

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CARRERA DE NUTRICIÓN

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

**COMPARACIÓN DEL ESTADO
NUTRICIONAL, HÁBITOS ALIMENTARIOS
Y ACTIVIDAD FÍSICA DE ADULTOS QUE
TRABAJAN TIEMPO COMPLETO DESDE LA
OFICINA, Y AQUELLOS QUE TRABAJAN
ALGUNOS DÍAS DESDE CASA
(TELETRABAJO), EN LA GRAN ÁREA
METROPOLITANA, 2019**

BELÉN MARÍA CHAVARRÍA VILLEGAS

2019

ÍNDICE DE CONTENIDOS

RESUMEN.....	9
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	11
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	12
1.1.1. Antecedentes del problema	12
1.1.2. Delimitación del problema.....	17
1.1.3. Justificación.....	17
1.2. REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	19
1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	19
1.3.1. Objetivo general	19
1.3.2. Objetivos específicos.....	19
1.4. ALCANCES Y LIMITACIONES.....	20
1.4.1. Alcances de la investigación	20
1.4.2. Limitaciones de la investigación	20
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	21
2.1. CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL	22
2.1.1. Adulthood y características de la etapa.....	22
2.1.2.1. Evaluación antropométrica.....	23
2.1.2.2. Circunferencia abdominal (CA)	24
2.1.2.3. Talla.....	25
2.1.2.4. Peso	25
2.1.2.5. Índice de masa corporal (IMC)	26
2.1.3. Hábitos alimentarios.....	26
2.1.3.1. Cuestionarios de Frecuencia de Consumo de Alimentos (CFCA)	27
2.1.3.2. Ventajas del método de frecuencia de consumo:	28
2.1.4. Alimentación en el adulto sano	29
2.1.4.1. Requerimientos nutricionales	30
2.1.5. Alimentación en el trabajo	31
2.1.6. Actividad física	31
2.1.6.1. Niveles de actividad física.....	32
2.1.6.2. Mediciones para evaluar la actividad física.....	34
2.1.6.3. Recomendaciones generales de actividad física para la salud en adultos	34
2.1.7. Concepto de Teletrabajo.....	35

2.1.8.	Tipos de teletrabajo	36
2.1.9.	Ventajas y desventajas del teletrabajo para los trabajadores	37
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO		38
3.1.	ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN.....	39
3.2.	TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	39
3.3.	UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO.....	39
3.3.1.	Población.....	40
3.3.2.	Muestra.....	40
3.3.3.	Criterios de inclusión y exclusión	41
3.4.	INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	42
3.4.1.	Validez y confiabilidad del cuestionario	42
3.5.	DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	42
3.6.	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	43
3.7.	PLAN PILOTO	46
3.8.	PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	47
3.9.	ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS	48
3.10.	ANÁLISIS DE DATOS	48
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....		49
4.1.	GENERALIDADES DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	50
4.1.1.	Aspectos sociodemográficos de la muestra.....	50
4.1.2.	Actividad física que realiza la muestra.....	56
4.1.3.	Caracterización de los hábitos alimentarios de la muestra.....	59
4.1.4.	Estado nutricional de la muestra	67
4.1.5.	Comparación de la actividad física según modalidad de trabajo.....	69
4.1.6.	Comparación de los hábitos alimentarios según modalidad de trabajo.....	74
4.1.7.	Comparación del estado nutricional según modalidad de trabajo	86
4.2.	ANÁLISIS BIVARIADO	87
4.2.1.	Relación del estado nutricional y la actividad física intensa en adultos que trabajan en oficina y que realizan teletrabajo.....	87
4.2.2.	Relación del estado nutricional y la actividad física moderada en adultos que trabajan en oficina y que realizan teletrabajo.....	88
4.2.3.	Relación del estado nutricional y la actividad física ligera en adultos que trabajan en oficina y que realizan teletrabajo.....	89
4.2.4.	Relación del estado nutricional y el uso de aceite vegetal para la cocción de las carnes en adultos que trabajan en oficina y que realizan teletrabajo.....	90

4.2.5.	Relación del estado nutricional y el método de cocción para bistec de res, pollo y chuleta de cerdo en adultos que trabajan en oficina y que realizan teletrabajo.....	91
4.2.6.	Relación del riesgo cardiometabólico y el estado nutricional en adultos que trabajan en oficina y que realizan teletrabajo.....	94
4.2.7.	Relación de frecuencia de consumo de res, pasta, yogur, azúcar, frescos naturales, pan integral y queso, según modalidad de trabajo.	95
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS		101
5.2.	DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	102
5.2.1.	Aspectos sociodemográficos	102
5.2.2.	Actividad física y comparación según modalidad de trabajo.....	103
5.2.3.	Hábitos alimentarios y su comparación según modalidad de trabajo.....	106
5.2.4.	Estado nutricional y su comparación según modalidad de trabajo.....	111
5.2.5.	Relación de variables según modalidad de trabajo.....	113
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		115
6.1.	CONCLUSIONES	116
6.2.	RECOMENDACIONES	118
BIBLIOGRAFÍA.....		119
ANEXOS.....		135
Anexo No. 1. Declaración Jurada.....		136
Anexo No. 2. Consentimiento Informado		137
Anexo No. 3. Instrumento de recolección de datos.....		140
Anexo No. 4. Carta de Tutora		152
Anexo No. 5. Carta de Lector		153
Anexo No. 6. Carta de Filóloga.....		154
Anexo No. 7. Carta de Autorización		155
Anexo No. 8. Resultados obtenidos en el plan piloto		156

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N 1	<i>Criterios de inclusión y exclusión</i>	41
Tabla N 2	<i>Operacionalización de variables</i>	43
Tabla N 3	<i>Actividad física que realizan, durante días laborales, los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.</i>	56
Tabla N 4	<i>Frecuencia de actividad física durante días labores, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.</i>	56
Tabla N 5	<i>Tiempo a la semana dedicado a la actividad física intensa, durante días laborales en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.</i>	57
Tabla N 6	<i>Tiempo a la semana dedicado a la actividad física moderada, durante días laborales en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.</i>	57
Tabla N 7	<i>Tiempo a la semana dedicado a la actividad física ligera, durante días laborales en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.</i>	58
Tabla N 8	<i>Horas que se permanece sentado u acostado al día, durante días laborales, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.</i>	58
Tabla N 9	<i>Tiempos de comida que se realizan, de lunes a viernes, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.</i>	59
Tabla N 10	<i>Tiempos de comida consumidos fuera de casa, durante días laborales, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.</i>	59
Tabla N 11	<i>Tipo de grasa utilizada para cocinar las carnes, durante días laborales, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.</i>	60
Tabla N 12	<i>Consumo diario de agua, durante días laborales, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.</i>	61
Tabla N 13	<i>Método de cocción más utilizado en el hogar para la cocción de las carnes, durante días laborales, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.</i>	61
Tabla N 14	<i>Método de cocción más utilizado en el hogar para la cocción de alimentos, durante días laborales, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.</i>	62
Tabla N 15	<i>Frecuencia de consumo de cereales y harinas, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.</i>	62
Tabla N 16	<i>Frecuencia de consumo de frutas, lácteos y vegetales, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.</i>	63
Tabla N 17	<i>Frecuencia de consumo de productos de origen animal, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.</i>	64
Tabla N 18	<i>Frecuencia de consumo de grasas y aceites, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.</i>	65
Tabla N 19	<i>Frecuencia de consumo de bebidas, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.</i>	65
Tabla N 20	<i>Frecuencia de consumo de azúcares, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.</i>	66
Tabla N 21	<i>Frecuencia de consumo de otros alimentos, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.</i>	67
Tabla N 22	<i>Clasificación del estado nutricional, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.</i>	67
Tabla N 23	<i>Riesgo cardio metabólico por circunferencia abdominal, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.</i>	68

Tabla N 24	<i>Cantidad de veces a la semana que se realiza actividad física intensa, según la modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.</i>	69
Tabla N 25	<i>Tiempo a la semana dedicado a la actividad física intensa, según la modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.</i>	70
Tabla N 26	<i>Cantidad de veces a la semana que se realiza actividad física moderada, según la modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.</i>	71
Tabla N 27	<i>Tiempo a la semana dedicado a la actividad física moderada, según la modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.</i>	71
Tabla N 28	<i>Cantidad de veces a la semana que se realiza actividad física ligera, según la modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.</i>	72
Tabla N 29	<i>Tiempo a la semana dedicado a la actividad física ligera, según la modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.</i>	73
Tabla N 30	<i>Horas que se permanece sentado u acostado al día, según modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.</i>	73
Tabla N 31	<i>Tiempos de comida que se realizan, según modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.</i>	74
Tabla N 32	<i>Tiempos de comida consumidos fuera de casa, según modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.</i>	74
Tabla N 33	<i>Tipo de grasa utilizada para cocinar las carnes, según la modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.</i>	75
Tabla N 34	<i>Consumo diario de agua según la modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.</i>	76
Tabla N 35	<i>Método de cocción más utilizado en el hogar para la cocción de las carnes según modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.</i>	77
Tabla N 36	<i>Método de cocción más utilizado en el hogar para la cocción de algunos alimentos según modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.</i>	78
Tabla N 37	<i>Frecuencia de consumo de cereales y harinas, según modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.</i>	79
Tabla N 38	<i>Frecuencia de consumo de frutas, lácteos y vegetales, según modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.</i>	80
Tabla N 39	<i>Frecuencia de consumo de productos de origen animal, según modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.</i>	81
Tabla N 40	<i>Frecuencia de consumo de grasas y aceites, según modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.</i>	82
Tabla N 41	<i>Frecuencia de consumo de bebidas, según modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.</i>	83
Tabla N 42	<i>Frecuencia de consumo de azúcares, según modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.</i>	84
Tabla N 43	<i>Frecuencia de consumo de otros alimentos, según modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.</i>	85
Tabla N 44	<i>Clasificación del estado nutricional según la modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.</i>	86
Tabla N 45	<i>Riesgo cardio metabólico por circunferencia abdominal, según la modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.</i>	86
Tabla N 46	<i>Relación del estado nutricional y la actividad física intensa que realizan las personas que hacen Teletrabajo en la GAM, 2019.</i>	87

Tabla N 47 <i>Relación del estado nutricional y la actividad física intensa que realizan las personas que trabajan en Oficina en la GAM, 2019.</i>	87
Tabla N 48 <i>Relación del estado nutricional y la actividad física moderada que realizan las personas que trabajan en Oficina en la GAM, 2019.</i>	88
Tabla N 49 <i>Relación del estado nutricional y la actividad física moderada que realizan las personas que hacen Teletrabajo en la GAM, 2019.</i>	88
Tabla N 50 <i>Relación del estado nutricional y la actividad física ligera que realizan las personas que trabajan en Oficina en la GAM, 2019.</i>	89
Tabla N 51 <i>Relación del estado nutricional y la actividad física ligera que realizan las personas que hacen Teletrabajo en la GAM, 2019.</i>	89
Tabla N 52 <i>Relación del estado nutricional y el uso de aceite vegetal para la cocción de las carnes, en los adultos con modalidad de Teletrabajo, en la GAM, 2019.</i>	90
Tabla N 53 <i>Relación del estado nutricional y el uso de aceite vegetal para la cocción de las carnes, en los adultos que trabajan en Oficina, en la GAM, 2019.</i>	91
Tabla N 54 <i>Relación del método de cocción para carne de res y el estado nutricional, en los adultos que realizan Teletrabajo en la GAM, 2019.</i>	91
Tabla N 55 <i>Relación del método de cocción para bistec de res y el estado nutricional, en los adultos que trabajan en Oficina en la GAM, 2019.</i>	92
Tabla N 56 <i>Relación del método de cocción para carne de pollo según el estado nutricional, en los adultos que realizan Teletrabajo en la GAM, 2019.</i>	92
Tabla N 57 <i>Relación del método de cocción para carne de pollo según el estado nutricional, en los adultos que trabajan en Oficina en la GAM, 2019.</i>	93
Tabla N 58 <i>Relación del método de cocción de la chuleta de cerdo según el estado nutricional, en los adultos que realizan Teletrabajo en la GAM, 2019.</i>	93
Tabla N 59 <i>Relación del método de cocción de la chuleta de cerdo según el estado nutricional, en los adultos que trabajan en Oficina en la GAM, 2019.</i>	94
Tabla N 60 <i>Relación del riesgo cardiometabólico y el estado nutricional en los adultos que trabajan en Oficina en la GAM, 2019.</i>	94
Tabla N 61 <i>Relación del riesgo cardiometabólico y el estado nutricional en los adultos que realizan Teletrabajo en la GAM, 2019.</i>	95
Tabla N 62 <i>Relación de la frecuencia de consumo de carne de res según modalidad de trabajo, en adultos de la GAM, 2019.</i>	95
Tabla N 63 <i>Relación de la frecuencia de consumo de azúcar según modalidad de trabajo, en adultos de la GAM, 2019.</i>	96
Tabla N 64 <i>Relación de la frecuencia de consumo de cereal de caja según modalidad de trabajo, en adultos de la GAM, 2019.</i>	96
Tabla N 65 <i>Relación de la frecuencia de consumo de pan integral según modalidad de trabajo, en adultos de la GAM, 2019.</i>	97
Tabla N 66 <i>Relación de la frecuencia de consumo de queso según modalidad de trabajo, en adultos de la GAM, 2019.</i>	97
Tabla N 67 <i>Relación de la frecuencia de consumo de pasta según modalidad de trabajo, en adultos de la GAM, 2019.</i>	98
Tabla N 68 <i>Relación de la frecuencia de consumo de frescos naturales según modalidad de trabajo, en adultos de la GAM, 2019.</i>	98
Tabla N 69 <i>Relación de la frecuencia de consumo de yogur según modalidad de trabajo, en adultos de la GAM, 2019.</i>	99
Tabla N 70 <i>Resumen de variables en las que se encontró relación estadísticamente significativa, en adultos de la GAM, 2019.</i>	100

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N 1. Rango de edad de los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.....	50
Figura N 2. Género de los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.....	51
Figura N 3. Provincia donde viven los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.	51
Figura N 4. Grado académico completo de los adultos de la GAM que participaron en estudio, 2019.	52
Figura N 5. Ocupación de los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.	52
Figura N 6. Opción de trabajar a través del sistema de teletrabajo en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.	53
Figura N 7. Tiempo que llevan realizando teletrabajo los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.	53
Figura N 8. Número de días que realizan teletrabajo los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.....	54
Figura N 9. Antigüedad de laborar en la empresa de los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.....	54
Figura N 10. Cantidad de días libres a la semana que tienen los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.	55
Figura N 11. Tipo de empresa en la que laboran los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.....	55
Figura N 12. Adición de sal extra a la comida que se encuentra preparada, durante días laborales, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.	60
Figura N 13. Actividad física intensa, según modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019. Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.	69
Figura N 14. Actividad física moderada, según modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.	70
Figura N 15. Actividad física ligera, según modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.	72
Figura N 16. Adición de sal extra a la comida que se encuentra preparada, según la modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.....	75

RESUMEN

Introducción: el avance tecnológico ha generado nuevas modalidades de trabajo que se acompañan de cambios en el estilo de vida de los trabajadores. La actividad física, el estado nutricional y los hábitos de alimentación de quienes trabajan en oficina y quienes hacen teletrabajo, son determinantes de la calidad de vida y pueden llegar a afectar la productividad laboral. **Objetivo general:** comparar el estado nutricional, hábitos alimentarios y actividad física de adultos que trabajan tiempo completo desde oficina y aquellos que trabajan algunos días desde casa (teletrabajo), en la Gran Área Metropolitana. **Metodología:** se realiza un estudio cuantitativo con una muestra de 96 adultos que laboran en oficina y que hacen teletrabajo. Se aplica una encuesta con datos sociodemográficos, actividad física, hábitos alimentarios y frecuencia de consumo. Se evalúa el estado nutricional según índice de masa corporal (IMC) y riesgo cardiometabólico por circunferencia abdominal. **Resultados:** Los adultos en su mayoría son del género femenino, de 25 a 29 años, residentes de la provincia de San José y Heredia, el 50% de los adultos trabaja en oficina y el otro 50% hace teletrabajo. 35 trabajadores de oficina no hacen actividad física intensa y 31 teletrabajadores si practican esta actividad, 31 teletrabajadores y 26 de oficina hacen actividad moderada. El 92% de oficina almuerza fuera de casa. Los teletrabajadores consumen más aceite de oliva que los trabajadores de oficina. El 50% de teletrabajadores y el 29% de los de oficina comen vegetales 1 vez al día, el 33% de oficina y un 8% de teletrabajo comen azúcar de mesa 2 veces al día, y un 50% de los trabajadores de oficina y 21% de teletrabajo beben frescos naturales 1-2 veces a la semana. La población en su mayoría presenta un IMC y una circunferencia abdominal normal. **Discusión:** los teletrabajadores a menudo pueden elegir las horas de trabajo, por lo que pueden aprovechar el tiempo disponible para hacer actividad física y tomar mejores decisiones en el consumo de alimentos. Sin embargo, puede haber más desorden en el horario, y a su vez menos tiempo para participar en actividades que mejoren la salud. También se destaca que hay mayor acceso a la comida durante la jornada laboral. **Conclusión:** los teletrabajadores realizan más actividad física intensa y moderada con mayor frecuencia y duración, mientras que las personas que trabajan en oficina realizan actividad ligera con mayor frecuencia y durante más tiempo. No se encuentra relación entre la modalidad de trabajo, el estado nutricional y el riesgo cardiometabólico.

Palabras claves: teletrabajo, actividad física, oficina, estado nutricional, hábitos alimentarios, circunferencia abdominal, riesgo cardiometabólico

SUMMARY

Introduction: technological progress has generated new work modalities that are accompanied by changes in the workers' lifestyle. The physical activity, nutritional status and eating habits of those who work in the office and those who do telecommuting are determinants of the quality of life and can affect labor productivity. **Overall objective:** to compare the nutritional status, eating habits and physical activity of adults who work full time from the office and those who work a few days from home (telecommuting), in the Greater Metropolitan Area. **Methodology:** a quantitative study is carried out with a sample of 96 adults who work in the office and those who do telework. A survey with sociodemographic data, physical activity, eating habits and frequency of consumption is applied. The nutritional status is evaluated according to body mass index (BMI) and cardiometabolic risk by abdominal circumference. **Results:** most of the adults are of the feminine gender, from 25 to 29 years old, residents of the province of San José and Heredia, 50% of the adults work in the office and the other 50% do teleworking. 35 office workers don't do intense physical activity and 31 teleworkers they do practice this activity; 31 teleworkers and 26 office workers do moderate activity. 92% of office workers lunch outside the house. Teleworkers consume more olive oil than office workers. 50% of teleworkers and 29% of office workers eat vegetables once a day, the 33% of office workers and 8% of those who work from home, eat table sugar twice a day, and 50% of office workers and 21% of telecommuting drink natural beverages 1-2 times a week. The population mostly has a BMI and a normal abdominal circumference. **Discussion:** Teleworkers can often choose their working hours, so they can take advantage of the time available for physical activity and make better food consumption decisions. However, there may be more disorder in the schedule, and in turn less time to participate in activities that improve health. It also stands out that there is more access to food during the workday. **Conclusion:** teleworkers perform more intense and moderate physical activity with greater frequency and duration, while people who work in the office perform light activity more frequently and for longer. There is no relationship between work modality, nutritional status and cardiometabolic risk.

Keywords: teleworking, physical activity, office, nutritional status, eating habits, abdominal circumference, cardiometabolic risk.

CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A continuación, se describen los antecedentes del problema por investigar, tanto en el ámbito nacional como internacional. Además, se describe la delimitación del problema y la justificación de la presente investigación.

1.1.1. Antecedentes del problema

De acuerdo con los datos de la Asociación Internacional de Estudios de la Obesidad se estimaba que en el año 2015 aproximadamente mil millones de adultos tenían sobrepeso y otros 475 millones eran obesos. La mayor cifra de prevalencia de sobrepeso y obesidad se registró en la región de las Américas (sobrepeso: 62 % en ambos sexos; obesidad: 26 %) y las más bajas, en la región de Asia Sudoriental (sobrepeso: 14 % en ambos sexos; obesidad: 3 %) (Dávila, González y Barrera, 2015).

Según la Organización Mundial de Salud (2018), para el año 2016, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran obesos. Asimismo, el aumento del consumo de alimentos altamente calóricos sin un aumento proporcional de la actividad física ha producido un desequilibrio energético desembocando en el aumento de peso.

En el caso de México, en el año 2006 se encontró que alrededor del 30 % de la población mayor de 20 años (mujeres, 34.5 %, hombres, 24.2 %) tenían obesidad, y más del 70 % de la población adulta (mujeres 71.9 %, hombres 66.7 %) entre los 30 y 60 años, tenían exceso de peso (Dávila, González y Barrera, 2015)

Asimismo, los nuevos estilos de vida acompañados del avance tecnológico son factores que alteran el estado nutricional y la calidad de vida de forma individual, grupal, familiar y laboral.

Según el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, (2018) “los entornos laborales también han cambiado radicalmente en las últimas décadas, y buena parte de esos cambios están relacionados con la instauración global de las nuevas tecnologías, las cuales generan nuevas dinámicas de trabajo que están influyendo de forma determinante en la salud de las personas trabajadoras” (p. 6)

Según la Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo referida a datos del año 2015, en España el 45% de las personas considera que el trabajo influye sobre su salud: el 7% dice que influye positivamente, mientras que el 38% opina que lo hace negativamente. Esta percepción negativa en la relación es más frecuente entre los hombres y los trabajadores de más edad (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, 2018).

La primera Encuesta Nacional de empleo, trabajo, salud y calidad de vida de los trabajadores y trabajadoras en Chile mostró que un 53% de los trabajadores realiza poco esfuerzo físico, donde los hombres son los que realizan actividades laborales de esfuerzo físico con más frecuencia (30,6%). El mayor esfuerzo se concentra en los profesionales y operadores de instalaciones, mientras que el menor esfuerzo se da en los trabajos de oficina (Ministerio de Salud, 2011).

Las prácticas de alimentación laboral en Chile muestran que un 30% de los trabajadores no almuerza regularmente, lo que genera molestias físicas y psicológicas (fatiga, dolor de cabeza, desconcentración, irritabilidad, etc.) y que esto probablemente afecta la productividad laboral. Además, el 17% de los trabajadores menores de 30 años ya presenta alguna patología crónica asociada a la alimentación, proporción que se duplica en los mayores de 40 años (Organización Internacional del Trabajo, 2012).

En el caso de Uruguay, el país cuenta con disposiciones reglamentarias vinculadas a la protección de la salud y la vida de los trabajadores donde se establecen las condiciones que deben ofrecer los empleadores para la alimentación en los lugares de trabajo. Las mismas hacen referencia a que las empresas deben contar un lugar destinado a comer. Además de proporcionar a los trabajadores los medios para conservar los alimentos que llevan consigo, así como equipos para poder calentarlos. Sin embargo, algunas de las empresas donde se desempeñan muchos trabajadores no cumplen con los servicios dispuestos en la reglamentación vigente (Suárez et al., 2011)

Aunque no existen normas internacionales relativas a la nutrición de los trabajadores, se han documentado programas sobre seguridad y salud de estos. En países como Venezuela, Argentina, México, Uruguay, Chile y Brasil han emprendido acciones en torno a la salud de sus trabajadores. Por mencionar algunas de mayor impacto, en Chile se desarrolla el plan de alimentación laboral PAL que aborda, tanto la caracterización de la alimentación individual como aquella ofrecida en el ambiente laboral, lo que permite llevarse una idea general de la situación del país en este tema (Bejarano y Díaz, 2012).

En Brasil funciona el Programa de Alimentación a los Trabajadores (PAT), el cual brinda a los empleadores una guía sobre la alimentación laboral y ejerce control sobre la calidad de los servicios de alimentación prestados por las empresas nacionales y extranjeras a sus empleados (Bejarano y Díaz, 2012).

Por otra parte, el teletrabajo o trabajo desde casa, es una modalidad que tiene como aspecto común ser una forma de empleo que pretende omitir una de las características tradicionales en las relaciones laborales como es la prestación presencial del servicio, siendo todo un fenómeno

en el entorno laboral por presentar una serie de ventajas para el trabajador (Cataño y Gómez, 2014).

Su nacimiento está ligado a la crisis del petróleo de los años 70. Se generó como una alternativa para disminuir el desplazamiento de las personas a lugares de trabajo y así mermar el consumo energético de los derivados de petróleo. Hace quince años el teletrabajo era escaso en la práctica de negocios en países como España, al igual que en América Latina (Rodríguez, 2016).

Actualmente en países como Uruguay, se entiende que el teletrabajo no es una forma de organización laboral, frente a lo que ya se han planteado propuestas para crear normas. Específicamente en este país, se pretende una Ley para la creación de un Comité Nacional para el teletrabajo donde el Estado lo promoverá en sus distintas modalidades, como instrumento de generación de empleo mediante el uso de la tecnología (Cataño y Gómez, 2014).

Por otra parte, Argentina es un país pionero en América Latina en la adopción y la regulación del teletrabajo. Desde el año 2001, la Universidad de Buenos Aires solicita al Ministerio de Trabajo de este país la creación de una comisión de teletrabajo (Osio, 2015).

En las últimas dos décadas, la Unión Europea se ha ocupado en impulsar esa modalidad, llegando a alcanzar en el año 2000 más de 10 millones de teletrabajadores. En el 2009 en Estados Unidos el 9% de los empleados laboraba bajo este sistema, en 2010 aumentó hasta el 20% con un aproximado de 34 millones de trabajadores y se espera que para el 2016 el número aumente hasta el 43% (Club de Investigación Tecnológica, 2013).

En el ámbito nacional, en Costa Rica la última Encuesta Nacional de Nutrición 2008-2009 menciona que las mujeres de 20 a 44 años presentan un 33,2% de sobrepeso y un 26,5 % de obesidad, en mujeres de 45 a 64 años el sobrepeso fue de 38,5% y la obesidad de 38,8 % y en

los hombres de 20 a 64 años se demostró un sobrepeso de 43,5 % y un 18,9 % de obesidad (Ministerio de Salud, 2009).

Por otra parte, en Costa Rica, el único estudio a escala nacional donde se ha investigado aspectos de salud y ejercicio físico de forma sistemática, en el transcurso de los años desde el año 1990, es la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, en la población de 12 a 70 años. En dicha encuesta se demostró que a pesar del aumento gradual de la población regularmente activa, todavía la prevalencia de población sedentaria continúa siendo alta: 78% en 1990, 77,7 % en 1995, 69,8% en el año 2000, 66,4 % en el 2006 y en el año 2010 el 50,1% (Ministerio de Salud y Ministerio de Deporte y Recreación, 2011).

Con base en lo anterior, el Plan Nacional de Actividad física y Salud 2011- 2021 plantea cinco escenarios para el desarrollo de intervenciones sobre actividad física y recreación, siendo el lugar de trabajo uno de ellos. Este plan pretende la inclusión de la actividad física en la jornada laboral de las instituciones públicas y privadas, con la introducción, por ejemplo, de pausas activas (Ministerio de Salud y Ministerio de Deporte y Recreación, 2011).

De acuerdo con el análisis de los datos exclusivos para Costa Rica de la I Encuesta Centroamericana sobre Condiciones de Trabajo y Salud 2010-2012, el 36% de la población entrevistada manifiesta que labora más de 48 horas semanales, esto sin contabilizar el tiempo adicional dedicado al traslado de su residencia al lugar de trabajo y viceversa, lo que puede incidir en la conciliación del trabajo con la vida personal y familiar, generando en ocasiones conflictos, sensación de impotencia y fatiga (Consejo de Salud Ocupacional, 2015).

Por otra parte, a partir del 2006 Costa Rica inicia con la implementación del teletrabajo en el sector público. Actualmente más de 40 instituciones Públicas cuentan con programas de

teletrabajo con más de 2 mil personas teletrabajadoras, y también se está dando un mayor impulso a la implementación del teletrabajo en el sector privado (Centro Internacional para el Desarrollo del Teletrabajo, 2017).

Se estima que es posible que un 33% o más de toda la fuerza de trabajo de la GAM pueda acceder a esta modalidad flexible de trabajo. Según datos del INEC, en la Región Central trabajan 1.420.323 empleados, de los cuales, según la naturaleza de sus posiciones al menos 138.679 podrían realizar teletrabajo (un 33%) (INEC, 2012).

El esquema de flexibilidad laboral que se está utilizando en Costa Rica es de uno o dos días de teletrabajo a la semana. Un estudio logró identificar que un 56% de los entrevistados que laboran bajo este sistema, lo llevan a cabo una vez a la semana y un 25% de los trabajadores pueden hacer uso al menos de dos días de teletrabajo por semana. Además, las personas que trabajan desde la casa perciben beneficios tales como mejoría en la calidad de vida, satisfacción laboral, motivación y productividad (Club de Investigación Tecnológica, 2013).

1.1.2. Delimitación del problema

La investigación se realiza con personas de 20 a 64 años, de ambos sexos, los cuales serán evaluados durante el segundo cuatrimestre del año 2019 sin importar el nivel socioeconómico de los mismos. Asimismo, la población sujeta a estudio pertenece a la Gran Área Metropolitana, que incluye las conurbaciones de San José, Alajuela, Cartago y Heredia de Costa Rica.

1.1.3. Justificación

La globalización ha exigido nuevos cambios sociales, aunado a la fuerte introducción de las tecnologías de información y comunicación; éstas han generado cambios importantes en diferentes áreas de la vida, como son las relaciones personales y el trabajo (Osio, 2015).

Este desarrollo tecnológico, las prácticas de trabajo y las disposiciones organizacionales también han generalizado la adopción de estilos de vida en las tareas cotidianas, además de generar comportamientos poco favorecedores para la salud que en términos generales limitan la actividad física (Morales, 2014).

Según Bejarano y Díaz (2012), la alimentación en el ámbito laboral empezó a cobrar importancia desde hace muy poco tiempo, cuando se notó que muchos de los trabajadores disminuían su rendimiento laboral por alteraciones en su estado nutricional. Además, una mala alimentación hace proclive al trabajador a una mayor morbimortalidad, incrementa los costos médicos directos e indirectos, el ausentismo y presentismo laboral (Álvarez y Serra, 2012).

Dicho esto, la nutrición es una preocupación de salud y seguridad ocupacional, ya que una adecuada alimentación es imprescindible para el bienestar de los trabajadores y consecuentemente para el buen funcionamiento de una empresa (Bejarano y Díaz, 2012).

De esta manera, varios estudios coinciden en que los lugares de trabajo son un entorno sedentario para muchos trabajadores y también un lugar donde es muy común el acceso a alimentos y bebidas poco saludables. Por otra parte, el teletrabajo es una modalidad que las empresas han adoptado en los últimos años y que argumenta tener ventajas en la calidad de vida de los empleados que lo realizan.

Es por esta razón que, a partir de las nuevas modalidades de trabajo, surge el interés de identificar el estado nutricional, así como caracterizar los hábitos alimentarios e identificar el nivel de actividad física de las personas que trabajan algunos días en la modalidad de teletrabajo, y cómo estos factores se comparan con aquellas personas que trabajan desde una oficina a tiempo completo.

1.2. REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuáles son las características del estado nutricional, hábitos alimentarios y actividad física de adultos que trabajan tiempo completo desde la oficina, y aquellos que trabajan algunos días desde casa (teletrabajo), en la Gran Área Metropolitana, 2019?

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

A continuación, se presenta tanto el objetivo general como los objetivos específicos de la presente investigación.

1.3.1. Objetivo general

Comparar el estado nutricional, hábitos alimentarios y actividad física de adultos que trabajan tiempo completo desde oficina, y aquellos que trabajan algunos días desde casa (teletrabajo), en el Gran Área Metropolitana, 2019.

1.3.2. Objetivos específicos

- Describir el perfil sociodemográfico de la muestra mediante una encuesta.
- Identificar la actividad física que realiza la muestra, a través de una encuesta.
- Caracterizar los hábitos alimentarios de la muestra, por medio de una frecuencia de consumo.
- Determinar el estado nutricional de la muestra, a través de la toma de medidas antropométricas.
- Comparar la actividad física realizada por la muestra según modalidad de trabajo.
- Comparar los hábitos alimentarios de la muestra según modalidad de trabajo.

- Comparar el estado nutricional de la muestra según modalidad de trabajo.

1.4. ALCANCES Y LIMITACIONES

A continuación, se describen los alcances y las limitaciones encontrados al momento de realizar la presente investigación.

1.4.1. Alcances de la investigación

Un hallazgo relevante de la investigación fue que a pesar de haber evidencia sobre los beneficios que tiene para la salud el realizar teletrabajo al menos 1 a 2 veces por semana, se encuentra muy poca literatura científica que exponga los beneficios del teletrabajo en el ámbito nutricional. Y de esta manera se analizó la importancia de realizar más estudios relacionados al impacto que tiene dicha modalidad de trabajo, en el estilo de vida de los trabajadores.

