mencionado, ya que otros estudios han encontrado que quienes consumen contenido en RR.SS. relacionado con salud y *fitness* suelen ser mujeres jóvenes (como en el presente caso) (Carrotte et al., 2015; Wangberg et al., 2015).

Por otra parte, incluso a pesar de que investigaciones como la de Ramachandran et al. (2018) señalan que el contenido más popular en FB sobre nutrición es creado por celebridades (i.e.

*influencers*) seguido de dietistas (entre otros), el hecho de que la mayoría de la población siga a profesionales en todas las temáticas (en comparación con *influencers* u organizaciones) podría asociarse a que estos generan más confianza en la población (Vaterlaus et al., 2015) y a su predominante nivel académico (universidad incompleta o completa). Otros estudios indican que en su mayoría, las personas que leen sobre ejercicio o dieta son aquellas con mayor nivel educativo (Wangberg et al., 2015), por lo que la preferencia mostrada por la población podría indicar que “profesionales confían en profesionales”.

### **5.3 NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA**

El nivel de actividad física de la población estudiada no es representativo de la población a nivel mundial ni en Costa Rica, pero sí lo es respecto a la cantidad de horas diarias que pasa sentada. El porcentaje de personas adultas que se consideran sedentarias, es decir, que no cumplen con la recomendación de AF (i.e. nivel de AF bajo), es del 60% a nivel mundial y 65% a nivel nacional; mientras que en esta investigación representa tan solo el 25% de la población (Castillo Brais et al., 2016; Rojas-Gómez et al., 2018).

Este hallazgo es inesperado en términos de género y nivel educativo. Considerando que en el estudio hay una participación mayoritaria de mujeres (68%), encontrar que el 75% de la población tiene un nivel de AF moderado o mayor (40% y 35% respectivamente) difiere con lo encontrado en otras investigaciones, ya que en general las mujeres suelen ser más inactivas o sedentarias que los hombres. Lo mismo sucede considerando que 78% de la población tiene formación universitaria (incompleta o completa), porque en general personas con este tipo de formación tienen bajos niveles de AF (Ferrari et al., 2019; Salas Murillo, 2017). Este cambio de comportamiento podría ser consecuente con el aumento de la población que realiza ejercicio físico de forma regular desde la década de los años 90 que reporta el Ministerio de Salud, y a la

existencia de factores (intrapersonales y externos) favorables al momento de realizar la investigación (como podrían ser el teletrabajo a causa de las medidas de confinamiento debido al SARS-CoV-2 permita tener más tiempo para dedicarlo a hacer ejercicio, aunque se desconoce si este es el caso de las personas estudiadas) (Ministerio de Salud y Ministerio de Deporte y Recreación, 2011).

Respecto a los niveles de AF moderado y alto, la población sigue la tendencia encontrada a nivel nacional de ser más las personas que realizan AF moderada en comparación con AF vigorosa (40% y 35% respectivamente en población estudiada y 28% y 7% respectivamente a nivel nacional) (Castillo Brais et al., 2016).

Por otra parte, a pesar de que la población es en su mayoría físicamente activa, un poco más de la mitad (58%) reportó pasar sentada más de 5.2 horas diarias, coincidiendo con lo encontrado por Castillo Brais et al. (2016). Esto podría explicarse por la tendencia antes mencionada respecto al aumento de ejercicio físico (Ministerio de Salud y Ministerio de Deporte y Recreación, 2011), y no a que otro tipo de acciones de la vida cotidiana contribuyan al nivel de AF (pues la AF comprende movimientos corporales por la razón que sea, como traslado de un lugar a otro, ocupación, quehaceres del hogar, etc.) (Sudha et al., 2018).

#### **5.4 PRÁCTICAS ALIMENTARIAS**

En general, la población tiene PP.AA. representativas de otros grupos estudiados, lo cual no sorprende considerando que la alimentación es un fenómeno social y cultural que puede tener un trasfondo de identificación y diferenciación dentro de un grupo (Boragnio & Sordini, 2019; Doval, 2018); al mismo tiempo que se comprende que aquellas prácticas no representativas podrían obedecer a diversos factores como el componente individual de la alimentación y los factores a nivel interno y externo que definen al individuo (como estado fisiológico, aspectos

psicológicos, edad, género, entre otros) (Baltodano Murillo, 2015; Bertran Vilà, 2010; Contreras Hernández & Gracia Arnaiz, 2014).

En el caso de los resultados del HEI, es importante mencionar que en CR el único estudio que ha utilizado esta herramienta valoró a personas menores de edad, por lo que sus resultados no pueden contrastarse con los de este estudio (Núñez-Rivas et al., 2020). Sin embargo, encontrar que la alimentación del 64% de la población estudiada necesita cambios (56%) o es poco saludable (8%) no sorprende al compararlo con datos que podrían indicar una alimentación no saludable; como lo es que el 64.5% de las personas adultas tenían exceso de peso según la última Encuesta Nacional de Nutrición 2008-2009 y que probablemente en 2020 dicho porcentaje sea aún mayor, que la principal causa de muerte en el año 2012 estuvo relacionada con ECNT y que según el estudio de hábitos alimentarios de la población urbana costarricense en 2019 el consumo de alimentos saludables es deficiente mientras que el de alimentos poco saludables es elevado (Guevara-Villalobos et al., 2019).

Cuando se evalúa cada una de las PP.AA. individualmente, se encuentra que en la mayoría de los casos, la población es representativa a nivel mundial, latinoamericano o nacional. Este es el caso del consumo de carnes o huevos (segunda fuente principal de energía en LATAM), embutidos (consumo poco frecuente de estos), grasa más utilizada (poliinsaturada y monoinsaturada) según el ELANS; así como con la frecuencia en que la mayoría de personas realiza los tiempos de comida (almuerzo, desayuno y cena, en ese orden) en comparación con los hábitos alimentarios de la población urbana costarricense (que son consideradas prácticas saludables según las recomendaciones nutricionales) (Guevara-Villalobos et al., 2019; Kovalskys et al., 2018).

Lo mismo sucede con prácticas que podrían considerarse no saludables. El consumo de frutas, vegetales, leguminosas y lácteos descremados poco frecuente es representativo de la población mundial, latinoamericana y nacional, además de distinto a la recomendación nutricional de consumirlos de forma diaria (Guevara-Villalobos et al., 2019; Kovalskys et al., 2018; Ratner et al., 2017). La ingesta de comida rápida un día a la semana es comparable con la tendencia latinoamericana, considerando que para 2013 el consumo per cápita era de tres veces al mes (Organización Panamericana de la Salud., 2015).

La mayoría de personas navegan en RR.SS. o ven televisión durante la alimentación, dato que no sorprende conociendo que las personas usuarias pasan casi la mitad de horas del día en internet (Kemp, 2020; Vaterlaus et al., 2015). El hecho de que hay más personas que casi nunca evalúan la información nutricional podría esperarse en personas cuyo HEI es en su mayoría no saludable; aunque es interesante conocer que incluso a pesar de tener este comportamiento, las personas podrían considerar importante comprender el etiquetado para conocer los beneficios o perjuicios de los alimentos que consumen como indican Blanco Valverde et al. (2018).

Lo mismo acontece con el tipo de consumo de suplementos nutricionales (en su mayoría poco frecuente y principalmente en forma de vitaminas y minerales, al igual que la población urbana en CR) (Guerrero-Calderón et al., 2019); y del comportamiento hacia las dietas (donde un poco más de la mitad de las personas adultas alrededor del mundo no han tratado de perder peso en algún momento de su vida, y que aquellas que si lo han hecho, en su mayoría han seguido dietas bajas en carbohidratos posiblemente por la difundida afirmación de que los “carbohidratos son malos”) (Dinu et al., 2020; Harvard Health Publishing, 2014).

Por otra parte, donde la conducta usual es que ciertas prácticas no saludables sean frecuentes, sorprende encontrar que la mayoría de las personas estudiadas tengan un comportamiento

contrario (es decir, no representativo). Tal es el caso del frecuente consumo de carbohidratos integrales y poco frecuente de carbohidratos refinados y azúcar (según el ELANS), o de no agregar sal a la comida preparada (Ministerio de Salud de Costa Rica, 2020).

La contradicción respecto al consumo de carbohidratos integrales radica en que este es más frecuente que el de carbohidratos refinados, a diferencia de lo encontrado en LATAM donde los carbohidratos refinados (el pan y arroz blanco en el caso de CR) forman parte importante del consumo energético total; así como con la infrecuente ingesta de azúcar, contrario al consumo identificado en LATAM y CR tanto en forma de alimento como bebida (Guevara-Villalobos et al., 2019; Kovalskys et al., 2018; Ratner et al., 2017).

Por último, a pesar de que no se cuenta con datos de referencia sobre el consumo de agua o métodos preferidos de cocción, se puede afirmar que la mayoría de la población en estudio cumple con las recomendaciones nutricionales en estos aspectos (consumir más de cuatro vasos de agua diarios y cocinar frituras de forma ocasional sustituyéndolas por preparaciones que requieran un menor uso de grasas (Ministerio de Salud de Costa Rica, 2010).

## **5.5 COMPARACIÓN DE LAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS CON EL TIPO DE PERFILES DE FACEBOOK**

Comparando los tipos de perfiles de FB que siguen las personas con sus PP.AA., las tendencias encontradas se agrupan en cuatro categorías: quienes en su mayoría siguen los perfiles de FB en cuestión, quienes en su mayoría no los siguen, quienes se dividen equitativamente entre seguidores y no seguidores, y un último subgrupo con sus propias particularidades.

Por un lado, quienes en su mayoría siguen los tipos de perfiles de FB mencionados son aquellas personas con HEI saludable, que consumen suplementos nutricionales (vitaminas y minerales), evalúan la información nutricional casi siempre o siempre, han hecho dieta en algún momento

de su vida adulta, durante la alimentación navegan en RR.SS. o no realizan ninguna actividad en ese momento, utilizan varios métodos de cocción, o prefieren grasas monoinsaturadas o una mezcla de estas.

Hay un grupo que en su mayoría no sigue los perfiles mencionados, que son aquellas personas cuyo HEI es poco saludable.

También existe un conjunto que se divide entre quienes siguen los perfiles mencionados y quienes no sigue ninguno, como las personas que evalúan la información nutricional pocas veces (a veces, casi nunca y nunca), no han hecho dieta en su vida adulta, realizan otras actividades durante la alimentación (que no incluyen navegar en RR.SS.), utilizan más que todo métodos de cocción que requieren grasa, así como grasas poliinsaturadas y aquellas personas que agregan sal a la comida ya preparada sin importar la frecuencia con la que lo hacen.

Por último, el grupo de personas que consumen suplementos deportivos o de otros tipos, tienen la particularidad de seguir en su mayoría a profesionales e influencers por igual, pero solo cuyo contenido es sobre AF (ya sea solo AF, o alimentación y AF).

Conociendo que la tecnología forma parte de la vida de las personas jóvenes y que el internet es una de sus principales fuentes de información, es comprensible que esta red haya pasado de ser un recurso muy poco utilizado para buscar información sobre nutrición a ser el tercero más importante (después de la televisión y las revistas) en 2011, o que para 2015 más de la mitad de la población haya utilizado este medio para informarse sobre temas de salud; y que dicho fenómeno de consumo de información se traslade a las RR.SS. por ser espacios que forman parte de la vida de personas jóvenes (Vaterlaus et al., 2015; Wangberg et al., 2015).

También es importante mencionar que las motivaciones para utilizar Facebook, se han relacionado con la necesidad de pertenecer, de presentarse, como forma de entretenimiento, de

interacción con otras personas, o de informarse, entre otras (McAndrew & Jeong, 2012; Nadkarni & Hofmann, 2012).

A partir de esto, podría inferirse que, con base en las agrupaciones encontradas, las personas son consecuentes con la información que consumen en FB y sus PP.AA.; donde aquéllas que tienen prácticas más saludables son las que más gustan de perfiles sobre alimentación y por el contrario, aquéllas con una calificación poco saludable, son las que menos siguen estos perfiles. Esto también podría indicar que existe influencia de las RR.SS. en los comportamientos de las personas usuarias (Míguez Fernández, 2019; Wangberg et al., 2015); aspecto que valdría la pena evaluar en futuras investigaciones dado que esta relación no forma parte del alcance de esta investigación.

Asimismo, el aspecto motivante de presentación propia (es decir, la necesidad de mostrar cierta imagen de sí a las demás personas) podría explicar que individuos con prácticas medianamente saludables sigan perfiles de FB sobre alimentación; es decir, que puede existir un deseo de mostrar que se tiene una alimentación saludable con base en las páginas de FB que se sigan a pesar de que esto no se refleje en la realidad (Phua & Ahn, 2016; Vaterlaus et al., 2015).

Sin embargo, se debe considerar que el uso de FB también está permeado por aspectos propios del individuo, como nivel educativo o género, por ejemplo. En este sentido, estudios señalan que las mujeres y las personas con alto nivel educativo buscan información relacionada a la alimentación en este tipo de fuentes, más que sus contrapartes; lo que coincide con la caracterización sociodemográfica de la población en estudio (Wangberg et al., 2015).