1.4.2. Limitaciones de la investigación

No se presentaron limitaciones durante la investigación.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL

En el siguiente apartado se describen las teorías relacionadas con el problema de investigación de forma teórica y se explican los conceptos básicos aplicables al tema en estudio por medio de bibliografía confiable y científica.

2.1.1. Adultez y características de la etapa

La edad adulta está comprendida entre el término de la pubertad y el inicio de la vejez, comprendiendo desde los 18 a los 65 años. Esta etapa de la vida se caracteriza porque ya se ha completado el crecimiento y la maduración sexual y biológica, el crecimiento óseo se detiene, pero el desarrollo mineral óseo continúa hasta los 30 años. Además, a partir de los 30 años hay tendencia a la pérdida de masa ósea, masa muscular y ganancia de masa grasa (Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá, s.f).

En cuanto al crecimiento y desarrollo físico, los hombres crecen hasta los 21 años y las mujeres hasta los 17-18 años, una de cada 10 mujeres puede crecer hasta los 21 años. Además, en el adulto joven (20-40 años) las capacidades físicas alcanzan el máximo de efectividad, existe destreza manual y una mayor agudeza visual. Los hombres y mujeres alcanzan su mayor plenitud, han logrado el más elevado punto de coordinación, equilibrio, agilidad, fuerza y resistencia. El estado alcanzado por la persona en este desarrollo durante los 20 y 30 años puede permanecer constante en los años subsiguientes (Navarro, 2015).

Por otra parte, las tareas principales durante la adultez son el desarrollo académico, vocacional y laboral, también se pueden desarrollar factores de riesgo como exceso de peso, fumado, consumo de alcohol, estrés y sedentarismo. Las enfermedades que se presentan con mayor

frecuencia durante esta etapa son la obesidad, la diabetes tipo 2, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, las enfermedades gastrointestinales y la osteoporosis (Eras, 2016).

2.1.2. Estado nutricional del adulto

El estado nutricional es la condición del organismo que resulta de la relación entre las necesidades nutritivas individuales y la ingestión, absorción y utilización de los nutrientes que se obtienen de los alimentos. La evaluación del estado nutricional de un individuo permite conocer el grado en que la alimentación cubre las necesidades del organismo, siendo un proceso indispensable para determinar el estado de salud de un individuo, desde un punto de vista nutricional (FAO, s.f).

La evaluación del estado nutricional del adulto se compone principalmente de evaluación antropométrica, evaluación dietética, evaluación bioquímica y evaluación clínica (Farré, 2012). En la presente investigación, el estado nutricional se determinará por medio de la evaluación antropométrica.

2.1.2.1. Evaluación antropométrica

La antropometría es el estudio de la medición del cuerpo humano en términos de las dimensiones del hueso, músculo y tejido adiposo (grasa). La palabra "antropometría" se deriva de la palabra griega "anthropo" que significa "humano" y la palabra griega "metron" que significa "medida". El campo de la antropometría abarca una variedad de medidas del cuerpo humano. El peso, la estatura (altura de pie), la longitud reclinada, el grosor del pliegue cutáneo,

las circunferencias (cabeza, cintura, extremidad), la longitud de las extremidades y la amplitud (hombro, muñeca) son ejemplos de medidas antropométricas (NHANES, 2017).

La antropometría puede ayudar a identificar los tipos de malnutrición presentes en una persona o población y medir el progreso hacia la mejora. A nivel poblacional, los datos antropométricos medidos en múltiples individuos (seleccionados con base en una muestra representativa) se pueden agregar para proporcionar una estimación del estado nutricional de una población, lo que puede ayudar a informar las decisiones de políticas y programas (Cashin y Oot, 2018).

2.1.2.2. Circunferencia abdominal (CA)

La circunferencia abdominal (CA) constituye un marcador específico de la distribución de grasa corporal, que puede identificar pacientes con incremento del riesgo cardio metabólico relacionado con la obesidad, mejor que la determinación del Índice de Masa Corporal (IMC) que no proporciona información acerca de la distribución de la grasa corporal. El lugar de depósito y distribución de la grasa en el cuerpo corresponde al tejido adiposo abdominal y al tejido adiposo peri visceral, el cual se asocia con mayor riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes mellitus tipo 2, cáncer, entre otras (Cedeño et al., 2015).

La CA se determina usando una cinta métrica, con la persona en posición erecta, con los miembros superiores a ambos lados del cuerpo, las palmas y dedos de las manos rectos y extendidos hacia abajo, mirando hacia el frente, en bipedestación y con el peso distribuido equitativamente en ambos pies (Carmenate, Moncada y Borjas, 2014).

La CA se mide al trazar una línea imaginaria horizontal, en el punto medio entre la última costilla y la cresta iliaca del individuo, en espiración y en dos ocasiones sucesivas, esto según criterios de la Federación Internacional de Diabetes (Buendía et al., 2016).

2.1.2.3. Talla

La talla se usa en las evaluaciones de desnutrición y sobrepeso en adultos. En la edad adulta refleja tanto el potencial genético de crecimiento de una persona como la influencia de los factores ambientales que han afectado ese potencial de crecimiento. Muchos factores pueden influir en la talla de una persona, algunos, aparte de su potencial genético, son la mala nutrición en el útero y durante la primera infancia y las enfermedades agudas y crónicas (Cashin y Oot, 2018).

La medición requiere un procedimiento estandarizado y el uso de equipos de medición calibrados. Se puede medir utilizando un estadiómetro autónomo o portátil, o una cinta medidora montada en la pared. Para tomar la medida de pie se requiere que la persona se coloque con los brazos sueltos hacia los lados, sin zapatos, con la espalda recta, los talones contra una medida vertical y la cabeza en una posición de forma que el meato auditivo y el borde inferior de la órbita de los ojos estén en un plano horizontal. La altura se mide después de una inspiración profunda, asegurando que la cabeza permanece en la posición correcta (Madden y Smith, 2014).

2.1.2.4. Peso

El peso corporal representa la suma de todos los compartimentos corporales (es decir, masa libre de grasa y masa grasa), pero no discrimina entre estos. Por lo tanto, los cambios en el peso corporal pueden representar alteraciones en el músculo, la grasa, el agua o una combinación de

estos y, por lo tanto proporcionan información limitada desde una perspectiva nutricional. A pesar de esto, el peso corporal se mide de forma rutinaria en la asistencia sanitaria y se utiliza para evaluar el estado de salud y el riesgo clínico futuro (Madden y Smith, 2014)

Una técnica de pesaje estandarizada requiere el uso de ropa ligera, la remoción de zapatos, prendas exteriores, joyería pesada, monedas y llaves. Luego, los participantes se paran con los pies juntos en el centro de la balanza calibrada, con los talones contra el borde posterior, con los brazos colgando sueltos a los lados y con la cabeza mirando hacia adelante (Madden y Smith, 2014).

2.1.2.5. Índice de masa corporal (IMC)

El IMC es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el estado nutricional en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2). Una persona con un IMC igual o superior a $30 \text{ kg}/\text{m}^2$ es considerada obesa y con un IMC igual o superior a $25 \text{ kg}/\text{m}^2$ es considerada con sobrepeso. (Dávila, González y Barrera, 2015)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha determinado como rango deseable para los adultos hasta los 65 años un IMC de 18,5 a $24,99 \text{ kg}/\text{m}^2$. Según el último consenso de la ESPEN los puntos de corte para definir la malnutrición según el IMC serían $< 20 \text{ kg}/\text{m}^2$ en menores de 70 años y $< 22 \text{ kg}/\text{m}^2$ para sujetos mayores de 70 años (Cederholm et al., 2015).

2.1.3. Hábitos alimentarios

Corresponden a actitudes en cuanto al consumo de alimentos que se aprenden desde la infancia y son transmitidas de los padres a los hijos, dichos hábitos definen la salud en la vida adulta.

Además, existen diferentes factores que tienen gran influencia al momento de elegir los alimentos que se va a consumir, ya que, al ser los hábitos alimentarios aprendidos desde el seno familiar., las costumbres, el nivel de conocimiento o la religión de los padres son grandes determinantes al momento de elegir un alimento. También existen factores externos que pueden influir tales como la economía, la publicidad, la disponibilidad de los alimentos, el estado geográfico y el clima (Chamorro, 2017)

Los hábitos alimentarios en la edad adulta están determinados por la familia, el trabajo, los amigos, las tradiciones, la cultura, la diversidad de los alimentos disponibles y hasta la religión adoptada por el individuo. Sin embargo, aunque estos hábitos ya están definidos, pueden ser modificados de acuerdo al entorno académico y/o laboral en el que se desenvuelve el adulto (Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá, s.f).

2.1.3.1. Cuestionarios de Frecuencia de Consumo de Alimentos (CFCA)

El cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos tiene como objetivo indagar la frecuencia con que un alimento o un grupo de alimentos son consumidos durante un determinado período de tiempo. Actualmente hay distintos modelos de cuestionarios. Pueden ser basados en un listado extenso de todas las posibilidades de alimentos consumidos por la población en estudio, o contener solamente algunos alimentos o grupos de alimentos que puedan contestar a los objetivos planteados en la investigación (Díaz, 2015).

Se trata de un método originalmente diseñado para proporcionar información descriptiva y cualitativa sobre patrones de consumo alimentario. Los cuestionarios de frecuencia de consumo se han utilizado ampliamente en estudios epidemiológicos que investigan la relación entre dieta y enfermedad. Algunos CFCA pueden incluir preguntas suplementarias sobre métodos de

cocinado y tipos de grasa culinaria, pan, leche, condimentos y otros elementos añadidos a las preparaciones como la sal (Pérez, Aranceta, Salvador y Varela, 2015).

Para obtener información sobre los hábitos dietéticos de una población, existen diversos métodos basados en datos sobre disponibilidad y consumo de alimentos. Los más empleados son la entrevista basada en el recuerdo del día anterior y los cuestionarios de frecuencias, que se emplean en estudios con gran número de individuos y que proporcionan información sobre excesos o defectos en la dieta habitual (Camteras et al., s.f). En la presente investigación se eligió este último método ya que se acerca más al objetivo de caracterizar los hábitos alimentarios.

2.1.3.2. Ventajas del método de frecuencia de consumo:

Este método es útil para proveer información sobre los grupos de alimentos y alimentos típicos consumidos. Los cuestionarios semicuantitativos de frecuencia de consumo se han convertido en una alternativa ya que, además de su bajo costo, son el único instrumento que busca obtener la ingesta habitual de los individuos al preguntarles directamente la frecuencia con que, de manera habitual consumen una lista predefinida de alimentos (López, 2016).

El cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos, por su elevado rendimiento coste-efectividad, es una de las encuestas dietéticas más empleadas en la anamnesis alimentaria, la cual se ocupa de conocer los hábitos alimentarios de un individuo o población. Este método es sencillo y barato, siendo su principal inconveniente la complejidad a la hora de completarlo y el tiempo requerido por parte del entrevistador y entrevistado (Goni, Aray, Martínez y Cuervo, 2016).

Entre otras ventajas adicionales de los CFCA se incluyen que suponen menos esfuerzo para los encuestados, son menos demandantes en comparación con otros métodos. Asimismo, evalúan el consumo usual durante un amplio periodo de tiempo. Se puede recoger información más completa si se administran mediante entrevista, pero cuando son auto-administrados puede ser menor el sesgo del encuestado. También a veces contemplan secciones aparte para preguntar por el consumo de alimentos estacionales, técnicas culinarias o condimentos, azúcar y salsas añadidos (Pérez et al., 2015).

Los CFCA han sido de utilidad en estudios poblacionales ya que al contrario del método recordatorio de 24hrs, las personas recuerdan de manera más sencilla cuáles son los alimentos de consumo usual. Asimismo, investigadores mencionan que la frecuencia de consumo puede utilizarse para estudiar los determinantes dietéticos de la obesidad y las enfermedades no transmisibles (Abarca, Méndez, Moreira y Vindas, 2018).

2.1.4. Alimentación en el adulto sano

En la adultez la alimentación es más compleja, ya que generalmente se consume fuera de casa y en su mayoría los hábitos alimenticios son inadecuados. Además, factores del estilo de vida como dieta, obesidad, ejercicio, hábitos de fumar y consumo de alcohol, drogas y fármacos pueden favorecer o no una adecuada salud en esta época de la vida, por lo que mantener una alimentación saludable debe ser primordial (Eras, 2016).

Generalmente se recomienda comer moderadamente para mantener un peso en el rango de normalidad, consumir alimentos bajos en colesterol para ayudar prevenir las enfermedades del corazón, preferir el consumo de carnes como pescado y pollo (sin piel) en lugar de las carnes rojas, evitar el consumo de carnes con mucha grasa y ahumadas tales como tocino y salchichas.

Se recomienda además el consumo de cereales de grano entero y lácteos y quesos bajos en grasa como el requesón, en lugar de quesos fuertes y cremosos. También se destaca el consumo de alimentos fuente de antioxidantes y fibra como las frutas (especialmente cítricas) y los vegetales color verde oscuro y amarillo, los cuales contienen vitamina A y C (Sandoval, 2018).

2.1.4.1. Requerimientos nutricionales

Según el Instituto de Medicina de los Estados Unidos, independiente del grupo de edad, la ingesta diaria de calorías provenientes de carbohidratos debería estar entre 45% y 65%. Además, el consumo de azúcares simples debería aportar entre 5% a 10% de la ingesta calórica diaria y los carbohidratos complejos de 35% a 45%, los cuales se encuentran en vegetales, leguminosas y cereales integrales (Granito, Pérez, Valero, y Colina, 2013).

De acuerdo con Cereceda y Martín, (2014) se recomienda que los carbohidratos aporten entre 55-60% de las calorías de la dieta, y que el azúcar sea reducido al 10%, sobre todo a expensas de alimentos derivados del mismo y de bebidas azucaradas. Además, aunque no se conocen con exactitud las necesidades de fibra, la mayoría de los expertos propone que la dieta contenga entre 20-30 gramos de fibra al día, proveniente de legumbres, cereales enteros, verduras y frutas (Cereceda y Martín, 2014).

El Committee on Diet and Health (The Food and Nutrition Board) considera que el consumo de grasa no debe superar el 30% del total de las calorías de la dieta, distribuyéndola entre saturada (7-8%), poliinsaturada (< 10%) y monoinsaturada (10-15%). Mientras que en el aporte de proteína la Food and Nutrition Board de Estados Unidos establece unas recomendaciones de mínimo 0,8 g/kg/día, representando aproximadamente del 12-15% del valor calórico total (Cereceda y Martín, 2014).

2.1.5. Alimentación en el trabajo

La alimentación es el proceso mediante el cual, los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir. Una alimentación adecuada es la base de la productividad, seguridad y estabilidad laboral. La literatura recomienda que los trabajadores coman con tranquilidad y evitan el consumo de comidas rápidas, prefiriendo el consumo de agua en lugar de refrescos embotellados. Además, en los restaurantes, comedores o lugares que ofrezcan alimentos, se debe buscar por las opciones más saludables y naturales (PAHO, 2016).

Asimismo, los hábitos alimentarios cambian cuando las personas se encuentran en el trabajo y en algunas ocasiones ocupan un plano inferior. El estrés laboral puede alterar el apetito y el hambre y, como consecuencia, la correcta conducta alimentaria y la nutrición. Por lo anterior, la carga de trabajo puede afectar la alimentación y limitar el rendimiento, que podría ocasionar mayores problemas al trabajador. De manera muy especial, los hábitos alimentarios y las conductas asociadas a ellos pueden verse seriamente afectados por el estrés laboral (ingestas inadecuadas o extemporáneas), o pueden ser desencadenantes de formas de estrés originadas por alteraciones o desórdenes dietéticos (Chinchilla y Sagot, 2018).

2.1.6. Actividad física

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exijan gasto de energía. Para los adultos de 18 a 64 años la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o

ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias (Organización Mundial de la Salud, 2019).

Dicho esto, se recomienda que los adultos de este rango de edad dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana (se puede realizar una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas). También se recomienda realizar actividades que fortalezcan los grupos musculares dos o más días a la semana (Organización Mundial de la Salud, 2019).

Entendida la actividad física como cualquier movimiento intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea, queda claro que su definición comprende la dimensión biológica, personal y sociocultural, y no tan solo el aspecto del movimiento corporal intencionado que genera gasto energético (Pinillos, Herazo, Vidarte, Crissien y Suarez, 2014)

2.1.6.1. Niveles de actividad física

Nivel de actividad física bajo o ligero: aquellos participantes que reportan no realizar algún tipo de actividad física o reportan algo de actividad, pero no lo suficiente para cumplir con los criterios de los niveles moderado y alto (Rangel, Gamboa y Rojas, 2017).

Nivel de actividad física moderado: son clasificados en esta categoría los participantes que cumplen con cualquiera de los siguientes tres criterios: tres o más días de actividad física de intensidad vigorosa al menos 20 minutos por día, cinco o más días de actividad física de

intensidad moderada o caminar al menos 30 minutos por día y cinco o más días de cualquier combinación de actividad física de intensidad moderada, actividad física de intensidad vigorosa y actividad física leve como caminar (Rangel et al., 2017).

Asimismo, la actividad física moderada requiere un esfuerzo que acelera de forma perceptible el ritmo cardíaco. Aumenta la frecuencia de la respiración y el calor corporal (puede producir sudor). Algunos ejemplos de actividades moderadas son caminar a paso rápido o trotar, bailar, jardinería, tareas domésticas, participación en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos (PAHO, 2017).

Nivel de actividad física alto o intenso: describe los niveles más altos de actividad física, cumpliendo con los siguientes dos criterios: actividades de intensidad vigorosa de al menos 3 días por semana y 7 o más días de cualquier combinación de caminar, actividad física de intensidad moderada o actividades de intensidad vigorosa (Barberán y Roa, 2016).

Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca, además, del calor corporal, por lo que se produce sudor para poder evaporar y perder el calor que se va generando con el ejercicio intenso. Algunos ejemplos de este tipo de actividad son correr, acelerar el paso en una subida, pedalear fuerte, hacer ejercicios aeróbicos como nadar; bailar con buen ritmo, deportes y juegos competitivos fútbol, voleibol, hockey, básquetbol (PAHO, 2017).

Por otra parte, se puede definir como sedentario o inactivo a aquel individuo que no realiza 5 o más días (sesiones) de actividad física moderada o de caminata durante al menos 30 min por sesión, o que no realiza 3 o más días (sesiones) semanales de actividad física vigorosa durante al menos 20 min (Crespo, Delgado, Blanco y Aldecosa, 2015).

2.1.6.2. Mediciones para evaluar la actividad física

Las mediciones de la actividad física para propósitos de la promoción de la salud se hacen usualmente por auto informe, mediante la realización de cuestionarios, entrevistas y encuestas. Como alternativa se incluyen agendas o registros de actividad física, donde la información sobre todas las formas de actividad se registra cada día. Otros métodos de evaluación incluyen mediciones más directas, objetivas y fisiológicas, como la evaluación del estado físico, medición del gasto energético o la reacción del ritmo cardíaco ante volumen fijo de trabajo (Pérez, 2014).

Sin embargo, es bastante común el empleo de las encuestas auto administradas o por entrevistas para la correcta evaluación del tipo e intensidad de la actividad física, aunque se presentan limitaciones para su aplicación en las edades infantiles y juveniles dado las dificultades existentes para recordar con precisión, el tiempo empleado en una actividad específica (Pérez, 2014).

2.1.6.3. Recomendaciones generales de actividad física para la salud en adultos

La evidencia científica existente en la actualidad indica que es a partir de 150 min (2 h y media) de actividad aeróbica moderada a la semana cuando empiezan los efectos beneficiosos para la salud. Los mismos beneficios se consiguen si se realizan al menos 75 min semanales de actividad física aeróbica intensa (Crespo et al., 2015).

Es recomendable repartir el tiempo semanal en fracciones de 30 min 5 días a la semana en la actividad aeróbica moderada, o de 25 min 3 días a la semana en la aeróbica intensa. El tiempo diario se puede dividir en fracciones no menores de 10 min. Además, es importante que los

adultos también realicen ejercicios de fuerza muscular (ejercicios contra resistencia), abarcando todos los grupos musculares posibles. Para mejorar o mantener un rango de movimiento articular normal se recomienda realizar ejercicios de flexibilidad por lo menos 2 o 3 días a la semana, incluyendo estiramientos (Crespo et al., 2015)

2.1.7. Concepto de Teletrabajo

La Real Academia de la Lengua Española, indica que el teletrabajo es aquel que se realiza desde un lugar fuera de la empresa utilizando las redes de telecomunicación, para cumplir con las cargas laborales asignadas. Tele es distancia, teletrabajo es trabajo a distancia (Rodríguez, 2016).

La Organización Internacional del Trabajo (OIT), propone una definición de teletrabajo, de acuerdo con la cual es una forma de organización del trabajo con dos características principales: a) en primera instancia, implica que la actividad laboral se realiza en un lugar distinto del establecimiento principal del empleador o de las plantas de producción, en donde el trabajador no mantiene contacto personal con los demás trabajadores, y b) conlleva el uso de tecnologías que faciliten la comunicación entre las partes. (OIT, 2016).

Se señala, además, que esta actividad puede realizarse en línea, o fuera de línea y que puede organizarse para realizarse tanto de forma individual como colectiva; por otro lado, su dinámica y estructura de organización puede conformar la totalidad de las tareas del trabajador o bien constituir solo una parte de ellas, y ser ejecutado por trabajadores independientes o trabajadores asalariados (OIT, 2016).

Según el Decreto N° 37695 de la República de Costa Rica se define el teletrabajo como “toda modalidad de prestación de servicios de carácter no presencial, en virtud de la cual un funcionario público, puede desarrollar parte de su jornada laboral mediante el uso de medios telemáticos desde sus propio domicilio u otro lugar habilitado al efecto, siempre que las necesidades y naturaleza del servicio lo permitan, y en el marco de la política de conciliación de la vida personal, familiar y laboral de los funcionarios públicos” (Cataño y Gómez, 2014)

Para la Unión Europea teletrabajo es "cualquier forma de trabajo desarrollada por cuenta de un empresario o un cliente, por un trabajador dependiente, un trabajador autónomo o un trabajador a domicilio, y efectuada regularmente y durante una parte importante del tiempo de trabajo desde uno o más lugares distintos del puesto de trabajo tradicional, utilizando tecnologías informáticas y/o de telecomunicaciones" (Club de Investigación Tecnológica, 2013).

2.1.8. Tipos de teletrabajo

En relación con el lugar de prestación de servicios, el teletrabajo puede ser:

En el domicilio: Cuando el teletrabajador fija un lugar en su residencia para trabajar, instalando en el mismo una pequeña estación con acceso a medios de comunicación, una estructura, o bien propia o cedida por la empresa, dispuesta en su residencia, para prestar los servicios contratados (Pires, 2014).

Teletrabajo móvil o nómada: Es desarrollado por trabajadores dotados de medios informáticos adecuados y localizados en todo momento para transmitir o recibir información (Vicente, Torres, Torres, Ramírez y Capdevila 2018).

En telecentros: En ellos hay recursos compartidos, que pueden ser explotados y mantenidos de forma conjunta por diversos teleempleadores (Pires, 2014).

En centros satélites: Según Pires (2014), son lugares de trabajo pertenecientes a una empresa, que no formen parte ni de su matriz ni de sus filiales. No tienen estructura organizacional pero pertenecen y son explotados únicamente por una empresa.

2.1.9. Ventajas y desventajas del teletrabajo para los trabajadores

Según Cataño y Gómez (2014), el teletrabajo ofrece posibilidades de concentrar y organizar el trabajo, dosificar el tiempo según criterios personales y aumentar la productividad significativamente. También puede presentar otras ventajas potenciales para el trabajador como mayor concentración en el trabajo y reducción de desplazamientos y ahorro de costos por concepto de alimentación y traslado.

Asimismo, se menciona que la combinación del trabajo con tareas relativas al hogar, interacción con la vida familiar, flexibilidad de horarios, reducción del estrés y mejoras en la salud, se fomenta la inserción laboral de personas residentes en zonas alejadas y se da un mejor aprovechamiento del espacio físico, incremento de la productividad, reducción del absentismo por enfermedad, entre otras (Núñez y Quirós, 2017).

En cuanto a las desventajas se menciona el aislamiento social y profesional, riesgos ergonómicos y de seguridad en el ambiente de trabajo, reducción de oportunidades profesionales, extensión de la jornada laboral, problemas familiares, dificultades en la supervisión del trabajo, necesidad de una infraestructura adecuada, exclusión digital (infoexclusión), entre otras (Silverio, 2017)

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

El enfoque de esta investigación es de tipo cuantitativo ya que se recolectan datos numéricamente medibles y cuantificables, y se realiza un análisis estadístico en el cual se manipulan variables como el estado nutricional, el nivel de actividad física y los hábitos alimentarios de personas que trabajan en oficina y que realizan teletrabajo.

3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación es de tipo correlacional, ya que se compararán los datos obtenidos como resultado de las variables aplicadas en la investigación, las cuales corresponden al estado nutricional, los hábitos alimentarios y la actividad física de las personas adultas sujetas a estudio.

3.3. UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

La unidad de estudio corresponde a los trabajadores que laboran tiempo completo en oficina y que trabajan algunos días desde casa (teletrabajo). En cuanto al área de estudio, la investigación se llevará a cabo en la Gran Área Metropolitana, la cual abarca 31 cantones de las siguientes cuatro provincias del país:

- San José: cantones de San José, Escazú, Desamparados, Aserrí, Mora, Goicoechea, Santa Ana, Alajuelita, Vásquez de Coronado, Tibás, Moravia, Montes de Oca y Curridabat.
- Alajuela: Alajuela, Poás y Atenas.
- Cartago: Cartago, Paraíso, La Unión, Alvarado, Oreamuno, El Guarco.

- Heredia: Heredia, Barva, Santo Domingo, Santa Bárbara, San Rafael, San Isidro, Belén, Flores y San Pablo.

3.3.1. Población

La población del estudio son hombres y mujeres en edad adulta de 20 a 64 años que laboren en jornada completa y que practiquen algunos días la modalidad de teletrabajo.

3.3.2. Muestra

La muestra es de tipo probabilística, la cual se determina por medio de una fórmula estadística para poder estimar un valor de la muestra total que se estudiará.

Fórmula:

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

Los valores de la fórmula se detallan a continuación:

N = población.

n = muestra (subconjunto de N)

Z: factor de confiabilidad. Es 1,96 cuando es un 95% de confianza y es 2,57 cuando se establece un 99% de confianza.

P = 0,5

Q = 1-P = 0,5

d: Es el margen de error permisible 0,1.

Población adulta de la GAM entre 20 a 64 años: 1382,180 personas

Resolución de la fórmula para población total:

$$n = \frac{1382,180 (1,96)^2(0,5)(0,5)}{(0,1)^2 (1382,180 - 1) + (1,96)^2(0,5) (0,5)} = 96$$

96 personas de 20 a 64 años: 48 personas que trabajen en oficina y 48 personas con modalidad de teletrabajo.

3.3.3. Criterios de inclusión y exclusión

Tabla N 1

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Personas de ambos sexos	Mujeres embarazadas
Personas de 20 a 64 años	Mujeres en período de lactancia
Personas que residen en la GAM	Personas incapacitadas por largo tiempo
Personas con jornada laboral de tiempo completo	Personas que no quieran participar en la investigación
Personas que realizan teletrabajo mínimo dos veces a la semana	
Personas que realizan teletrabajo desde hace mínimo tres meses	
Personas que trabajan en oficina mínimo cuatro veces a la semana	

Nota: se incluyen criterios de selección para las personas que realizan teletrabajo y las que no.

Fuente: Elaboración propia., Chavarría, 2019.

3.4. INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

A continuación, se describe tanto la validez como la confiabilidad del instrumento empleado para la recolección de los datos de la presente investigación.

3.4.1. Validez y confiabilidad del cuestionario

El cuestionario utilizado como instrumento de recolección de datos, fue diseñado específicamente para la población en estudio y fue validado al ejecutar el plan piloto en diez personas con características muy similares a dicha población.

3.5. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación es no experimental, ya que no se manipula ninguna variable en el estudio. Además, es de tipo transversal, ya que se realiza una única medición en un momento específico de tiempo.

3.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Tabla N 2

Operacionalización de variables

Objetivo Específico	Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Describir el perfil sociodemográfico de la población adulta en estudio.	Perfil sociodemográfico	Estudia las características sociales y demográficas de una población y su desarrollo.	Encuesta sobre características generales de la población en estudio.	Edad	Años	Encuesta
				Ocupación	_____	
				Género	Masculino/ Femenino	
				Provincia	Heredia Cartago Alajuela San José	
				Nivel académico completo	Primaria Secundaria Técnico Universidad Maestría Postgrado	
				Sistema de teletrabajo	Sí/No	
				Antigüedad de laborar en la empresa	3-6 meses 7-11 meses 1-2 años Más de 2 años	
				# días que realiza teletrabajo	2 días/ 3 días 4-5 días / 6-7 días	
				Antigüedad de realizar teletrabajo	3-6 meses/ 7-11 meses/ 1-3 años/ Más de 3 años	
				Días libres/semana	1 día/2 días/3 días	
Identificar la actividad física que realiza la población en estudio, a través de una encuesta.	Actividad física	Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exijan gasto de energía.	Encuesta para conocer la actividad física que realizan los adultos.	Realiza actividad intensa, moderada o ligera	Sí/No	Encuesta
				Frecuencia de actividad intensa, moderada y ligera	1-2 veces/semana 3-4 veces/semana 5-6 veces/semana	
				Minutos a la semana de actividad física intensa	15-20 min 21-30 min 31-45 min 46-75min	

				Minutos a la semana de actividad física moderada	30-45 min 46-60 min 61-90 min 91-150min	
				Minutos a la semana de actividad física ligera	20-30 min 31-45 min 46-60 min Más de 60 min	
				Tiempo que permanece sentado o acostado	Menos de 8 hrs 8-10 hrs 11-15 hrs 16 hrs o más NS	
Caracterizar los hábitos alimentarios de la población en estudio, por medio de una frecuencia de consumo.	Hábitos alimentarios	Actitudes en cuanto al consumo de alimentos que se aprenden desde la infancia y son transmitidas de los padres a los hijos.	Instrumento que refleje una frecuencia de consumo de alimentos	Cereales y harinas Lácteos, frutas y vegetales Productos de origen animal Grasas y aceites Bebidas Azúcares Otros	1 vez al día 2 o más veces/día 4-6 veces al día 1-3 veces al día 1-3 veces al mes Nunca/casi nunca	Frecuencia de consumo Encuesta
				Tiempos de comida (T/C) que realiza	Desayuno Merienda Almuerzo Cena Merienda noct	
				T/C que realiza fuera de casa	Desayuno Merienda mañana/tarde Almuerzo Cena Ninguno de los anteriores	
				Grasa para cocinar carnes en su hogar	Aceite oliva Aceite soya, girasol, canola Manteca vegetal Margarina o mantequilla Otro	
				Cocción de las carnes	Al vapor Asado Al horno A la plancha Hervido No consume	
				Cocción de otros alimentos	Al vapor Asado Al horno	

					A la plancha Hervido Crudo No consume	
				Agrega sal extra a la comida	Sí/No	
				Vasos de agua que bebe al día	Menos de 1 vaso 1 a 3 vasos 4 a vasos 7 a 10 vasos Más de 10 vasos	
Determinar el estado nutricional de la población en estudio, a través de la toma de medidas antropométricas.	Estado nutricional	Condición del organismo que resulta de la relación entre las necesidades nutritivas individuales y la ingestión, absorción y utilización de los nutrientes que se obtienen de los alimentos.	Toma de medidas antropométricas peso (kg), talla (cm) y circunferencia abdominal (cm) de los adultos y aplicación de la fórmula de IMC.	Índice de masa corporal (IMC)	Peso insuficiente: Menos 18.5 kg/m ² Normopeso: 18.5-24.9 kg/m ² Sobrepeso: 25.0-29.9 kg/m ² Obesidad grado I: 30.0-34.9 kg/m ² Obesidad grado II: 35.0-39.9 kg/m ² Obesidad grado III (mórbida): Igual o mayor 40.0 kg/m ²	Balanza digital Cinta métrica
				Circunferencia abdominal	Mujer: Riesgo aumentado: >80cm Riesgo muy aumentado: >88cm Hombre: Riesgo aumentado: >94cm Riesgo muy aumentado: >102cm	

Fuente: Elaboración propia., Chavarría, 2019.

3.7. PLAN PILOTO

El plan piloto se realizó con diez personas en edad de 20 a 64 años, de las cuales cinco personas trabajan en la modalidad de oficina, y las otras cinco trabajan bajo el sistema de teletrabajo (Ver anexo N°5). Se seleccionaron personas al azar pertenecientes a distintas localidades de las provincias de Heredia, Alajuela, Cartago y San José. Asimismo, la duración estimada para la aplicación del instrumento fue de 20 a 25 minutos por persona.

Dentro de los errores encontrados, se observó que en la pregunta número 23 (Ver anexo N°3) muchos de los encuestados mencionaban que uno de los tiempos de comida que realizaban fuera de casa correspondía a la cena, respuesta que no formaba parte de las opciones, por lo que la opción de cena posteriormente se tuvo que agregar.

En la pregunta número 27 y 28 (ver anexo N°3) sobre métodos de cocción de algunos tipos de carne y de otros alimentos, una persona mencionó que no consumía chuleta de cerdo y que la zanahoria la consumía cruda, lo cual dificultó indicar un método de cocción para ambos alimentos, ya que la respuesta de “cruda” y “no consume”, no formaba parte de las opciones por marcar. Dicho esto, otra de las modificaciones fue la adición de la opción “no consume” en la pregunta número 27 y 28, y la opción de “cruda” en la pregunta número 28 (ver anexo N°3).

Asimismo, se agregó la pregunta número 26 (ver anexo N°3), que hace referencia a la cantidad de vasos de agua consumidos al día, la cual anteriormente no formaba parte de esta sección sino de la frecuencia de consumo, ya que se consideró importante que la población fuera más específica con respecto a la cantidad de agua ingerida a diario.

Se modificaron las instrucciones de la frecuencia de consumo, aclarando que se debe tomar en cuenta los hábitos de los 7 días de la semana, ya que se observó que, en algunos alimentos, su consumo era propio de los fines de semana, que generalmente corresponden a los días de descanso laboral, lo cual generó confusión en los entrevistados a la hora de marcar una opción.

En la sección de actividad física, se modificaron las opciones de tiempo en minutos dedicado a la actividad física moderada, intensa y ligera, esto por recomendación del lector. También se modificó el nombre de “cereal de desayuno” por cereal de caja en la frecuencia de consumo, ya que muchas personas presentaron confusión al pensar que el consumo de este alimento aplicaba únicamente para el tiempo de comida del desayuno.

3.8. PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se entrevistaron de forma presencial 96 adultos residentes de la Gran Área Metropolitana durante el mes de setiembre-octubre, de modo que se realizaron visitas en cada una de las viviendas donde residían las personas y se visitaron algunas empresas u organizaciones tanto públicas como privadas, con el fin de aplicar el instrumento a los trabajadores que cumplían con los criterios de inclusión.

Una vez allí, se procedió con la presentación de la investigadora y se le explicó el procedimiento a cada uno de los participantes. Seguidamente se aplicó el instrumento de recolección de datos, de modo que se leyó en voz alta cada una de las preguntas y se fueron marcando las respuestas dadas por el entrevistado.

Luego de completar la encuesta, se continuó con la toma de medidas antropométricas, por lo que se utilizó una báscula marca OMRON para medir el peso corporal, dos cintas métricas para

medir la altura y una cinta métrica para medir la circunferencia abdominal. Las mediciones se realizaron dos veces, leyendo nuevamente en voz alta ambos resultados y realizando un promedio final.

3.9. ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS

Una vez recolectados los datos, se procedió a digitalizar los resultados de cada una de las preguntas del instrumento, hasta formar una base de datos en el programa Microsoft Excel de Office 365 para posteriormente poder analizarlos.

3.10. ANÁLISIS DE DATOS

Se registraron los datos en una hoja de cálculo del programa Microsoft Excel y para el análisis estadístico se utilizó el programa SPSS. Dicho análisis estadístico fue de tipo descriptivo bivariado, utilizando el método de chi-cuadrado como prueba estadística, la cual compara frecuencias esperadas con frecuencias observadas. Para ello además se utilizó un nivel de confianza del 95% y un valor crítico de referencia de 0.05 (5%).

Dicho esto, se analizan las siguientes relaciones: relación del estado nutricional y la realización de actividad física en adultos que trabajan en oficina y que realizan teletrabajo, relación del estado nutricional y el riesgo cardiometabólico, relación del estado nutricional y el método más usado para la cocción de las carnes, relación del estado nutricional y tipo de aceite más utilizado y finalmente la relación de la frecuencia de consumo de carne de res, azúcar, cereal, pasta, yogur, pan integral, queso y fresco natural según modalidad de trabajo.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1. GENERALIDADES DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

A continuación, se muestran los resultados obtenidos en el análisis univariado de cada una de las variables del presente estudio, iniciando con la información recolectada en la primera parte del cuestionario respecto a datos sociodemográficos y generalidades de la población en estudio, seguido de los resultados sobre actividad física y hábitos alimentarios, incluyendo finalmente los datos recolectados al aplicar la frecuencia de consumo de alimentos.

4.1.1. Aspectos sociodemográficos de la muestra

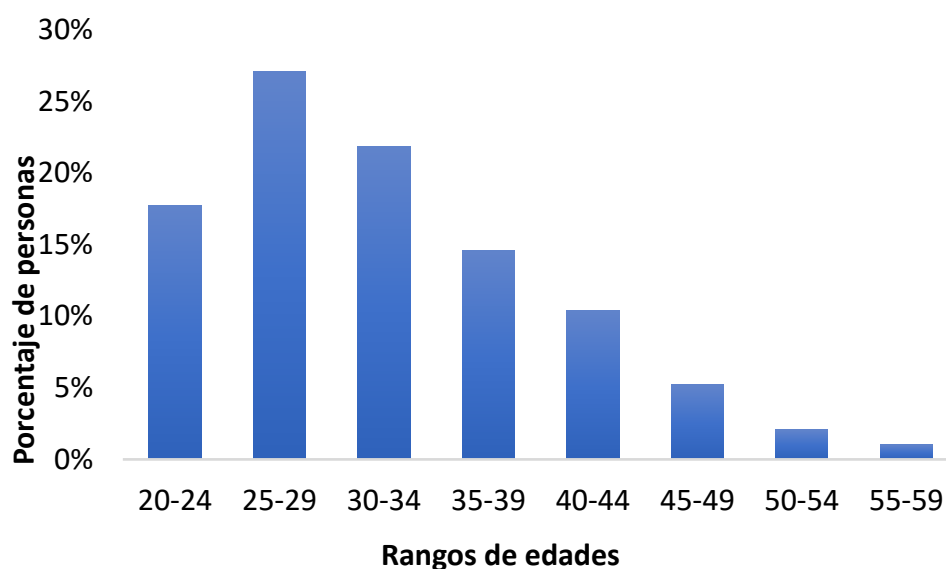


Figura N 1. Rango de edad de los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

En la figura anterior se muestra que el 27% de los adultos tiene un rango de 25-29 años siendo este el grupo más grande, seguido del 22% con un rango de edad de 30-34 años.

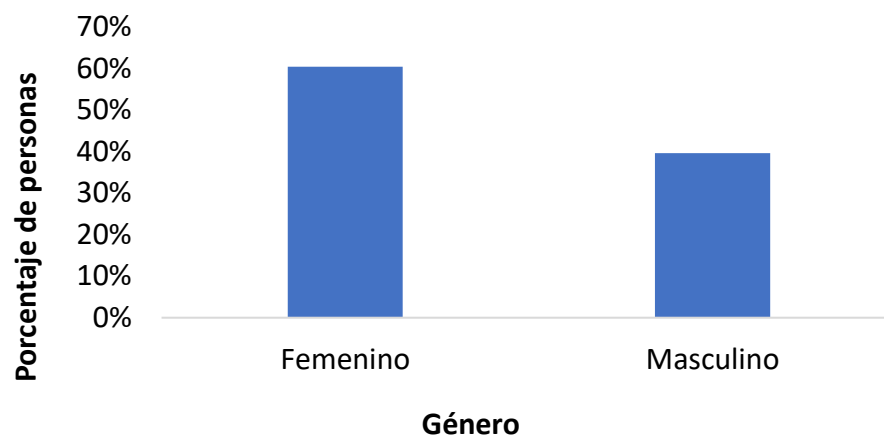


Figura N 2. Género de los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019. Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

En la figura N 2 se observa que el género predominante es el femenino, ya que el 60% de las personas pertenece al género femenino, y el 40% restante pertenece al género masculino.

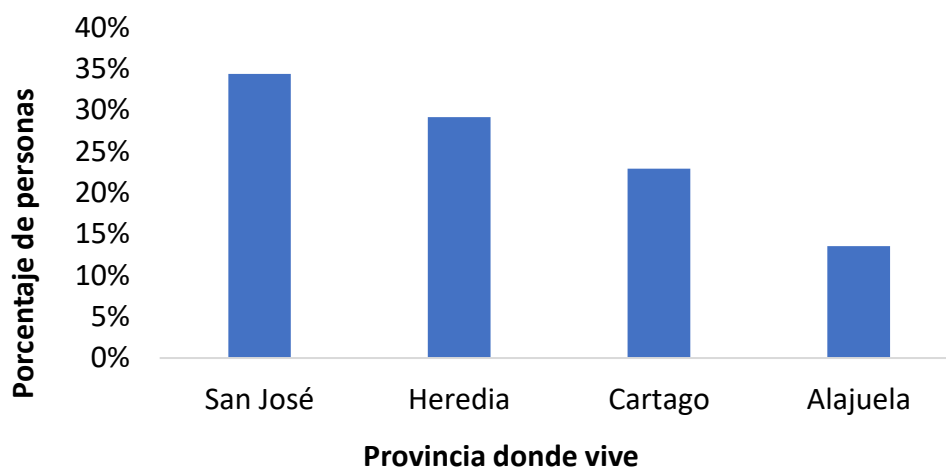


Figura N 3. Provincia donde viven los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019. Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

En la figura N 3 se observa que el 34% de los encuestados vive en la provincia de San José, seguido del 29% que pertenece a la provincia de Heredia.

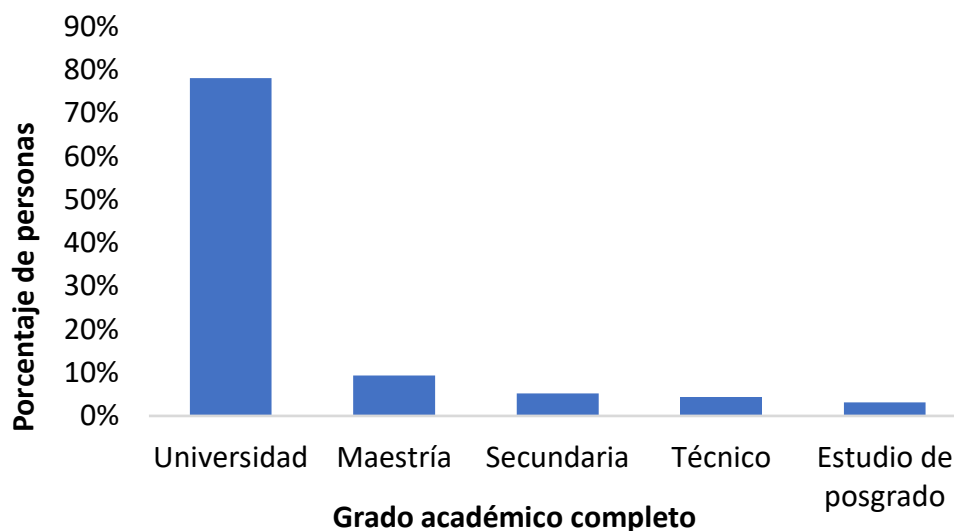


Figura N 4. Grado académico completo de los adultos de la GAM que participaron en estudio, 2019. Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

En la figura N 4 se observa que el grado académico de la mayoría de los encuestados es la universidad completa, donde el 78% de los encuestados marcó esta opción como respuesta.

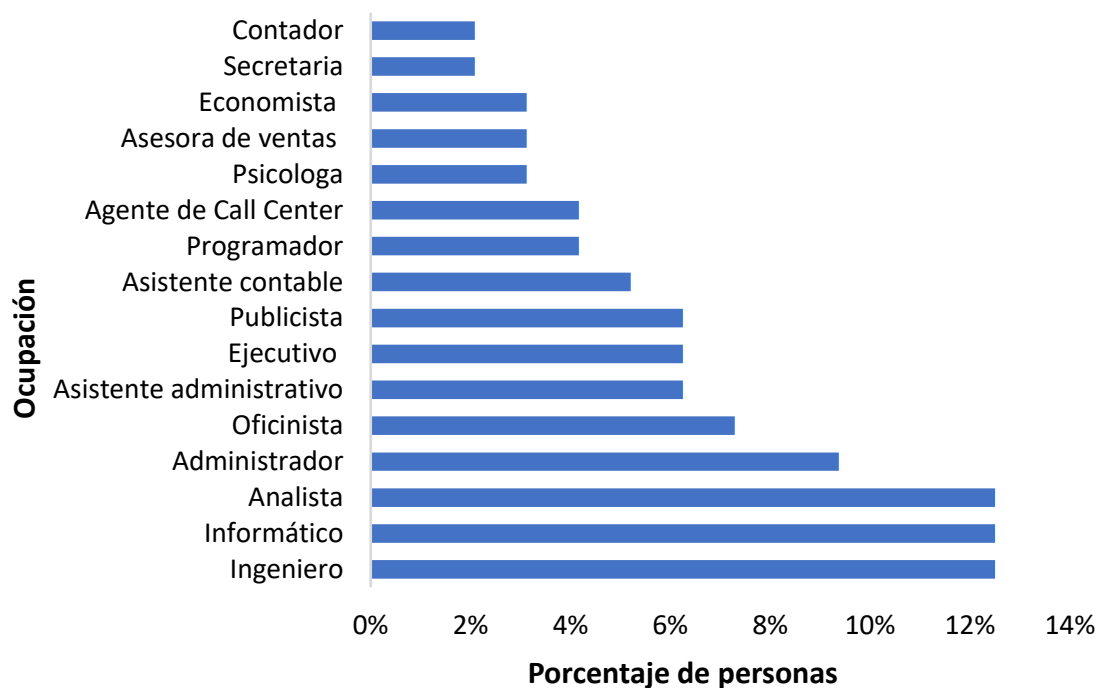


Figura N 5. Ocupación de los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019. Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

En la figura N 5, respecto a ocupaciones, se observa que 13% de las personas se desempeña como ingenieros, 13% se desempeña como informáticos y 13% son analistas.

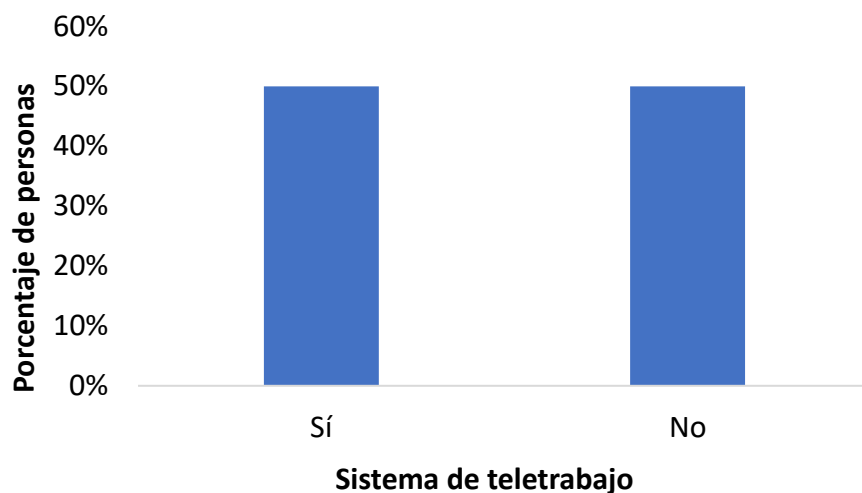


Figura N 6. Opción de trabajar a través del sistema de teletrabajo en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019. Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

En la figura anterior se observa que, de las 96 personas encuestadas, 50% realizan teletrabajo mientras que el 50% restante no practica dicha modalidad de trabajo.

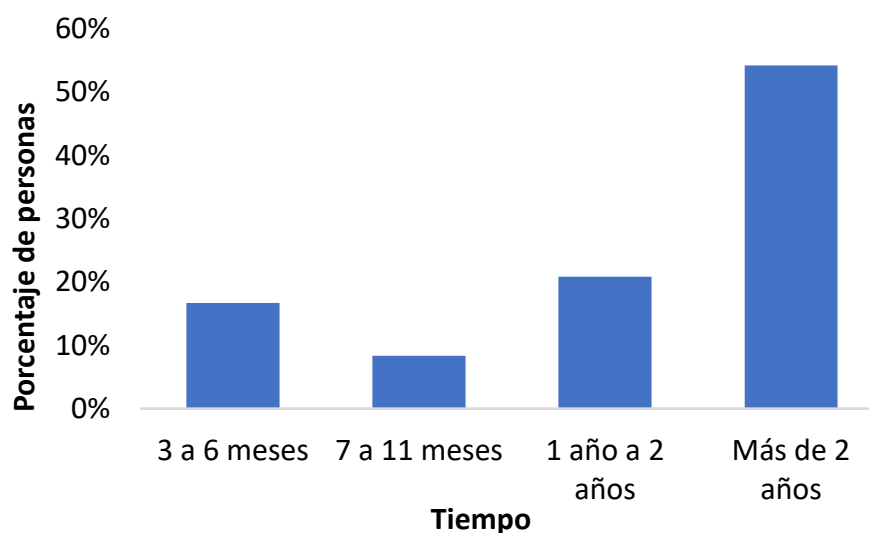


Figura N 7. Tiempo que llevan realizando teletrabajo los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019. Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

La figura anterior muestra que de las personas que trabajan bajo el sistema de teletrabajo, el 54% lo realiza desde hace más de 2 años.

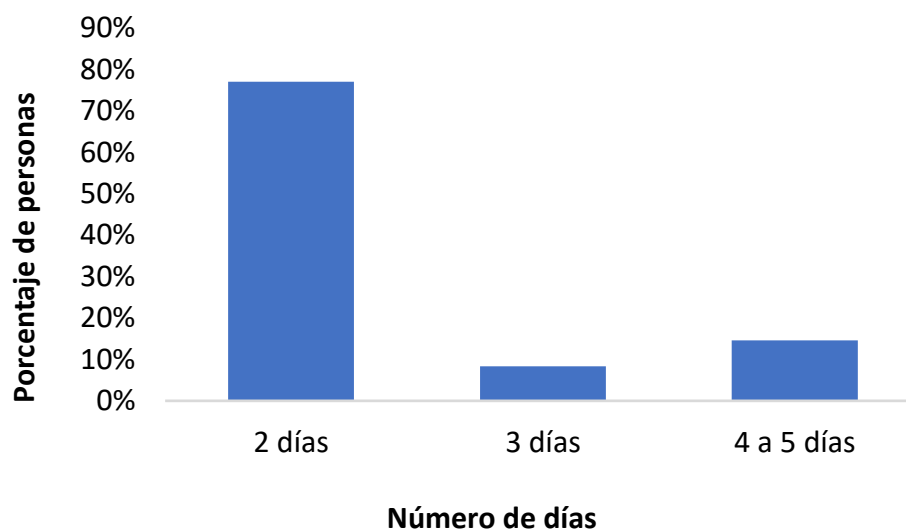


Figura N 8. Número de días que realizan teletrabajo los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019. Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

La figura N 8 muestra que, de las 48 personas encuestadas que realizan teletrabajo, el 77% lo hace durante dos días a la semana.

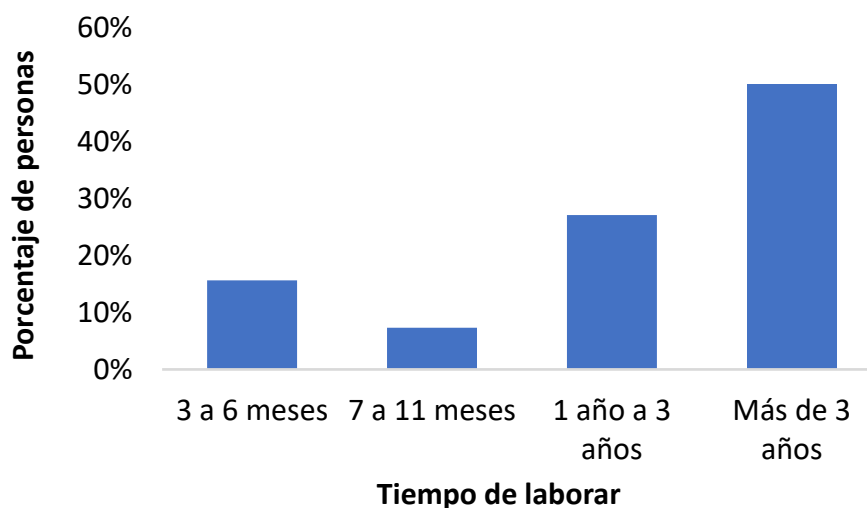


Figura N 9. Antigüedad de laborar en la empresa de los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019. Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

En la figura N 9 se observa que del total de la muestra, el 50% tiene más de tres años de laborar en la empresa u organización.



Figura N 10. Cantidad de días libres a la semana que tienen los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019. Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

La figura N 10 muestra que la mayoría de la población encuestada tiene dos días libres a la semana, ya que el 91% indicó esta respuesta.

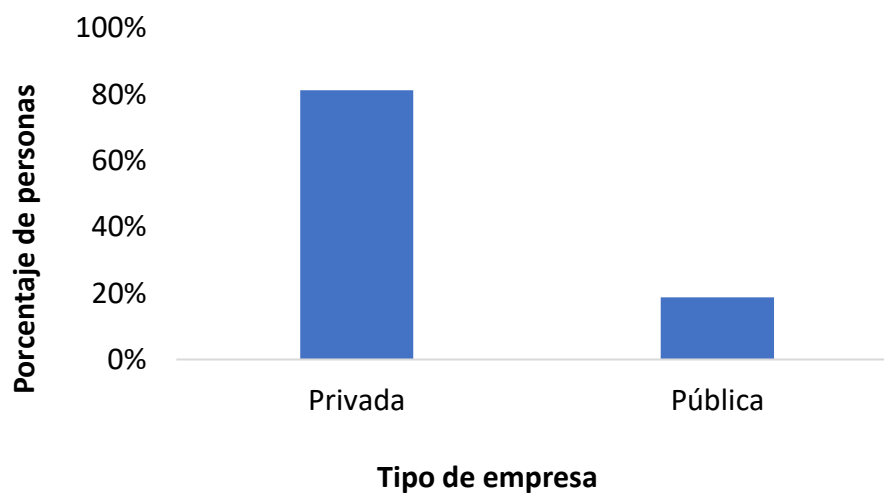


Figura N 11. Tipo de empresa en la que laboran los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019. Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

En la figura anterior se muestra que el 81% de las personas labora para una empresa privada, mientras que solo el 19% indicó trabajar para una empresa pública.

4.1.2. Actividad física que realiza la muestra

Tabla N 3

Actividad física que realizan, durante días laborales, los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.

Actividad física durante días laborales	Cantidad de adultos según tipo de actividad n= 96		
	Intensa	Moderada	Ligera
Sí	46%	59%	75%
No	54%	41%	25%
Total general	100%	100%	100%

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

Según la tabla anterior, dentro de las personas que sí realizan algún tipo de actividad física, un 46% realiza actividad física de tipo intensa, un 59% realiza actividad física moderada y un 75% realiza actividad física ligera.

Tabla N 4

Frecuencia de actividad física durante días labores, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.

Frecuencia de actividad física	Cantidad de adultos según tipo de actividad n=96		
	Intensa	Moderada	Ligera
1-2 veces a la semana	17%	33%	20%
3-4 veces a la semana	23%	20%	22%
5-6 veces a la semana	6%	6%	33%
No realiza	54%	41%	25%
Total general	100%	100%	100%

Fuente: Elaboración propia., Chavarría, 2019.

La tabla N 4 muestra que un 23% de los adultos realiza actividad física intensa 3-4 veces a la semana, 33% realiza actividad moderada 1-2 veces a la semana y 33% realiza actividad ligera 5-6 veces a la semana.

Tabla N 5

Tiempo a la semana dedicado a la actividad física intensa, durante días laborales en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.

Duración de la actividad física intensa	Cantidad de adultos n=96
21-30 minutos	3%
31-45 minutos	6%
46-75 minutos	37%
No realiza	54%
Total general	100%

Fuente: Elaboración propia., Chavarría, 2019.

Según la tabla N 5, respecto a la duración de la actividad física intensa en los días laborales, solo un 37% de los adultos realiza algún tipo de actividad intensa durante 46-75 minutos.

Tabla N 6

Tiempo a la semana dedicado a la actividad física moderada, durante días laborales en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.

Duración de la actividad física moderada	Cantidad de adultos n=96
30-45 minutos	22%
46-60 minutos	17%
61-90 minutos	11%
91-150 minutos	9%
No realiza	41%
Total general	100%

Fuente: Elaboración propia., Chavarría, 2019.

Según la tabla N 5, respecto a la duración de la actividad física moderada en los días laborales, un 22% de los adultos realiza algún tipo de actividad moderada durante 30-45 minutos.

Tabla N 7

Tiempo a la semana dedicado a la actividad física ligera, durante días laborales en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.

Duración de la actividad física ligera	Cantidad de adultos n=96
20-30 minutos	30%
31-45 minutos	7%
46-60 minutos	20%
Más de 60 minutos	18%
No realiza general	25%

Fuente: Elaboración propia., Chavarría, 2019.

Según la tabla N 7, sobre la duración de la actividad física ligera en los días laborales, se observa que un 30% de los adultos realiza algún tipo de actividad ligera durante 20-30 minutos.

Tabla N 8

Horas que se permanece sentado u acostado al día, durante días laborales, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.

Horas sentado o acostado	Cantidad de adultos n=96
Menos de 8 horas	20%
8-10 horas	43%
11-15 horas	27%
16 horas o más	8%
No sabe	2%
Total general	100%

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

Según la tabla anterior, en sus días laborales y sin contar las horas de sueño, un 43% de los adultos encuestados permanece sentado u acostado durante 8-10 horas diarias.

4.1.3. Caracterización de los hábitos alimentarios de la muestra

Tabla N 9

Tiempos de comida que se realizan, de lunes a viernes, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.

Tiempo de comida	Cantidad de adultos n=96
Desayuno	97%
Merienda de la mañana o de la tarde	72%
Almuerzo	100%
Cena	96%
Merienda nocturna	22%

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

Según la tabla anterior, respecto a los tiempos de comida realizados de lunes a viernes, el 100% de la muestra almuerza y solo un 22% hace una merienda nocturna.

Tabla N 10

Tiempos de comida consumidos fuera de casa, durante días laborales, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.

Tiempo de comida consumido fuera de casa	Cantidad de adultos n=96
Desayuno	38%
Merienda de la mañana o de la tarde	52%
Almuerzo	79%
Cena	21%
Ninguno de los anteriores	14%

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

Según la tabla anterior, respecto a los tiempos de comida consumidos fuera de casa, el 79% de la muestra almuerza fuera de su hogar durante los días laborales.

Tabla N 11

Tipo de grasa utilizada para cocinar las carnes, durante días laborales, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.

Tipo de grasa	Cantidad de personas n=96
Aceite de soya, girasol, o canola	60%
Aceite oliva	29%
Manteca vegetal	2%
Otro	6%
Margarina o mantequilla	2%
Total general	100%

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

Según la tabla anterior, un 61% de la muestra utiliza aceite de soya, girasol o canola para cocinar las carnes durante los días laborales, seguido de un 29% que utiliza aceite de oliva.

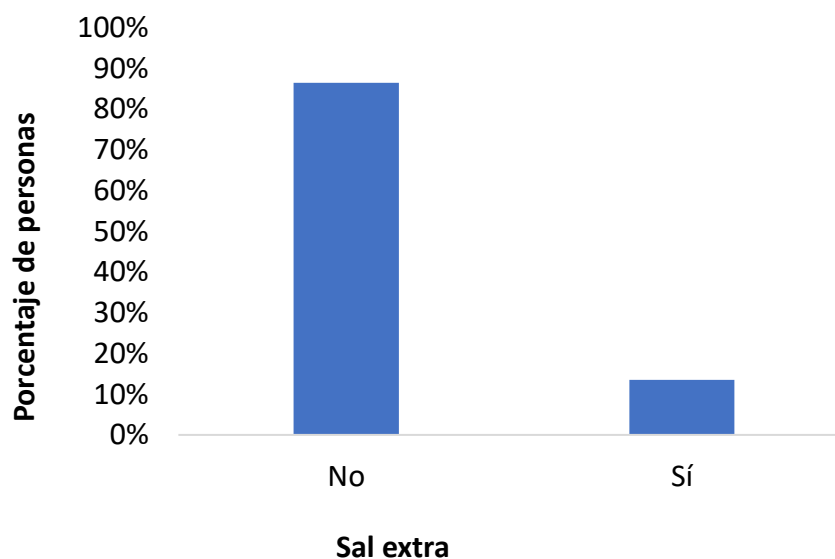


Figura N 12. Adición de sal extra a la comida que se encuentra preparada, durante días laborales, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019. Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

Según la figura anterior, el 86% de los adultos indicó no adicionar sal extra, durante sus días laborales, a la comida que ya se encuentra preparada.

Tabla N 12

Consumo diario de agua, durante días laborales, en los adultos de la GAM que participaron el estudio, 2019.

Vasos de agua al día	Cantidad de personas n=96
Menos de 1 vaso	8%
1 a 3 vasos	27%
4 a 6 vasos	32%
7 a 10 vasos	18%
Más de 10 vasos	15%
Total general	100%

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

En la tabla N 12, respecto al consumo diario de agua, se observa que un 32% de los adultos beben de 4 a 6 vasos al día durante sus días laborales.

Tabla N 13

Método de cocción más utilizado en el hogar para la cocción de las carnes, durante días laborales, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.

Tipo de carne	A la plancha	Al horno	Asado	Al vapor	Frito	Hervido	No consume	Total general
Bistec de res	35%	1%	7%	0%	40%	1%	16%	100%
Chuleta de cerdo	28%	1%	4%	1%	32%	1%	32%	100%
Pescado fresco	26%	8%	3%	4%	41%	0%	18%	100%
Pollo	46%	4%	8%	7%	19%	11%	4%	100%

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

La tabla anterior muestra que 40% de los adultos que participaron en el estudio consumen bistec de res frito, el 32% consume chuleta de cerdo frita, un 41% consume pescado fresco también frito y el 46% prefiere el pollo a la plancha.

Tabla N 14

Método de cocción más utilizado en el hogar para la cocción de alimentos, durante días laborales, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.

Alimento	A la plancha	Al horno	Asado	Al vapor	Frito	Hervido	Cruda	No consume	Total general
Brócoli/Coliflor	4%	0%	0%	22%	1%	58%	3%	11%	100%
Chayote	5%	0%	0%	22%	0%	51%	1%	21%	100%
Papa	5%	5%	7%	13%	7%	55%	0%	7%	100%
Plátano maduro	9%	5%	2%	3%	68%	4%	0%	8%	100%

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

Según la tabla anterior, el 58% de los adultos consumen brócoli o coliflor hervido, el 51% prefieren el chayote también hervido, el 55% prefiere consumir la papa hervida y un 68% prefiere consumir el plátano maduro frito.

Tabla N 15

Frecuencia de consumo de cereales y harinas, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.

Alimento	2 o más veces al día	1 vez al día	4-6 veces/semana	1-3 veces/semana	1-3 veces al mes	Nunca o casi nunca	Total general
n= 96							
Arroz blanco	36%	28%	8%	15%	7%	5%	100%
Avena	2%	9%	1%	15%	15%	58%	100%
Cereal de caja	0%	6%	0%	23%	20%	51%	100%
Galletas dulces	5%	15%	7%	28%	10%	34%	100%
Galletas saladas	2%	11%	7%	23%	17%	40%	100%
Leguminosas	15%	25%	8%	32%	14%	6%	100%
Pan blanco	7%	25%	3%	24%	11%	29%	100%
Pan Integral	3%	18%	5%	15%	8%	51%	100%
Pasta	5%	3%	3%	42%	35%	11%	100%
Repostería	3%	6%	4%	27%	24%	35%	100%
Tortillas	5%	19%	5%	22%	24%	25%	100%
Verduras harinosas	5%	24%	9%	43%	11%	7%	100%

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

Según la tabla N 15, un 58% nunca o casi nunca consume avena, un 51% nunca o casi nunca consume cereal de caja, un 40% nunca o casi nunca consume galletas saladas, un 32% consume leguminosas 1-3 veces a la semana, un 51% nunca o casi nunca consume pan integral, un 42% consume pasta 1-3 veces a la semana y un 43% consume verduras harinosas 1-3 veces a la semana.

Tabla N 16

Frecuencia de consumo de frutas, lácteos y vegetales, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.

Alimento	2 o más veces al día	1 vez al día	4-6 veces/ semana	1-3 veces/ semana	1-3 veces al mes	Nunca o casi nunca	Total general
Frutas	17%	39%	11%	24%	7%	2%	100%
Helados	1%	2%	8%	22%	38%	29%	100%
Leche 2% grasa	4%	8%	5%	13%	9%	60%	100%
Leche descremada	6%	18%	3%	4%	7%	61%	100%
Leche entera	1%	1%	0%	4%	3%	91%	100%
Vegetales	20%	40%	16%	19%	3%	3%	100%
Yogur	1%	15%	6%	26%	16%	36%	100%

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

Según la tabla N 16, un 39% de la muestra consume frutas 1 vez al día, un 60% nunca o casi nunca consume leche 2% grasa, un 61% nunca o casi nunca consume leche descremada y un 40% consume vegetales 1 vez al día.