En el caso particular del grupo que consume suplementos deportivos o de otros tipos y que sigue tanto a profesionales como a *influencers* que comparten contenido sobre AF, se podría considerar que este grupo en particular tiene interés por temas relacionados con el ejercicio por

lo que consume contenido y productos afines y ser un ejemplo de cómo ciertas industrias utilizan figuras en RR.SS. para mercadear sus productos (y esta asociación entre influencia y consumo es un aspecto en el que valdría la pena profundizar en un estudio que plantee este alcance).

## **5.6 COMPARACIÓN DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA CON EL TIPO DE PERFILES DE FACEBOOK**

Comparando los tipos de perfiles de FB que sigue la población en estudio con su nivel de AF, las tendencias encontradas se consolidan en dos grupos: quienes en su mayoría se informan sobre AF y ejercitan, y quienes en su mayoría no realizan estas prácticas.

Partiendo de que las personas jóvenes buscan informarse en línea y de que quienes tienen un nivel de AF bajo y las que pasaron sentadas 5.2 horas diarias o más en su mayoría no siguen ninguno de los perfiles de FB mencionados, podría decirse que esta parte de la población no tiene interés en la AF; ya sea de informarse sobre el tema (al menos en FB) o de practicarla.

Mientras que, por el contrario, la población físicamente activa (de forma moderada o vigorosa y la que pasó sentada menos de 5.2 horas al día) muestra interés en ambos aspectos de la AF: el teórico y el práctico. Este resultado coincide con lo encontrado en otros estudios donde se evidencia que la población más joven busca información sobre AF en internet. Sin embargo, es importante señalar que a pesar de que el contenido en RR.SS. muchas veces actúa como factor motivante para realizar prácticas saludables (*#fitspiration*, por ejemplo), ya sea porque brinda ideas o porque las personas se sienten acompañadas, también tiene el efecto contrario (como ser agente distractor, por ejemplo) y recordar que son diversos factores los que influyen en realizar AF (que cabe mencionar, no son evaluados en esta investigación) (Esteves et al., 2019;

Ministerio de Salud y Ministerio de Deporte y Recreación, 2011; Raggatt et al., 2018; Vaterlaus et al., 2015).

Los hallazgos de esta investigación proveen información que podría utilizarse para profundizar respecto a la influencia de Facebook (y otras RR.SS.) sobre el comportamiento alimentario y de actividad física de la población; así como para formular estrategias de salud pública que aprovechen la utilización de estas redes.

## **CAPÍTULO VI**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En este capítulo se sintetizan las principales conclusiones con base en los resultados obtenidos, además de las recomendaciones para futuras investigaciones en temas relacionados.

### 6.1 CONCLUSIONES

El resultado de comparar las prácticas alimentarias, el nivel de actividad física y el tipo de perfiles de Facebook que sigue la población; indica que el interés en informarse sobre los temas afines a la alimentación o actividad física mediante perfiles de esta red social es proporcional al nivel en que se realizan dichas acciones relacionadas con la salud.

Las características sociodemográficas de la población indican que el grupo en estudio es parcialmente representativo de personas residentes del GAM; donde ciertos aspectos de los resultados (como la identidad de género y el nivel educativo) influyen tanto en las prácticas alimentarias, en el nivel de actividad física, como en el tipo de perfiles de Facebook que siguen. La mayoría de las personas siguen más de uno de los tipos de perfiles de Facebook mencionados, lo cual no sorprende conociendo que las personas jóvenes son asiduas usuarias de la tecnología; y además, se denota un interés ligeramente superior sobre contenidos relacionados con la actividad física en comparación con el de alimentación.

Diversos factores influyen en el uso de las RR.SS. (por ejemplo los sociodemográficos), en este caso la identidad de género (mayoría de participantes mujeres) también podría explicar este hallazgo, ya que las mayores consumidoras de contenido en RR.SS. relacionado con salud y *fitness* suelen ser mujeres jóvenes; así como que el predominante gusto por perfiles de profesionales sea debido a que las personas que se informan más sobre temas de salud son aquellas con mayores grados académicos, lo que podría explicar que en este estudio se evidencia que “profesionales confían en profesionales”.

El nivel de actividad física de las personas estudiadas no es representativo de la población en general, debido a que predominan los niveles moderado y alto; cuando lo usual es que la mayoría de las personas tengan un nivel bajo de actividad física.

Este hallazgo sorprende ya que las mujeres y las personas con grado académico universitario (aspectos predominantes en la población), suelen presentar bajos niveles de actividad física.

Sin embargo, se desconoce si la población contaba con condiciones favorables inusuales al momento de la investigación (como las medidas de confinamiento debido al SARS-CoV-2) que podrían haber influido de manera positiva en estas prácticas.

En general, la población tiene prácticas de alimentación representativas y no representativas, así como saludables y no tan saludables; lo cual ilustra que la mayoría de la población tenga un Índice de Alimentación Saludable de nivel intermedio (es decir, que necesita cambios).

Conocer los resultados del HEI en una población adulta urbana en Costa Rica es un hallazgo importante, considerando que esta herramienta no ha sido aplicada a esta población.

Además de conocer cuáles son aquellas prácticas representativas y no representativas, sorprende de manera positiva encontrar que la población tiene un consumo frecuente de carbohidratos integrales y poco frecuente de carbohidratos refinados y azúcar (ya que lo usual es un consumo inverso, lo cual se considera poco saludable).

La comparación entre las prácticas alimentarias y el tipo de perfiles de Facebook que sigue la población resulta en la segregación de cuatro grupos, en donde lo saludable de las prácticas es proporcional a los perfiles seguidos en la red social.

Este hallazgo sustenta la importante presencia del internet en la vida de las personas adultas jóvenes quienes utilizan las redes para informarse sobre temas de interés (desplazando a medios

como la televisión y revistas), siendo la alimentación (nutrición) uno de los tópicos sobre los que se informan las personas.

También se debe considerar que además de informarse, existen otros aspectos motivadores del uso de RR.SS., como la presentación propia; donde la necesidad de proyectar cierta imagen podría influir en el gusto de los tipos de perfiles de Facebook que siguen las personas.

En particular, el grupo de personas consumidoras de suplementos deportivos (y otros tipos) que sigue tanto a profesionales como a *influencers*, podría además señalar el uso que hacen ciertas industrias de figuras en RR.SS. para mercadear sus productos.

Al comparar el nivel de actividad física con el tipo de perfiles seguidos, surge la existencia de dos grupos, donde este nivel es proporcional al tipo de perfiles seguidos; lo cual sugiere interés teórico y práctico de un grupo, y donde es necesario considerar que las RR.SS. además de proveer información, tienen la característica de actuar como factor motivante (*#fitspiration*) o tener el efecto contrario (ser un distractor).

## **6.2 RECOMENDACIONES**

En este apartado se plantean recomendaciones para futuras investigaciones que se orienten a temas relacionados y a la herramienta utilizada en esta investigación.

Recomendaciones relacionadas con los temas investigados:

- Orientar la investigación a evaluar la influencia de Facebook y otras redes sociales sobre el comportamiento relacionado con prácticas de salud de la población (como la alimentación, actividad física, u otras como horas de sueño, recreación, etc.) para tener mayores insumos en la toma de decisiones a nivel público y privado sobre el uso de estas redes en proyectos relacionados con temas de salud.

- Utilizar y/o adaptar herramientas que ya han sido aplicadas con éxito en investigaciones previas que no necesariamente hayan sido implementadas en poblaciones locales, para incrementar y estandarizar el cuerpo de conocimiento respecto a temas de salud.
- Si se utiliza el HEI, además de evaluar a las personas con base en un puntaje individual; valorar también cada uno de los aspectos para identificar o descartar tendencias.
- Incluir imágenes que ilustren la pregunta, para facilitar la atención y comprensión de las personas participantes (sobre todo si la herramienta es autoadministrada).

Recomendaciones respecto a la herramienta utilizada en esta investigación:

- Preguntar sobre fuentes de proteína tanto de origen animal como de origen vegetal, para incluir a las distintas poblaciones (omnívoras, vegetarianas, etc.).
- Diversificar el orden de las respuestas en preguntas con opción múltiple que no requieran un ordenamiento específico (como las preguntas sobre tipos de perfiles de Facebook, por ejemplo), ya sea alternando el orden en las preguntas del mismo tema o creando más de una plantilla de la herramienta; para evitar el posible sesgo de marcar la primera opción con mayor frecuencia.

## BIBLIOGRAFÍA

- Aguirre, P. (2016). Alimentación humana: El estudio científico de lo obvio. *Salud Colectiva*, 12, 463-472. <https://doi.org/10.18294/sc.2016.1266>
- Arango-Vélez, E. F., Echavarría-Rodríguez, A. M., Aguilar-González, F. A., & Patiño-Villada, F. A. (2019). Validación de dos cuestionarios para evaluar el nivel de actividad física y el tiempo sedentario en una comunidad universitaria de Colombia. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 38(1). <https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.v38n1e334156>
- Arias, J. P. (2019, abril 3). *Costa Rica lidera uso de WhatsApp y Facebook en Latinoamérica* / *Crhoy.com*. CRHoy.com | Periódico Digital | Costa Rica Noticias 24/7. <https://www.crhoy.com/tecnologia/costa-rica-lidera-uso-de-whatsapp-y-facebook-en-latinoamerica/>
- Badui Dergal, S. (2013). *Química de los alimentos* (5a ed.). Pearson Educación. <http://ebooks7-24.com.uh.remotexs.xyz/stage.aspx?il=&pg=&ed=>
- Baltodano Murillo, M. (2015). *Conocimientos y prácticas que presentan los consumidores en la selección de alimentos en supermercados Freses de Curridabat 2014* [Tesis de licenciatura, Universidad Hispanoamericana]. <http://13.65.82.242.uh.remotexs.xyz/xmlui/handle/cenit/788>
- Bertran Vilà, M. (2010). Acercamiento antropológico de la alimentación y salud en México. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 20, 387-411.
- Blanco Valverde, Á. M., Blanco Metzler, A., Montero Campos, M. de los Á. (2018). Conocimientos, importancia, utilidad y preferencias del etiquetado frontal de alimentos procesados para adultos residentes en el gran área metropolitana de Costa Rica. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 27(2), 93-105.

- Boragnio, A. (2019). *Comer en la oficina: Prácticas del comer y emociones de mujeres trabajadoras en el ámbito de la administración pública nacional argentina* [Tesis doctoral]. Universidad de Alicante.
- Boragnio, A., & Sordini, M. V. (2019). Gustos y prácticas alimentarias de mujeres empleadas de oficinas públicas y mujeres destinatarias de programas alimentarios en Argentina. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, 81, 69-86.
- Carrotte, E. R., Vella, A. M., & Lim, M. S. (2015). Predictors of “Liking” Three Types of Health and Fitness-Related Content on Social Media: A Cross-Sectional Study. *Journal of Medical Internet Research*, 17(8), e205. <https://doi.org/10.2196/jmir.4803>
- Castell, L. M., Stear, S. J., & Burke, L. M. (2015). *Nutritional supplements in sport, exercise and health. An A-Z guide*. Routledge Taylor & Francis Group.
- Castillo Brais, M., Rojas Rodriguez, R., & Coto García, M. (2016). *Intensidad de la actividad física en Costa Rica*. Universidad de Costa Rica. <https://www.ucr.ac.cr/medios/documentos/2016/estadistica-encuesta-actualidades-2016.pdf>
- Castrejón Mata, C. (2018). Impacto de las redes sociales y el marketing en la alimentación y la actividad física de los jóvenes en el estado de Guanajuato. *Cimexus*, 13(2), 71-88.
- Chau, M. M., Burgermaster, M., & Mamykina, L. (2018). The use of social media in nutrition interventions for adolescents and young adults-A systematic review. *International Journal of Medical Informatics*, 120, 77-91. <https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2018.10.001>

- Contreras Hernández, J., & Gracia Arnaiz, M. (2014). Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas. *Investigaciones Sociales*, 11(19), 387-392. <https://doi.org/10.15381/is.v11i19.8073>
- Corrêa, J. D., & Duarte, A. (2013). *O fenômeno instagram na nutrição*. Centro Universitário de Brasília - UniCEUB. <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/4677/1/J%C3%A9ssica%20Diniz%20Corr%C3%AAs%20.pdf>
- Cortes Mora, C. J. (2019). *Relación de las prácticas y creencias alimentarias deportivas con el estado nutricional de personas que asisten al grupo de calistenia, San Carlos, 2019* [Tesis de licenciatura, Universidad Hispanoamericana]. <http://13.65.82.242.uh.remotexs.xyz/xmlui/handle/cenit/5904>
- Digital Connection. (2014, agosto 5). *Types of profiles and pages in Facebook*. <http://www.digitalconnection.bg/en/learning/types-of-profiles-and-pages-in-facebook-67>
- Dinu, M., Pagliai, G., Angelino, D., Rosi, A., Dall'Asta, M., Bresciani, L., Ferraris, C., Guglielmetti, M., Godos, J., Del Bo', C., Nucci, D., Meroni, E., Landini, L., Martini, D., & Sofi, F. (2020). Effects of Popular Diets on Anthropometric and Cardiometabolic Parameters: An Umbrella Review of Meta-Analyses of Randomized Controlled Trials. *Advances in Nutrition*, 11(4), 815-833. <https://doi.org/10.1093/advances/nmaa006>
- Doval, J. (2018). Un recorrido teórico sobre el consumo desde una mirada antropológica: Hacia las prácticas alimentarias y su estudio a partir de la zooarqueología. *Revista Española de Antropología Americana*, 48, 163-184. <https://doi.org/10.5209/REAA.63696>