Tabla N 17

Frecuencia de consumo de productos de origen animal, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.

Alimento	2 o más veces al día	1 vez al día	4-6 veces/semana	1-3 veces/semana	1-3 veces al mes	Nunca o casi nunca	Total general
Carne de cerdo	4%	2%	5%	30%	25%	33%	100%
Carne de res	5%	9%	8%	41%	22%	15%	100%
Embutidos	5%	5%	6%	23%	21%	40%	100%
Huevos	10%	40%	16%	27%	3%	4%	100%
Pescado y mariscos enlatados	4%	6%	8%	42%	19%	21%	100%
Pescado y mariscos frescos	4%	2%	15%	38%	28%	14%	100%
Pollo	7%	10%	16%	53%	8%	5%	100%
Queso	10%	23%	9%	40%	13%	5%	100%
Vísceras	1%	0%	2%	2%	11%	83%	100%

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

La tabla N 17 muestra que un 41% consume carne de res 1-3 veces a la semana, un 40% consume huevos 1 vez al día, un 42% consume pescado y mariscos enlatados y un 38% los consume frescos de 1-3 veces a la semana, el 53% consume pollo y 40% queso, ambos de 1-3 veces a la semana.

Tabla N 18

Frecuencia de consumo de grasas y aceites, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.

Alimento	2 o más veces al día	1 vez al día	4-6 veces/ semana	1-3 veces/ semana	1-3 veces al mes	Nunca o casi nunca	Total general
Aceite (soya, girasol, canola, maíz, etc.)	35%	16%	5%	11%	4%	28%	100%
Aceite de oliva	10%	16%	4%	23%	10%	36%	100%
Aderezo	6%	8%	2%	19%	18%	47%	100%
Aguacate	3%	5%	5%	30%	36%	20%	100%
Manteca vegetal	4%	2%	1%	3%	2%	88%	100%
Mantequilla o margarina	7%	20%	8%	19%	19%	27%	100%
Mayonesa	2%	4%	5%	26%	24%	39%	100%
Queso crema	2%	7%	6%	11%	24%	49%	100%
Salsa de tomate ketchup	5%	7%	5%	24%	27%	31%	100%

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

Según la tabla anterior, el 35% de los adultos consumen aceite vegetal (soya, girasol, canola o maíz) 2 o más veces a la semana, un 36% nunca o casi nunca consume aceite de oliva y el 36% consume aguacate 1-3 veces al mes.

Tabla N 19

Frecuencia de consumo de bebidas, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.

Alimento	2 o más veces al día	1 vez al día	4-6 veces/ semana	1-3 veces/ semana	1-3 veces al mes	Nunca o casi nunca	Total general
Agua dulce	3%	3%	2%	4%	16%	72%	100%
Bebidas alcohólicas	1%	2%	6%	17%	34%	40%	100%
Bebidas gaseosas	2%	5%	2%	17%	29%	45%	100%
Frescos naturales	10%	16%	7%	35%	14%	18%	100%
Jugos comerciales	5%	14%	8%	11%	16%	46%	100%
Néctares	2%	2%	3%	7%	13%	73%	100%

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

En la tabla N 19 se observa que el 72% de los adultos nunca o casi nunca bebe agua dulce, el 45% nunca bebe gaseosas, el 35% consume frescos naturales 1-3 veces al mes y un 46% nunca o casi nunca bebe jugos comerciales.

Tabla N 20

Frecuencia de consumo de azúcares, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.

Alimento	2 o más veces al día	1 vez al día	4-6 veces/ semana	1-3 veces/ semana	1-3 veces al mes	Nunca o casi nunca	Total general
Azúcar de mesa	21%	15%	3%	6%	8%	47%	100%
Chocolates, dulces o confites	3%	6%	8%	26%	40%	17%	100%
Cocoa en polvo	3%	2%	4%	13%	30%	48%	100%
Edulcorante o sustituto	8%	6%	3%	15%	7%	60%	100%
Jalea o mermelada	2%	7%	2%	11%	26%	51%	100%
Miel de abeja	2%	7%	3%	14%	20%	54%	100%
Sirope	1%	2%	1%	5%	14%	77%	100%

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

Según la tabla N 20, el 47% de la muestra nunca o casi nunca consume azúcar de mesa, el 40% consume chocolates, dulces o confites 1-3 veces al mes, el 48% nunca o casi nunca consume cocoa en polvo, un 51% nunca o casi nunca consume jalea y un 54% nunca o casi nunca consume miel de abeja.

Tabla N 21

Frecuencia de consumo de otros alimentos, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.

Alimento	2 o más veces al día	1 vez al día	4-6 veces/semana	1-3 veces/semana	1-3 veces al mes	Nunca o casi nunca	Total general
Comida rápida: papas fritas, hamburguesas, pizza, etc.	2%	2%	8%	36%	40%	11%	100%
Postres (arroz con leche, queque, tres leches, etc)	4%	1%	3%	25%	52%	15%	100%
Snacks (bolitas de queso, tronaditas, ranchitas, platanitos, palitos de ajonjolí)	1%	4%	5%	27%	34%	28%	100%

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

En la tabla anterior se observa que un 40% de la población en estudio consume comida rápida 1-3 veces al mes, un 52% consume postres 1-3 veces al mes y un 34% consume snacks 1-3 veces al mes.

4.1.4. Estado nutricional de la muestra

Tabla N 22

Clasificación del estado nutricional, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.

Estado nutricional	Cantidad de personas n=96
Normal	52%
Sobrepeso	39%
Obesidad grado I	6%
Obesidad grado II	1%
Obesidad grado III	2%
Total general	100%

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

En la tabla N 22, respecto al estado nutricional de la muestra, se observa que un 52% se encuentra en un rango de normalidad y solo un 1% tiene obesidad grado II.

Tabla N 23

Riesgo cardio metabólico por circunferencia abdominal, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.

Riesgo cardio metabólico	Cantidad de personas n=96
Normal	65%
Riesgo aumentado	26%
Riesgo muy aumentado	9%
Total general	100%

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

En la tabla N 23, respecto al riesgo cardio metabólico de la muestra, se observa que un 65% tiene una circunferencia abdominal normal. Esto según los puntos de corte de la OMS que clasifican el perímetro abdominal de 80 a 87 cm en mujeres y de 94 a 101 cm en hombres como “riesgo aumentado” y rangos menores a estos son considerados como normal o sin riesgo (Aráuz et al; 2013). Además, según Sangros et al; (2018) el punto de corte para el perímetro abdominal con riesgo muy elevado es > 102 cm en hombres y > 88 cm en mujeres.

4.1.5. Comparación de la actividad física según modalidad de trabajo

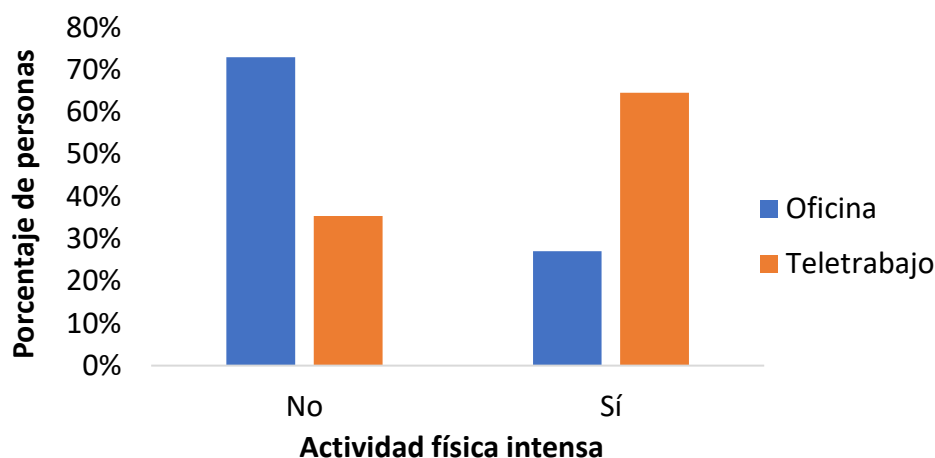


Figura N 13. Actividad física intensa, según modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019. Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

En la figura N 13 se observa que de las personas que realizan teletrabajo, el 65% hace actividad física intensa, mientras que de los que trabajan en la oficina, 73% reporta no hacer actividad física intensa durante sus días laborales.

Tabla N 24

Cantidad de veces a la semana que se realiza actividad física intensa, según la modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.

Frecuencia de actividad física intensa	Oficina n=48	Teletrabajo n=48	Total n=96
1-2 veces a la semana	10%	23%	17%
3-4 veces a la semana	15%	31%	23%
5-6 veces a la semana	2%	10%	6%
No realiza	73%	35%	54%
Total general	100%	100%	100%

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

La tabla N 24 muestra que un 31% de las personas que realizan teletrabajo y un 15% de los que trabajan en oficina hacen actividad física con una frecuencia de 3-4 veces a la semana.

Tabla N 25

Tiempo a la semana dedicado a la actividad física intensa, según la modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.

Duración de la actividad física intensa	Oficina n=48	Teletrabajo n=48	Total n=96
21-30 minutos	2%	4%	3%
31-45 minutos	0%	13%	6%
46-75 minutos	25%	48%	37%
No realiza	73%	35%	54%
Total general	100%	100%	100%

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

La tabla N 25 muestra que un 25% de las personas que trabajan en oficina y un 48% de los que hacen teletrabajo, realizan actividad física intensa con una duración de 46-75 minutos durante sus días laborales.

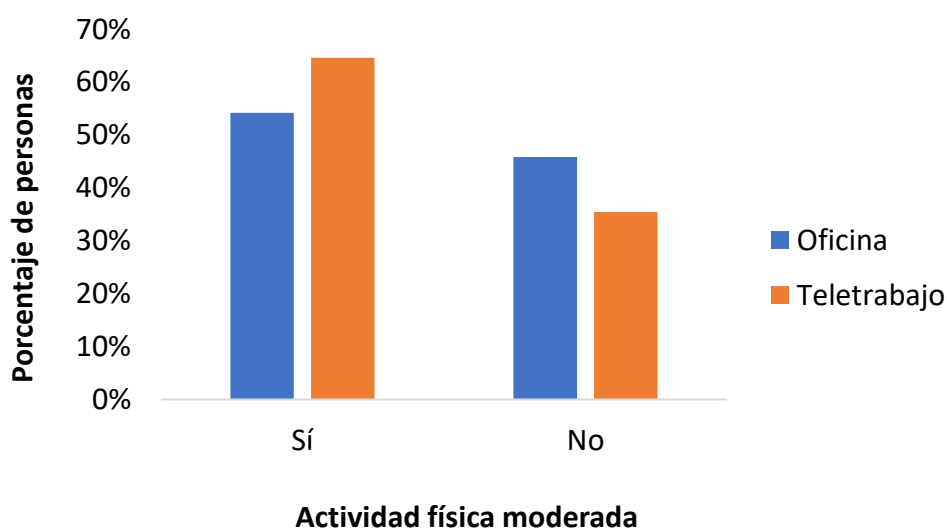


Figura N 14. Actividad física moderada, según modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019. Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

En la figura N 14 se observa que el 65% de las personas que realiza teletrabajo y el 54% que trabaja en oficina, hacen actividad física moderada durante sus días laborales.

Tabla N 26

Cantidad de veces a la semana que se realiza actividad física moderada, según la modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.

Frecuencia de actividad física moderada	Oficina n=48	Teletrabajo n=48	Total n=96
1-2 veces a la semana	37%	29%	33%
3-4 veces a la semana	15%	25%	20%
5-6 veces a la semana	2%	10%	6%
No realiza	46%	35%	41%
Total general	100%	100%	100%

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

La tabla anterior muestra que un 37% de quienes trabajan en oficina y un 29% de los que hacen teletrabajo, realizan actividad física moderada con una frecuencia de 1-2 veces a la semana.

Tabla N 27

Tiempo a la semana dedicado a la actividad física moderada, según la modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.

Duración de la actividad física moderada	Oficina n=48	Teletrabajo n=48	Total n=96
30-45 minutos	23%	21%	22%
46-60 minutos	8%	25%	17%
61-90 minutos	15%	8%	11%
91-150 minutos	8%	10%	9%
No realiza	46%	35%	41%
Total general	100%	100%	100%

Fuente: Elaboración propia; Chavarría, 2019.

En la tabla N 27 se observa que un 23% de las personas de oficina realizan actividad física ligera con una duración de 30-45 minutos en sus días laborales, mientras que un 25% de quienes hacen teletrabajo la realizan con una duración de 46-60 minutos.

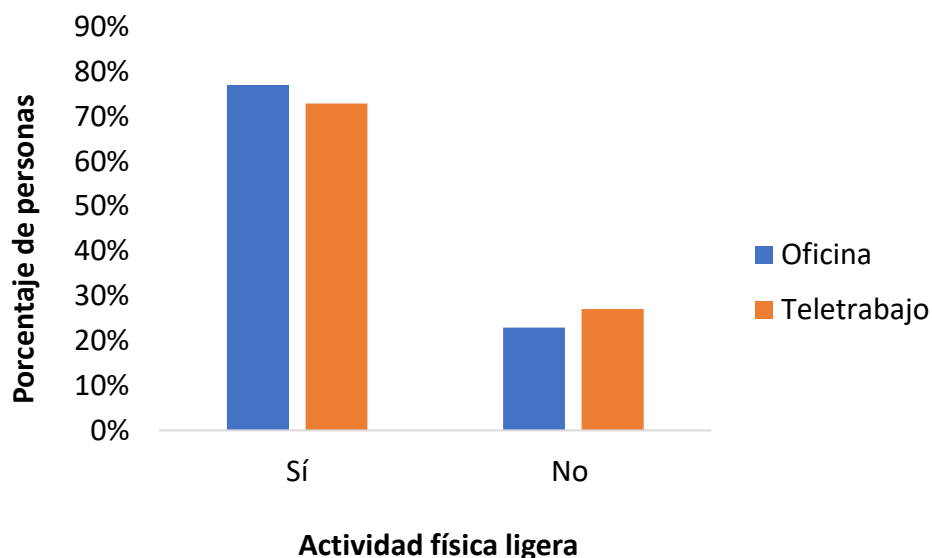


Figura N 15. Actividad física ligera, según modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019. Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019

La figura anterior muestra que el 77% de personas que trabaja en oficina y el 73% que hace teletrabajo, realizan algún tipo de actividad física ligera en sus días laborales.

Tabla N 28

Cantidad de veces a la semana que se realiza actividad física ligera, según la modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.

Frecuencia de actividad física ligera	Oficina n=48	Teletrabajo n=48	Total n=96
1-2 veces a la semana	8%	31%	20%
3-4 veces a la semana	17%	27%	22%
5-6 veces a la semana	52%	15%	33%
No realiza	23%	27%	25%
Total general	100%	100%	100%

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

La tabla N 28 muestra que un 52% de las personas que trabajan en oficina realiza actividad física ligera con una frecuencia de 5-6 veces a la semana, mientras que un 31% de las personas de teletrabajo la realizan con una frecuencia de 1-2 veces a la semana.

Tabla N 29

Tiempo a la semana dedicado a la actividad física ligera, según la modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.

Duración de la actividad física ligera	Oficina n=48	Teletrabajo n=48	Total n=96
20-30 minutos	25%	35%	30%
31-45 minutos	2%	13%	7%
46-60 minutos	23%	17%	20%
Más de 60 minutos	27%	8%	18%
No realiza	23%	27%	25%
Total general	100%	100%	100%

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

La tabla anterior muestra que un 27% de las personas de oficina realiza actividad física ligera con una duración de más de 60 minutos en sus días laborales, mientras que un 35% de las personas de teletrabajo realiza esta actividad durante 20-30 minutos.

Tabla N 30

Horas que se permanece sentado u acostado al día, según modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.

Horas sentado o acostado	Oficina n=48	Teletrabajo n=48	Total n=96
Menos de 8 horas	27%	13%	20%
8-10 horas	38%	48%	43%
11-15 horas	27%	27%	27%
16 horas o más	8%	8%	8%
No sabe	0%	4%	2%
Total general	100%	100%	100%

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

La tabla N 30 muestra un 38% de los trabajadores de oficina y un 48% de los que hacen teletrabajo, permanece sentado u acostado durante 8-10 horas en sus días laborales.

4.1.6. Comparación de los hábitos alimentarios según modalidad de trabajo

Tabla N 31

Tiempos de comida que se realizan, según modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.

Tiempos de comida que se realizan	Oficina n=48	Teletrabajo n=48	Total n=96
Desayuno	98%	96%	97%
Merienda de la mañana o tarde	73%	71%	72%
Almuerzo	100%	100%	100%
Cena	92%	100%	96%
Merienda nocturna	17%	27%	22%

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

Según la tabla anterior, el total de la muestra realiza el tiempo de comida del almuerzo. Además, un 98% de quienes trabajan en oficina y un 96% de los que hacen teletrabajo, desayunan.

Tabla N 32

Tiempos de comida consumidos fuera de casa, según modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.

Tiempos de comida que se realizan fuera de casa	Oficina n=48	Teletrabajo n=48	Total n=96
Desayuno	38%	38%	38%
Merienda de la mañana o de la tarde	67%	38%	52%
Almuerzo	92%	67%	79%
Cena	13%	29%	21%
Ninguno de los anteriores	2%	25%	14%

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

La tabla N 32 muestra que un 92% de las personas que trabajan en oficina y un 67% de las personas que hacen teletrabajo, almuerzan fuera del hogar durante sus días laborales.

Tabla N 33

Tipo de grasa utilizada para cocinar las carnes, según la modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.

Tipo de grasa	Oficina n=48	Teletrabajo n=48	Total n=96
Aceite de soya, girasol, o canola	71%	50%	60%
Aceite oliva	21%	38%	29%
Manteca vegetal	4%	0%	2%
Otro	2%	10%	6%
Margarina o mantequilla	2%	2%	2%
Total general	100%	100%	100%

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

En la tabla anterior se observa que un 71% de las personas que trabajan en oficina y un 50% de quienes hacen teletrabajo, utilizan aceite de soya, girasol o canela para cocinar las carnes.

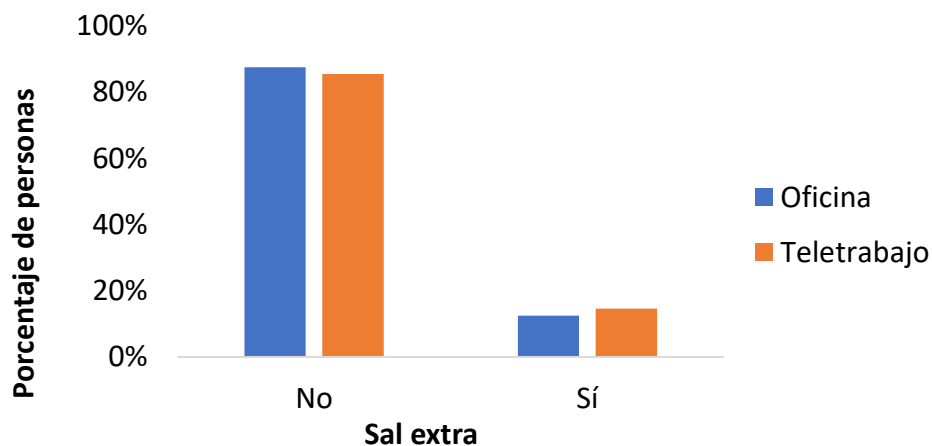


Figura N 16. Adición de sal extra a la comida que se encuentra preparada, según la modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019. Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

En la figura N 16 se observa que el 88% de los adultos que trabajan en oficina y el 85% de quienes hacen teletrabajo no adicionan sal extra a la comida que se encuentra preparada.

Tabla N 34

Consumo diario de agua según la modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.

Vasos de agua	Oficina n=48	Teletrabajo n=48	Total n=96
Menos de 1 vaso	13%	4%	8%
1 a 3 vasos	38%	17%	27%
4 a 6 vasos	25%	40%	32%
7 a 10 vasos	15%	21%	18%
Más de 10 vasos	10%	19%	15%
Total general	100%	100%	100%

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

En la tabla anterior se observa que un 38% de las personas que trabajan en oficina consumen de 1 a 3 vasos de agua diarios durante sus días laborales, mientras que un 40% de las personas que realizan teletrabajo consumen de 4 a 6 vasos de agua.

Tabla N 35

Método de cocción más utilizado en el hogar para la cocción de las carnes según modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.

Tipo de carne	OFICINA n=48							TELETRABAJO n=48								
	A la plancha	Al horno	Al vapor	Asado	Frito	Hervido	No consume	Total general	A la plancha	Al horno	Al vapor	Asado	Frito	Hervido	No consume	Total general
Bistec de Res	19%	0%	0%	8%	52%	2%	19%	100%	52%	2%	0%	6%	27%	0%	13%	100%
Chuleta de Cerdo	15%	0%	2%	8%	38%	2%	35%	100%	42%	2%	0%	0%	27%	0%	29%	100%
Pescado fresco	15%	8%	6%	6%	38%	0%	27%	100%	38%	8%	2%	0%	44%	0%	8%	100%
Pollo	38%	4%	4%	13%	23%	13%	6%	100%	54%	4%	10%	4%	15%	10%	2%	100%

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

La tabla anterior muestra que de las personas que trabajan en oficina, 52% consume bistec de res frito, 38% consume chuleta de cerdo frita, 38% prefiere el pescado frito y un 38% prefiere pollo a la plancha, mientras que de las personas que hacen teletrabajo, 52% prefiere el bistec de res a la plancha, 42% la chuleta a la plancha 44% el pescado frito y 54% pollo a la plancha.

Tabla N 36

Método de cocción más utilizado en el hogar para la cocción de algunos alimentos según modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.

Tipo de carne	OFICINA n=48								TELETRABAJO n=48									
	A la plancha	Al horno	Asado	Al vapor	Frito	Hervido	Cruda	No consume	Total general	A la plancha	Al horno	Asado	Al vapor	Frito	Hervido	Cruda	No consume	Total general
Brócoli o coliflor	0%	0%	0%	21%	0%	69%	2%	8%	100%	8%	0%	0%	23%	2%	48%	4%	15%	100%
Chayote	0%	0%	0%	21%	0%	58%	0%	21%	100%	10%	0%	0%	23%	0%	44%	2%	21%	100%
Papa	0%	4%	6%	13%	8%	60%	0%	8%	100%	10%	6%	8%	13%	6%	50%	0%	6%	100%
Plátano maduro	2%	6%	4%	0%	71%	6%	0%	10%	100%	17%	4%	0%	6%	65%	2%	0%	6%	100%
Zanahoria	2%	0%	0%	21%	0%	50%	19%	8%	100%	8%	0%	0%	17%	0%	31%	31%	13%	100%

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

En la tabla N 36 se observa que de las personas que trabajan en oficina, 69% consumen brócoli o la coliflor hervida, 58% consume chayote hervido, 60% prefiere la papa hervida, 71% prefiere el plátano maduro frito, mientras que de las personas que hacen teletrabajo, el 48% consume brócoli o coliflor hervido, 44% prefiere chayote hervido, 50% consume la papa hervida y 65% el plátano maduro frito.

Tabla N 37

Frecuencia de consumo de cereales y harinas, según modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.

Alimento	OFICINA n=48							TELETRABAJO n=48						
	2 o más veces al día	1 vez al día	4-6 veces/semana	1-3 veces/semana	1-3 veces al mes	Nunca o casi nunca	Total general	2 o más veces al día	1 vez al día	4-6 veces/semana	1-3 veces/semana	1-3 veces al mes	Nunca o casi nunca	Total general
Arroz blanco	38%	31%	10%	15%	6%	0%	100%	35%	25%	6%	15%	8%	10%	100%
Avena	0%	8%	0%	15%	21%	56%	100%	4%	10%	2%	15%	8%	60%	100%
Cereal de caja	0%	8%	0%	31%	25%	35%	100%	0%	4%	0%	15%	15%	67%	100%
Galletas dulces	4%	15%	10%	35%	10%	25%	100%	6%	15%	4%	21%	10%	44%	100%
Galletas saladas	0%	13%	4%	35%	15%	33%	100%	4%	10%	10%	10%	19%	46%	100%
Leguminosas	15%	23%	10%	38%	12%	2%	100%	15%	27%	6%	27%	15%	10%	100%
Pan blanco	8%	31%	2%	31%	6%	21%	100%	6%	19%	4%	17%	17%	38%	100%
Pan Integral	2%	17%	10%	10%	2%	58%	100%	4%	19%	0%	19%	15%	44%	100%
Pasta	6%	2%	6%	54%	27%	4%	100%	4%	4%	0%	29%	44%	19%	100%
Repostería	2%	8%	2%	35%	23%	29%	100%	4%	4%	6%	19%	25%	42%	100%
Tortillas	6%	25%	6%	25%	23%	15%	100%	4%	13%	4%	19%	25%	35%	100%
Verduras harinosas	4%	23%	6%	52%	6%	8%	100%	6%	25%	13%	33%	17%	6%	100%

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

La tabla N 37 muestra que de las personas que trabajan en oficina, 38% consume arroz blanco 2 o más veces al día, 56% nunca casi nunca consume avena, 38% consume leguminosas 1-3 veces a la semana, 58% nunca casi nunca consume pan integral y 52% consume verduras 1-3 veces a la semana, mientras que de las personas que hacen teletrabajo, 35% consume arroz blanco 2 o más veces al día, 60% nunca casi nunca consume avena, 27% consume leguminosas 1-3 veces a la semana, 44% nunca consume pan integral y 33% consume verduras 1-3 veces a la semana.

Tabla N 38

Frecuencia de consumo de frutas, lácteos y vegetales, según modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.

Alimento	OFICINA						TELETRABAJO							
	2 o más veces al día	1 vez al día	4-6 veces/semana	1-3 veces/semana	1-3 veces al mes	Nunca o casi nunca	Total general	2 o más veces al día	1 vez al día	4-6 veces/semana	1-3 veces/semana	1-3 veces al mes	Nunca o casi nunca	Total general
Frutas	21%	40%	4%	29%	6%	0%	100%	13%	38%	19%	19%	8%	4%	100%
Helados	0%	2%	8%	27%	42%	21%	100%	2%	2%	8%	17%	33%	38%	100%
Leche 2% grasa	6%	13%	2%	17%	10%	52%	100%	2%	4%	8%	8%	8%	69%	100%
Leche descremada	4%	17%	4%	2%	10%	63%	100%	8%	19%	2%	6%	4%	60%	100%
Leche entera	0%	2%	0%	4%	4%	90%	100%	2%	0%	0%	4%	2%	92%	100%
Vegetales	13%	50%	13%	19%	4%	2%	100%	27%	29%	19%	19%	2%	4%	100%
Yogur	0%	10%	0%	35%	15%	40%	100%	2%	19%	13%	17%	17%	33%	100%

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

La tabla N 38 muestra que de las personas que trabajan en oficina, 40% consume frutas 1 vez al día, 52% nunca casi nunca consume leche 2%, 63% nunca consume descremada y 50% consume vegetales 1 vez al día, mientras que de las personas que realizan teletrabajo, 38% consume frutas 1 vez al día, 69% nunca casi nunca consume leche 2%, 60% nunca consume descremada y 27% consume vegetales 1 vez al día.

Tabla N 39

Frecuencia de consumo de productos de origen animal, según modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.

Alimento	OFICINA						TELETRABAJO							
	2 o más veces al día	1 vez al día	4-6 veces/semana	1-3 veces/semana	1-3 veces al mes	Nunca o casi nunca	Total general	2 o más veces al día	1 vez al día	4-6 veces/semana	1-3 veces/semana	1-3 veces al mes	Nunca o casi nunca	Total general
Carne de cerdo	0%	4%	4%	23%	31%	38%	100%	8%	0%	6%	38%	19%	29%	100%
Carne de res	0%	8%	6%	35%	27%	23%	100%	10%	10%	10%	46%	17%	6%	100%
Embutidos	6%	8%	2%	25%	19%	40%	100%	4%	2%	10%	21%	23%	40%	100%
Huevos	6%	42%	10%	33%	4%	4%	100%	15%	38%	21%	21%	2%	4%	100%
Pescado y mariscos enlatados	4%	8%	4%	46%	19%	19%	100%	4%	4%	13%	38%	19%	23%	100%
Pescado y mariscos frescos	2%	2%	13%	38%	29%	17%	100%	6%	2%	17%	38%	27%	10%	100%
Pollo	6%	8%	8%	60%	8%	8%	100%	8%	13%	23%	46%	8%	2%	100%
Queso	6%	31%	2%	44%	15%	2%	100%	15%	15%	17%	35%	10%	8%	100%
Vísceras	0%	0%	2%	2%	13%	83%	100%	2%	0%	2%	2%	10%	83%	100%

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

La tabla N 39 muestra que de las personas que trabajan en oficina, un 42% consume huevos 1 vez al día, 46% pescado y mariscos enlatados, 38% los consume frescos, 44% consume queso y 60% pollo, todos con una frecuencia de 1-3 veces al mes, mientras que de los realizan teletrabajo, un 38% consume huevos 1 vez al día, el 38% consume cerdo, 46% consume res, 46% pollo, 38% consume pescado y mariscos enlatados y 38% los consume frescos, todos de 1-3 veces a la semana.

Tabla N 40

Frecuencia de consumo de grasas y aceites, según modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.

Alimento	OFICINA						TELETRABAJO							
	2 o más veces al día	1 vez al día	4-6 veces/semana	1-3 veces/semana	1-3 veces al mes	Nunca o casi nunca	Total general	2 o más veces al día	1 vez al día	4-6 veces/semana	1-3 veces/semana	1-3 veces al mes	Nunca o casi nunca	Total general
Aceite (soya, girasol, canola, maíz)	52%	15%	2%	6%	4%	21%	100%	19%	17%	8%	17%	4%	35%	100%
Aceite de oliva	10%	13%	0%	15%	10%	52%	100%	10%	19%	8%	31%	10%	21%	100%
Aderezo	4%	15%	0%	19%	17%	46%	100%	8%	2%	4%	19%	19%	48%	100%
Aguacate	0%	4%	6%	33%	35%	21%	100%	6%	6%	4%	27%	38%	19%	100%
Manteca vegetal	6%	2%	0%	4%	2%	85%	100%	2%	2%	2%	2%	2%	90%	100%
Mantequilla o margarina	4%	29%	8%	21%	10%	27%	100%	10%	10%	8%	17%	27%	27%	100%
Mayonesa	2%	4%	0%	23%	31%	40%	100%	2%	4%	10%	29%	17%	38%	100%
Queso crema	2%	10%	6%	17%	21%	44%	100%	2%	4%	6%	6%	27%	54%	100%
Salsa de tomate ketchup	4%	6%	2%	25%	33%	29%	100%	6%	8%	8%	23%	21%	33%	100%
Semillas (maní, almendras, nueces)	2%	10%	4%	33%	27%	23%	100%	8%	10%	8%	23%	21%	29%	100%

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

La tabla N 40 muestra que de las personas que trabajan en oficina, un 52% consume aceite vegetal (soya, girasol, canola o maíz) 2 o más veces al día, 52% nunca casi nunca consume aceite de oliva, 35% aguacate 1-3 veces al mes y 33% consume semillas 1-3 veces a la semana, mientras que de los que hacen teletrabajo, 35% nunca consume aceite vegetal, 21% nunca casi nunca consume aceite oliva, 38% consume aguacate 1-3 veces al mes y 29% nunca casi nunca consume semillas.

Tabla N 41

Frecuencia de consumo de bebidas, según modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.

Alimento	OFICINA n=48						TELETRABAJO n=48							
	2 o más veces al día	1 vez al día	4-6 veces/semana	1-3 veces/semana	1-3 veces al mes	Nunca o casi nunca	Total general	2 o más veces al día	1 vez al día	4-6 veces/semana	1-3 veces/semana	1-3 veces al mes	Nunca o casi nunca	Total general
Agua dulce	4%	4%	4%	4%	13%	71%	100%	2%	2%	0%	4%	19%	73%	100%
Bebidas alcohólicas	0%	2%	2%	21%	35%	40%	100%	2%	2%	10%	13%	33%	40%	100%
Bebidas gaseosas	2%	4%	4%	13%	33%	44%	100%	2%	6%	0%	21%	25%	46%	100%
Frescos naturales	6%	17%	4%	50%	13%	10%	100%	15%	15%	10%	21%	15%	25%	100%
Jugos comerciales	6%	17%	13%	13%	8%	44%	100%	4%	10%	4%	10%	23%	48%	100%
Néctares	2%	2%	4%	6%	8%	77%	100%	2%	2%	2%	8%	17%	69%	100%

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

La tabla N 41 muestra que el 71 % de los trabajadores de oficina nunca o casi nunca bebe aguadulce, 44% nunca o casi nunca bebe bebidas gaseosas, el 50% consume frescos naturales 1-3 veces a la semana y 44% nunca o casi nunca bebe jugos comerciales. Por otra

parte, en el teletrabajo, el 73% de las personas nunca o casi nunca bebe aguadulce, 46% nunca o casi nunca bebe bebidas gaseosas, el 25% nunca o casi nunca consume frescos naturales y 48% nunca bebe jugos comerciales.

Tabla N 42

Frecuencia de consumo de azúcares, según modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.

Alimento	OFICINA n=48							TELETRABAJO n=48						
	2 o más veces al día	1 vez al día	4-6 veces/ semana	1-3 veces/ semana	1-3 veces al mes	Nunca o casi nunca	Total general	2 o más veces al día	1 vez al día	4-6 veces/ semana	1-3 veces/ semana	1-3 veces al mes	Nunca o casi nunca	Total general
Azúcar de mesa	33%	17%	0%	2%	2%	46%	100%	8%	13%	6%	10%	15%	48%	100%
Chocolates, dulces o confites	4%	8%	4%	29%	46%	8%	100%	2%	4%	13%	23%	33%	25%	100%
Cocoa en polvo	2%	4%	6%	13%	31%	44%	100%	4%	0%	2%	13%	29%	52%	100%
Edulcorante o sustituto	10%	8%	2%	13%	6%	60%	100%	6%	4%	4%	17%	8%	60%	100%
Jalea o mermelada	2%	6%	0%	13%	23%	56%	100%	2%	8%	4%	10%	29%	46%	100%
Miel de abeja	2%	4%	0%	6%	23%	65%	100%	2%	10%	6%	21%	17%	44%	100%
Sirope	0%	4%	0%	6%	19%	71%	100%	2%	0%	2%	4%	8%	83%	100%

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

La tabla N 42 muestra que, en la modalidad de oficina, el 46% de las personas nunca casi nunca consume azúcar de mesa, 46% consume chocolates dulces o confites 1-3 veces al mes, 56% nunca casi nunca consume jalea o mermelada y el 65% nunca casi nunca consume

miel, de las personas que hacen teletrabajo, el 48% nunca consume azúcar, 25% nunca consume chocolates, 52% nunca consume cocoa en polvo, 46% nunca consume jalea o mermelada y el 44% nunca o casi nunca consume miel de abeja.

Tabla N 43

Frecuencia de consumo de otros alimentos, según modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.

Alimento	OFICINA n=48						TELETRABAJO n=48							
	2 o más veces al día	1 vez al día	4-6 veces/semana	1-3 veces/semana	1-3 veces al mes	Nunca o casi nunca	Total general	2 o más veces al día	1 vez al día	4-6 veces/semana	1-3 veces/semana	1-3 veces al mes	Nunca o casi nunca	Total general
Comida rápida: papas fritas, hamburguesas, pizza, etc.	2%	4%	8%	35%	46%	4%	100%	2%	0%	8%	38%	33%	19%	100%
Postres (arroz con leche, queque, tres leches, etc)	2%	2%	2%	29%	56%	8%	100%	6%	0%	4%	21%	48%	21%	100%
Snacks (bolitas de queso, tronaditas, ranchitas, platanitos, palitos de ajonjolí)	2%	6%	6%	29%	31%	25%	100%	0%	2%	4%	25%	38%	31%	100%

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

En la tabla anterior se observa que de las personas que trabajan en oficina, el 46% consume comida rápida, el 56% consume postres y el 31% snacks, todos con una frecuencia de 1-3 veces al mes, mientras que de las personas que hacen teletrabajo, el 38% consume comida rápida 1-3 veces a la semana, 48% consume postres y el 38% snacks, ambos de 1-3 veces al mes.

4.1.7. Comparación del estado nutricional según modalidad de trabajo

Tabla N 44

Clasificación del estado nutricional según la modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.

Estado nutricional	Oficina n=48	Teletrabajo n=48	Total n=96
Normal	50%	54%	52%
Sobrepeso	42%	35%	39%
Obesidad grado I	6%	6%	6%
Obesidad grado II	0%	2%	1%
Obesidad grado III	2%	2%	2%
Total general	100%	100%	100%

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

La tabla anterior muestra que un 50% de las personas que trabajan en oficina, y el 54% de las personas que realizan teletrabajo, tienen un estado nutricional normal.

Tabla N 45

Riesgo cardio metabólico por circunferencia abdominal, según la modalidad de trabajo, en los adultos de la GAM que participaron en el estudio, 2019.

Riesgo cardio metabólico	Oficina n=48	Teletrabajo n=48	Total n=96
Normal	60%	69%	65%
Riesgo aumentado	31%	21%	26%
Riesgo muy aumentado	8%	10%	9%
Total general	100%	100%	100%

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

Según la tabla anterior, respecto al riesgo cardio metabólico por circunferencia de abdomen, el 60% de los trabajadores de oficina y el 69% de los teletrabajadores, se encuentran en un rango de normalidad.

4.2. ANÁLISIS BIVARIADO

A continuación, se muestra el análisis bivariado para el cual se utilizó método de chi-cuadrado, con un nivel de significancia de 0.05 (valor crítico) y una confianza del 95%.

4.2.1. Relación del estado nutricional y la actividad física intensa en adultos que trabajan en oficina y que realizan teletrabajo.

Tabla N 46

Relación del estado nutricional y la actividad física intensa que realizan las personas que hacen Teletrabajo en la GAM, 2019.

Actividad física intensa	Estado nutricional				Total
	Normal	Sobrepeso	Obesidad grado I	Obesidad grado II y III	
No	7	7	2	1	17
Sí	19	10	1	1	31
Total	26	17	3	2	48

Fuente: Elaboración propia

No se encuentra relación estadística entre variables de actividad física intensa y la modalidad de teletrabajo al ser el valor P de la prueba chi calculado (0.47) mayor que el valor crítico de referencia (0.05).

Tabla N 47

Relación del estado nutricional y la actividad física intensa que realizan las personas que trabajan en Oficina en la GAM, 2019.

Actividad física intensa	Estado nutricional				Total
	Normal	Sobrepeso	Obesidad grado I	Obesidad grado III	
No	19	12	3	1	35
Sí	5	8	0	0	13
Total	24	20	3	1	48

Fuente: Elaboración propia

No se encuentra relación estadística entre variables de actividad física intensa y estado nutricional en la modalidad de oficina, al ser el valor P de la prueba chi calculado (0.30) mayor que el valor crítico de referencia (0.05).

4.2.2. Relación del estado nutricional y la actividad física moderada en adultos que trabajan en oficina y que realizan teletrabajo.

Tabla N 48

Relación del estado nutricional y la actividad física moderada que realizan las personas que trabajan en Oficina en la GAM, 2019.

Actividad física moderada	Estado nutricional				Total
	Normal	Sobrepeso	Obesidad grado I	Obesidad grado III	
No	11	8	2	1	22
Sí	13	12	1		26
Total	24	20	3	1	48

Fuente: Elaboración propia (2019).

No se encuentra relación estadística entre variables de actividad física moderada y la modalidad de oficina, al ser el valor P de la prueba chi calculado (0.57) mayor que el valor crítico de referencia (0.05).

Tabla N 49

Relación del estado nutricional y la actividad física moderada que realizan las personas que hacen Teletrabajo en la GAM, 2019.

Actividad física moderada	Estado nutricional				Total
	Normal	Sobrepeso	Obesidad grado I	Obesidad grado II y III	
No	8	7	1	1	17
Sí	18	10	2	1	31
Total	26	17	3	2	48

Fuente: Elaboración propia

No se encuentra relación estadística entre variables de actividad física moderada y la modalidad de teletrabajo, al ser el valor P de la prueba chi calculado (0.87) mayor que el valor crítico de referencia (0.05).

4.2.3. Relación del estado nutricional y la actividad física ligera en adultos que trabajan en oficina y que realizan teletrabajo.

Tabla N 50

Relación del estado nutricional y la actividad física ligera que realizan las personas que trabajan en Oficina en la GAM, 2019.

Actividad física ligera	Estado nutricional			Total
	Normal	Sobrepeso	Obesidad grado I y III	
No	5	5	1	11
Sí	19	15	3	37
Total	24	20	4	48

Fuente: Elaboración propia.

No se encuentra relación estadística entre variables de actividad física ligera y la modalidad de oficina, al ser el valor P de la prueba chi calculado (0.94) mayor que el valor crítico de referencia (0.05).

Tabla N 51

Relación del estado nutricional y la actividad física ligera que realizan las personas que hacen Teletrabajo en la GAM, 2019.

Actividad física ligera	Estado nutricional			Total
	Normal	Sobrepeso	Obesidad I, II y III	
No	12	1		13
Sí	14	16	5	35
Total	26	17	5	48

Fuente: Elaboración propia.

Se encuentra relación estadística entre variables de actividad física ligera y estado nutricional en los teletrabajadores, al ser el valor P de la prueba chi calculado (0.005) menor que el valor crítico de referencia (0.05).

4.2.4. Relación del estado nutricional y el uso de aceite vegetal para la cocción de las carnes en adultos que trabajan en oficina y que realizan teletrabajo.

Como se observó en la tabla N 33, los tipos de aceite que más utilizan para la cocción de las carnes son el aceite de vegetal de soya, girasol o canola, seguido del aceite de oliva. Por lo que se hizo una prueba de análisis bivariado comparando solo estos dos tipos de grasa según el estado nutricional de quienes hacen teletrabajo y quienes trabajan en modalidad de oficina.

Tabla N 52

Relación del estado nutricional y el uso de aceite vegetal para la cocción de las carnes, en los adultos con modalidad de Teletrabajo, en la GAM, 2019.

Estado nutricional	Aceite de soya, girasol o canola	Aceite oliva
Normal	12	12
Sobrepeso	11	2
Obesidad	1	4

Fuente: Elaboración propia.

Se encuentra relación estadística entre variables de estado nutricional y tipo de grasa utilizada por los teletrabajadores para la cocción de las carnes, al ser el valor P de la prueba chi calculado (0.03) menor que el valor crítico de referencia (0.05).

Tabla N 53

Relación del estado nutricional y el uso de aceite vegetal para la cocción de las carnes, en los adultos que trabajan en Oficina, en la GAM, 2019.

Estado nutricional	Aceite de soya, girasol o canola	Aceite oliva
Normal	15	7
Sobrepeso	15	3
Obesidad	4	

Fuente: Elaboración propia.

No se encuentra relación estadística entre variables de tipo de estado nutricional y tipo de grasa utilizada por los trabajadores de oficina para la cocción de las carnes, al ser el valor de chi calculado (0.27) el cual es mayor que el valor crítico de referencia (0.05).

4.2.5. Relación del estado nutricional y el método de cocción para bistec de res, pollo y chuleta de cerdo en adultos que trabajan en oficina y que realizan teletrabajo.

Como se observó en la Tabla N 35, los métodos de cocción más utilizados para la cocción de las carnes, es frito y a la plancha. Además, las mayores diferencias en ambas modalidades de trabajo se encontraron en el pollo, el bistec de res y la chuleta de cerdo. Por lo que se realizó un análisis bivariado comparando ambos métodos de cocción en la modalidad de oficina y teletrabajo.

Tabla N 54

Relación del método de cocción para carne de res y el estado nutricional, en los adultos que realizan Teletrabajo en la GAM, 2019.

Estado nutricional	Método de cocción Carne de Res	
	A la plancha	Frito
Normal	10	7
Sobrepeso	11	5
Obesidad	4	1

Fuente: Elaboración propia, 2019.

No se encuentra relación estadística entre variables de método utilizado por los teletrabajadores para la cocción de las carnes y estado nutricional, al ser el valor de chi calculado (0.64) el cual es mayor que el valor crítico de referencia (0.05).

Tabla N 55

Relación del método de cocción para bistec de res y el estado nutricional, en los adultos que trabajan en Oficina en la GAM, 2019.

Estado nutricional	Método de cocción Bistec de Res	
	A la plancha	Frito
Normal	6	9
Sobrepeso	3	14
Obesidad		2

Fuente: Elaboración propia, 2019.

No se encuentra relación estadística entre variables de método utilizado por los teletrabajadores para la cocción de las carnes y estado nutricional, al ser el valor P de la prueba chi calculado (0.24) mayor que el valor crítico de referencia (0.05).

Tabla N 56

Relación del método de cocción para carne de pollo según el estado nutricional, en los adultos que realizan Teletrabajo en la GAM, 2019.

Estado nutricional	Método de cocción Pollo	
	A la plancha	Frito
Normal	15	2
Sobrepeso	7	4
Obesidad	4	1

Fuente: Elaboración propia, 2019.

No se encuentra relación estadística entre variables de método utilizado por los teletrabajadores para la cocción del pollo y estado nutricional, al ser el valor P de la prueba chi calculado (0.30) mayor que el valor crítico de referencia (0.05).

Tabla N 57

Relación del método de cocción para carne de pollo según el estado nutricional, en los adultos que trabajan en Oficina en la GAM, 2019.

Estado nutricional	Método de cocción Pollo	
	A la plancha	Frito
Normal	13	3
Sobrepeso	4	8
Obesidad	1	

Fuente: Elaboración propia, 2019.

Se encuentra relación estadística entre variables de método utilizado por trabajadores de oficina para la cocción del pollo y estado nutricional, al ser el valor P de la prueba chi calculado (0.03) el cual es menor que el valor crítico de referencia (0.05).

Tabla N 58

Relación del método de cocción de la chuleta de cerdo según el estado nutricional, en los adultos que realizan Teletrabajo en la GAM, 2019.

Estado nutricional	Método de cocción Chuleta de Cerdo	
	A la plancha	Frito
Normal	7	8
Sobrepeso	9	4
Obesidad	4	1

Fuente: Elaboración propia, 2019.

No se encuentra relación estadística entre variables de método utilizado por los teletrabajadores para la cocción de chuleta de cerdo y estado nutricional, al ser el valor P de la prueba chi calculado (0.30) mayor que el valor crítico de referencia (0.05).

Tabla N 59

Relación del método de cocción de la chuleta de cerdo según el estado nutricional, en los adultos que trabajan en Oficina en la GAM, 2019.

Estado nutricional	Método de cocción Chuleta de Cerdo	
	A la plancha	Frito
Normal	4	9
Sobrepeso	3	8
Obesidad		1

Fuente: Elaboración propia, 2019.

No se encuentra relación estadística entre variables de método utilizado por los trabajadores de oficina para la cocción de chuleta de cerdo y estado nutricional, al ser el valor P de la prueba chi calculado (0.80) mayor que el valor crítico de referencia (0.05).

4.2.6. Relación del riesgo cardiometabólico y el estado nutricional en adultos que trabajan en oficina y que realizan teletrabajo.

Tabla N 60

Relación del riesgo cardiometabólico y el estado nutricional en los adultos que trabajan en Oficina en la GAM, 2019.

Riesgo cardiometabólico	Estado nutricional		
	Normal	Obesidad grado I	Sobrepeso
Normal	23		6
Riesgo aumentado	1	2	12

Fuente: Elaboración propia, 2019.

Se valida la relación estadística entre variables de riesgo cardiometabólico por circunferencia abdominal y estado nutricional en adultos que trabajan en oficina, al ser el valor P de la prueba chi calculado (< 0.00) el cual es menor que el valor crítico de referencia (0.05).

Tabla N 61

Relación del riesgo cardiometabólico y el estado nutricional en los adultos que realizan Teletrabajo en la GAM, 2019.

Riesgo cardiometabólico	Estado nutricional		
	Normal	Obesidad grado I	Sobrepeso
Normal	25		8
Riesgo aumentado	1	1	8

Fuente: Elaboración propia, 2019.

Se valida la relación estadística entre variables de riesgo cardiometabólico por circunferencia abdominal y estado nutricional en los teletrabajadores, al ser el valor P de la prueba chi calculado (< 0.001) menor que el valor crítico de referencia (0.05).

4.2.7. Relación de frecuencia de consumo de res, pasta, yogur, azúcar, frescos naturales, pan integral y queso, según modalidad de trabajo.

Tabla N 62

Relación de la frecuencia de consumo de carne de res según modalidad de trabajo, en adultos de la GAM, 2019.

Frecuencia de consumo Carne de Res	Oficina	Teletrabajo
1 vez al día	4	5
2 o más veces al día		5
4-6 veces a la semana	3	5
1-3 veces a la semana	17	22
1-3 veces al mes	13	8
Nunca o casi nunca	11	3
Total	48	48

Fuente: Elaboración propia (2019).

Se encuentra relación estadística entre variables de consumo de carne de res y modalidad de trabajo, al ser el valor de P de la prueba chi calculado (0.03) menor que el valor crítico de referencia (0.05).

Tabla N 63

Relación de la frecuencia de consumo de azúcar según modalidad de trabajo, en adultos de la GAM, 2019.

Frecuencia de consumo Azúcar de mesa	Oficina	Teletrabajo
1 vez al día	8	6
2 o más veces al día	16	4
4-6 veces a la semana		3
1-3 veces a la semana	1	5
1-3 veces al mes	1	7
Nunca o casi nunca	22	23
Total	48	48

Fuente: Elaboración propia (2019).

Se encuentra relación estadística entre variables de consumo de azúcar de mesa y modalidad de trabajo, al ser el valor de P de la prueba chi calculado (0.00) menor que el valor crítico de referencia (0.05).

Tabla N 64

Relación de la frecuencia de consumo de cereal de caja según modalidad de trabajo, en adultos de la GAM, 2019.

Frecuencia de consumo Cereal	Oficina	Teletrabajo
1 vez al día	4	2
1-3 veces a la semana	15	7
1-3 veces al mes	12	7
Nunca o casi nunca	17	32
Total	48	48

Fuente: Elaboración propia (2019).

Se encuentra relación estadística entre variables de consumo de cereal de caja y modalidad de trabajo, al ser el valor de P de la prueba chi calculado (0.02) menor que el valor crítico de referencia (0.05).

Tabla N 65

Relación de la frecuencia de consumo de pan integral según modalidad de trabajo, en adultos de la GAM, 2019.

Frecuencia de consumo Pan integral	Oficina	Teletrabajo
1 vez al día	8	9
2 o más veces al día	1	2
4-6 veces a la semana	5	
1-3 veces a la semana	5	9
1-3 veces al mes	1	7
Nunca o casi nunca	28	21
Total	48	48

Fuente: Elaboración propia (2019).

Se encuentra relación estadística entre variables de consumo de pan integral y modalidad de trabajo, al ser el valor de P de la prueba chi calculado (0.03) menor que el valor crítico de referencia (0.05).

Tabla N 66

Relación de la frecuencia de consumo de queso según modalidad de trabajo, en adultos de la GAM, 2019.

Frecuencia de consumo de Queso	Oficina	Teletrabajo
1 vez al día	15	7
2 o más veces al día	3	7
4-6 veces a la semana	1	8
1-3 veces a la semana	21	17
1-3 veces al mes	7	5
Nunca o casi nunca	1	4
Total	48	48

Fuente: Elaboración propia (2019).

Se encuentra relación estadística entre variables de frecuencia de consumo de queso y modalidad de trabajo, al ser el valor de P de la prueba chi calculado (0.03) menor que el valor crítico de referencia (0.05),

Tabla N 67

Relación de la frecuencia de consumo de pasta según modalidad de trabajo, en adultos de la GAM, 2019.

Frecuencia de consumo de Pasta	Oficina	Teletrabajo	Fuente:
1 vez al día	1	2	
2 o más veces al día	3	2	
4-6 veces a la semana	3		
1-3 veces a la semana	26	14	
1-3 veces al mes	13	21	
Nunca o casi nunca	2	9	
Total	48	48	

Elaboración propia (2019).

Se encuentra relación estadística entre variables de frecuencia de consumo de pastas y modalidad de trabajo, al ser el valor de P de la prueba chi calculado (0.02) menor que el valor crítico de referencia (0.05).

Tabla N 68

Relación de la frecuencia de consumo de frescos naturales según modalidad de trabajo, en adultos de la GAM, 2019.

Frecuencia de consumo de Frescos naturales	Oficina	Teletrabajo
1 vez al día	8	7
2 o más veces al día	3	7
4-6 veces a la semana	2	5
1-3 veces a la semana	24	10
1-3 veces al mes	6	7
Nunca o casi nunca	5	12
Total	48	48

Fuente: Elaboración propia (2019).

Se encuentra relación estadística entre variables de frecuencia de consumo de pastas y modalidad de trabajo, al ser el valor de P de la prueba chi calculado (0.04) menor que el valor crítico de referencia (0.05).

Tabla N 69

Relación de la frecuencia de consumo de yogur según modalidad de trabajo, en adultos de la GAM, 2019.

Frecuencia de consumo de Yogur	Oficina	Teletrabajo
1 vez al día	5	9
2 o más veces al día		1
4-6 veces a la semana		6
1-3 veces a la semana	17	8
1-3 veces al mes	7	8
Nunca o casi nunca	19	16
Total	48	48

Fuente: Elaboración propia (2019).

Se encuentra relación estadística entre variables de frecuencia de consumo de yogur y modalidad de trabajo, al ser el valor de P de la prueba chi cuadrado (0.04) menor que el valor crítico de referencia (0.05).

Tabla N 70

Resumen de variables en las que se encontró relación estadísticamente significativa, en adultos de la GAM, 2019.

Variable en estudio	Relación significativa	
	Teletrabajo	Oficina
Estado nutricional y la actividad física ligera	Sí	No
Estado nutricional y el uso de aceite vegetal para la cocción de las carnes	Sí	No
Método de cocción para carne de pollo y el estado nutricional	No	Sí
Riesgo cardiometabólico y el estado nutricional	Sí	Sí
	Relación significativa	
Frecuencia de consumo de carne de res según modalidad de trabajo	Sí	
Frecuencia de consumo de azúcar según modalidad de trabajo	Sí	
Frecuencia de consumo de cereal de caja según modalidad de trabajo	Sí	
Frecuencia de consumo de pan integral según modalidad de trabajo	Sí	
Frecuencia de consumo de queso según modalidad de trabajo	Sí	
Frecuencia de consumo de pasta según modalidad de trabajo	Sí	
Frecuencia de consumo de frescos naturales según modalidad de trabajo	Sí	
Frecuencia de consumo de yogur según modalidad de trabajo	Sí	

Fuente: Elaboración propia (2020).

La tabla N 70 muestra que se encontró relación significativa de la frecuencia de consumo con la modalidad de trabajo. Por otra parte, se encontró relación del estado nutricional con la actividad física ligera y el estado nutricional con el uso de aceite vegetal en el teletrabajo. Así como relación del método cocción y el estado nutricional en quienes trabajan en oficina.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

5.2. DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

A continuación, se presenta el análisis de los resultados obtenidos en la presente investigación, con base en los objetivos específicos planteados.

5.2.1. Aspectos sociodemográficos

Las personas que participaron en este estudio se encuentran mayoritariamente en el rango de edad de 25 a 29 años y pertenecen al género femenino. En relación con esto, los datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) muestran que para el año 2011 la cantidad de mujeres de 25 a 29 años en Costa Rica era de 207.491 personas mientras que para los hombres de este mismo rango de edad la población era de 218.795 personas, lo que representa una predominancia del género masculino (INEC, 2018).

También se observó que la gran parte de los participantes viven en la provincia de San José y según el último censo hecho en el país en el año 2011, se muestra que San José es la provincia más poblada del país con 1 404 242 de personas (INEC, 2017). Asimismo, la universidad corresponde al grado académico completo de la mayoría de las personas, en relación con esto, el informe del estado de la educación costarricense menciona que de acuerdo con la tasa neta de participación laboral, se observa un aumento proporción de personas ocupadas con educación superior, donde para el año 2016 el porcentaje de personas sin educación superior corresponde al 57.3% y hay un 73.5% de personas con educación superior, de los cuales un 78.% son hombres y un 69.3% son mujeres (Programa Estado de la Nación, 2017).

De acuerdo con los resultados, la población estudiada se dedica en su mayoría a profesiones relacionadas con ingeniería, análisis e informática. La clasificación de las ocupaciones en el

país muestra que dentro de los grandes grupos se encuentran los directores y gerentes, seguido de profesionales científicos, técnicos y profesionales de nivel medio, personal de apoyo administrativo, entre otros (INEC, 2014).

Un estudio exploratorio sobre la implementación del teletrabajo en el Gran Área Metropolitana muestra que de las instituciones que aplican teletrabajo, el mayor porcentaje (53 %) lo hace en puestos profesionales, mientras que las jefaturas lo realizan en menor medida (11%); la mayoría de las instituciones que lo aplican lo hacen de dos a tres días por semana (Núñez y Quirós, 2017).

Una gran parte de los adultos trabajaban en empresas u organizaciones privadas y tenían una antigüedad de laborar en la empresa mayor a tres años y aquellos que realizaban teletrabajo lo hacían durante más de dos años. Esto coincide con un estudio sobre la implementación y aprovechamiento del teletrabajo en el país, donde se mostró que el 70% de las personas encuestadas y que sí hacen el teletrabajo, son del sector privado, mientras que un 67% de empleados que no hacen teletrabajo corresponden al sector público Club de Investigación Tecnológica. (2013).

5.2.2. Actividad física y comparación según modalidad de trabajo

En la presente investigación se encontró que la actividad física intensa y moderada es mayoritariamente realizada por las personas que hacen teletrabajo, mientras que las personas que hacen algún tipo de actividad física ligera como caminar o desplazarse de un sitio a otro son principalmente aquellas que trabajan únicamente en la oficina. No obstante, ambos grupos no cumplen con las recomendaciones de actividad intensa y moderada, según la OMS.

Lo anterior coincide con un estudio en 262 trabajadores de oficina de 18 a 67 años de una aseguradora en Ecuador, en la cual los resultados mostraron que el 66.4% de los entrevistados realizaba actividad física ligera, siendo esta la más practicada, el 32% realizaba actividad física moderada y solo un 1.5% actividad física fuerte o intensa (Jácome, 2013).

En otro estudio hecho en Colombia, con 120 empleados cuyas principales ocupaciones fueron coordinador, secretaria y director, se encontró que el 71% de la muestra examinada presentó un bajo nivel de actividad física (Suárez, Zapata y Cardona, 2014). Y los resultados de una investigación con 250 empleados administrativos de empresas públicas mostraron que el 39% realizaba una actividad moderada en días laborales, el 8.8% realizaba actividad física intensa, y en su tiempo libre, el 67% de los participantes no realizaba ningún tipo de deporte (Álvarez, Vargas, Morales y Robles, 2017).

Además, según Tavares (2015), los teletrabajadores a menudo pueden elegir las horas de trabajo, lo que les permite aprovechar las horas de menor actividad en el supermercado o en el gimnasio, ya que al tener mayor flexibilidad de horario se ahorran tiempo por no tener que desplazarse de la casa al lugar de trabajo.

Sin embargo, los empleados que hacen teletrabajo también pueden trabajar más horas, ya que no tienen un horario establecido para volver al hogar al final del día. Por lo tanto, autores mencionan que también debido a esto, los teletrabajadores pueden tener menos tiempo para hacer ejercicio o participar en otras actividades que mantengan o mejoren su salud, y esto a su vez puede ocasionar que los mismos tengan un mayor riesgo de aislamiento social, lo cual puede conducir a un mayor riesgo de depresión y estrés (Henke et al; 2016).

Con base en lo anterior, para prevenir la mortalidad prematura por enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, síndrome metabólico, entre otras, se recomiendan 30 minutos como mínimo de ejercicio aeróbico moderado 5 días por semana o ejercicio intenso durante un mínimo de 25 minutos 3 días por semana, también se recomienda complementar con un mínimo de 2 días no consecutivos a la semana de 8-10 ejercicios que desarrollen la fuerza muscular (Bonilla y Sáenz, 2014). Dicho esto los trabajadores de este estudio sí cumplen con las recomendaciones de actividad física intensa, pero no cumplen con las de actividad de tipo moderada.

Por otra parte, la presente investigación mostró que los teletrabajadores hacen más actividad física de tipo intensa durante 3 a 4 veces a la semana y ambos grupos realizaban actividad moderada de 1 a 2 veces por semana, observándose un porcentaje más elevado en la modalidad de oficina. Asimismo, los trabajadores de oficina realizan más actividad ligera durante 5 a 6 veces a la semana en comparación con los de teletrabajo.

Esto coincide con el estudio de Jácome (2013), en el cual se encontró que el 5.8% de los trabajadores practicaba actividad física moderada todos los días, el 8% de 3 a 5 veces a la semana y un 15.2% realizaba dicha actividad solo durante los fines de semana. También se descubrió que el sedentarismo presentado en la empresa es debido al tipo de trabajo (oficina), la larga distancia entre el hogar y el lugar de trabajo, así como la falta de tiempo y costumbre.

No obstante, en el anterior estudio se encontró que las personas que realizaban más actividad física lo hacían los fines de semana, durante paseos o caminatas, fuera de la jornada laboral. Mientras que en la presente investigación se tomaron en cuenta únicamente los días laborales,

con el fin de determinar la modalidad de trabajo como un factor influyente en el nivel de actividad física realizado por los adultos.

También se encontró que el grupo de teletrabajo realiza más actividad moderada durante 46 a 60 minutos. Y, en la actividad ligera, que es la más realizada por la muestra, se encontró que más personas de teletrabajo realizan actividades como caminar durante 20 a 30 minutos pero los de oficina lo hacían durante más de una hora. Según Nieto, Angulo y Miranda (2017), en su estudio sobre personal administrativo, se encontró que el 92.3% del personal encuestado camina alrededor de 10 minutos durante todos los días de la semana.

Además, se observó que en ambas modalidades de trabajo la mayoría de las personas permanecen sentados u acostados (sin contar horas de sueños) durante 8-10 horas, sin embargo, hubo un pequeño aumento en los teletrabajadores. Contrario al estudio de Álvarez, Vargas, Morales y Robles (2017), en el cual 95 trabajadores de ambos sexos que representan el 45.45% de la población, permanecen sentados entre 4 a 6 horas, el 31.58% durante 7 a 9 horas y, 48 personas (22.97 %) entre 10 y 12 horas.

Un estudio donde el promedio de horas destinadas a actividades sedentarias fue de 8.7 horas/día, mostró que los sujetos altamente sedentarios (> 9,5 h/día sentados) presentaron mayor peso corporal, IMC, masa grasa corporal, perímetro de abdomen y prevalencia de inactividad física que el grupo menos sedentario (< 8 h/día). Por lo que el incremento del sedentarismo se asocia a un aumento significativo de la adiposidad y deterioro significativo de la salud cardiovascular, independientemente de los factores sociodemográficos, alimenticios, IMC y niveles de actividad física (Leiva et al; 2017).

5.2.3. Hábitos alimentarios y su comparación según modalidad de trabajo

En relación con los tiempos de comida realizados de lunes a viernes, tanto los trabajadores de oficina como los teletrabajadores almuerzan, y la mayoría también desayuna y cena. Asimismo, el tiempo de comida que más se omite es el de la merienda nocturna, observándose un porcentaje más alto en el grupo de oficina, seguido de la merienda de mañana y tarde, sin observarse diferencias significativas en ambos grupos.

Un estudio llevado a cabo con trabajadores dependientes entre 18 y 65 años, de ambos sexos, que trabajaban 8 horas al día o más, mostró que al estudiar las comidas diarias que realizaban los trabajadores, se detectó que 43% omitía al menos una comida: 8% de los trabajadores no desayunaba, 5% omitía el almuerzo o la cena y el 30% no merendaba (Suárez, Echegoyen, Cerdeña, Perrone y Petronio, 2011).

Otro estudio en donde se entrevistaron 995 personas de 16 tipos diferentes de empresas mostró que un 30% de los entrevistados no almuerza regularmente, lo que genera molestias físicas y psicológicas (fatiga, dolor de cabeza, desconcentración, irritabilidad, etc.) que afectan la productividad laboral. Adicionalmente un 20% reconoce que no desayuna habitualmente durante la jornada laboral, lo que también puede tener un impacto negativo en el desempeño laboral (Organización Internacional del Trabajo, 2012).

Las principales razones para no almorzar tienen que ver con falta de tiempo y limitaciones económicas. Además, la calidad del almuerzo no es considerada adecuada en al menos un 40% de los entrevistados, ya que no incluye verduras y frutas en forma habitual (Organización Internacional del Trabajo, 2012). No obstante, lo anterior puede diferir del presente estudio ya que se realizó con una muestra mucho más grande y en relación con el tamaño de la empresa.

La investigación también permitió observar que las personas de oficina consumen el almuerzo y la merienda de la tarde o la mañana fuera de sus hogares en un porcentaje más grande que las personas que hacen teletrabajo, esta diferencia puede deberse a que la mayoría de quienes hacen teletrabajo, al estar en sus hogares, pueden preparar por sí mismos los alimentos que van a consumir. El informe de Hornung y Glaser (2009), proporciona evidencia adicional de que el teletrabajo en el hogar mejora la vida privada de los empleados a través de una mayor autonomía laboral y un equilibrio entre la vida laboral y personal.

Según lo anterior, un estudio en España mostró que los sujetos que frecuentemente realizan comidas fuera de casa presentaron una mayor ingesta de energía, alcohol, proteínas y un mayor consumo de pescados y mariscos, carnes y comida fast food. Además, su dieta se caracterizó por un mayor consumo de cereales refinados, ácidos grasos monoinsaturados y un menor consumo de fibra carbohidratos complejos y cereales integrales. (Villacis et al; 2015).