- Easton, S., Morton, K., Tappy, Z., Francis, D., & Dennison, L. (2018). Young People's Experiences of Viewing the Fitspiration Social Media Trend: Qualitative Study. *Journal of Medical Internet Research*, 20(6), e219. <https://doi.org/10.2196/jmir.9156>
- Escobar, N. (2014, febrero 19). *Clasificación de los alimentos y sus implicaciones en la salud*. Pan American Health Organization / World Health Organization. [https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1135:clasificacion-alimentos-sus-implicaciones-salud&Itemid=360](https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_content&view=article&id=1135:clasificacion-alimentos-sus-implicaciones-salud&Itemid=360)
- Esteves, D., Pinheiro, P., Brás, R., O'Hara, K., & Zuzda, Y. (2019). Análise Da Procura De Informação Sobre Atividade Física Nos Media Sociais Online. *PHYSICAL ACTIVITY INFORMATION SEEKING IN ONLINE SOCIAL MEDIA.*, 14(1), 12-17.
- Facebook. (s. f.). *¿Cuál es la diferencia entre un perfil, una página y un grupo de Facebook?* / Servicio de ayuda de Facebook. Recuperado 7 de octubre de 2020, de <https://www.facebook.com/help/337881706729661>
- Fandiño Castellanos, L. M. (2017). *Evaluación de las prácticas alimentarias y la calidad nutricional de la ingesta dietaria en adolescentes del Colegio Distrital Toberín de Bogotá* [Trabajo de grado para optar el título de Nutricionista Dietista]. Pontificia Universidad Javeriana.
- Ferrari, G. L. de M., Kovalskys, I., Fisberg, M., Gómez, G., Rigotti, A., Sanabria, L. Y. C., García, M. C. Y., Torres, R. G. P., Herrera-Cuenca, M., Zimberg, I. Z., Guajardo, V., Pratt, M., King, A. C., Solé, D., Fisberg, M., Kovalskys, I., Gómez, G., Rigotti, A., Sanabria, L. Y. C., ... on behalf of the ELANS Study Group. (2019). Original research Socio-demographic patterning of self-reported physical activity and sitting time in Latin

- American countries: Findings from ELANS. *BMC Public Health*, 19(1), 1723.  
<https://doi.org/10.1186/s12889-019-8048-7>
- Fundación Iberoamericana de Nutrición. (2018, diciembre 11). El índice de calidad de la dieta Healthy Eating Index (HEI). *Finut - Fundación Iberoamericana de Nutrición*.  
<https://www.finut.org/indice-calidad-la-dieta-healthy-eating-index-hei/>
- Guerrero-Calderón, M. F., Pacheco-Arteaga, M. A., Gómez-Salas, G., Elans, G., Guerrero-Calderón, M. F., Pacheco-Arteaga, M. A., Gómez-Salas, G., & Elans, G. (2019). Uso de suplementos nutricionales en la población urbana costarricense. *Acta Médica Costarricense*, 61(3), 119-126.
- Guevara-Villalobos, D., Céspedes-Vindas, C., Flores-Soto, N., Úbeda-Carrasquilla, L., Chinnock, A., Gómez, G., Guevara-Villalobos, D., Céspedes-Vindas, C., Flores-Soto, N., Úbeda-Carrasquilla, L., Chinnock, A., & Gómez, G. (2019). Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense. *Acta Médica Costarricense*, 61(4), 152-159.
- Harvard Health Publishing. (2014, marzo). *The skinny on popular diets*. Harvard Health.  
[https://www.health.harvard.edu/newsletter\\_article/The\\_skinny\\_on\\_popular\\_diets](https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/The_skinny_on_popular_diets)
- Hernández Rodríguez, Ó. (2016). *Estadística elemental para Ciencias Sociales* (4.<sup>a</sup> ed.). Editorial UCR.
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (Costa Rica). (2011). *Estadísticas demográficas. 2011 – 2025. Proyecciones nacionales. Población total proyectada al 30 de junio por grupos de edades, según provincia, cantón, distrito y sexo*.  
<https://www.inec.cr/poblacion/estimaciones-y-proyecciones-de-poblacion>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (Costa Rica). (2012). *X censo nacional de población y VI de vivienda 2011: Características sociales y demográficas. Tomo II* (1a ed.). INEC.

Instituto Nacional de Estadística y Censos (Costa Rica). (2018). *Costa Rica en cifras 2018*.

<https://inec.cr/sites/default/files/documentos-biblioteca-virtual/recostraricaencifras2018.pdf>

Instituto Nacional de Estadística y Censos (Costa Rica). (2019). *Encuesta Continua de Empleo al primer trimestre de 2019. Resultados generales*.

<https://inec.cr/sites/default/files/documentos-biblioteca-virtual/receit2019.pdf>

Instituto Nacional de Estadística y Censos (Costa Rica). (2020). *Encuesta Continua de Empleo (ECE)*. <https://www.inec.cr/sites/default/files/infografias-pdf/imgeceaso2020.pdf>

Jiménez Taborda, J. F., Obregón Lemus, M. I., & Tamayo Chaverra, G. de J. (2019). *Medición de la actividad física por medio del IPAQ corto versión Colombia de los estudiantes del primer semestre de la Universidad San Buenaventura Medellín, 2019-1* [Trabajo de grado Licenciatura en Educación Física y Deportes, Universidad de San Buenaventura Colombia, Facultad de Educación].

<http://bibliotecadigital.usb.edu.co/handle/10819/7337>

Kemp, S. (2020, julio 21). *More than half of the people on Earth now use social media*. DataReportal – Global Digital Insights. <https://datareportal.com/reports/more-than-half-the-world-now-uses-social-media>

Khaw, K.-T., Sharp, S. J., Finikarides, L., Afzal, I., Lentjes, M., Luben, R., & Forouhi, N. G. (2018). Randomised trial of coconut oil, olive oil or butter on blood lipids and other cardiovascular risk factors in healthy men and women. *BMJ Open*, 8(3), e020167.

<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-020167>

Kosek, B. (2015). The influence of Instagram on exercise and eating behavior. *Honors Projects in Marketing*. [https://digitalcommons.bryant.edu/honors\\_marketing/14](https://digitalcommons.bryant.edu/honors_marketing/14)

- Kovalskys, I., Fisberg, M., Gómez, G., Pareja, R. G., Yépez García, M. C., Cortés Sanabria, L. Y., Herrera-Cuenca, M., Rigotti, A., Guajardo, V., Zalcmán Zimberg, I., Nogueira Previdelli, A., Moreno, L. A., Koletzko, B., & the ELANS Study Group. (2018). Energy intake and food sources of eight Latin American countries: Results from the Latin American Study of Nutrition and Health (ELANS). *Public Health Nutrition*, 21(14), 2535-2547. <https://doi.org/10.1017/S1368980018001222>
- Krebs-Smith, S. M., Pannucci, T. E., Subar, A. F., Kirkpatrick, S. I., Lerman, J. L., Tooze, J. A., Wilson, M. M., & Reedy, J. (2018a). Update of the Healthy Eating Index: HEI-2015. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 118(9), 1591-1602. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2018.05.021>
- Krebs-Smith, S. M., Pannucci, T. E., Subar, A. F., Kirkpatrick, S. I., Lerman, J. L., Tooze, J. A., Wilson, M. M., & Reedy, J. (2018b). The Healthy Eating Index 2015 (HEI-2015). *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 118(9), 1591-1602. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2018.05.021>
- Latinobarómetro. (2018). *Latinobarómetro Database*. Latinobarómetro. <https://www.latinobarometro.org>
- Lee, P. H., Macfarlane, D. J., Lam, T., & Stewart, S. M. (2011). Validity of the international physical activity questionnaire short form (IPAQ-SF): A systematic review. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 115. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-115>
- Lima, R. da S., & Block, J. M. (2019). Coconut oil: What do we really know about it so far? *Food Quality and Safety*, 3(2), 61-72. <https://doi.org/10.1093/fqsafe/fyz004>

- Mariscal, R. (2020). Salud sin bulos: Una iniciativa colaborativa con más de 40 sociedades científicas que lucha contra las fake news sobre alimentación en redes sociales. *Distribución y consumo*, 30(161), 100-104.
- McAndrew, F. T., & Jeong, H. S. (2012). Who does what on Facebook? Age, sex, and relationship status as predictors of Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2359-2365. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.007>
- Míguez Fernández, L. (2019). *Influencia de las redes sociales en la alimentación saludable*. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/27875>
- Ministerio de Salud de Costa Rica. (2010). *Guías Alimentarias para Costa Rica*. CIGA. [https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores\\_en\\_salud/guiasalimentarias/guia\\_alimentarias\\_2011\\_completo.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/guia_alimentarias_2011_completo.pdf)
- Ministerio de Salud de Costa Rica. (2020, marzo 10). *Población adulta de Costa Rica consume más del doble del valor de sal recomendado por la OMS*. Ministerio de Salud Costa Rica. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/centro-de-prensa/noticias/741-noticias-2020/1562-poblacion-adulta-de-costa-rica-consume-mas-del-doble-del-valor-de-sal-recomendado-por-la-oms>
- Ministerio de Salud y Ministerio de Deporte y Recreación. (2011). *Plan Nacional de Actividad Física y Salud 2011-2021*. El Ministerio. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos/sobre-el-ministerio/politcas-y-planes-en-salud/planes-en-salud/1164-plan-nacional-de-actividad-fisica-y-salud-2011-2021/file>
- Morales Ramos, R., Salazar Álvarez, G., & Rodríguez Garro, F. (2019). *Ingresos y desigualdad en Costa Rica*. Observatorio Económico y Social. Universidad Nacional de Costa Rica.

- Nadkarni, A., & Hofmann, S. G. (2012). Why do people use Facebook? *Personality and Individual Differences*, 52(3), 243-249. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.11.007>
- Napoleon Sp. z o.o. (2018). *Facebook users in Costa Rica—October 2018*. NapoleonCat. [https://napoleoncat.com/stats/facebook-users-in-costa\\_rica/2018/10](https://napoleoncat.com/stats/facebook-users-in-costa_rica/2018/10)
- National Cancer Institute. (2020, julio 24). *Basic Steps in Calculating HEI Scores*. <https://epi.grants.cancer.gov/hei/calculating-hei-scores.html>
- Núñez-Rivas, H. P., Holst-Schumacher, I., Campos-Saborío, N., Núñez-Rivas, H. P., Holst-Schumacher, I., & Campos-Saborío, N. (2020). Nuevo Índice de Calidad de la Dieta de niños y adolescentes en Costa Rica. *Nutrición Hospitalaria*, 37(1), 65-72. <https://doi.org/10.20960/nh.02695>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2011). *Seguridad Alimentaria y Nutricional Conceptos Básicos. Programa Especial para la Seguridad Alimentaria—PESA - Centroamérica*. [https://coin.fao.org/coin-static/cms/media/13/13436725989060/conceptos\\_pdf-pesa1.pdf](https://coin.fao.org/coin-static/cms/media/13/13436725989060/conceptos_pdf-pesa1.pdf)
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Ingesta de azúcares para adultos y niños*. [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/154587/WHO\\_NMH\\_NHD\\_15.2\\_spa.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/154587/WHO_NMH_NHD_15.2_spa.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Organización Mundial de la Salud. (2018, febrero 23). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Panamericana de la Salud. (2015). *Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: Tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas*.

[https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645\\_esp.pdf?sequence=5](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf?sequence=5)

Organización Panamericana de la Salud. (2019, enero 17). *Cuáles son las 10 principales amenazas a la salud en 2019.*

[https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=14916:ten-threats-to-global-health-in-2019&Itemid=135&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14916:ten-threats-to-global-health-in-2019&Itemid=135&lang=es)

Pérez, D. M. (2016, diciembre 30). Paraguay, Costa Rica, Uruguay y México: Los países de Latinoamérica donde más se usan las redes sociales. *El País.*

[https://elpais.com/internacional/2016/12/30/actualidad/1483055106\\_448456.html](https://elpais.com/internacional/2016/12/30/actualidad/1483055106_448456.html)

Phua, J., & Ahn, S. J. (2016). Explicating the ‘like’ on Facebook brand pages: The effect of intensity of Facebook use, number of overall ‘likes’, and number of friends’ ‘likes’ on consumers’ brand outcomes. *Journal of Marketing Communications*, 22(5), 544-559.