Por el contrario, el no consumir comidas fuera de casa se asoció con una mayor ingesta de carbohidratos y un mayor consumo de frutas, verduras y hortalizas, legumbres, lácteos y aceite de oliva (Villacis et al; 2015). Además, según Thorpe, Kestin, Riddell, Keast y McNaughton (2013), cocinar comidas para uno mismo se relaciona con una mejor calidad de la dieta entre los adultos jóvenes (18 a 36 años), mientras que el consumo de comidas preparadas comercialmente se asoció con una peor calidad de la dieta.

La mayoría de la población estudiada utiliza aceite vegetal para cocinar las carnes, observándose un porcentaje más elevado en quienes trabajan en oficina. Por el contrario, los teletrabajadores consumen más aceite de oliva y también, a la hora de cocinar las carnes, utilizan más el método de cocción a la plancha en lugar del freído. Según Aranceta et al (2016), es fundamental prestar

atención a las altas temperaturas, los tiempos largos de cocción y la disolución en el líquido de cocción para evitar las pérdidas de nutrientes relacionadas con la oxidación por el contacto con el aire, por lo que para evitar esto se recomienda cocinar los alimentos al vapor, plancha o al horno.

Además, hay suficiente evidencia científica que muestra los beneficios del consumo de aceite de oliva y de grasas no provenientes de aceite de palma. También es recomendado limitar el consumo de grasas trans presentes en alimentos procesados como la margarina, esto con el objetivo de prevenir enfermedades cardiovasculares y asociadas a la alimentación (Eckel et al; 2013).

Otro hallazgo fue que la mayoría de los trabajadores consumen entre 4 a 6 vasos de agua, con un porcentaje más elevado en los teletrabajadores que en los trabajadores de oficina. Esto coincide con la investigación de Naranjo y Pulido (2019), la cual mostró que de una muestra de 34 teletrabajadores, el 41% de los encuestados consumía entre 4 y 8 vasos de agua al día. No obstante, el consumo de agua en los teletrabajadores del presente estudio se encuentra por debajo de las recomendaciones según Aranceta et al (2016), las cuales indican que se debe incorporar la ingesta de agua y otros líquidos hasta completar en torno a los 2.5 litros/día, y en condiciones basales, las necesidades de agua deberían ser de 1 ml por cada kilocaloría.

Por otro lado, la frecuencia de consumo mostró que en ambas modalidades de trabajo el consumo de avena es muy bajo o prácticamente nulo y que más personas de oficina consumen leguminosas y verduras harinosas, pero más teletrabajadores consumen pan integral. También se observó un bajo consumo de lácteos en ambos grupos y un mayor consumo de vegetales por parte de las personas de oficina, quienes a su vez consumen más pollo y productos del mar

enlatados que los teletrabajadores, ya que estos últimos consumen más res y cerdo. En ambos grupos se encontró además que el consumo de azúcares es bajo.

Por consiguiente, los trabajadores de oficina cumplen con las recomendaciones sobre limitar la ingesta de bebidas azucaradas y carnes rojas, prefiriendo el consumo diario de aves y pescado, y de igual forma se cumple con la recomendación de consumir a la semana 2-3 o más raciones de leguminosas. Contrario a esto, ambos grupos no cumplen con lo recomendado sobre el consumo diario de lácteos descremados y el consumo de frutas en ambos grupos también podría ser más elevado con el fin de cumplir la recomendación de al menos cinco porciones de frutas y vegetales (Córdoba et al; 2014).

Un estudio en México determinó los hábitos alimentarios, estilos de vida, así como las características antropométricas de los trabajadores. Los resultados mostraron que los hombres tenían una dieta desequilibrada, ya que no consumían todos los grupos de alimentos y más del 50% consumían grandes cantidades de bebidas carbonatadas y/o azucaradas, repostería comercial, fast food, carnes rojas y derivados. (Torres, Solís, Rodríguez, Moguel y Zapata, 2017).

Del mismo modo, un estudio con empleados activos de 18 a 64 años evidenció que las personas que no realizaban teletrabajo tenían un mayor porcentaje de mala nutrición (consumo de cuatro o menos porciones de frutas y vegetales al día), inactividad física y consumo de tabaco, en comparación con quienes sí hacían teletrabajo. Por otra parte, las personas que hacían teletrabajo durante el 50% o menos de las horas de la jornada laboral completa, tenían un mayor riesgo por consumo de bebidas alcohólicas (dos o más bebidas por día para las mujeres y tres o más bebidas por día para los hombres) (Henke et al; 2016).

A pesar de esto, para ambas modalidades de trabajo, la presente investigación mostró que los encuestados consumían mensualmente bebidas alcohólicas, gaseosas, postres, comida chatarra y snacks. Además, autores mencionan los desórdenes en los horarios laborales como posible desventaja del teletrabajo, ya que al no tener mucho control sobre esto pueden tener alteraciones del sueño y malos hábitos en la ingesta de alimentos (Sierra, Sánchez y Merlo, 2014). Por lo tanto se considera la probabilidad de que la condición de trabajar desde casa pueda llegar a afectar la salud y calidad de vida de los trabajadores.

Un factor que afecta la salud de quienes hacen teletrabajo, es el denominado síndrome de la patata en el escritorio, caracterizado por la accesibilidad a la comida en cualquier momento de la jornada, lo cual conlleva al consumo de un exceso de nutrientes innecesarios, desequilibrando el balance energético. Generalmente se accede a alimentos muy calóricos como chocolates, caramelos, galletas y aunque esto último no se presentó de manera frecuente en la población estudiada, debe tomarse en consideración, ya que el consumo de alimentos poco nutritivos, junto con la interacción del sedentarismo y el no gasto de energía, puede conducir al sobrepeso y la obesidad (Lampert y Poblete, 2018).

Por último, los estilos de vida saludable en el ámbito laboral se traducen en mayor productividad, menor ausentismo, mayor satisfacción laboral, y mejoras en la salud del trabajador, por lo que es fundamental que el lugar de trabajo sea un espacio para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (Paredes, Ruiz y González, 2018).

5.2.4. Estado nutricional y su comparación según modalidad de trabajo

Se observó que gran parte de la población en estudio presentó un rango de IMC normal, seguido de sobrepeso, observándose en este último, un porcentaje mayor en la modalidad de oficina. Lo

anterior coincide con un estudio realizado en los trabajadores de la Universidad Internacional de Ecuador, cuyos resultados mostraron que según IMC, el 43,5% de los individuos tuvieron normopeso, 41.9% sobrepeso y 14.6% obesidad (Panchi, 2013).

También se encontró que quienes presentaron un mayor perímetro de abdomen fueron los trabajadores correspondientes al área administrativa y de seguridad, por lo que se evidenció que las tareas laborales de los mismos no implican la realización de actividad física durante la jornada de trabajo, si no que por el contrario permanecen mucho tiempo sentados o sin hacer esfuerzos significativos, lo cual puede aumentar el perímetro de abdomen por acumulación de grasa corporal en esa área (Panchi, 2013).

Según Fiesto y Moyano (2018), al estudiar a 10 teletrabajadores que se encuentran bajo esta modalidad desde hace 2 años, se evidenció que el 60% tenía un peso normal para la talla, 30% tenía sobrepeso y 10% obesidad I. El estudio también expone que el teletrabajo ofrece autonomía y libertad al laborar desde la comodidad de la casa, sin embargo, debe haber una disciplina que permita mantener control sobre la rutina de trabajo, ya las personas, al estar en un estado de confort, pueden desarrollar sedentarismo y malos hábitos de alimentación, afectando eventualmente el estado nutricional.

Además, las personas que trabajan muchas horas fuera de la oficina central pueden experimentar problemas de salud, por lo que en algunas ocasiones también existe la amenaza de disminuir la actividad física o comer en exceso, lo que puede conducir a un aumento del peso corporal (Arvola y Kristjuhan, 2015).

Otro estudio mostró que las personas que no realizaban teletrabajo tenían un mayor porcentaje para la mayoría de los riesgos de salud examinados: obesidad (índice de masa corporal superior

a 30 kg/m²), por lo que en dicho estudio no se encontró asociación entre trabajar desde el hogar, el riesgo de obesidad y la mala nutrición (Henke et al; 2016), situación que coincide con esta investigación.

Con respecto al riesgo cardiometabólico, la muestra en su mayoría presenta un rango de normalidad, lo cual difiere de una investigación realizada con 325 personas de las cuales el 76.9% eran mujeres, donde al evaluar la circunferencia abdominal en una población de 20 a 44 años, se encontró que los sujetos con algún nivel de riesgo cardiovascular representaron el 57.5% y de este porcentaje, el 35.1% presentó alto riesgo (43.2% de las mujeres y 8% de los hombres) (Aráuz, Guzmán y Roselló, 2013). Las diferencias con respecto a esta investigación pueden deberse a que la muestra era más grande y estaba conformada en gran parte por mujeres.

5.2.5. Relación de variables según modalidad de trabajo

En un estudio con trabajadores de una entidad pública se observó que el 70.5% y 29.5% de la población se encuentra con un estado nutricional en riesgo, y sin riesgo respectivamente, demostrando que la gran mayoría de trabajadores presentaban un índice de masa corporal y perímetro abdominal por encima de los valores normales, llevándolos a estar más expuestos a presentar problemas de salud consecuentes del sobrepeso y obesidad como enfermedades cardiovasculares. Con base en lo anterior, se evidenció la existencia de asociación significativa con el estado nutricional en su dimensión índice de masa corporal y el perímetro abdominal de los trabajadores (Huiman, 2018).

Por otra parte, un estudio en Perú mostró que la mayoría de las personas estudiadas que tenían sobrepeso u obesidad presentaban baja actividad física, evidenciándose que los obesos tenían más la probabilidad de tener actividad física baja (Tarqui, Álvarez y Espinoza (2017). Sin

embargo, en la presente investigación no se encontró relación significativa entre el estado nutricional y la actividad física realizada, a excepción de la actividad física ligera y el estado nutricional en los teletrabajadores, en la cual sí hubo relación.

El tiempo de trayecto entre el hogar y los lugares de trabajo, también puede estar relacionado con la poca actividad intensa realizada, ya que las labores de trabajo son más intensas, exigentes y sedentarias por lo que cada vez hay menos tiempo para la actividad física dentro de la jornada de trabajo. Además, la duración de la actividad laboral es cada vez mayor y se prolonga sobre la vida familiar, reduciendo el tiempo libre para el descanso, la recreación y la práctica de actividad física (Neffa, 2014).

También se observó una relación significativa en el método de cocción del pollo y el estado nutricional en la modalidad de oficina. Se debe tomar en cuenta que las personas que trabajan en oficina son a su vez quienes consumen más alimentos fuera del hogar, lo cual en ocasiones dificulta tener un buen control de cómo se preparan los alimentos. Según Nieto, (2015), en general hay una mayor disposición a consumir platos preparados o precocinados fuera del hogar, y también se debe considerar que el método de freído puede que aporte más calorías y más pérdida de nutrientes.

Por otra parte, se encontró relación entre el estado nutricional y el tipo de aceite más utilizado para la cocción de las carnes en la modalidad de trabajo. De esta manera, el consumo excesivo de alimentos fuente de grasa, acompañado por estilos de vida sedentarios, afecta el peso corporal y la salud. La ingesta de grasa total se relaciona con el índice de masa corporal (IMC) y el perfil lipídico, por tanto, la reducción de su consumo disminuye el peso, el IMC, el colesterol total (CT) y el colesterol LDL (Cabezas, Hernández y Vargas, 2016).

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. CONCLUSIONES

La comparación muestra que en ambas modalidades de trabajo los adultos tienen un estado nutricional normal, con un porcentaje un poco más elevado en el grupo de teletrabajo. Más personas que laboran en oficina almuerzan y meriendan fuera de sus hogares y utilizan menos aceite de oliva para cocinar las carnes. Los teletrabajadores beben más agua y más trabajadores de oficina prefieren el método de freído para la cocción de las carnes. Estos además, realizan más actividad física intensa que los trabajadores de oficina, quienes realizan más actividad ligera con mayor frecuencia y durante más tiempo. El análisis bivariado muestra que al comparar la modalidad de trabajo y la frecuencia de consumo de res, azúcar, cereal de caja, pan integral, queso, pasta, frescos naturales y yogur individualmente, hubo relación estadísticamente válida. También se encontró relación estadísticamente significativa al relacionar el estado nutricional con el uso de aceite vegetal en el teletrabajo y el estado nutricional con el método de cocción del pollo en los de oficina.

Gran parte de la población se centra en las provincias de San José y Heredia, con una mayor participación del género femenino, cuyas edades van de los 25 a 29 años. Los participantes se desempeñan principalmente como ingenieros, informáticos y analistas. Quienes realizan teletrabajo, lo hacen durante dos veces a la semana y desde hace más de dos años. Asimismo, gran parte de la muestra labora para una empresa privada desde hace más de tres años.

La actividad física realizada por la muestra en su mayoría es de tipo ligera y la menos realizada es la intensa o vigorosa. La actividad ligera también es la que se efectúa con mayor regularidad, y en cuanto a la duración con la se practica, quienes hacen actividad intensa cumplen con las recomendaciones dadas por la OMS y quienes hacen actividad moderada no las cumplen.

Los hábitos alimentarios se caracterizan por el uso de aceite de soya, girasol o canola para la cocción de las carnes y el cumplimiento regular de los tiempos de comida principales. El arroz y las leguminosas se consumen regularmente, mientras que la avena y el pan integral son poco consumidos. La población reporta una alimentación baja en lácteos, grasas saturadas, bebidas alcohólicas y bebidas gaseosas. Las frutas y vegetales son ingeridas al menos una vez al día y en el consumo de productos de origen animal, el huevo es el más consumido. Gran parte de los adultos reporta un consumo semanal principalmente de pollo, seguido de pescado y mariscos enlatados y por último res.

Por otra parte, se determina que la mayoría de los adultos presenta un estado nutricional según IMC y una circunferencia abdominal normal, clasificando a los trabajadores en estudio como una población sin riesgo cardiometabólico.

En cuanto a la comparación de actividad física por modalidad de trabajo, los teletrabajadores realizan más actividad intensa y moderada, y el grupo de oficina realiza más actividad ligera. Además, más teletrabajadores permanecen sentados durante 8-10 horas en sus días laborales.

Los trabajadores de oficina reportan un menor consumo de pan integral y yogur así como un mayor consumo de cereal de caja, galletas saladas y pasta. En los teletrabajadores el consumo de cerdo y res es mayor que en los trabajadores de oficina, en quienes predomina el consumo de pollo, pescado y mariscos enlatados y queso. En la modalidad de oficina, los adultos presentan un mayor consumo de aceite soya, girasol, etc. que los teletrabajadores, quienes utilizan más aceite de oliva. El consumo de grasas saturadas es bajo en ambos grupos, y la mitad de los trabajadores de oficina reporta un mayor consumo semanal de frescos naturales y un mayor consumo diario de azúcar de mesa.

Por último, como se mencionó con anterioridad, en ambas modalidades de trabajo predomina el rango de normalidad tanto para el estado nutricional como para el riesgo cardiometabólico, sin embargo, se observa un porcentaje de sobrepeso y riesgo aumentado un poco más elevado en la modalidad de oficina.

6.2. RECOMENDACIONES

De acuerdo con el estudio realizado en adultos que trabajan en oficina y que trabajan algunos días desde casa (teletrabajo) se recomienda a futuras investigaciones:

- Agregar en el instrumento de recolección de datos un consumo usual de alimentos para recolectar información más específica sobre los hábitos de alimentación de los trabajadores en los diferentes tiempos de comida.
- Evaluar la composición corporal de los trabajadores mediante la medición del porcentaje de grasa para indagar más sobre el estado nutricional de los mismos.
- Seleccionar personas que realicen teletrabajo de manera más constante, ya que en este estudio la gran parte de los adultos lo realizaban durante dos días, con el fin de obtener una comparación más directa entre ambas modalidades de trabajo.
- Clasificar los hábitos alimentarios en saludables, medianamente saludables y poco saludables con el objetivo de facilitar la interpretación de los datos.
- Contemplar la legislación sobre el teletrabajo en Costa Rica para conocer con detalle las condiciones laborales que estipula la ley.

BIBLIOGRAFÍA

- Abarca, A., Méndez, M.G., Moreira, A.P., y Vindas, K. (2018). Validación de un formulario de frecuencia de consumo de alimentos para adolescentes costarricenses. Seminario de graduación para optar grado de licenciatura, Universidad de Costa Rica, Facultad de Medicina, Escuela de Nutrición. Recuperado de: <http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/bitstream/123456789/6231/1/43287.pdf>
- Álvarez, G. M., Vargas, M. G., Morales, H; y Robles, J. (2017). El sedentarismo y la actividad física en trabajadores administrativos del sector público. *Ciencia Unemi*, 9(21), 116-124. Recuperado de: <http://ojs.unemi.edu.ec/index.php/cienciaunemi/article/view/399/329>
- Álvarez, J., y Serra, L. (2012). Trabajo, rendimiento y estado nutricional. *Alimentación y Trabajo. Madrid: Médica Panamericana*, 21-31. Recuperado de: <http://media.axon.es/pdf/90285.pdf>
- Aranceta, J., Arija, V., Maíz, E., Martínez, E., Ortega, R. M., Pérez, C., ... y Antoni Tur Marí, J. (2016). Guías alimentarias para la población española; la nueva pirámide de la alimentación saludable. *Nutrición Hospitalaria*, 33(8), 1-48. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3092/309249944001.pdf>
- Aráuz, A.G; Guzmán, S; y Roselló, M. (2013). La circunferencia abdominal como indicador de riesgo de enfermedad cardiovascular. *Acta Médica Costarricense*, 55(3), 122-127. Recuperado de: http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-60022013000300004&lng=es&tlng=es
- Arvola, R., & Kristjuhan, Ü. (2015). Workload and health of older academic personnel using telework. *Agronomy Research*, 13(3), 741-749. Recuperado de:

<http://web.b.ebscohost.com.una.idm.oclc.org/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=965d521b-442c-4c74-8b59-c8d468e175e8%40pdc-v-sessmgr01>

Barberán, J. C., y Roa, J. (2016). Actividad física en universitarios y su relación con autoeficacia y percepción de riesgo. Trabajo de grado, Pontificia Universidad Javeriana Cali, *Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales*, 1-76. Recuperado de: http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/4471/Actividad_fisica_universitarios_relacion.pdf?sequence=1

Bejarano, J.J., y Díaz, M. (2012). Alimentación laboral una estrategia para la promoción de la salud del trabajador. *Revista de la Facultad de Medicina*, 60(1), 87-97. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/260765235_Food_power

Bonilla, E; y Sáenz, M. E. (2014). Beneficios del ejercicio físico en el adulto. *RqR Enfermería Comunitaria*, 2(4), 21-30. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5041624>

Buendía, R.G., Zambrano, M., Morales, A., Alejo, A., Giraldo, L., Gámez, D., Velandia, S., y Mendoza, S. (2016). Perímetro de cintura aumentado y riesgo de diabetes. *Acta Médica Colombiana*, 41 (3), 176-180. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/1631/163147488007.pdf>

Cabezas, C. C., Hernández, B. C., y Vargas M. (2016). Aceites y grasas: efectos en la salud y regulación mundial. *Revista de la Facultad de Medicina*, 64(4), 761-768. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v64n4/0120-0011-rfmun-64-04-00761.pdf>

- Canteras, M. J., Aroca, M. G., Menárguez, J. P., Luna, C. R., Alcántara, P. M., y Herranz, J. V. (s.f). Dietary habits and consumption patterns in a health district. *Atención primaria*, 19(2), 72-79. Recuperado de: <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-articulo-habitos-alimentarios-patrones-consumo-una-1454>
- Carmenate, L., Moncada, F.A., y Borjas, E.W. (2014). Manual de Medidas Antropométricas. *Serie Salud, Trabajo y Ambiente N 18*, 1 ed. Costa Rica: SALTRA / IRET-UNA, 80 p. Recuperado:<https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/8632/MANUAL%20ANTROPOMETRIA.pdf?sequence=1>
- Castillo, M; Rojas, R; y Coto, M. (2016). Intensidad de la actividad física en Costa Rica. *Encuesta Actualidades 2016*, Escuela de Estadística, Universidad de Costa Rica, 2-58. Recuperado de: <https://www.ucr.ac.cr/medios/documentos/2016/estadistica-encuesta-actualidades-2016.pdf>
- Cataño, S.L., y Gómez, N.E. (2014). El concepto de teletrabajo: aspectos para la seguridad y salud en el empleo. *CES Salud Pública*, 5(1), 82-91. Recuperado de: http://revistas.ces.edu.co/index.php/ces_salud_publica/article/view/2772/2180
- Cedeño, R., Castellanos, M., Benet, M., Mass, L., Mora, C., y Parada, J.C. (2015). Indicadores antropométricos para determinar la obesidad, y sus relaciones con el riesgo cardiometabólico: cifras alarmantes. *Revista Finlay*, 5(1), 12-23. Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/rf/v5n1/rf03105.pdf>
- Cederholm, T., Bosaeus, I., Barazzoni, R., Bauer, J., Van Gossum, A., Klek, S., Muscaritoli, M., Nyulasi, I., Ockenga, J., Scheiner, S.M., de van der Schueren, M. A. E., Singer, P. (2015). Diagnostic criteria for malnutrition—an ESPEN consensus statement. *Clinical*

nutrition, 34(3), 335-340. Recuperado de:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0261561415000758>

Centro Internacional para el Desarrollo del Teletrabajo. (2017). Informe sobre el estado del teletrabajo en Costa Rica, Un análisis sobre el estado del teletrabajo en Costa Rica, 3-71. Recuperado de: <https://cidtt.org/wp-content/uploads/2018/03/PrimerInformeTeletrabajo-2.pdf>

Cereceda, C., y Martín, C. (2014). Alimentación del adulto sano, Capítulo 15. *Nutrición y dietética*, 246-267. Recuperado de: <http://www.enfermeriaaps.com/portal/download/NUTRICION%20/Alimentacion%20del%20adulto%20sano.pdf>

Chamorro, J.E. (2017). Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional de los Trabajadores de la Empresa “ALPINA” sede San Gabriel, Cantón Montúfar, Provincia del Carchi, año 2017. Tesis previa a la obtención del Título de Licenciatura en Nutrición y Salud Comunitaria, Universidad Técnica del Norte. Recuperado de: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/7864/1/06%20NUT%20227%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>

Chasin, K., y Oot, L. (2018). Guide to Anthropometry, A Practical Tool for Program Planners, Managers, and Implementers. *Module 5 Adults*, 1-231. Recuperado de: <https://www.fantaproject.org/sites/default/files/resources/FANTA-Anthropometry-Guide-May2018.pdf>

Chinchilla, N.P., y Sagot, P. (2018). Attention and Nutrition Education for officials of the UNED in Costa Rica’s State University at Distance. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 27(1), 42-55. Recuperado de:

http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14292018000100042&lng=en&tlng=en

Club de Investigación Tecnológica. (2013). Teletrabajo: Medio ambiente, economía y calidad de vida (*Informe 44*), San José, Costa Rica, 4-29. Recuperado de: https://www.uned.ac.cr/viplan/images/teletrabajo/Teletrabajo_calidad_de_vida_economia_y_medio_ambiente.pdf

Consejo de Salud Ocupacional Costa Rica. (2015). Estadísticas de Salud Ocupacional, Costa Rica. Resumen 2015. Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, 7-54. Recuperado de: https://www.cso.go.cr/documentos_relevantes/consultas/Estadisticas%20Salud%20Ocupacional%202015.pdf

Córdoba, R., Camaralles, F., Muñoz, E., Gómez, J., Díaz, D., Ramírez, J. I., López, A y Cabezas, C. (2014). Recomendaciones sobre el estilo de vida. *Atención Primaria*, 46 (4), 16-23. Recuperado de: http://www.papsf.cat/Adm3/upload/docs/ITEMDOC_2412.pdf

Crespo, J. J., Delgado, J. L., Blanco, O., y Aldecoa, S. (2015). Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria. *Atención Primaria*, 47(3), 175-183. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656714002911>

Dávila, J., González, J. D. J., y Barrera, A. (2015). Panorama de la obesidad en México. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 53(2), 240-249. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2015/im152t.pdf>

Díaz, M. (2015). Desarrollo de un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos validado por el área urbana del departamento de Guatemala. Estudio basado en el consumo aparente reportado en la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos Familiares 2009–

2010. *Guatemala de la Asunción. Universidad Rafael Landívar. Facultad de Ciencias de la Salud*, 3-87. Recuperado de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/09/15/Diaz-Monica.pdf>
- Eckel, R. H., Jakicic, J. M., Ard, J. D., de Jesus, J. M., Miller, N. H., Hubbard, V. S., ... Yanovski, S. Z. (2013). 2013 AHA/ACC Guideline on Lifestyle Management to Reduce Cardiovascular Risk. *Circulation*, 129(25 suppl 2), S76–S99. Recuperado de: <https://ahajournals.org/doi/pdf/10.1161/01.cir.0000437740.48606.d1>
- Eras, P.F. (2016). Nutrición en jóvenes y adultos en beneficio del desarrollo de sus capacidades físicas. UTMACH, Unidad Académica de Ciencia Sociales, Machala, Ecuador. Recuperado:<http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/8313/1/EUACS2016DE00017.pdf>
- FAO. (s.f) Nutrición y salud. Glosario de términos. Módulo 3. 66-90 Recuperado de: <http://www.fao.org/3/am401s/am401s04.pdf>
- Farré, R. (2012). Evaluación del estado nutricional (dieta, composición corporal, bioquímica y clínica). Manual Práctico de Nutrición y Salud, Kelloggs España, Madrid, 109. Recuperado:https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_07.pdf
- Fiesco, C. A., y Moyano, G. P. (2018). *Efectos En La Salud A Partir De Los Riesgos Laborales Asociados Al Teletrabajo Suplementario* (Doctoral dissertation), Corporación Universitaria Minuto de Dios, Bogotá Colombia. Recuperado de: <https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/8067/EFFECTOS%20EN%20LA%20SALUD%20A%20PARTIR%20DE%20LOS%20RIESGOS%20LABORALE>

S%20ASOCIADOS%20AL%20TELETRABAJO%20SUPLEMENTARIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Goni, L., Aray, M., Martínez, H., y Cuervo, M. (2016). Validación de un cuestionario de frecuencia de consumo de grupos de alimentos basado en un sistema de intercambios. *Nutrición Hospitalaria*, 33(6), 1391-1399. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/3092/309249472022.pdf>

Granito, M; Pérez, S; Valero, Y; y Colina J. (2013). Valores de referencia de carbohidratos para la población venezolana. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 63(4), 301-314. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Marisela_Granito/publication/275669056_Reference_values_of_carbohydrates_for_the_Venezuelan_population/links/5695591108ae820ff074b5b6.pdf

Henke, R. M., Benevent, R., Schulte, P., Rinehart, C., Crighton, K. A., y Corcoran, M. (2016). The effects of telecommuting intensity on employee health. *American Journal of Health Promotion*, 30(8), 604-612. Recuperado de: <http://web.b.ebscohost.com.una.idm.oclc.org/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=39ec12e4-cd58-4c5a-a4ba-618ba88ca62e%40pdc-v-sessmgr02>

Hornung, S., & Glaser, J. (2009). *Home-Based Telecommuting and Quality of Life: Further Evidence on an Employee-Oriented Human Resource Practice*. *Psychological Reports*, 104(2), 395-402. Recuperado de: <https://scihub.tw/https://doi.org/10.2466/PR0.104.2.395-402>

Huiman, A. (2018). *El estado nutricional y la calidad de vida de los trabajadores de una entidad pública*, (tesis de grado), Escuela de Posgrado Universidad César Vallejo, Lima Perú.

Recuperado:http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/21464/Ant%C3%B3n_HJC.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP). (2014). Alimentación en la edad adulta. 1-43. Recuperado de: <http://www.incap.int/dmdocuments/inf-edu-alimnutCOR/temas/6.alimentacionenlaedadadulta/6.alimentacionenlaedadadulta.pdf>

Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2012). Resultados de empleo para el 2012, total personas ocupadas en el Gran Área Metropolitana. Recuperado de: http://www.inec.go.cr/sites/default/files/documentos/inec_institucional/publicaciones/09_principales_resultados_de_la_encuesta_de_uso_del_tiempo_de_la_gam-2011.pdf

Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2014). Clasificación de Ocupaciones de Costa Rica (COCR-2011). 1. ed. San José, C.R.: 484 p. Recuperado de: http://inec.cr/sites/default/files/documentos/inec_institucional/metodologias/documentos_metodologicos/38_metodologia_ocupaciones_2011.pdf

Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2017). Población total de Costa Rica por: Año del Censo según: Provincia, Censos Nacionales 2014-2015. Recuperado de: <http://inec.cr/documento/cuadro-712-poblacion-total-de-costa-rica-por-ano-del-censo-segun-provincia>

Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2018). Costa Rica en cifras 2018. Recuperado de: <http://inec.cr/sites/default/files/documetos-bibliotecvirtual/recostaricaencifras2018.pdf>

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST). (2018). La prevención de los efectos sobre la salud derivados del trabajo sedentario en jóvenes asociado a las nuevas tecnologías. Madrid: INSST, O.A., M.P, 3-101. Recuperado de:

[https://www.insst.es/InshtWeb/Contenidos/Instituto/Noticias/Noticias_INSHT/2018/Fi
cheros/Sedentarismo%20jovenes.pdf](https://www.insst.es/InshtWeb/Contenidos/Instituto/Noticias/Noticias_INSHT/2018/Fi
cheros/Sedentarismo%20jovenes.pdf)

Jácome, J. D (2013). *Influencia de los hábitos alimentarios y la actividad física en la malnutrición de los trabajadores de la “Aseguradora del Sur”, en el periodo febrero–julio 2012*, (tesis de grado licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Quito Ecuador. Recuperado de: <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/6009>

Lampert, M.P; y Poblete, M. (2018). Efectos positivos y negativos del teletrabajo sobre la salud. *Biblioteca del Congreso Nacional de Chile, Asesoría Técnica Parlamentaria*, 2-8. Recuperado:[https://www.bcn.cl/obtienearchivo?id=repositorio/10221/26041/1/BCN_Efectos del teletrabajo sobre la salud FINAL.pdf](https://www.bcn.cl/obtienearchivo?id=repositorio/10221/26041/1/BCN_Efectos_del_teletrabajo_sobre_la_salud_FINAL.pdf)

Leiva, A. M., Martínez, M. A., Cristi, C., Salas, C., Ramírez, R., Díaz X., Aguilar, N; y Celis, C. (2017). El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física. *Revista médica de Chile*, 145(4), 458-467. Recuperado de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v145n4/art06.pdf>

López, R. (2016). Metodología y validez del cuestionario de frecuencia de consumo utilizado en la Ensanut 2012 de México. *Salud Pública de México*, 58(6), 602-605. Recuperado de:https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/asset/s/spm/v58n6/0036-3634-spm-58-06-00602.pdf

Madden, A. M., y Smith, S. (2014). Body composition and morphological assessment of nutritional status in adults: a review of anthropometric variables. *Journal of human nutrition and dietetics*, 29(1), 7-25. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25420774>

- Ministerio de Salud y Ministerio de Deporte y Recreación. (2011). Plan Nacional de Actividad Física y Salud 2011-2021. 1ª. ed. San José, Costa Rica: El Ministerio, 1-28. Recuperado de: <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>
- Ministerio de Salud. (2009). Encuesta Nacional de Nutrición 2008-2009. Fascículo 3: Antropometría, San José, Costa Rica. Recuperado de: https://www.paho.org/cor/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=alimentacion-y-nutricion&alias=67-encuesta-nacional-de-nutricion-costa-rica-2008-2009&Itemid=222
- Ministerio de Salud. (2011). Primera Encuesta Nacional de Empleo, Trabajo, Salud y Calidad de vida de los trabajadores y trabajadoras en Chile (ENETS 2009-2010), 12-130. Recuperado de: https://www.dt.gob.cl/portal/1629/articles-99630_recurso_1.pdf
- Naranjo, A. P., y Pulido, A. L. (2019). *Diseño de un programa de estilos de vida y entornos de trabajo saludables para teletrabajadores*, (trabajo de grado). Universidad Militar Nueva Granada, Bogotá Colombia. Recuperado de: <https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/21207/PulidoCastroAngieLorena2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES). (2017). Anthropometry Procedures Manual. *CDC Safer Healthier People*, 1-95. Recuperado de: https://wwwn.cdc.gov/nchs/data/nhanes/20172018/manuals/2017_Anthropometry_Procedures_Manual.pdf