<https://doi.org/10.1080/13527266.2014.941000>

Raggatt, M., Wright, C. J. C., Carrotte, E., Jenkinson, R., Mulgrew, K., Prichard, I., & Lim, M. S. C. (2018). “I aspire to look and feel healthy like the posts convey”: Engagement with fitness inspiration on social media and perceptions of its influence on health and wellbeing. *BMC Public Health*, 18(1), 1002. [https://doi.org/10.1186/s12889-018-5930-](https://doi.org/10.1186/s12889-018-5930-7)

7

Ramachandran, D., Kite, J., Vassallo, A. J., Chau, J. Y., Partridge, S. R., Freeman, B., & Gill, T. (2018). Food Trends and Popular Nutrition Advice Online – Implications for Public Health. *Online Journal of Public Health Informatics*, 10(2), Article 2.

<https://doi.org/10.5210/ojphi.v10i2.9306>

Ramírez Sánchez, J., Bocarando Lara, J. C., García López, T., & Otero Escobar, A. D. (2016).

El impacto en la calidad de vida por el uso de redes sociales: Estudio de percepción de universitarios de una entidad académica pública. *Ciencia Administrativa*, 27-40.

Ratner, R., Hernández, P., Martel, J., & Atalah, E. (2017). Propuesta de un nuevo Índice de

Calidad Global de la Alimentación. *Revista chilena de nutrición*, 44(1), 5-5.

<https://doi.org/10.4067/S0717-75182017000100005>

Realpe Silva, F. G. (2014). *Influencia de conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de*

*los cuidadores en el hogar, en el estado nutricional de los niños y niñas en edad preescolar que asisten al centro de desarrollo infantil Arquita de Noé en el periodo julio*

*– noviembre 2013* [Disertación de grado para optar por el título de licenciada en nutrición humana]. Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

Restrepo Fernández, M. C., Zabala Toro, L. M., & Guiot Morales, L. (2020). *Aceite de coco:*

*Características nutricionales y posibles aportes a la salud humana*. Corporación

Universitaria Lasallista.

Rodríguez, F. (2016, diciembre 30). *Costa Rica es el segundo país de Latinoamérica en donde*

*más se usan las redes sociales*. [ameliarueda.com](http://ameliarueda.com).

[https://www.ameliarueda.com/nota/costa-rica-segundo-pais-uso-redes-sociales-](https://www.ameliarueda.com/nota/costa-rica-segundo-pais-uso-redes-sociales-latinoamerica-estudio-amelia)

[latinoamerica-estudio-amelia](https://www.ameliarueda.com/nota/costa-rica-segundo-pais-uso-redes-sociales-latinoamerica-estudio-amelia)

Rodríguez Vázquez, L. (2012). Prácticas, hábitos y conductas vs educación y cultura

alimentarias. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 18(1), 39-52.

Rojas-Gómez, D. M., Giacometto, M., Olmos González, C., Arias, V., Muñoz-Carvajal, Y.,

Pérez-Leighton, C., Núñez-Palma, C., Rojas, R., Rojas-Gómez, D. M., Giacometto, M.,

Olmos González, C., Arias, V., Muñoz-Carvajal, Y., Pérez-Leighton, C., Núñez-Palma,

- C., & Rojas, R. (2018). Comportamiento hacia los alimentos y su asociación con el estado nutricional y la actividad física en una población general chilena. *Nutrición Hospitalaria*, 35(6), 1316-1323. <https://doi.org/10.20960/nh.1805>
- Salas Murillo, O. (2017, enero 23). *Mayoría de la población en Costa Rica es sedentaria*. Universidad de Costa Rica. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2017/01/23/mayoria-de-la-poblacion-en-costa-rica-es-sedentaria.html>
- Sánchez-Carracedo, D., Raich i Escursell, R. M., Figueras Piqueras, M., Torras Clarasó, J., & Mora Giral, M. (1999). Adaptación preliminar del cuestionario de alimentación de Stunkard y Messick (Three Factor Eating Questionnaire, TFEQ) con una muestra española universitaria. *Psicología Conductual*, 7(3), 24.
- Serón, P., Muñoz, S., & Lanas, F. (2010). Nivel de actividad física medida a través del cuestionario internacional de actividad física en población Chilena. *Revista Médica de Chile*, 138(10). <https://doi.org/10.4067/S0034-98872010001100004>
- Shah, N., Srivastava, G., Savage, D. W., & Mago, V. (2020). Assessing Canadians Health Activity and Nutritional Habits Through Social Media. *Frontiers in Public Health*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00400>
- Silva, C., Millán Díaz, B. A., & González Alcántara, K. E. (2017). Rol de género y actitudes alimentarias en adolescentes de dos diferentes contextos socioculturales: Tradicional vs. no tradicional. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 8(1), 40-48. <https://doi.org/10.1016/j.rmta.2016.12.002>
- StatCounter Global Stats. (2020). *Social Media Stats Costa Rica*. StatCounter Global Stats. <https://gs.statcounter.com/social-media-stats/all/costa-rica>

- Sudha, B., Samuel, A. J., Narkeesh, K., Sudha, B., Samuel, A. J., & Narkeesh, K. (2018). Feasibility online survey to estimate physical activity level among the students studying professional courses: A cross-sectional online survey. *Journal of Exercise Rehabilitation, 14*(1), 58-63. <https://doi.org/10.12965/jer.1835130.565>
- Universidad de Costa Rica. (2016). *Programa Sociedad de la Información y el Conocimiento. Hacia la Sociedad de la Información y el Conocimiento en Costa Rica: Informe 2016*. [http://www.prosic.ucr.ac.cr/sites/default/files/recursos/informe\\_2016.pdf](http://www.prosic.ucr.ac.cr/sites/default/files/recursos/informe_2016.pdf)
- U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. (2015). *2015–2020 Dietary Guidelines for Americans*. USDA. <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>
- U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. (2018, marzo 16). *How the HEI Is Scored*. <https://www.fns.usda.gov/how-hei-scored>
- Vargas, M. (2019, abril 3). *Costa Rica es el país latinoamericano que más utiliza WhatsApp y Facebook*. La Nación, Grupo Nación. <https://www.nacion.com/tecnologia/redes-sociales/costa-rica-es-el-pais-latinoamericano-que-mas/SVJOPNN5ZRCVZKQWA2YC3A6JE4/story/>
- Vaterlaus, J. M., Patten, E. V., Roche, C., & Young, J. A. (2015). #Gettinghealthy: The perceived influence of social media on young adult health behaviors. *Computers in Human Behavior, 45*, 151-157. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.013>
- Wangberg, S., Sørensen, T., & Andreassen, H. (2015). Using the Internet to Support Exercise and Diet: A Stratified Norwegian Survey. *Medicine 2.0, 4*(2), e3. <https://doi.org/10.2196/med20.4116>

- We Are Social. (2020, febrero 17). *Digital 2020: Costa Rica*. DataReportal – Global Digital Insights. <https://datareportal.com/reports/digital-2020-costa-rica>
- Williams, G., Hamm, M. P., Shulhan, J., Vandermeer, B., & Hartling, L. (2014). Social media interventions for diet and exercise behaviours: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ Open*, 4(2), e003926. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2013-003926>
- World Health Organization. (2004, mayo 26). *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health—2004*. <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9241592222>
- World Health Organization. (2020a, abril 1). *Obesity and overweight*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- World Health Organization. (2020b, abril 29). *Healthy diet*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- World Health Organization. (2020c, abril 29). *Salt reduction*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>

## GLOSARIO Y ABREVIATURAS

### ABREVIATURAS

AF: actividad física.

CR: Costa Rica.

ECNT: enfermedades crónicas no transmisibles (e.g.: diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares).

EE. UU.: Estados Unidos.

ELANS: Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud.

FB: Facebook.

GAM: Gran Área Metropolitana.

HEI: Índice de Alimentación Saludable (HEI por sus siglas en inglés: *Healthy Eating Index*).

INEC: Instituto Nacional de Estadística y Censos de Costa Rica.

IPAQ: Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ por sus siglas en inglés: *International Physical Activity Questionnaire*).

LATAM: Latinoamérica.

MET: unidad de medida del índice metabólico (MET por sus siglas en inglés: *Metabolic Equivalent Task*).

NA: no aplica.

OMS: Organización Mundial de la Salud.

OPS: Organización Panamericana de la Salud.

PP.AA.: prácticas alimentarias.

RR.SS.: redes sociales.

SAN: Seguridad Alimentaria y Nutricional.

## **GLOSARIO**

Fuerza de trabajo: conjunto de personas de 15 años o más que durante el período de referencia participaron en la producción de bienes y servicios económicos o estaban dispuestas a hacerlo. Está conformada por la población ocupada y la desocupada (Instituto Nacional de Estadística y Censos (Costa Rica), 2019).

Mejenga: forma de llamarle a un partido de fútbol informal y amistoso en Costa Rica.

Porcentaje de ocupados con subempleo: porcentaje de la población ocupada que tiene subempleo (personas con subempleo son las que trabajan menos de 40 horas por semana, quiere trabajar más y está disponible para trabajar más horas de lo que su ocupación actual le permite).

Tasa de desempleo: porcentaje de la población desempleada, respecto a la fuerza de trabajo (Instituto Nacional de Estadística y Censos (Costa Rica), 2019).

Tasa de ocupación: porcentaje de la población ocupada, respecto a la población en edad de trabajar. Indica la relación entre las personas que tenían trabajo o trabajaron en la semana de referencia y las que tenían edad para trabajar (Instituto Nacional de Estadística y Censos (Costa Rica), 2019).

## ANEXOS

### ANEXO 1. INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

# Prácticas alimentarias, actividad física y Facebook

Mi nombre es Marcela Quesada Jara y para optar por el grado de licenciatura en Nutrición por la Universidad Hispanoamericana, estoy realizando una investigación sobre el siguiente tema: **Comparación entre las prácticas alimentarias, el nivel de actividad física y el tipo de perfiles de Facebook que siguen personas entre 20 y 34 años que habitan en el Gran Área Metropolitana, setiembre a diciembre 2020.** El propósito de la investigación es conocer algunos aspectos de su alimentación, actividad física y perfiles que sigue en Facebook.

Como resultado de su participación en este estudio, el beneficio que obtendrá será conocer el puntaje e interpretación de sus prácticas alimentarias con base en el Índice de Alimentación Saludable.

Su participación en este estudio es voluntaria y tiene el derecho de negarse a participar o a interrumpir su participación en cualquier momento. Además, su participación en este estudio es confidencial. En caso de publicarse los resultados de esta investigación o divulgarse en una reunión científica, se garantiza estrictamente el anonimato de todas las personas participantes en el estudio. No perderá ningún derecho legal por aceptar completar este formulario.

Completar el cuestionario le tomará menos de 15 minutos.

Le agradezco su participación si cumple con todos los siguientes requisitos:

- Usted tiene entre 20 y 34 años, vive en el Gran Área Metropolitana y tiene perfil en Facebook.
- Usted no padece alguna enfermedad que afecte su alimentación, ni alguna discapacidad física o cognitiva que le impida realizar actividad física parcial o totalmente, no genera contenido en Facebook y/o alguna red social relacionado con alimentación y/o actividad física, si es mujer, no está embarazada o en periodo de lactancia materna (con infantes menores de 6 meses), ni estudia o ejerce la carrera de nutrición, educación física, o disciplinas afines.

¿Confirma que cuenta con todos los requisitos indicados anteriormente y está de acuerdo en participar en la investigación?

Si

No (*¡Muchas gracias por su tiempo y colaboración!*)

## Sección 1. Prácticas alimentarias

1. ¿Con qué frecuencia consume frutas frescas?



- 7 días a la semana
- 5 a 6 días a la semana
- 2 a 4 días a la semana
- 1 día a la semana
- Ocasional o nunca

2. ¿Con qué frecuencia consume vegetales como lechuga, tomate, zanahoria, brócoli, vainica (pero no tubérculos como papa, camote u otros por el estilo)?



- 7 días a la semana
- 5 a 6 días a la semana
- 2 a 4 días a la semana
- 1 día a la semana
- Ocasional o nunca

3. ¿Con qué frecuencia consume leguminosas como frijoles, lentejas, garbanzos?



- 7 días a la semana
- 5 a 6 días a la semana
- 2 a 4 días a la semana
- 1 día a la semana
- Ocasional o nunca

4. ¿Con qué frecuencia consume carbohidratos integrales como arroz integral, pan integral, avena integral, u otro de este tipo?

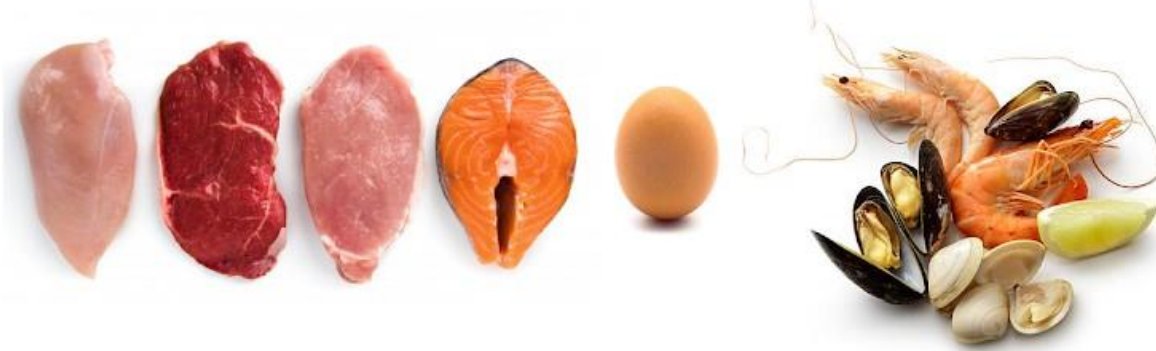


- 7 días a la semana
- 5 a 6 días a la semana
- 2 a 4 días a la semana
- 1 día a la semana
- Ocasional o nunca

5. ¿Con qué frecuencia consume lácteos descremados (0% grasa) o semidescremados (2% grasa), como leche, yogurt o queso blanco (tipo Turrialba)?