- Navarro, A.I. (2015). Nutrición en el adulto joven. Alimentación y hábitos en el adulto joven. Ciencias de la nutrición, 3-40. Recuperado de: https://isfd86-bue.infed.edu.ar/sitio/upload/Nutricion_adulto_joven.pdf
- Neffa, J. C. (2014). Las relaciones entre la actividad física, el trabajo y la salud. Red Nacional Actividad física y desarrollo humano. 2-10. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/320991375_Las_relaciones_entre_la_actividad_fisica_el_trabajo_y_la_salud
- Nieto, J. L., Angulo, J. J., y Jarava, D. (2017). *Niveles de actividad física en el personal administrativo del área de desarrollo de investigación de la Sede Principal* (tesis doctoral). Corporación Universitaria Minuto de Dios, Bogotá Colombia. Recuperado de: https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/6449/T.EFIS_NietoBorjaJaimeluis_2017%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Núñez, N., y Quirós, A. (2017). El teletrabajo en Costa Rica un estudio exploratorio sobre su implementación en el Gran Área Metropolitana, *PROSIC Universidad de Costa Rica*, 6, 295-332. Recuperado de: http://www.prosic.ucr.ac.cr/sites/default/files/recursos/c6_dig2017.pdf
- Organización Internacional del Trabajo (OIT). (2016). Las dificultades oportunidades del teletrabajo para los trabajadores y empleadores en los sectores de servicios de tecnología de la información las comunicaciones (TIC) y financieros. Ginebra: Oficina Internacional del Trabajo, *Departamento de Actividades Sectoriales*, 1-23. Recuperado de: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/ed_dialogue/sector/documents/publication/wcms_531116.pdf

- Organización Internacional del Trabajo. (2012). Un enfoque integral para mejorar la alimentación y nutrición en el trabajo: Estudio en empresas chilenas y recomendaciones adaptadas. Santiago, Chile. Recuperado de: https://www.oitcinterfor.org/sites/default/files/file_publicacion/alimentacion.pdf
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). Obesidad y sobrepeso. Datos y cifras. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Organización Mundial de la Salud. (2019). Actividad física. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Recuperado de: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Osio, L. (2015). Salud y Seguridad en el Teletrabajo. Caso: Argentina. *Visión Gerencial*, 14(2), 410-426. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/4655/465545899009.pdf>
- Pan American Health Organization (PAHO). (2016). Guía de estilo de vida saludable en el trabajo. Secretaría de Salud C. H. Honduras, 1a ed, p.87. Recuperado de: https://www.paho.org/hon/index.php?option=com_docman&view=download&alias=382-estilos-vida-saludable-actividad-fisica&category_slug=desarrollo-humano-sostenible-y-estilos-de-vida-sal&Itemid=211
- Pan American Health Organization (PAHO). (2017). Guía de actividad física, a moverse. Ministerio de Salud Uruguay, Secretaría Nacional del Deporte, 11-62. Recuperado de: https://www.paho.org/uru/index.php?option=com_docman&view=download&slug=guia-de-actividad-fisica-msp-compressed&Itemid=307
- Panchi, L.V. (2013). *Nivel de actividad física y su relación con el exceso de peso y factores sociodemográficos en trabajadores de la Universidad Internacional del Ecuador*, (tesis

- de grado). Universidad Internacional del Ecuador, Quito Ecuador. Recuperado de:
<https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/455/1/T-UIDE-0433.pdf>
- Paredes, F; Ruiz, Liz, y González, N. (2018). Hábitos saludables y estado nutricional en el entorno laboral. *Revista chilena de nutrición*, 45(2), 119-127. Recuperado de:
https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071775182018000300119
- Pérez, B. (2014). Salud: entre la actividad física y el sedentarismo. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 27(1), 119-128. Recuperado de:
http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S079807522014000100017&lng=es&tlng=pt
- Pérez, C., Aranceta, J., Salvador, G., y Varela, G. (2015). Métodos de Frecuencia de consumo alimentario. *Rev Esp Nutr Comunitaria*, 21(1), 45-52. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/3092/309238519008.pdf>
- Pinillos, Y., Herazo, Y., Vidarte, J.A., Crissien, E.C., y Suarez, D. Niveles de Actividad Física y sus Determinantes en Mujeres Adultas de Barranquilla. *Ciencia e Innovación en Salud*, 2(1), 11-17. Recuperado de:
<http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/innovacionsalud/article/view/68>
- Pires, D. (2014). Teletrabajo en Brasil. Reflexiones Sobre La Protección De La Salud Del Trabajador Frente a La Isonomía Del Trabajo Presencial. *Revista de Derecho Comunicaciones y Nuevas Tecnologías*, 12, 1-20. Recuperado de:
<http://web.b.ebscohost.com.uh.remotexs.xyz/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=6c9562f2-0864-404a-94d6-0668ffa72c91%40sessionmgr102>

Programa Estado de la Nación (2017). Sexto Informe Estado de la Educación / PEN. 1 ed. San

José C.R: Servicios Gráficos, A. C. Recuperado de:
<https://www.estadonacion.or.cr/educacion2017/assets/ee6-informe-completo.pdf>

Rangel, L. G., Gamboa, E. M., y Rojas, L. Z. (2017). Estilo de vida en trabajadores de

Bucaramanga y su área metropolitana y su asociación con el exceso de peso. *Revista de la Facultad de Medicina*, 65(1), 31-36. Recuperado de:
<http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v65n1/0120-0011-rfmun-65-01-00031.pdf>

Rodríguez, D. C. (2016). Legislación Laboral para el Teletrabajo. *Principia Iuris*, 14(27), 166-

183. Recuperado de: <https://web-a-ebsohost-com.una.idm.oclc.org/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=76212ae8-264d-4514-a823-68322a4cc6e2%40sdc-v-sessmgr03>

Sandoval, A. (2018). Psicología del desarrollo humano II. Desarrollo físico del adulto joven.

Unidad II La adultez temprana. 84-91. Recuperado de:
http://dgep.uas.edu.mx/archivos/libros_2018_U1/psicologia_del_desarrollo_humano_I_U2.pdf

Sangrós, F. J., Torrecilla, J., Giráldez-García, C., Carrillo, L., Mancera, J., Mur, T., ... & García-

Soidán, F. J. (2018). Asociación de obesidad general y abdominal con hipertensión, dislipemia y presencia de prediabetes en el estudio PREDAPS. *Revista Española de Cardiología*, 71(3), 170-177. Recuperado de: <https://www.revespcardiol.org/es-asociacion-obesidad-general-abdominal-con-articulo-S0300893217302828>

Sierra, Y., Sánchez, S. E., y Merlo, A. (2014). Trabajo en casa y calidad de vida: una aproximación conceptual. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 14(1), 57-72.

Recuperado de: <https://revistas.unbosque.edu.co/index.php/CHP/article/view/1345/967>

- Silverio, M.J. (2017). Bienestar en el Trabajo y Calidad de Vida en el Trabajo: relaciones con nuevas formas de trabajo e implicaciones futuras. *Relaciones Laborales y Derecho del Empleo*, 5(1), 190-213. Recuperado de: http://ejcls.adapt.it/index.php/rlde_adapt/article/view/459
- Suárez, C., Echegoyen, A., Cerdeña, M., Perrone, V., y Petronio, I. (2011). Alimentación de los trabajadores dependientes residentes en Montevideo y ciudades cercanas. *Revista chilena de nutrición*, 38(1), 60-68. Recuperado de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v38n1/art07.pdf>
- Suárez, G. R., Zapata, S., y Cardona, J. (2014). Estrés laboral y actividad física en empleados. *Diversitas: perspectivas en psicología*, 10(1), 131-141. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/679/67935714009.pdf>
- Tarqui, C., Álvarez, D., y Espinoza, P. (2017). Prevalencia y factores asociados a la baja actividad física de la población peruana. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 37(4), 108-115. Recuperado de: <https://revista.nutricion.org/PDF/TARQUIMA.pdf>
- Tavares, A. I. (2015). Telework and health effects review, and a research framework proposal. University Library of Munich, Germany. 1-28. Recuperado de: <https://mpra.ub.uni-muenchen.de/71648/>
- Thorpe, M. G., Kestin, M., Riddell, L. J., Keast, R. S., & McNaughton, S. A. (2013). Diet quality in young adults and its association with food-related behaviours. *Public Health Nutrition*, 17(08), 1767–1775. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23866858>

- Torres, A. E., Solís, O. C., Rodríguez, C., Moguel, J. E., y Zapata, D. (2017). Hábitos alimentarios y estado nutricional en trabajadores de la industria petrolera. *Horizonte sanitario*, 16(3), 183-190. Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/hs/v16n3/2007-7459-hs-16-03-00183.pdf>
- Vicente, M.T., Torres, J.I., Torres, A., Ramírez, M.V., y Capdevila, L. (2018). El teletrabajo en salud laboral: Aspectos medicolegales y laborales. *Revista CES Derecho*, 9(2), 287-297. Recuperado de: <http://revistas.ces.edu.co/index.php/derecho/article/view/4668/2970>
- Villacis, C., Zazpe, I., Santiago, S., de la Fuente-Arrigalla, C; Bes-Rastrollo, M., y Martínez, M. Á. (2015). Frecuencia de comidas fuera de casa y calidad de hidratos de carbono y de grasas en el Proyecto SUN. *Nutrición Hospitalaria*, 31(1), 466-474. Recuperado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n1/53originalotros02.pdf>

ANEXOS

Anexo No. 1. Declaración Jurada

DECLARACIÓN JURADA

Yo Belén María Chavarría Villegas , mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 4-0229-0555 egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de éste acto y debidamente apercibido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de Licenciatura en Nutrición, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: "Comparación del estado nutricional, hábitos alimentarios y actividad física de adultos que trabajan tiempo completo desde la oficina, y aquellos que trabajan algunos días desde casa (teletrabajo), en la Gran Área Metropolitana, 2019", es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho de Autor y Derecho Conexos número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte; artículo 70. Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original. Asimismo, quedo advertido que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. en fe de lo anterior, firmo en la ciudad de San José, a los doce días del mes de diciembre del año dos mil diecinueve.



Belén María Chavarría Villegas

Cédula: 4-0229-0555

Anexo No. 2. Consentimiento Informado



UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
ESCUELA DE NUTRICIÓN
COORDINACIÓN DE INVESTIGACIÓN

Teléfono:(506) 2241-9090

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la Investigación: Comparación del estado nutricional, hábitos alimentarios y actividad física de adultos que trabajan tiempo completo desde la oficina, y aquellos que trabajan algunos días desde casa (teletrabajo), en la Gran Área Metropolitana, 2019.

Nombre del Investigador (a) Principal: Belén María Chavarría Villegas.

Nombre del participante: _____

A. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN:

Esta investigación la realizará una estudiante de la carrera de Nutrición, de la Universidad Hispanoamericana, para la obtención de la Licenciatura. Esta investigación tiene como fin conocer la comparación entre el estado nutricional, los hábitos alimentarios y la actividad física de adultos que trabajan tiempo completo desde la oficina, y aquellos que trabajan algunos días en la modalidad de teletrabajo.

La investigación tiene una duración de siete meses, iniciando el mes de junio del 2019 y finalizando en diciembre del mismo año. La recolección de los datos se realizará en un periodo de 1 mes, siendo estos de gran importancia para la investigación.

B. ¿QUÉ SE HARÁ?:

1. Primero se le harán unas preguntas por medio de una encuesta que deberá llenar, con el fin de conocer el perfil sociodemográfico de la población en estudio.
2. También se le aplicará una encuesta para identificar su nivel de actividad física, para lo cual contestará unas preguntas sobre la cantidad de actividad física que realiza en sus días laborales.

3. Además, se le realizará una encuesta y una frecuencia de consumo de alimentos para determinar los hábitos alimentarios que caracterizan su alimentación.
4. También será sometido a mediciones de peso por medio de balanza digital, así como talla y circunferencia abdominal por medio de cinta métrica, con el fin de conocer su estado nutricional.
5. Para ser un participante activo de la investigación no debe presentar problemas de retención de líquido a nivel corporal, embarazo en caso de ser mujer o estar en periodo de lactancia y presentar algún problema de movilidad. Además, ser vecino de la GAM y tener una edad de 20 a 64 años.
6. Al firmar este documento usted se estará comprometiendo a colaborar con la investigadora, brindándole información personal, tiempo para realizar las entrevistas, cuestionarios y la toma de mediciones.
7. La participación en la investigación depende de la recolección de datos necesarios para el estudio, sin embargo, se espera que esta no sea mayor a 1 mes.

C. RIESGOS:

1. La participación en este estudio puede ocasionar cierta molestia o riesgo para usted por los siguientes aspectos: tiempo necesario para aplicar las encuestas, pérdida de privacidad en cuanto a datos personales e incomodidad en el momento de la toma de mediciones antropométricas.
2. Si sufriera algún daño como consecuencia de los procedimientos a que será sometido para la realización de esta investigación, se le realizará una referencia al profesional apropiado para que se le brinde el tratamiento necesario para su total recuperación.

D. BENEFICIOS:

Como resultado de su participación en este estudio, el beneficio que obtendrá será conocer la información referente a su estado nutricional, y posibles causas que pueden estar afectando o beneficiando el mismo. También será posible que la investigadora aprenda más acerca del estilo de vida a nivel nutricional en el ámbito laboral, y este conocimiento beneficiará a otras personas en el futuro.

- E.** Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber hablado la investigadora Belén María Chavarría Villegas, quien debió haber contestado de forma satisfactoria todas sus preguntas. Si quisiera información más adelante, puede obtenerla llamando a la investigadora a cargo al teléfono 86252067 en el horario lunes a viernes de 8 am-6pm. Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana **al teléfono 2241-9090**, de lunes a viernes en el horario de 8 am a 5 pm.
- F.** Recibirá una copia de esta fórmula firmada para su uso personal.
- G.** Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho **de negarse a participar o a interrumpir** su participación en cualquier momento, sin que esta decisión afecte la calidad de la atención médica o de otra índole que requiera.
- H.** Su participación en este estudio es confidencial por lo que en caso de publicarse los resultados de esta investigación o divulgarse en una reunión científica, se garantiza estrictamente el anonimato de todas las personas participantes en el estudio.
- I.** No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

CONSENTIMIENTO

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

Nombre, cédula y firma del sujeto (niños mayores de 12 años y adultos) fecha

Nombre, cédula y firma del testigo fecha

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

Anexo No. 3. Instrumento de recolección de datos

Universidad Hispanoamericana, Carrera de Nutrición

Nombre de la investigadora: Belén María Chavarría Villegas

Nombre del proyecto: Comparación del estado nutricional, hábitos alimentarios y actividad física de adultos que trabajan tiempo completo desde la oficina, y aquellos que trabajan algunos días desde casa (teletrabajo), en la Gran Área Metropolitana, 2019.

Fecha: _____

Primera Parte. Encuesta sobre características sociodemográficas de la población

Instrucciones: Por favor complete los datos que se le solicitan en el espacio en blanco. En algunos casos deberá hacerlo marcando con una equis (X).

1. Edad: _____ años

2. Género: Femenino Masculino

3. Provincia donde vive:

Heredia

Cartago

Alajuela

San José

4. Nivel Académico Completo:

Primaria Universidad

Secundaria Maestría

Técnico Estudio de postgrado

5. Ocupación: _____

6. ¿Trabaja usted actualmente a través del sistema de teletrabajo?

Sí

No (si responde que no, pase a la pregunta número 9)

7. ¿Hace cuánto tiempo realiza teletrabajo?

3 a 6 meses

7 a 11 meses

1 año a 2 años

Más de 2 años

8. ¿Cuál es el número de días que realiza teletrabajo?

2 días

3 días

4 a 5 días

6 a 7 días

9. ¿Cuántos años tiene de laborar en la empresa/organización?

3 a 6 meses

7 a 11 meses

1 año a 3 años

Más de 3 años

10. ¿Cuál es la cantidad de días libres que tiene a la semana?

1 día

2 días

3 días

11. ¿Labora para una empresa pública o privada?

Pública

Privada

Segunda Parte. Encuesta sobre el nivel de actividad física que realiza la población.

Instrucciones: Lea las siguientes preguntas sobre actividad física y por favor complete los datos que se le solicitan en el espacio en blanco.

12. En sus días laborales, ¿realiza actividad física intensa o vigorosa como correr, pedalear fuerte, hacer ejercicios aeróbicos como nadar rápido o bailar a un buen ritmo, deportes y juegos competitivos fútbol, voleibol, hockey, básquetbol?

() Sí

() No (pase a la pregunta N 15)

13. En sus días laborales, ¿cuántas veces a la semana dedica usted a esa actividad física?

() 1-2 veces a la semana

() 3-4 veces a la semana

() 5-6 veces a la semana

14. En sus días laborales, ¿cuántos minutos a la semana dedica usted a esa actividad física?

() 15-20 minutos

() 21-30 minutos

() 31-45 minutos

() 46-75 minutos

15. En sus días laborales, ¿realiza actividad física moderada, la cual acelera de forma perceptible su ritmo cardiaco, como caminar a paso rápido, trotar, bailar, tareas domésticas, participación en juegos y deportes?

() Sí

() No (pase a la pregunta N 18)

16. En sus días laborales, ¿cuántas veces a la semana dedica usted a esa actividad física?
- 1-2 veces a la semana
- 3-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
17. En sus días laborales, ¿cuántos minutos a la semana dedica usted a esa actividad física?
- 30-45 minutos
- 46-60 minutos
- 61-90 minutos
- 91-150 minutos
18. En sus días laborales, ¿realiza actividad física baja o ligera, como andar o caminar, desplazándose de un lugar a otro?
- Sí
- No (pase a la pregunta N 21)
19. ¿Cuántos días a la semana dedica usted a esa actividad física ligera?
- 1-2 veces a la semana
- 3-4 veces a la semana
- 5-6 veces a la semana
20. ¿A la semana cuánto tiempo en minutos dedica usted a esa actividad física ligera?
- 20-30 minutos
- 31-45 minutos
- 46-60 minutos
- Más de 60 minutos

21. En sus días laborales y sin tomar en cuenta las horas de sueño, ¿cuánto tiempo permanece usted sentado o acostado (en su lugar de trabajo, en el carro, transporte público, viendo televisión, en la computadora, leyendo, etc) al día?

Menos de 8 horas

8-10 horas

11-15 horas

16 horas o más

No sabe

Tercera Parte. Encuesta sobre hábitos alimentación de la población

Instrucciones: Marque con una X la respuesta que más se ajusta a sus hábitos de consumo de alimentos durante sus días laborales.

22. De lunes a viernes, ¿cuál de los siguientes tiempos de comida realiza? Puede marcar varias opciones.

Desayuno Cena

Merienda Merienda nocturna

Almuerzo

23. En sus días laborales, ¿cuál de los siguientes tiempos de comida realiza fuera de casa regularmente? Puede marcar varias opciones.

Desayuno

Merienda de la mañana o de la tarde

Almuerzo

Cena

Ninguno de los anteriores

24. En sus días laborales, ¿qué tipo de grasa utiliza en su hogar con mayor frecuencia para cocinar las carnes?

- Aceite oliva
- Aceite de soya, maíz, girasol, o canola
- Manteca vegetal
- Margarina o mantequilla
- Otro

25. En sus días laborales, ¿agrega sal extra a la comida que se encuentra preparada?

- Sí
- No

26. En sus días laborales, ¿cuántos vasos de agua bebe al día?

- Menos 1 vaso al día
- 1 a 3 vasos al día
- 4 a 6 vasos al día
- 7 a 10 vasos al día
- Más de 10 vasos al día

27. Con base en sus días laborales, marque con una X en el espacio en blanco el método de cocción que más utiliza en su hogar para cocinar los siguientes tipos de carnes:

Tipo de carne	Método de cocción						
	Al vapor	Asado	Al horno	Frito	Hervido	A la plancha	No consume
Pollo							
Chuleta de cerdo							
Bistec de res							
Pescado fresco							

Fuente: Elaboración propia., Chavarría, 2019.

28. Con base en sus días laborales, marque con una X en el espacio en blanco el método de cocción que más utiliza en su hogar para cocinar los siguientes tipos de carnes:

Alimento	Método de cocción							
	Al vapor	Asado	Al horno	Frito	Hervido	A la plancha	Cruda	No consume
Papa								
Plátano maduro								
Zanahoria								
Chayote								
Brócoli/Coliflor								

Fuente: Elaboración propia., Chavarría, 2019.

Cuarta Parte. Frecuencia de consumo de alimentos

Instrucciones: Marcando con una X en la casilla en blanco, indique la frecuencia con la que consume los siguientes alimentos, durante los siete días de la semana.

Alimentos	1 vez al día	2 o más veces al día	4-6 veces a la semana	1-3 veces a la semana	1-3 veces al mes	Nunca o casi nunca
CEREALES Y HARINAS						
Arroz blanco						
Avena						
Cereal de caja (Corn Flakes, Zucaritas, Special K etc.)						
Tortillas						
Pan blanco						
Pan Integral						
Galletas dulces						
Galletas saladas						
Repostería						
Pasta						
Leguminosas: Frijoles, lentejas, garbanzos, alverjas, soya.						
Verduras harinosas (plátano maduro, papa, yuca, camote).						

Alimentos	1 vez al día	2 o más veces al día	4-6 veces a la semana	1-3 veces a la semana	1-3 veces al mes	Nunca o casi nunca
LÁCTEOS, FRUTAS Y VEGETALES						
Leche descremada						
Leche 2% grasa						
Leche entera						
Yogur						
Helados						
Frutas: manzana, piña, papaya, banano, fresa, mango, etc						
Vegetales: pepino, repollo, zanahoria, tomate, lechuga, etc						

Alimentos	1 vez al día	2 o más veces al día	4-6 veces a la semana	1-3 veces a la semana	1-3 veces al mes	Nunca o casi nunca
PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL						
Queso						
Huevos						
Carne de res						
Pescado y mariscos frescos						
Pescado y mariscos enlatados						
Pollo						
Carne de cerdo						
Vísceras						
Embutidos (salchichón, salchicha, jamón, mortadela)						

Alimentos	1 vez al día	2 o más veces al día	4-6 veces a la semana	1-3 veces a la semana	1-3 veces al mes	Nunca o casi nunca
GRASAS Y ACEITES						
Mantequilla o margarina						
Queso crema						
Manteca vegetal						
Aceite de oliva						
Aceite (soya, girasol, canola, maíz, etc.)						
Aguacate						
Mayonesa						
Salsa de tomate ketchup						
Aderezo						
Semillas (maní, almendras, nueces, etc.)						

Alimentos	1 vez al día	2 o más veces al día	4-6 veces a la semana	1-3 veces a la semana	1-3 veces al mes	Nunca o casi nunca
BEBIDAS						
Jugos comerciales						
Néctares						
Agua dulce						
Bebidas gaseosas						
Frescos naturales						
Bebidas alcohólicas						

Alimentos	1 vez al día	2 o más veces al día	4-6 veces a la semana	1-3 veces a la semana	1-3 veces al mes	Nunca o casi nunca
AZÚCARES						
Azúcar de mesa						
Miel de abeja						
Jalea o mermelada						
Cocoa en polvo						
Edulcorante o sustituto						
Sirope						
Chocolates, dulces o confites						

Alimentos	1 vez al día	2 o más veces al día	4-6 veces a la semana	1-3 veces a la semana	1-3 veces al mes	Nunca o casi nunca
OTROS						
Postres (arroz con leche, queque, tres leches, etc)						
Snacks (bolitas de queso, tronaditas, ranchitas, platanitos, palitos de ajonjolí, etc)						
Comida rápida: papas fritas, hamburguesas, pizza, etc.						

Quinta Parte. Evaluación del estado nutricional de los adultos

Este apartado es exclusivo para la investigadora.

1. Resultados de la toma de medidas antropométricas:

Medida	Medición #1	Medición #2	Promedio
Peso (kg)			
Talla (cm)			
Circunferencia abdominal (cm)			

Fuente: Elaboración propia., Chavarría, 2019.

Indicador	Interpretación
IMC (kg/m ²)	
Circunferencia abdominal (cm)	

Fuente: Elaboración propia., Chavarría, 2019.

Anexo No. 4. Carta de Tutora

San José, 12 de diciembre 2019

Departamento de Servicios Estudiantiles
UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

Estimados señores:

La estudiante Belén María Chavarria Villegas, cédula de identidad número 402290555, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado "COMPARACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA DE ADULTOS QUE TRABAJAN TIEMPO COMPLETO DESDE LA OFICINA, Y AQUELLOS QUE TRABAJAN ALGUNOS DÍAS DESDE CASA (TELETRABAJO), EN LA GRAN ÁREA METROPOLITANA, 2019

" el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

He verificado que se han incluido las observaciones y 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:

Los resultados obtenidos por el postulante implican la siguiente calificación:

a)	ORIGINAL 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

Por consiguiente, se avala el traslado de la tesis al proceso de lectura:

Atentamente,


Dra. Vanessa Marolo Vargas CPN: 349-10

Anexo No. 5. Carta de Lector

San José, 3 de febrero de 2020

Señores

Comisión de Revisión de Tesis

Universidad Hispanoamericana

S.D.

Estimados Señores:

Por este medio hago constar, en mi calidad de lector de la carrera de Nutrición, que he revisado en forma detallada el documento bajo el formato de Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición de la estudiante **Belén María Chavarría Villegas**, cédula de identidad 4 0229 0555, titulado "COMPARACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA DE ADULTOS QUE TRABAJAN TIEMPO COMPLETO DESDE LA OFICINA, Y AQUELLOS QUE TRABAJAN ALGUNOS DÍAS DESDE CASA (TELETRABAJO), EN LA GRAN ÁREA METROPOLITANA, 2019".

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

Atentamente



Lector

Dr. Víctor Rodríguez Arias

Nutricionista

Anexo No. 6. Carta de Filóloga

Carta de filóloga

09 de febrero del 2020.

Señores
Carrera de Nutrición
Universidad Hispanoamericana

Estimados señores

La suscrita Edith Raissa Pizarro Alfaro con cédula de identidad N° 401780133, profesional en Filología, hace constar que revisó el documento denominado **"COMPARACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA DE ADULTOS QUE TRABAJAN TIEMPO COMPLETO DESDE LA OFICINA, Y AQUELLOS QUE TRABAJAN ALGUNOS DÍAS DESDE CASA (TELETRABAJO), EN LA GRAN ÁREA METROPOLITANA, 2019 "** de la estudiante **Belén María Chavarría Villegas**, cédula de identidad N° 402290555, al cual se le aplicaron las revisiones y observaciones relacionadas con aspectos de construcción gramatical, ortografía, redacción, entre otros.

Dado lo anterior, certifico que el documento contiene las observaciones y correcciones solicitadas, quedando de conformidad con lo pactado.

Atentamente,



Licda. Edith Raissa Pizarro Alfaro
Código del Colegio 35554



Anexo No. 7. Carta de Autorización

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

San José, 17 de marzo de 2020

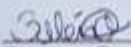
Señores:
Universidad Hispanoamericana
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Belén Chavarria Villegas con número de identificación 4 0229 0555 autor (a) del trabajo de graduación titulado Comparación del estado nutricional, hábitos alimentarios y actividad física de adultos que trabajan tiempo completo desde la oficina, y aquellos que trabajan algunos días desde casa (teletrabajo), en la Gran Área Metropolitana, 2019, presentado y aprobado en el año 2020 como requisito para optar por el título de Licenciatura en Nutrición; SI autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

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

Cordialmente,

 4-0229-0555
Firma y Documento de Identidad

Anexo No. 8. Resultados obtenidos en el plan piloto

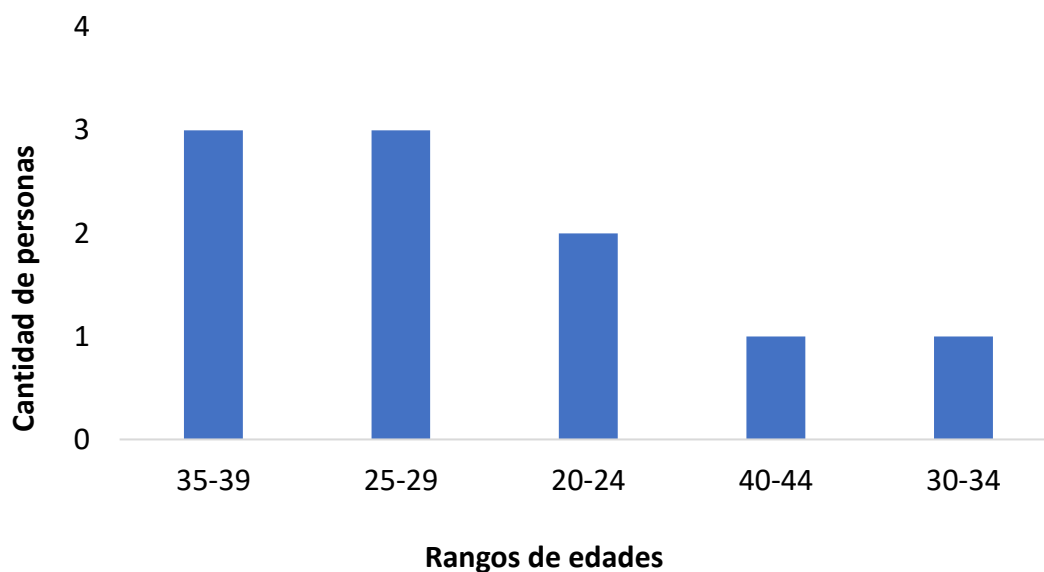


Figura N 1. Rango de edad de las personas encuestadas para el plan piloto, durante el mes de agosto, 2019. Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

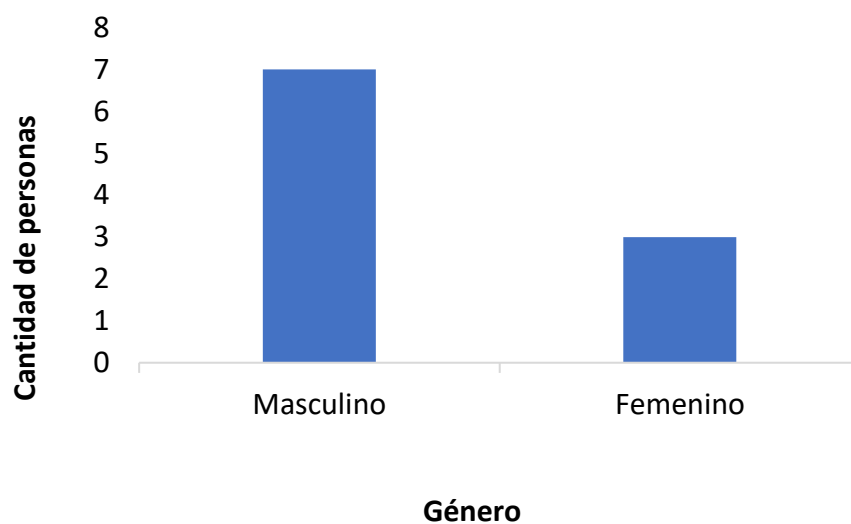


Figura N 2. Género de las personas encuestadas para el plan piloto, durante el mes de agosto, 2019. Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

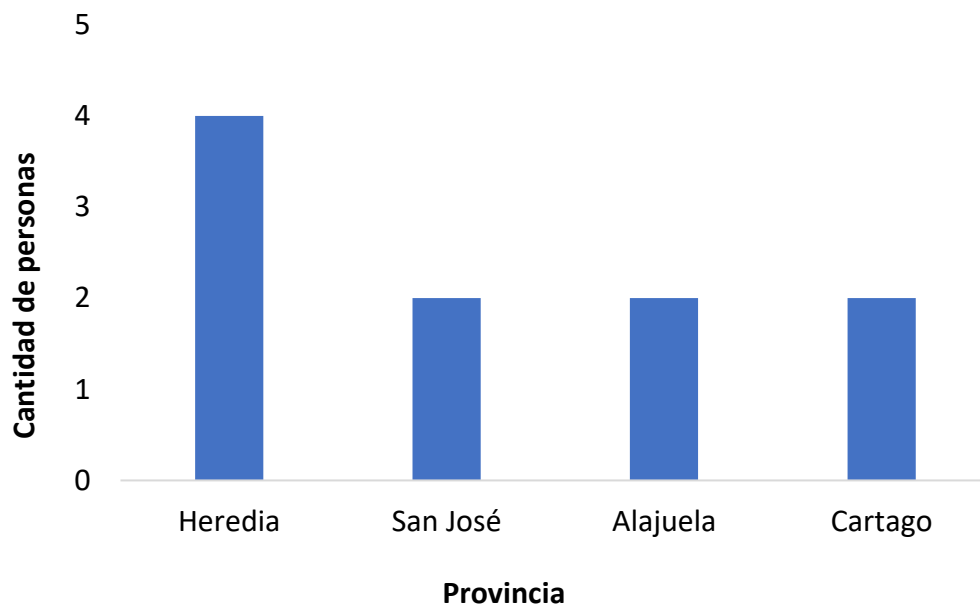
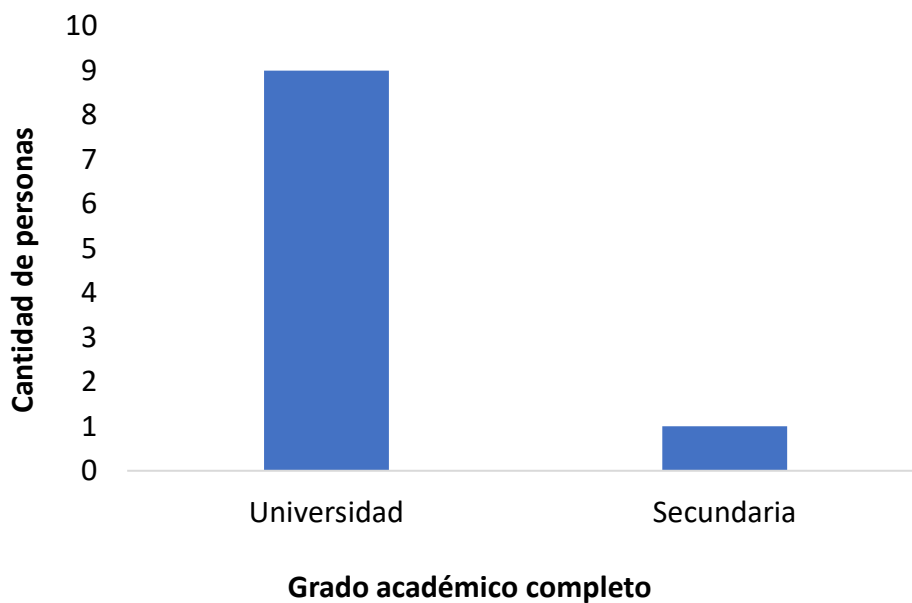


Figura N 3. Provincia donde viven las personas encuestadas para el plan piloto, durante el mes de agosto, 2019. Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.