- 7 días a la semana
- 5 a 6 días a la semana
- 2 a 4 días a la semana
- 1 día a la semana
- Ocasional o nunca

6. ¿Con qué frecuencia consume carnes de res, cerdo o pollo sin grasa (pellejo), huevo, pescado o mariscos?



- 7 días a la semana
- 5 a 6 días a la semana
- 2 a 4 días a la semana
- 1 día a la semana
- Ocasional o nunca

7. ¿Con qué frecuencia consume 4 vasos o más de agua pura?

- 7 días a la semana
- 5 a 6 días a la semana
- 2 a 4 días a la semana
- 1 día a la semana
- Ocasional o nunca

8. ¿Con qué frecuencia consume más de 3 cucharaditas al día de azúcares como azúcar blanco, crudo o moreno, miel, dulce de tapa o sirope?

- 7 días a la semana
- 5 a 6 días a la semana
- 2 a 4 días a la semana
- 1 día a la semana
- Ocasional o nunca

9. ¿Con qué frecuencia consume bebidas azucaradas como fresco natural con azúcar, té frío, gaseosas o jugos de caja?

- 7 días a la semana
- 5 a 6 días a la semana
- 2 a 4 días a la semana
- 1 día a la semana
- Ocasional o nunca

10. ¿Con qué frecuencia consume embutidos como jamón, salchichas, chorizo, salchichón, tocineta o mortadela?

- 7 días a la semana
- 5 a 6 días a la semana
- 2 a 4 días a la semana
- 1 día a la semana
- Ocasional o nunca

11. ¿Con qué frecuencia consume comidas rápidas como hamburguesas, pizza, tacos, empanadas, papas fritas, u otra de este tipo?

- 7 días a la semana
- 5 a 6 días a la semana
- 2 a 4 días a la semana
- 1 día a la semana
- Ocasional o nunca

12. ¿Con qué frecuencia consume carbohidratos refinados como pasta (espagueti, caracolitos, u otro tipo), pan blanco, galletas dulces o saladas con o sin relleno, repostería, meriendas de paquete como papas tostadas u otro similar?



- 7 días a la semana
- 5 a 6 días a la semana
- 2 a 4 días a la semana
- 1 día a la semana
- Ocasional o nunca

13. ¿Con qué frecuencia desayuna?

- 7 días a la semana
- 5 a 6 días a la semana
- 2 a 4 días a la semana
- 1 día a la semana
- Ocasional o nunca

14. Si desayuna, ¿con qué frecuencia lo hace a la misma hora?

- 7 días a la semana
- 5 a 6 días a la semana
- 2 a 4 días a la semana
- 1 día a la semana
- Ocasional o nunca

15. ¿Con qué frecuencia almuerza?

- 7 días a la semana
- 5 a 6 días a la semana
- 2 a 4 días a la semana
- 1 día a la semana
- Ocasional o nunca

16. Si almuerza, ¿con qué frecuencia lo hace a la misma hora?

- 7 días a la semana
- 5 a 6 días a la semana
- 2 a 4 días a la semana
- 1 día a la semana
- Ocasional o nunca

17. ¿Con qué frecuencia cena?

- 7 días a la semana
- 5 a 6 días a la semana
- 2 a 4 días a la semana
- 1 día a la semana
- Ocasional o nunca

18. Si cena, ¿con qué frecuencia lo hace a la misma hora?

- 7 días a la semana
- 5 a 6 días a la semana
- 2 a 4 días a la semana
- 1 día a la semana
- Ocasional o nunca

A continuación, por favor indique con qué frecuencia consume alguno de los suplementos nutricionales indicados en la pregunta; ya sea en polvo, tableta, cápsula, jarabe u otro tipo de presentación.

19. ¿Con qué frecuencia consume suplementos nutricionales como los que se indica en la lista a continuación?

- Vitaminas (como vitamina A, D, E, K, C, del complejo B, biotina).
- Minerales (como ácido fólico, calcio, cobre, hierro, magnesio, potasio, selenio, zinc)
- Multivitamínicos (mezclas de vitaminas y/o minerales).
- Ácidos grasos (como Omega 3, 6 o 9, aceite de pescado, coco o linaza, ácido linoleico o linolénico, triglicéridos de cadena media (TCMs o MCTs).

- 7 días a la semana
- 5 a 6 días a la semana
- 2 a 4 días a la semana
- 1 día a la semana
- Ocasional o nunca

20. ¿Con qué frecuencia consume suplementos deportivos como los que se indica en la lista a continuación?

- Aminoácidos, arginina, barritas deportivas, BCAA, bebidas deportivas, bicarbonato de sodio, cafeína, carnosina, citrulina, CLA, creatina, geles deportivos, glucosamina, glutamina, l-carnitina, lecitina de soya, leucina, proteínas en polvo (*whey*, de suero de leche, de soya, vegetal),  $\beta$ -alanina, nitratos.

- 7 días a la semana
- 5 a 6 días a la semana
- 2 a 4 días a la semana
- 1 día a la semana
- Ocasional o nunca

21. ¿Con qué frecuencia consume otros tipos de suplementos nutricionales como los que se indica en la lista a continuación?

- Açai, bayas goyi (*goji berries*), café verde, cardo mariano, equinácea, espirulina, fenogreco, ginkgo biloba, ginseng, jugo de noni, maca, moringa, polen de abejas, té matcha.
- Cetonas, coenzima Q10, colágeno, enzimas digestivas, fibra dietética, melatonina, prebióticos, probióticos, *Psyllium*.

- 7 días a la semana
- 5 a 6 días a la semana
- 2 a 4 días a la semana
- 1 día a la semana
- Ocasional o nunca

22. ¿Cuál de los siguientes métodos de cocción es el que más utiliza? Puede marcar más de 1 opción.

- Fritura
- Al vapor
- Hervido
- Asado
- A la plancha
- Salteado

Otro:  \_\_\_\_\_

23. ¿Cuál de los siguientes tipos de grasa es el que más utiliza para la cocción? Puede marcar más de 1 opción.

- Aceite de canola u oliva
- Aceite de maíz, girasol o soya, margarina o manteca vegetal
- Aceite de coco, manteca de cerdo, mantequilla, o lactocrema

24. ¿Agrega sal a la comida ya preparada?

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

25. ¿Evalúa la información nutricional a la hora de escoger un alimento?

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

26. ¿Durante su vida adulta ha seguido alguna de las siguientes dietas? Puede marcar más de 1 opción.

- Baja en carbohidratos
- Cetogénica
- Hiperproteica (alta en proteína)
- Paleolítica/Paleo
- Vegetariana / vegana
- Ninguna de las anteriores

27. ¿Durante la alimentación realiza alguna de las siguientes actividades? Puede marcar más de 1 opción.

- Navegar en redes sociales
- Ver televisión
- Navegar en internet
- Tomar fotos de la comida
- Trabajar/estudiar
- Ninguna de las anteriores

## Sección 2. Actividad física

Estoy interesada en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo(a) en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

### Actividad física intensa

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos realizó actividades físicas **intensas** tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?



Levantar pesos pesados



Cavar



Correr a campo traviesa



Trotar o caminar en pendientes pronunciadas



Bicicleta estacionaria a ritmo rápido



Ejercicios aeróbicos



Balonmano



Natación



Levantar pesas



Fútbol



Andar en bicicleta a ritmo ligero (no de paseo), moderado o rápido



Tenis

- 1 día  
 2 días  
 3 días  
 4 días  
 5 días  
 6 días  
 7 días  
 No realizó actividad física intensa

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?

Indique si la cantidad es en horas o minutos.

O si no sabe, no está seguro(a) o no realizó actividad física intensa escriba la palabra No en la casilla de respuesta.

Indique aquí cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días.

---

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

Actividad física moderada

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No** incluya caminar.



Transportar  
pesos livianos



Tai chi



Tenis doble (no  
competitivo)



Baile moderno



Andar en  
bicicleta a ritmo  
de paseo



Bicicleta  
estacionaria a  
ritmo muy  
ligero



Bailes de salón

- 1 día
- 2 días
- 3 días
- 4 días
- 5 días
- 6 días
- 7 días
- No realizó actividad física moderada

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?

Indique si la cantidad es en horas o minutos.

O si no sabe, no está seguro(a) o no realizó actividad física moderada escriba la palabra No en la casilla de respuesta.

Indique aquí cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días.

---

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

1 día

2 días

3 días

4 días

5 días

6 días

7 días

No realizó ninguna caminata

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

Indique si la cantidad es en horas o minutos.

O si no sabe, no está seguro(a) o no realizó caminata escriba la palabra No en la casilla de respuesta.

Indique aquí cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días.

---

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado(a)** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado(a) ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en bus, o sentado(a) o recostado(a) mirando la televisión.

### 7. Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó sentado(a) durante un día hábil?

Indique si la cantidad es en horas o minutos.

O si no sabe, no está seguro(a) escriba la palabra No en la casilla de respuesta.

Indique aquí cuánto tiempo pasó sentado(a) durante un día hábil.

---

### Sección 3. Facebook

1. Marque los tipos de perfiles que sigue en Facebook que generan contenido relacionado con alimentación. Puede marcar más de 1 opción.

- Profesionales en alimentación, como nutricionistas o dietistas.
- Figuras públicas no profesionales en alimentación, como celebridades, modelos o influencers.
- Organizaciones institucionales sin fines de lucro (gubernamentales o no gubernamentales).
- Organizaciones comerciales, con fines de lucro (fabricantes de productos o proveedoras de servicios).
- Ninguno de los anteriores.

2. Marque los tipos de perfiles que sigue en Facebook que generan contenido relacionado con actividad física (ejercicio). Puede marcar más de 1 opción.

- Profesionales en actividad física (ejercicio), como entrenadores(as) o deportistas.
- Figuras públicas no profesionales en actividad física (ejercicio), como celebridades, modelos o influencers.
- Organizaciones institucionales sin fines de lucro (gubernamentales o no gubernamentales).
- Organizaciones comerciales, con fines de lucro (fabricantes de productos o proveedoras de servicios).
- Ninguno de los anteriores
-

3. Marque los tipos de perfiles que sigue en Facebook que generan contenido relacionado con alimentación y actividad física (ejercicio). Puede marcar más de 1 opción.

- Profesionales tanto en alimentación como en actividad física (ejercicio).
- Figuras públicas no profesionales en alimentación ni en actividad física (ejercicio), como celebridades, modelos o influencers.
- Organizaciones institucionales sin fines de lucro (gubernamentales o no gubernamentales).
- Organizaciones comerciales, con fines de lucro (fabricantes de productos o proveedoras de servicios).
- Ninguno de los anteriores
- 

#### Sección 4. Información sociodemográfica

1. ¿Con cuál identidad de género se identifica?

- Hombre
- Mujer
- Otro
- No responde

2. ¿En cuál rango de edad se encuentra?

- 20 a 24 años
- 25 a 29 años
- 30 a 34 años

3. ¿En qué provincia habita?

- San José
- Alajuela
- Heredia
- Cartago

4. ¿Cuál es su estado civil?

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

5. ¿Cuál es su ocupación actual?

- Empleo de tiempo completo
- Empleo de tiempo parcial (medio o un cuarto)
- Trabajador(a) por cuenta propia
- Estudiante
- Desempleado(a)

6. ¿Cuál es el rango de ingresos mensual de su hogar?

- Menos de ₡317 000
- ₡317 000 a ₡568 000
- ₡568 001 a ₡1 000 000
- Más de ₡1 000 000

7. ¿Cuál es el último nivel educativo que usted ha completado?

- Primaria incompleta
- Primaria completa
- Secundaria incompleta
- Secundaria completa
- Técnico
- Universitaria incompleta
- Universitaria completa

## Información de contacto

¿A qué número telefónico o correo electrónico le puedo contactar en caso de tener alguna duda sobre las respuestas?

---

¡Muchas gracias por su tiempo y colaboración!

Gracias

## ANEXO 2. PLANTILLA DE DEVOLUCIÓN DE RESULTADOS

### ÍNDICE DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Es una herramienta para medir que tanto se adhiere la población a las recomendaciones nutricionales.

Su puntaje: \_\_\_\_\_



**¡Gracias por su participación!**

### Categorías según el puntaje obtenido

#### Saludable

100 - 140 puntos

Refleja prácticas de alimentación adecuadas y se recomienda seguir así.

#### Necesita cambios

70 - 99 puntos

Refleja prácticas de alimentación que requieren pequeños cambios.

#### Poco saludable

menos de 70 puntos

Refleja prácticas de alimentación que conviene modificar en mayor medida.

Aquellos aspectos que podría mejorar son los que tienen menor puntaje en el desglose adjunto.

### RECOMENDACIONES NUTRICIONALES DIARIAS

para mantener o alcanzar una alimentación saludable

- Consuma 5 porciones de frutas y vegetales frescos no harinosos (aprox. 2 tazas de frutas y 2 ½ tazas de vegetales).
- Incluya al menos ½ taza de alimentos como frijoles o lentejas.
- Prefiera cereales enteros, integrales o sin procesar como arroz o trigo.
- Consuma como máximo 3 cucharaditas de azúcar.
- Prefiera grasas saludables como aceites de canola, oliva, maíz, girasol o soya, aguacate, semillas y nueces.
- Reduzca el consumo de sal.

1. ¿Con qué frecuencia consume frutas frescas?	7 días a la semana
Puntaje obtenido	10
2. ¿Con qué frecuencia consume vegetales como lechuga, tomate, zanahoria, brócoli, vainica (pero no tubérculos como papa, camote u otros por el estilo)?	7 días a la semana
Puntaje obtenido	10
3. ¿Con qué frecuencia consume legumbres como frijoles, lentejas, garbanzos?	7 días a la semana
Puntaje obtenido	10
4. ¿Con qué frecuencia consume carbohidratos integrales como arroz integral, pan integral, avena integral, u otro de este tipo?	7 días a la semana
Puntaje obtenido	10
5. ¿Con qué frecuencia consume lácteos descremados (0% grasa) o semi descremados (2% grasa), como leche, yogurt o queso blanco (tipo Turrialba)?	2 a 4 días a la semana
Puntaje obtenido	5
6. ¿Con qué frecuencia consume carnes de res, cerdo o pollo sin grasa (pajero), huevo, pescados o mariscos?	7 días a la semana
Puntaje obtenido	10
7. ¿Con qué frecuencia consume 4 vasos o más de agua pura?	7 días a la semana
Puntaje obtenido	10
8. ¿Con qué frecuencia consume más de 3 cucharaditas al día de azúcares como azúcar blanco, crudo o moreno, miel, dulce de tapa o sirope?	1 día a la semana
Puntaje obtenido	3,8
9. ¿Con qué frecuencia consume bebidas azucaradas como fresco natural con azúcar, té frío, gaseosas o jugos de caja?	1 día a la semana
Puntaje obtenido	3,8
10. ¿Con qué frecuencia consume embutidos como jamón, salchichas, chorizo, salchichón, tocineta o mortadela?	2 a 4 días a la semana
Puntaje obtenido	5
11. ¿Con qué frecuencia consume comidas rápidas como hamburguesas, pizza, tacos, empanadas, papas fritas, u otra de este tipo?	2 a 4 días a la semana
Puntaje obtenido	5
12. ¿Con qué frecuencia consume carbohidratos refinados como pasta (espagueti, caracolitos, u otro tipo), pan blanco, galletas dulces o saladas con o sin relleno, repostería, meriendas de paquete como papas tostadas u otro similar?	2 a 4 días a la semana
Puntaje obtenido	5

13. ¿Con qué frecuencia desayuna?	7 días a la semana
Puntaje obtenido	5
14. Si desayuna, ¿con qué frecuencia lo hace a la misma hora?	5 a 6 días a la semana
Puntaje obtenido	3,8
15. ¿Con qué frecuencia almuerza?	7 días a la semana
Puntaje obtenido	5
16. Si almuerza, ¿con qué frecuencia lo hace a la misma hora?	5 a 6 días a la semana
Puntaje obtenido	3,8
17. ¿Con qué frecuencia cena?	7 días a la semana
Puntaje obtenido	5
18. Si cena, ¿con qué frecuencia lo hace a la misma hora?	5 a 6 días a la semana
Puntaje obtenido	3,8
<b>PUNTAJE TOTAL</b>	<b>114</b>
<b>CATEGORÍA</b>	<b>Saludable</b>

**ANEXO 3. RESULTADOS DE PLAN PILOTO**  
**CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS**

*Tabla N° 31.*  
*Identidad de género de la población del plan piloto, GAM, noviembre 2020.*

<b>Identidad de género</b>	<b>Cantidad de personas</b>
Mujer	8
Hombre	2
No responde	-
<b>Total</b>	<b>10</b>

Fuente: elaboración propia, 2021.

*Tabla N° 32.*  
*Rango de edad de la población del plan piloto, GAM, noviembre 2020.*

<b>Rango de edad</b>	<b>Cantidad de personas</b>
20 a 24 años	2
25 a 29 años	4
30 a 34 años	4
<b>Total</b>	<b>10</b>

Fuente: elaboración propia, 2021.

*Tabla N° 33.*  
*Provincia de residencia de la población del plan piloto, GAM, noviembre 2020.*

<b>Provincia de residencia</b>	<b>Cantidad de personas</b>
San José	6
Alajuela	2
Heredia	1
Cartago	1
<b>Total</b>	<b>10</b>

Fuente: elaboración propia, 2021.

*Tabla N° 34.*  
*Estado civil de la población del plan piloto, GAM, noviembre 2020.*

<b>Estado civil</b>	<b>Cantidad de personas</b>
Soltero(a)	8
Casado(a)	1
Unión libre	1
Divorciado(a), separado(a)	-
<b>Total</b>	<b>10</b>

Fuente: elaboración propia, 2021.

*Tabla N° 35.*  
*Ocupación de la población del plan piloto, GAM, noviembre 2020.*

<b>Ocupación actual</b>	<b>Cantidad de personas</b>
Empleo de tiempo completo	4
Estudiante	1
Trabajador(a) por cuenta propia	1
Desempleado(a)	2
Empleo de tiempo parcial (medio o un cuarto)	2
<b>Total</b>	<b>10</b>

Fuente: elaboración propia, 2021.

*Tabla N° 36.*  
*Ingresos mensuales del hogar de la población del plan piloto, GAM, noviembre 2020.*

<b>Ingresos mensuales del hogar</b>	<b>Cantidad de personas</b>
Menos de ¢317 000	2
¢317 000 a ¢568 000	3
¢568 001 a ¢1 000 000	4
Más de ¢1 000 000	1
<b>Total</b>	<b>10</b>

Fuente: elaboración propia, 2021.

*Tabla N° 37.*  
*Último nivel educativo completado de la población del plan piloto, GAM, noviembre 2020.*

<b>Último nivel educativo completado</b>	<b>Cantidad de personas</b>
Secundaria incompleta	1
Secundaria completa	-
Técnico	2
Universitaria incompleta	5
Universitaria completa	2
<b>Total</b>	<b>10</b>

Fuente: elaboración propia, 2021.

## TIPO DE PERFILES DE FACEBOOK

Tabla N° 38.

*Tipos de perfiles de Facebook que sigue la población del plan piloto, GAM, noviembre 2020.*

Tipos de perfiles	Tipo de contenido					
	Alimentación		Actividad física		Alimentación y AF	
	Solo <sup>(a)</sup>	Mezcla <sup>(b)</sup>	Solo <sup>(a)</sup>	Mezcla <sup>(b)</sup>	Solo <sup>(a)</sup>	Mezcla <sup>(b)</sup>
Profesionales	2	5	2	5	2	5
<i>Influencers</i>	-	2	-	3	-	2
Organizaciones sin fines de lucro	-	3	1	2	-	1
Organizaciones con fines de lucro	-	3	-	2	-	2
Ninguno de los anteriores	4	NA	4	NA	5	NA

a) Las columnas tituladas “solo” incluyen la cantidad de personas que siguen únicamente el tipo de perfil indicado en la línea y no siguen ningún otro tipo de perfil dentro de los mencionados.

b) Las columnas tituladas “mezcla” incluyen la cantidad de personas que siguen el tipo de perfil indicado en la línea, además de otros tipos de perfiles del mismo contenido.

Fuente: elaboración propia, 2021.

## NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA

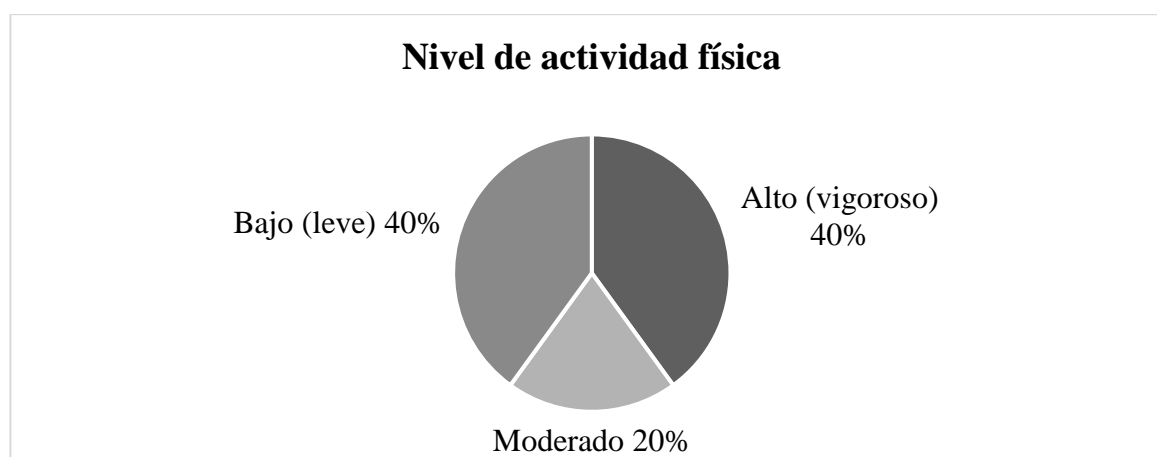


Figura N° 8. Nivel de actividad física de la población del plan piloto, GAM, noviembre 2020. Fuente: elaboración propia, 2021.

Tabla N° 39.

*Tiempo que la población del plan piloto pasó sentada, GAM, noviembre 2020.*

Tiempo en que pasó sentado(a)	Cantidad de personas
Menos de 5.2 horas diarias	2
5.2 horas diarias o más	5
No sabe/no responde	3
<b>Total</b>	<b>10</b>

Fuente: elaboración propia, 2021.

## PRÁCTICAS ALIMENTARIAS

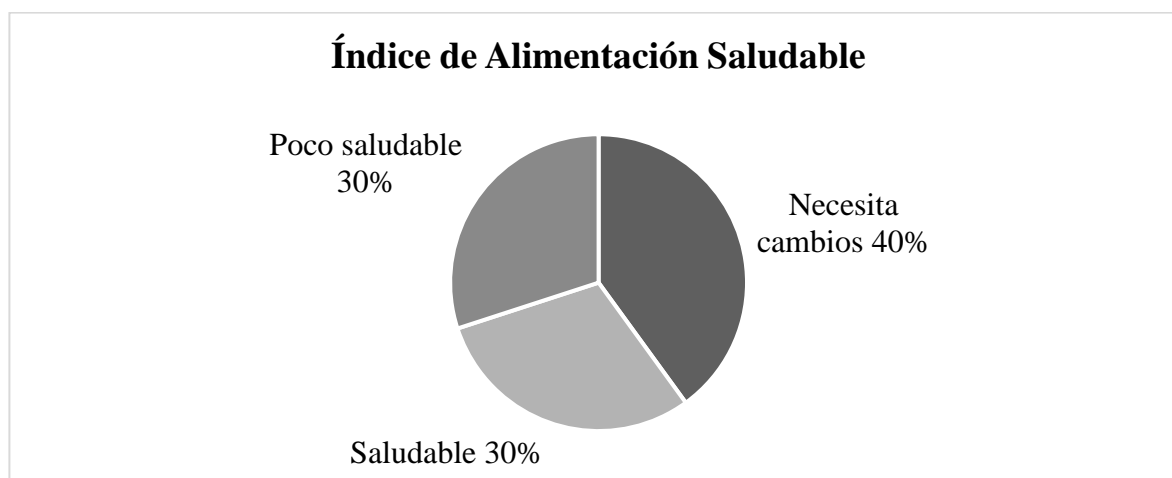


Figura N° 9. Categorización según el Índice de Alimentación Saludable de la población del plan piloto, GAM, noviembre 2020. Fuente: elaboración propia, 2021.

Tabla N° 40.  
Frecuencia semanal de consumo de alimentos de la población del plan piloto, GAM, noviembre 2020.

Alimentos	7 días	5 a 6 días	2 a 4 días	1 día	Ocasional o nunca
Frutas frescas	4	-	2	1	3
Vegetales	3	1	4	-	2
Leguminosas	3	2	3	-	2
Carbohidratos integrales	5	-	-	-	5
Lácteos descremados	4	2	1	2	1
Carnes	3	2	1	1	3
4 vasos de agua	5	-	3	-	2
Más de 3 cucharaditas de azúcar	3	-	2	2	3
Bebidas azucaradas	-	1	3	1	5
Embutidos	2	-	3	-	5
Comidas rápidas	-	-	3	3	4
Carbohidratos refinados	1	2	6	-	1

Fuente: elaboración propia, 2021.

*Tabla N° 41.  
Frecuencia semanal de consumo de tiempos de comida de la población del plan piloto, GAM, noviembre 2020.*

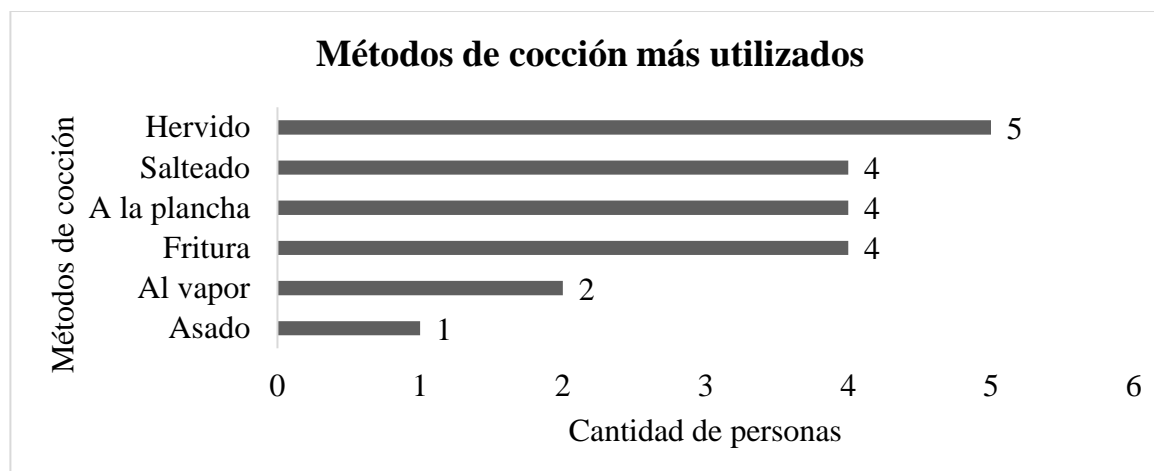
<b>Tiempos de comida</b>	<b>7 días</b>	<b>5 a 6 días</b>	<b>2 a 4 días</b>	<b>1 día</b>	<b>Ocasional o nunca</b>
Desayuna	8	1	-	-	1
Desayuna a la misma hora	2	4	2	-	2
Almuerza	9	-	1	-	-
Almuerza a la misma hora	1	5	2	-	2
Cena	5	-	-	1	4
Cena a la misma hora	-	2	3	-	5

Fuente: elaboración propia, 2021.

*Tabla N° 42.  
Frecuencia semanal de consumo de suplementos nutricionales de la población del plan piloto, GAM, noviembre 2020.*

<b>Suplementos nutricionales</b>	<b>7 días</b>	<b>5 a 6 días</b>	<b>2 a 4 días</b>	<b>1 día</b>	<b>Ocasional o nunca</b>
Vitaminas y minerales	1	-	1	1	7
Suplementos deportivos	-	2	-	-	8
Otros tipos	-	-	-	-	10

Fuente: elaboración propia, 2021.



*Figura N° 10. Métodos de cocción más utilizados la población del plan piloto, GAM, noviembre 2020.  
Fuente: elaboración propia, 2021.*

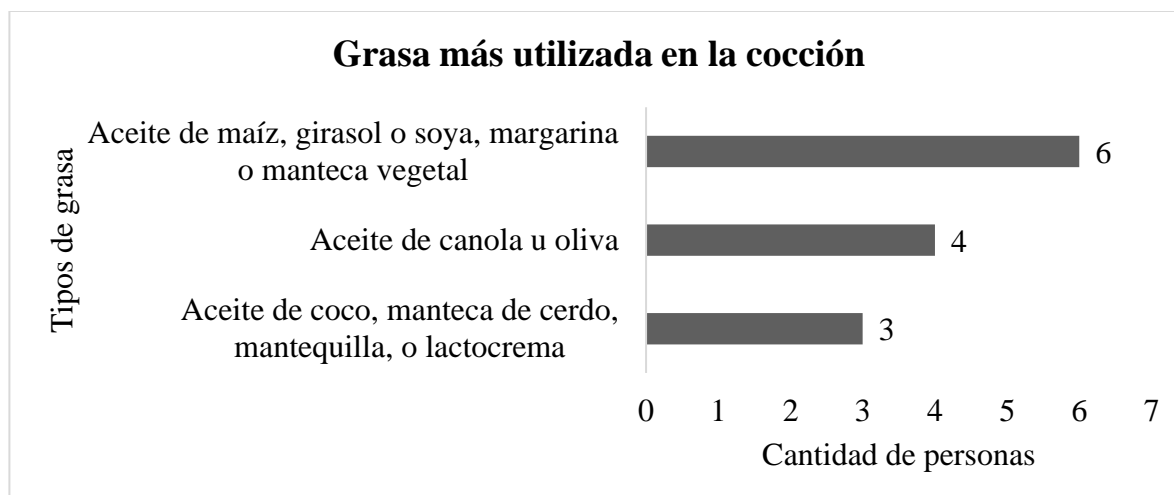


Figura N° 11. Tipo de grasa más utilizada en la cocción por la población del plan piloto, GAM, noviembre 2020. Fuente: elaboración propia, 2021.

Tabla N° 43.

Participantes del plan piloto que agregan sal a la comida ya preparada, GAM, noviembre 2020.

Frecuencia con que agrega sal	Cantidad de personas
Nunca	8
Casi nunca	1
A veces	1
Casi siempre	-
Siempre	-
<b>Total</b>	<b>10</b>

Fuente: elaboración propia, 2021.

Tabla N° 44.

Participantes del plan piloto que evalúan la información nutricional a la hora de escoger un alimento, GAM, noviembre 2020.

Frecuencia con que evalúa la información nutricional	Cantidad de personas
Nunca	4
Casi nunca	1
A veces	1
Casi siempre	3
Siempre	1
<b>Total</b>	<b>10</b>

Fuente: elaboración propia, 2021.

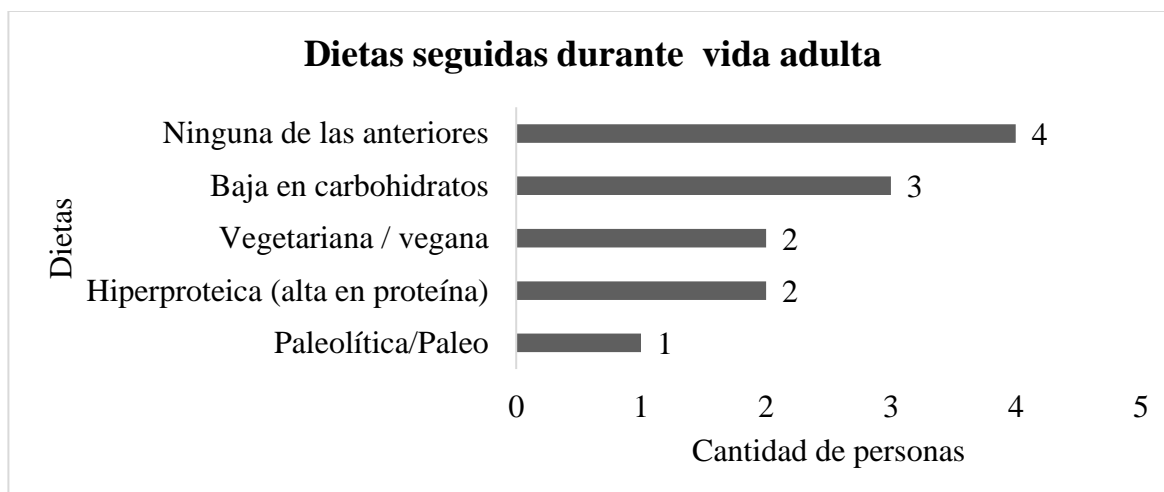


Figura N° 12. Dietas seguidas durante vida adulta por la población del plan piloto, GAM, noviembre 2020. Fuente: elaboración propia, 2021.

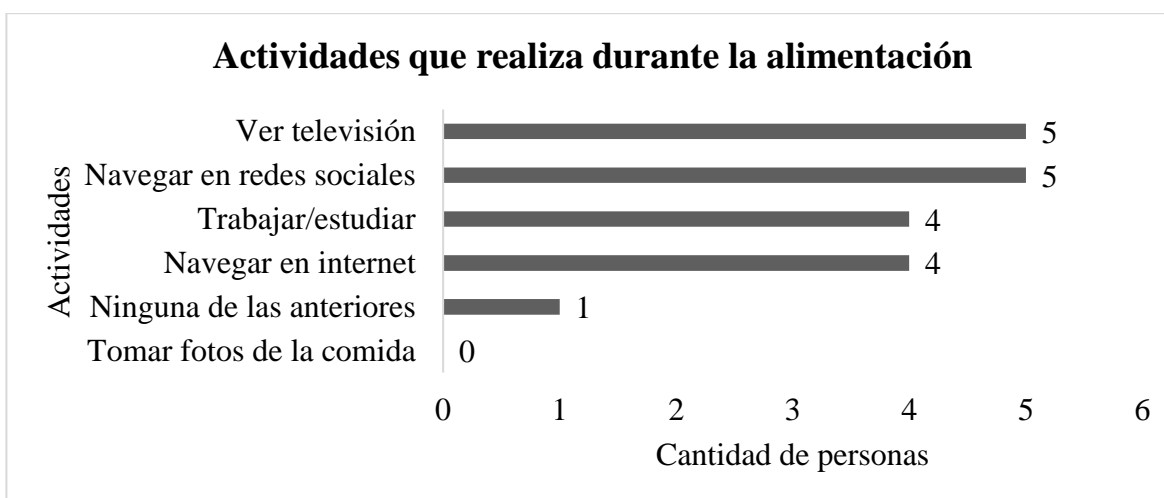


Figura N° 13. Actividades que realiza durante la alimentación la población del plan piloto, GAM, noviembre 2020. Fuente: elaboración propia, 2021.

Tabla N° 45.  
Tipos de perfiles de Facebook que sigue la población del plan piloto según HEI, GAM, noviembre 2020.

Tipo de perfiles de Facebook	Índice de Alimentación Saludable		
	Saludable (n=4)	Necesita cambios (n=3)	Poco saludable (n=3)
<b>Contenido sobre alimentación</b>			
Profesionales	2	-	-
<i>Influencers</i>	-	-	-
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	-	-	-
Dos o más de los anteriores	1	2	1
Ninguno de los anteriores	1	1	2
<b>Contenido sobre actividad física</b>			
Profesionales	1	1	-
<i>Influencers</i>	-	-	-
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	-	-	1
Dos o más de los anteriores	2	1	-
Ninguno de los anteriores	1	1	2
<b>Contenido sobre alimentación y actividad física</b>			
Profesionales	1	1	-
<i>Influencers</i>	-	-	-
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	-	-	-
Dos o más de los anteriores	2	1	-
Ninguno de los anteriores	1	1	3

Fuente: elaboración propia, 2021.

Tabla N° 46.  
Tipos de perfiles de Facebook que sigue la población del plan piloto que consumen algún tipo de suplemento nutricional, GAM, noviembre 2020.

Tipo de perfiles de Facebook	Tipo de suplementos		
	Nutricionales (n=3)	Deportivos (n=2)	Otros (n=0)
<b>Contenido sobre alimentación</b>			
Profesionales	-	1	-
<i>Influencers</i>	-	-	-
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	-	-	-
Dos o más de los anteriores	-	1	-
Ninguno de los anteriores	3	-	-
<b>Contenido sobre actividad física</b>			
Profesionales	-	1	-
<i>Influencers</i>	-	-	-
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	-	-	-

Tipo de perfiles de Facebook	Tipo de suplementos		
	Nutricionales (n=3)	Deportivos (n=2)	Otros (n=0)
Dos o más de los anteriores	-	1	-
Ninguno de los anteriores	3	-	-
<b>Contenido sobre alimentación y actividad física</b>			
Profesionales	-	1	-
<i>Influencers</i>	-	-	-
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	-	-	-
Dos o más de los anteriores	-	1	-
Ninguno de los anteriores	3	-	-

Fuente: elaboración propia, 2021.

Tabla N° 47.

*Tipos de perfiles de Facebook que sigue la población del plan piloto según métodos de cocción más utilizados, GAM, noviembre 2020.*

Tipo de perfiles de Facebook	Métodos de cocción más utilizados		
	Cocción con grasa <sup>a)</sup> (n=3)	Cocción sin grasa <sup>b)</sup> (n=0)	Mezcla <sup>c)</sup> (n=7)
<b>Contenido sobre alimentación</b>			
Profesionales	-	-	2
<i>Influencers</i>	-	-	-
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	1	-	-
Dos o más de los anteriores	-	-	3
Ninguno de los anteriores	2	-	2
<b>Contenido sobre actividad física</b>			
Profesionales	-	-	2
<i>Influencers</i>	-	-	-
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	1	-	-
Dos o más de los anteriores	-	-	3
Ninguno de los anteriores	2	-	2
<b>Contenido sobre alimentación y actividad física</b>			
Profesionales	-	-	2
<i>Influencers</i>	-	-	-
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	-	-	-
Dos o más de los anteriores	-	-	3
Ninguno de los anteriores	3	-	2

a) “Cocción con grasa” incluye: fritura, a la plancha y/o salteado.

b) “Cocción sin grasa” incluye: al vapor, hervido y/o asado.

c) “Mezcla” incluye cocción con y/o sin grasa y/u otro (freidora de aire).

Fuente: elaboración propia, 2021.

Tabla N° 48.  
Tipos de perfiles de Facebook que sigue la población del plan piloto según tipo de grasa más utilizado, GAM, noviembre 2020.

Tipo de perfiles de Facebook	Tipos de grasa más utilizados			
	Mono <sup>a)</sup> (n=3)	Poli <sup>b)</sup> (n=4)	Saturadas <sup>c)</sup> (n=0)	Mezcla <sup>d)</sup> (n=3)
<b>Contenido sobre alimentación</b>				
Profesionales	1	1	-	-
<i>Influencers</i>	-	-	-	-
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	-	1	-	-
Dos o más de los anteriores	1	1	-	1
Ninguno de los anteriores	1	1	-	2
<b>Contenido sobre actividad física</b>				
Profesionales	-	1	-	1
<i>Influencers</i>	-	-	-	-
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	-	1	-	-
Dos o más de los anteriores	2	1	-	-
Ninguno de los anteriores	1	1	-	2
<b>Contenido sobre alimentación y actividad física</b>				
Profesionales	-	1	-	1
<i>Influencers</i>	-	-	-	-
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	-	1	-	-
Dos o más de los anteriores	2	1	-	-
Ninguno de los anteriores	1	1	-	2

a) “Mono” incluye aceite de canola u oliva (es decir, grasas monoinsaturadas).

b) “Poli” incluye aceite de maíz, girasol o soya, margarina o manteca vegetal (es decir, grasas poliinsaturadas).

c) “Saturadas” incluye aceite de coco, manteca de cerdo, mantequilla, o lactocrema.

d) “Mezcla” incluye dos o más de las anteriores.

Fuente: elaboración propia, 2021.

Tabla N° 49.

*Tipos de perfiles de Facebook que sigue la población del plan piloto según frecuencia con que agregan sal a la comida ya preparada, GAM, noviembre 2020.*

Tipo de perfiles de Facebook	Frecuencia con que agrega sal		
	Nunca y casi nunca (n=9)	A veces (n=1)	Casi siempre y siempre (n=0)
<b>Contenido sobre alimentación</b>			
Profesionales	2	-	-
<i>Influencers</i>	-	-	-
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	1	-	-
Dos o más de los anteriores	3	-	-
Ninguno de los anteriores	3	1	-
<b>Contenido sobre actividad física</b>			
Profesionales	2	-	-
<i>Influencers</i>	-	-	-
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	1	-	-
Dos o más de los anteriores	3	-	-
Ninguno de los anteriores	3	1	-
<b>Contenido sobre alimentación y actividad física</b>			
Profesionales	2	-	-
<i>Influencers</i>	-	-	-
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	-	-	-
Dos o más de los anteriores	3	-	-
Ninguno de los anteriores	4	1	-

Fuente: elaboración propia, 2021.

Tabla N° 50.

*Tipos de perfiles de Facebook que sigue la población del plan piloto según frecuencia con que evalúan la información nutricional a la hora de escoger un alimento, GAM, noviembre 2020.*

Tipo de perfiles de Facebook	Frecuencia con que evalúa información nutricional		
	Nunca y casi nunca (n=5)	A veces (n=1)	Casi siempre y siempre (n=4)
<b>Contenido sobre alimentación</b>			
Profesionales	-	-	2
<i>Influencers</i>	-	-	-
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	1	-	-
Dos o más de los anteriores	2	-	1
Ninguno de los anteriores	2	1	1
<b>Contenido sobre actividad física</b>			
Profesionales	1	-	1

Tipo de perfiles de Facebook	Frecuencia con que evalúa información nutricional		
	Nunca y casi nunca (n=5)	A veces (n=1)	Casi siempre y siempre (n=4)
<i>Influencers</i>	-	-	-
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	1	-	-
Dos o más de los anteriores	1	-	2
Ninguno de los anteriores	2	1	1
<b>Contenido sobre alimentación y actividad física</b>			
Profesionales	1	-	1
<i>Influencers</i>	-	-	-
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	-	-	-
Dos o más de los anteriores	1	-	2
Ninguno de los anteriores	3	1	1

Fuente: elaboración propia, 2021.

Tabla N° 51.

*Tipos de perfiles de Facebook que sigue la población del plan piloto según dietas que han seguido durante su vida adulta, GAM, noviembre 2020.*

Tipo de perfiles de Facebook	Alguna de las dietas <sup>a)</sup> (n=6)	Ninguna de las dietas (n=4)
<b>Contenido sobre alimentación</b>		
Profesionales	2	-
<i>Influencers</i>	-	-
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	-	1
Dos o más de los anteriores	2	1
Ninguno de los anteriores	2	2
<b>Contenido sobre actividad física</b>		
Profesionales	1	1
<i>Influencers</i>	-	-
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	-	1
Dos o más de los anteriores	3	-
Ninguno de los anteriores	2	2
<b>Contenido sobre alimentación y actividad física</b>		
Profesionales	1	1
<i>Influencers</i>	-	-
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	-	-
Dos o más de los anteriores	3	-
Ninguno de los anteriores	2	3

a) “Alguna de las dietas” incluye las dietas bajas en carbohidratos, cetogénica, hiperproteica (alta en proteína) y/o vegetariana / vegana.

Fuente: elaboración propia, 2021.

Tabla N° 52.  
Tipos de perfiles de Facebook que sigue la población del plan piloto según actividades que realizan durante la alimentación, GAM, noviembre 2020.

Tipo de perfiles de Facebook	Nivel de actividad física		
	Alto (n=4)	Moderado (n=2)	Bajo (n=4)
<b>Contenido sobre alimentación</b>			
Profesionales	1	1	-
<i>Influencers</i>	-	-	-
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	-	1	-
Dos o más de los anteriores	2	-	1
Ninguno de los anteriores	1	-	3
<b>Contenido sobre actividad física</b>			
Profesionales	1	1	-
<i>Influencers</i>	-	-	-
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	-	1	-
Dos o más de los anteriores	1	2	-
Ninguno de los anteriores	3	-	1
<b>Contenido sobre alimentación y actividad física</b>			
Profesionales	1	1	-
<i>Influencers</i>	-	-	-
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	-	-	-
Dos o más de los anteriores	1	2	-
Ninguno de los anteriores	3	1	1

a) "Navegar en RR.SS." incluye esta actividad únicamente o además de otras actividades.

b) "Otras" incluye únicamente otras actividades como navegar en internet, tomar fotos de la comida, trabajar/estudiar y/o ver televisión; pero no navegar en RR.SS.

Fuente: elaboración propia, 2021.

Tabla N° 53.  
Tipos de perfiles de Facebook que sigue la población del plan piloto según nivel de actividad física, GAM, noviembre 2020.

Tipo de perfiles de Facebook	Nivel de actividad física		
	Alto (n=4)	Moderado (n=2)	Bajo (n=4)
<b>Contenido sobre alimentación</b>			
Profesionales	1	1	-
<i>Influencers</i>	-	-	-
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	-	1	-
Dos o más de los anteriores	2	-	1
Ninguno de los anteriores	1	-	3
<b>Contenido sobre actividad física</b>			
Profesionales	-	1	-
<i>Influencers</i>	-	-	-

Tipo de perfiles de Facebook	Nivel de actividad física		
	Alto (n=4)	Moderado (n=2)	Bajo (n=4)
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	-	1	-
Dos o más de los anteriores	3	-	1
Ninguno de los anteriores	1	-	3
<b>Contenido sobre alimentación y actividad física</b>			
Profesionales	-	1	-
<i>Influencers</i>	-	-	-
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	-	-	-
Dos o más de los anteriores	3	-	1
Ninguno de los anteriores	1	1	3

Fuente: elaboración propia, 2021.

Tabla N° 54.

*Tipos de perfiles de Facebook que sigue la población del plan piloto según tiempo que pasó sentada al día, GAM, noviembre 2020.*

Tipo de perfiles de Facebook	Horas que pasaron sentados(as)	
	Menos de 5.2 horas (n=1)	5.2 horas o más (n=6)
<b>Contenido sobre alimentación</b>		
Profesionales	-	1
<i>Influencers</i>	-	-
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	-	1
Dos o más de los anteriores	-	1
Ninguno de los anteriores	1	3
<b>Contenido sobre actividad física</b>		
Profesionales	-	1
<i>Influencers</i>	-	-
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	-	1
Dos o más de los anteriores	-	1
Ninguno de los anteriores	1	3
<b>Contenido sobre alimentación y actividad física</b>		
Profesionales	-	1
<i>Influencers</i>	-	-
Organizaciones sin y/o con fines de lucro	-	-
Dos o más de los anteriores	-	1
Ninguno de los anteriores	1	4

Fuente: elaboración propia, 2021.

**ANEXO 4. CÁLCULO DE NIVELES DE OCUPACIÓN DE LA POBLACIÓN**

$$\text{Tasa de ocupación} = \left( \frac{\text{Población ocupada}}{\text{Población en edad de trabajar}} \right) * 100 = \left( \frac{50}{100} \right) * 100 = 50\%$$

$$\text{Tasa de desempleo abierto} = \left( \frac{\text{Población desempleada}}{\text{Fuerza de trabajo}} \right) * 100 = \left( \frac{11}{65} \right) * 100 = 16.9 \sim 17\%$$

$$\text{Fuerza de trabajo} = \text{Población ocupada} + \text{Población desocupada} = 50 + 11 = 65$$

$$\text{Porcentaje de ocupados con subempleo} = \left( \frac{\text{Población ocupada con subempleo}}{\text{Población ocupada}} \right) * 100 = \left( \frac{4}{50} \right) * 100 = 8\%$$

## DECLARACIÓN JURADA

### DECLARACIÓN JURADA

Yo **Marcela Quesada Jara**, mayor de edad, portadora de la cédula de identidad número **1-1367-0290** egresada de la carrera de **Nutrición** de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de éste acto y debidamente apercibido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de **Licenciada en Nutrición**, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado:

**COMPARACIÓN ENTRE LAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS, EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y EL TIPO DE PERFILES DE FACEBOOK QUE SIGUEN PERSONAS ENTRE 20 Y 34 AÑOS QUE HABITAN EN EL GRAN ÁREA METROPOLITANA, NOVIEMBRE 2020**, es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho de Autor y Derecho Conexos número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte; artículo 70. Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que 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 advertida 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 diecinueve días del mes de enero del año dos mil veintiuno.



Firma de la estudiante

Cédula: 1-136-0290

# CARTAS DE APROBACIÓN

## CARTA DE APROBACION DEL TUTOR

San José, 19 de enero del 2021

**Carolina Brenes**  
**Encargada de Tesis**  
**Universidad Hispanoamericana**

Estimada Carolina:

La estudiante **Marcela Quesada Jara**, cédula de identidad número 1-1367-0290, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **“Comparación entre las prácticas alimentarias, el nivel de actividad física y el tipo de perfiles de Facebook que siguen personas entre 20 y 34 años que habitan en el Gran Área Metropolitana, noviembre 2020”**, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de licenciatura en Nutrición. En mi calidad de tutora, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

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

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

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

Atentamente,



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

8 de febrero, 2021

Departamento de registro  
Carrera de Nutrición  
Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

Por este medio hago constar, en mi calidad de lector de la carrera de Nutrición, que revisado de forma detallada el documento de Tesis para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición de la estudiante Marcela Quesada Jara, **“COMPARACIÓN ENTRE LAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS, EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y EL TIPO DE PERFILES DE FACEBOOK QUE SIGUEN PERSONAS ENTRE 20 Y 34 AÑOS QUE HABITAN EN EL GRAN ÁREA METROPOLITANA, NOVIEMBRE 2020”**

El documento cuenta con las características y condiciones de una modalidad de graduación, razón por la cual lo doy como aprobado, dando el visto bueno para continuar con las siguientes fases del proceso.

Atentamente,



Dra. Andrea Calvo Castillo

**Cédula de identidad: 1 1532 0053**

**Carné Colegio Profesional: 2906-20**

**BIBLIOTECA UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA****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, 11 de marzo del 2021

Señores:

Universidad Hispanoamericana

Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Marcela Quesada Jara con número de identificación 1-1367-0290 autor (a) del trabajo de graduación titulado COMPARACIÓN ENTRE LAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS, EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y EL TIPO DE PERFILES DE FACEBOOK QUE SIGUEN PERSONAS ENTRE 20 Y 34 AÑOS QUE HABITAN EN EL GRAN ÁREA METROPOLITANA, NOVIEMBRE 2020 presentado y aprobado en el año 2021 como requisito para optar por el título de Licenciatura en Nutrición; SI autorizo a la Biblioteca de la Universidad Hispanoamericana 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,



---

1-1367-0290

Firma y Documento de Identidad