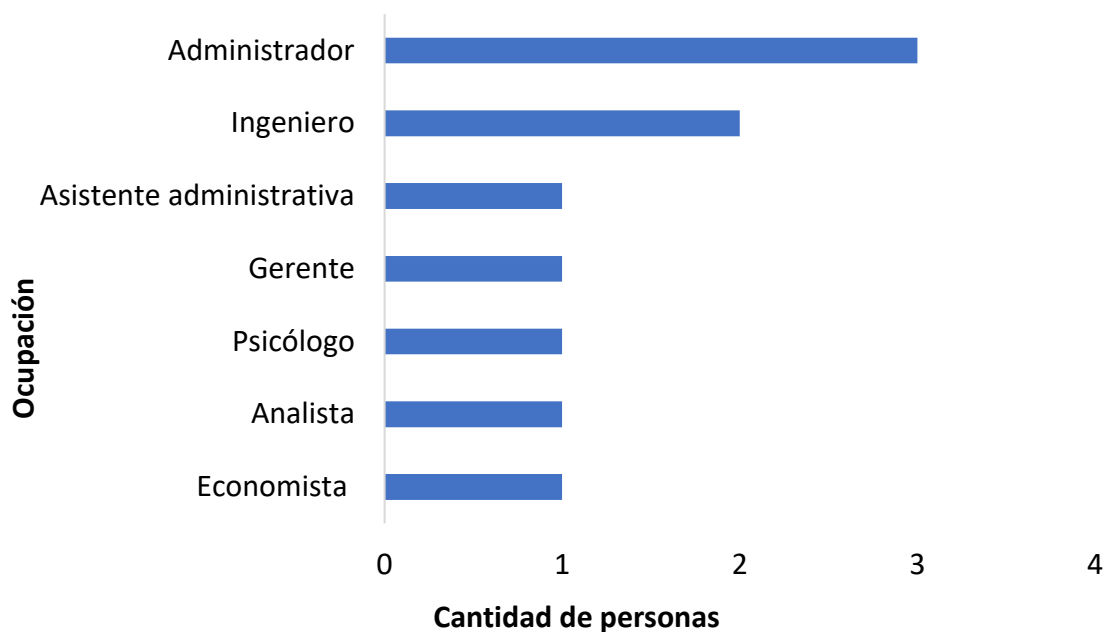


Figura N 5. Ocupación de las personas encuestadas para el plan piloto, durante el mes de agosto. Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

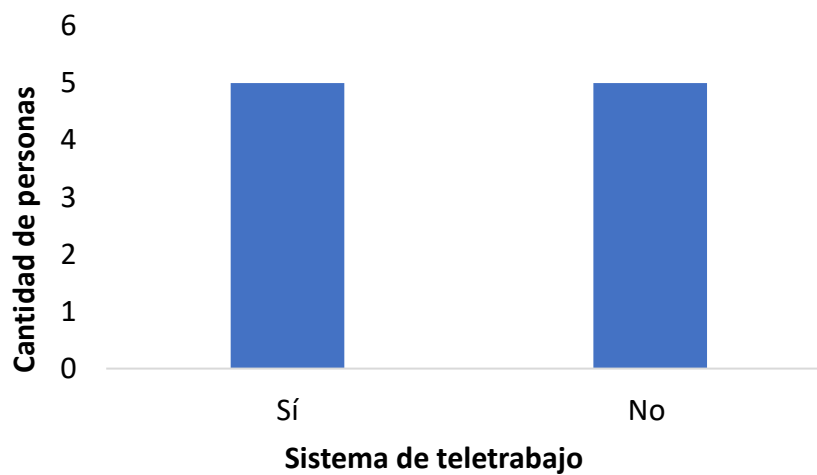


Figura N 6. Opción de trabajar a través del sistema de teletrabajo en las personas encuestadas para el plan piloto, durante el mes de agosto. Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

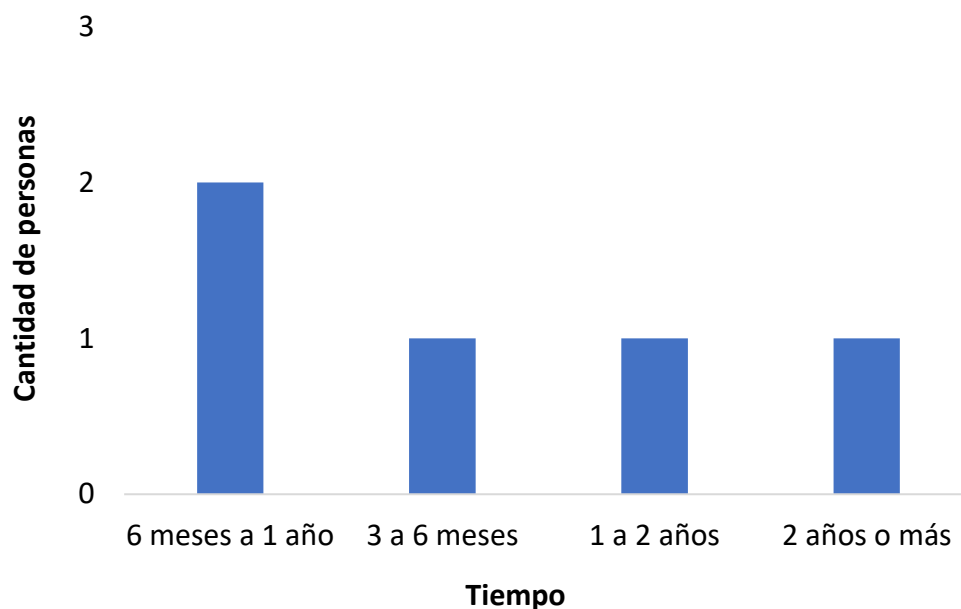


Figura N 7. Tiempo que llevan realizando teletrabajo las personas encuestadas para el plan piloto, durante el mes de agosto, 2019. Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

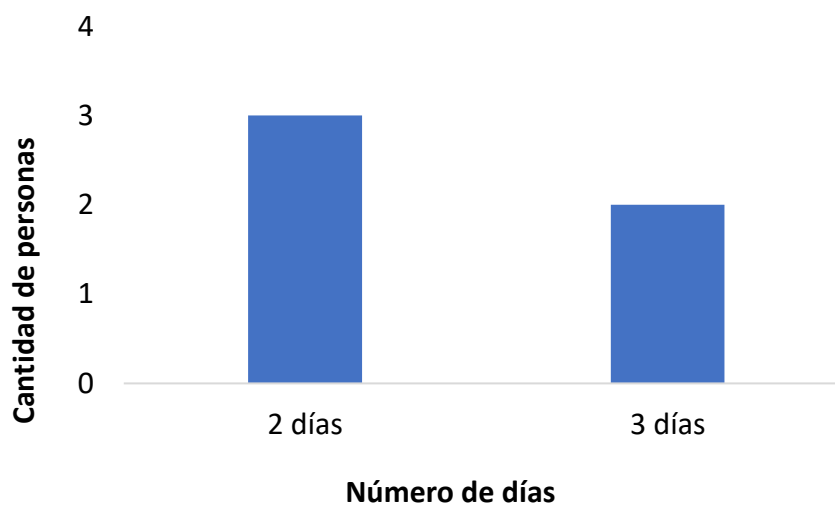


Figura N 8. Número de días que realizan teletrabajo las personas encuestadas para el plan piloto, durante el mes de agosto, 2019. Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

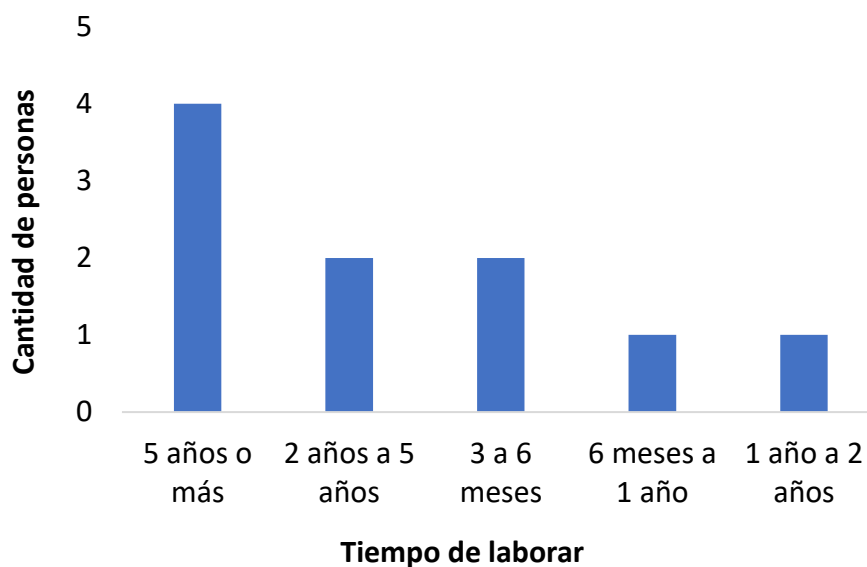


Figura N 9. Antigüedad de laborar en la empresa de las personas encuestadas para el plan piloto, durante el mes de agosto, 2019. Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

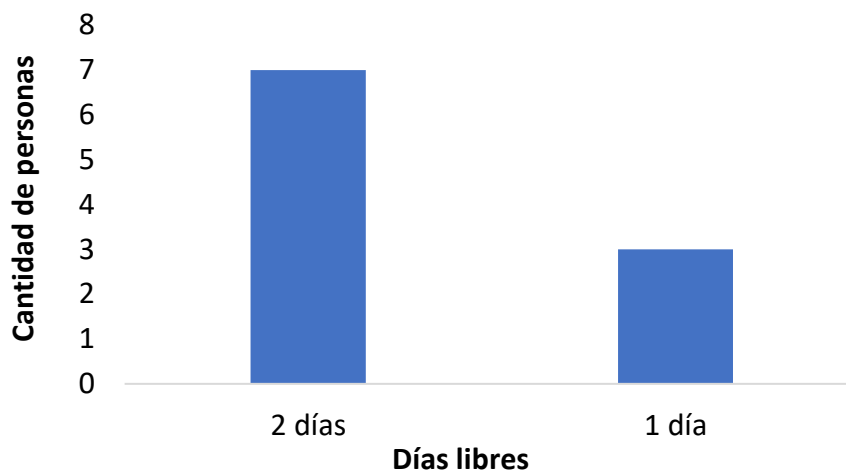


Figura N 10. Cantidad de días libres a la semana que tienen las personas encuestadas para el plan piloto, durante el mes de agosto, 2019. Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

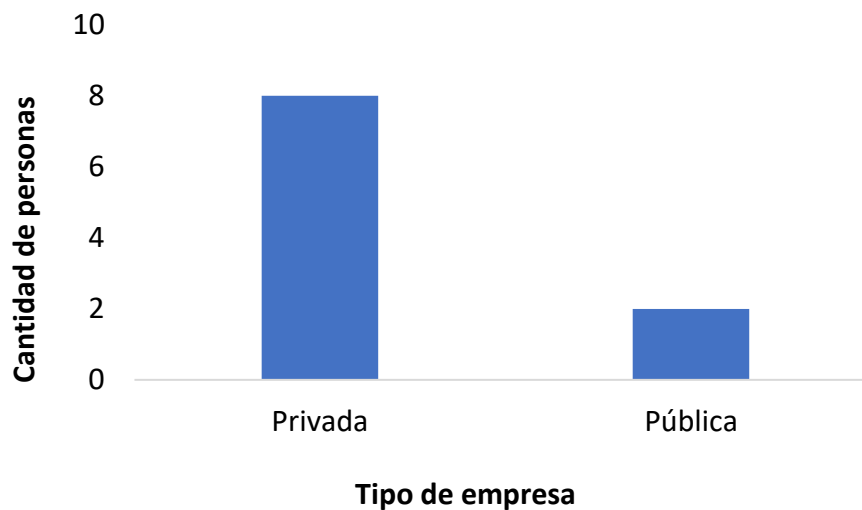


Figura N 11. Tipo de empresa en la que laboran las personas encuestadas para el plan piloto, durante el mes de agosto, 2019. Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

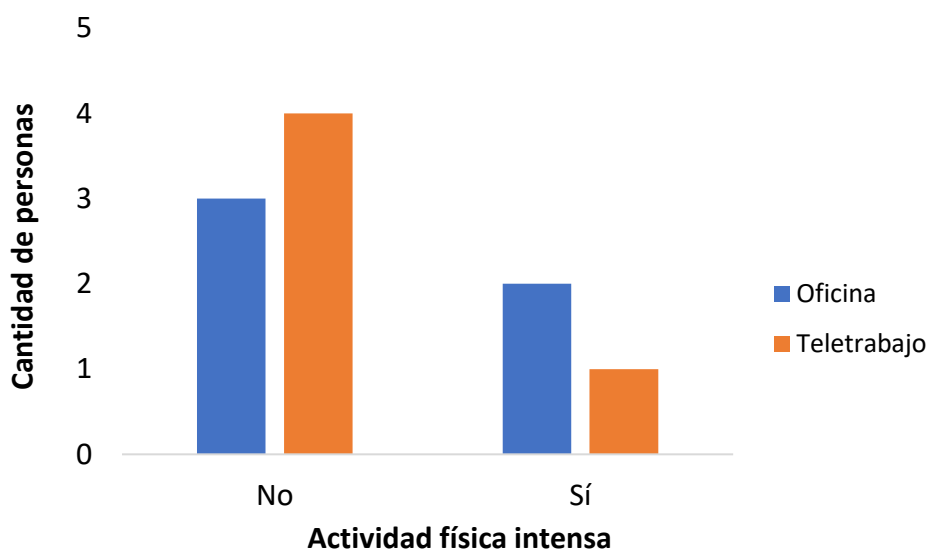


Figura N 12. Actividad física intensa, según modalidad de trabajo, en las personas encuestadas para el plan piloto, durante el mes de agosto, 2019. Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

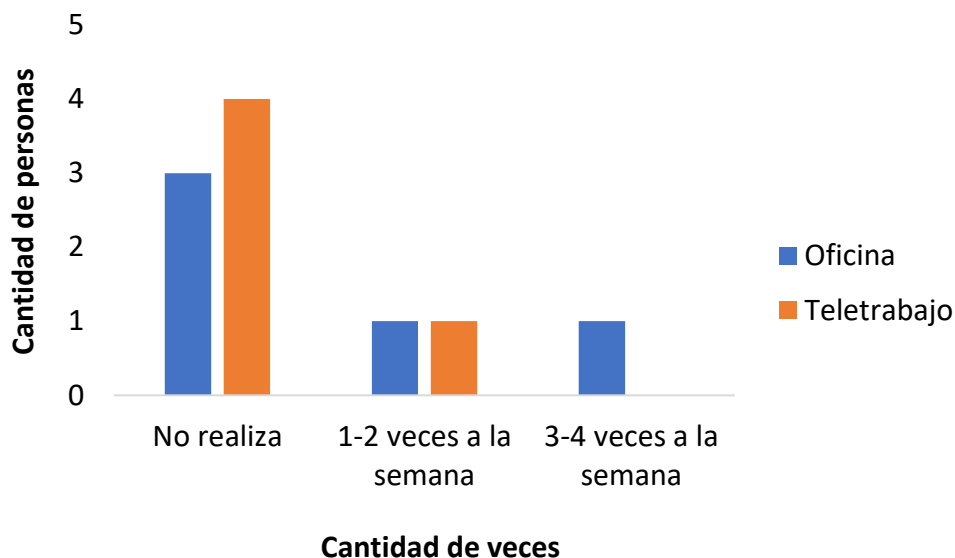


Figura N 13. Cantidad de veces a la semana que se realiza actividad física intensa, según la modalidad de trabajo, en las personas encuestadas para el plan piloto, durante el mes de agosto, 2019. Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

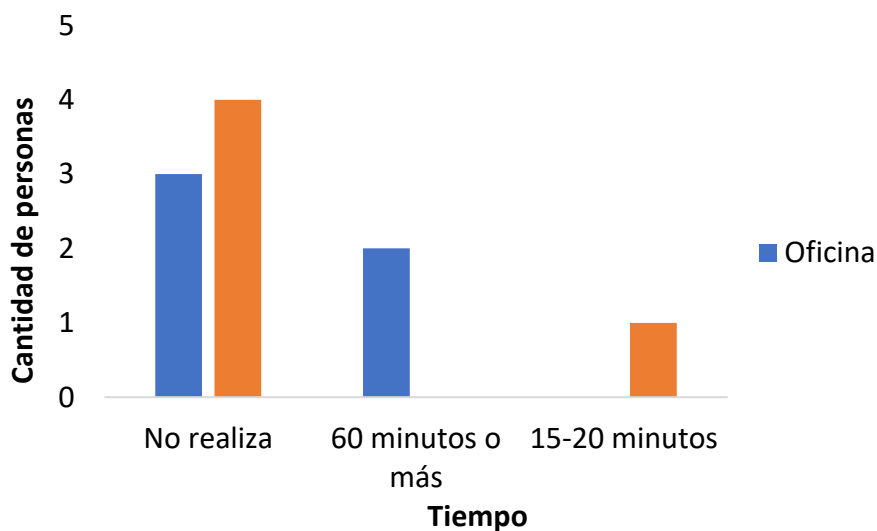


Figura N 14. Tiempo a la semana dedicado a la actividad física intensa, según la modalidad de trabajo, en las personas encuestadas para el plan piloto, durante el mes de agosto, 2019. Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

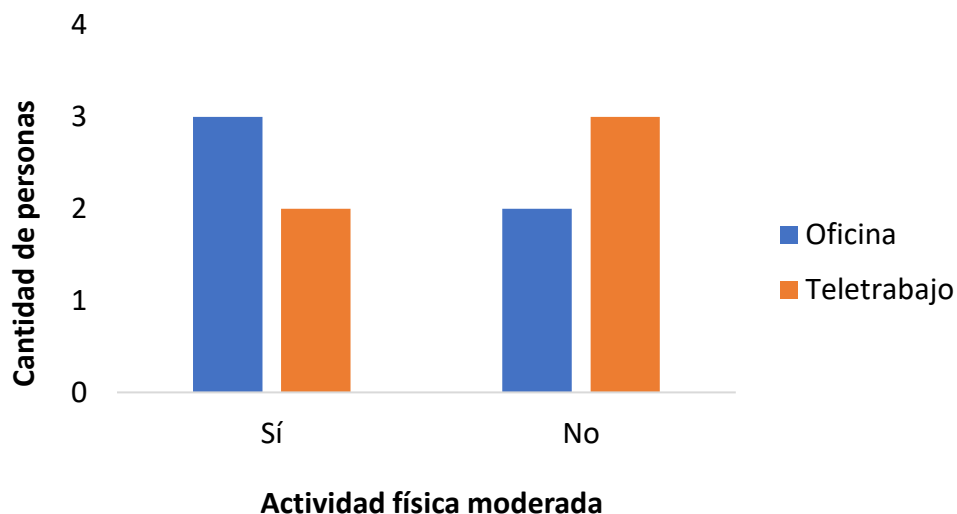


Figura N 15. Actividad física moderada, según modalidad de trabajo, en las personas encuestadas para el plan piloto según la modalidad de trabajo, durante el mes de agosto, 2019.

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

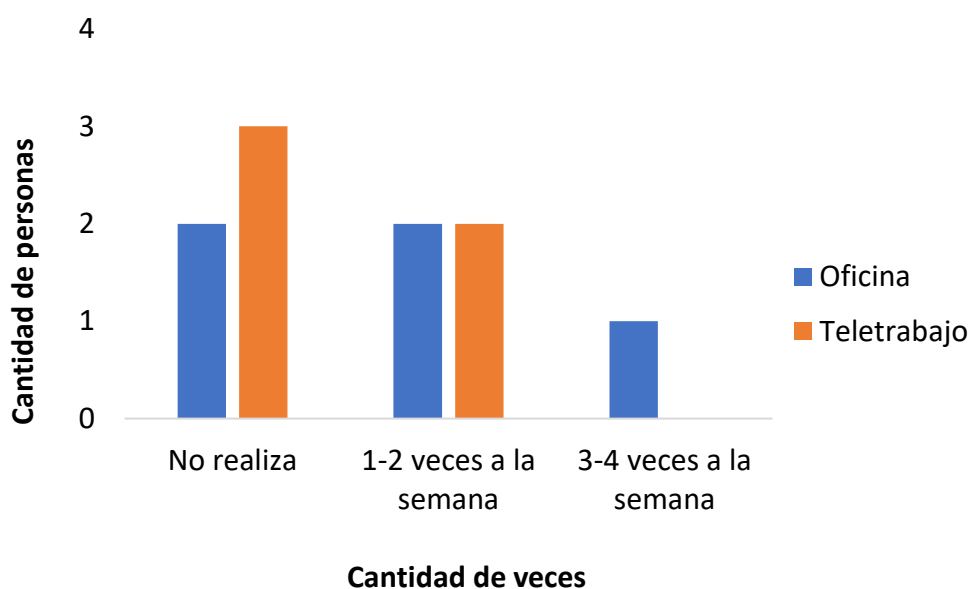


Figura N 16. Cantidad de veces a la semana que se realiza actividad física moderada, según la modalidad de trabajo, en las personas encuestadas para el plan piloto, durante el mes de agosto, 2019. Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

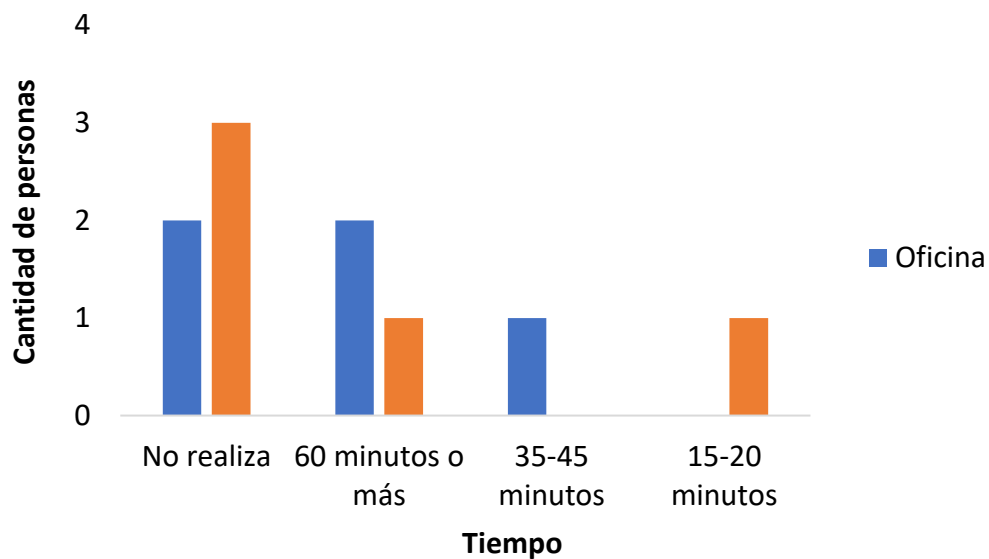


Figura N 17. Tiempo a la semana dedicado a la actividad física moderada, según la modalidad de trabajo, en las personas encuestadas para el plan piloto, durante el mes de agosto, 2019.

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

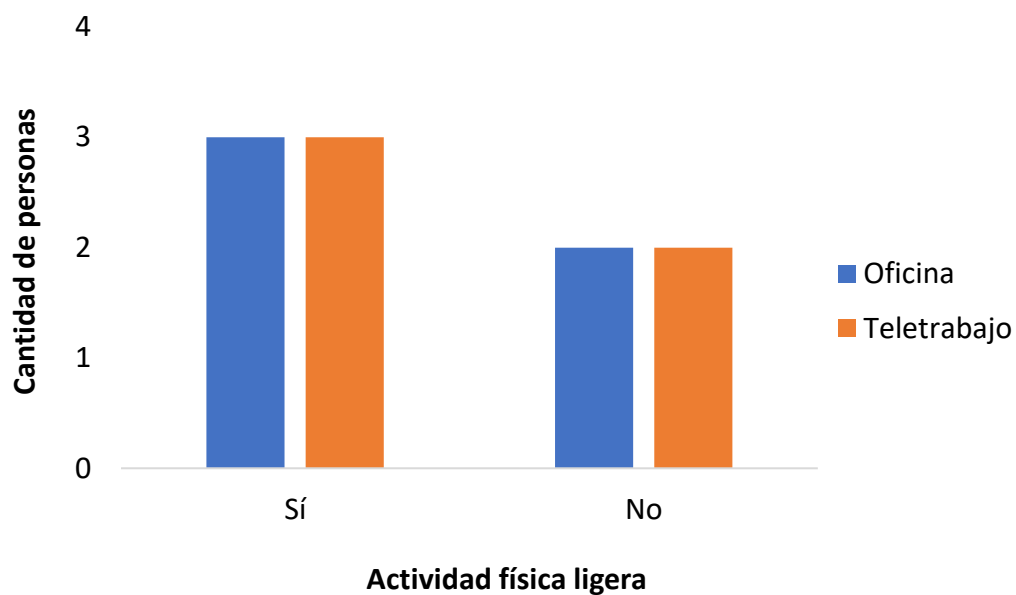


Figura N 18. Comparación de la práctica de actividad física ligera en las personas encuestadas para el plan piloto según la modalidad de trabajo, durante el mes de agosto, 2019. Fuente:

Elaboración propia, Chavarría, 2019.

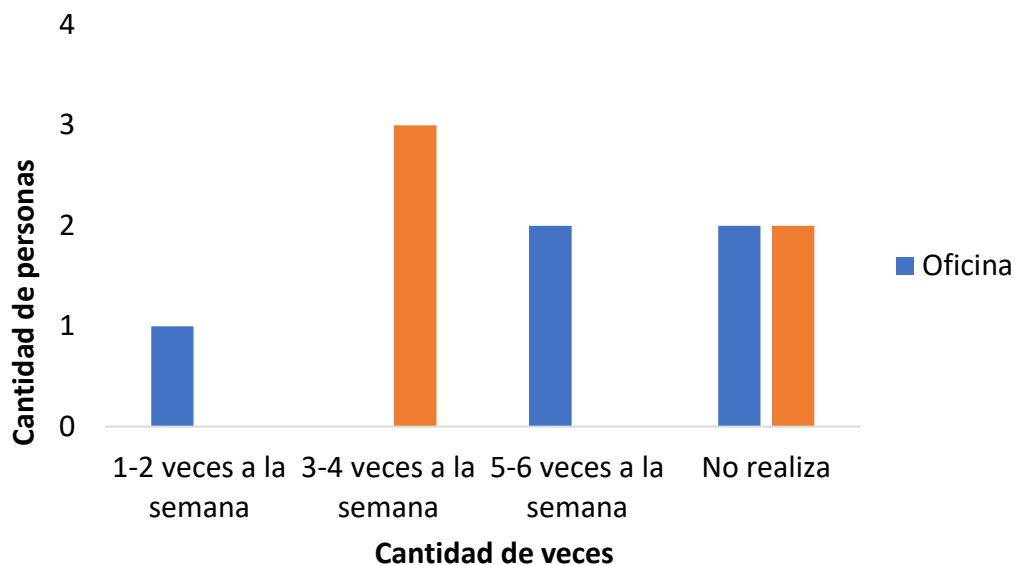


Figura N 19. Cantidad de veces a la semana que se realiza actividad física ligera, según la modalidad de trabajo, en las personas encuestadas para el plan piloto, durante el mes de agosto, 2019. Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

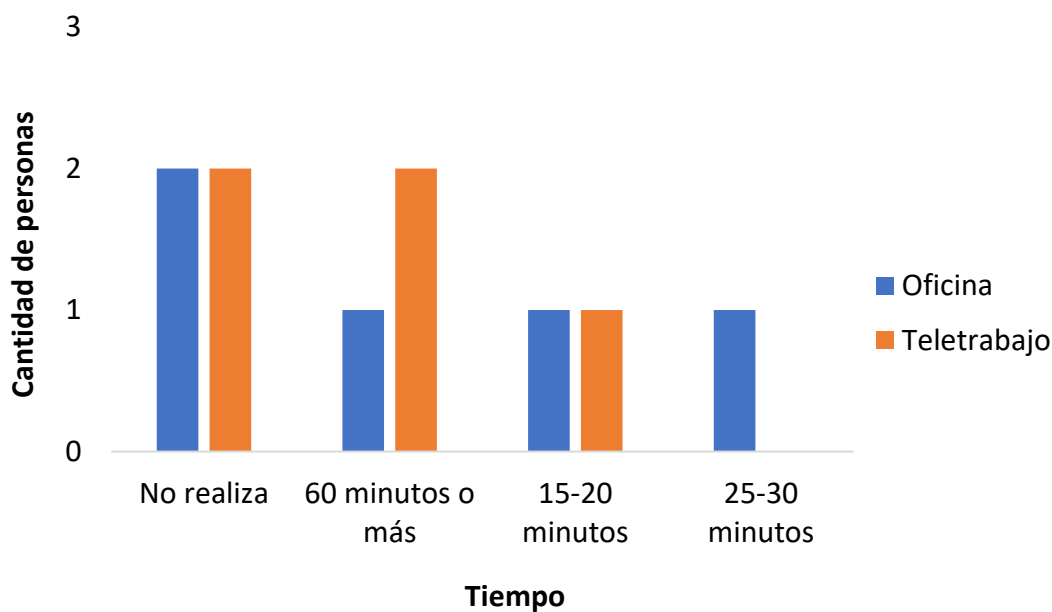


Figura N 20. Tiempo a la semana dedicado a la actividad física moderada, según la modalidad de trabajo, en las personas encuestadas para el plan piloto, durante el mes de agosto, 2019.

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

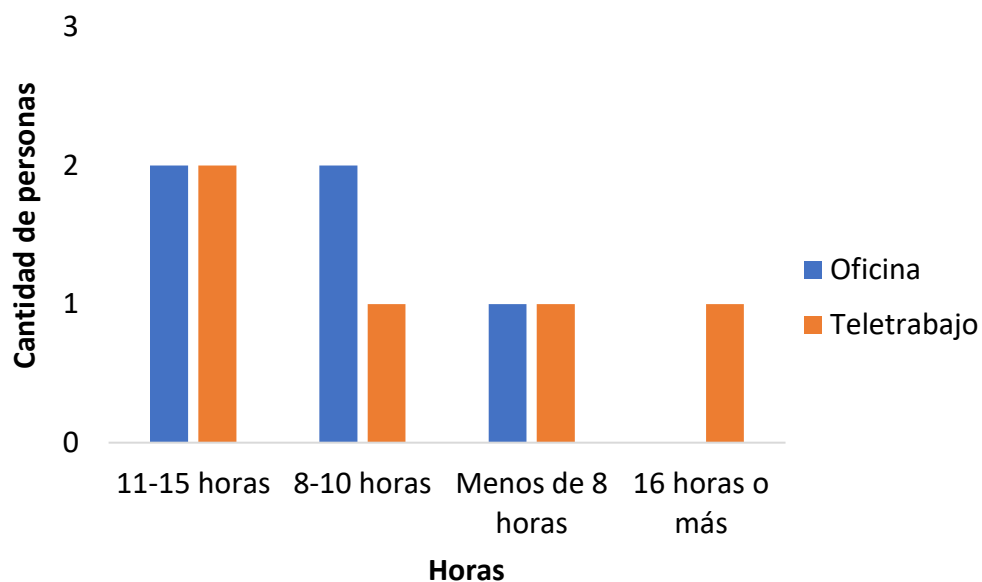


Figura N 21. Horas que se permanece sentado u acostado al día, según modalidad de trabajo, en las personas encuestadas para el plan piloto, durante el mes de agosto, 2019. Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

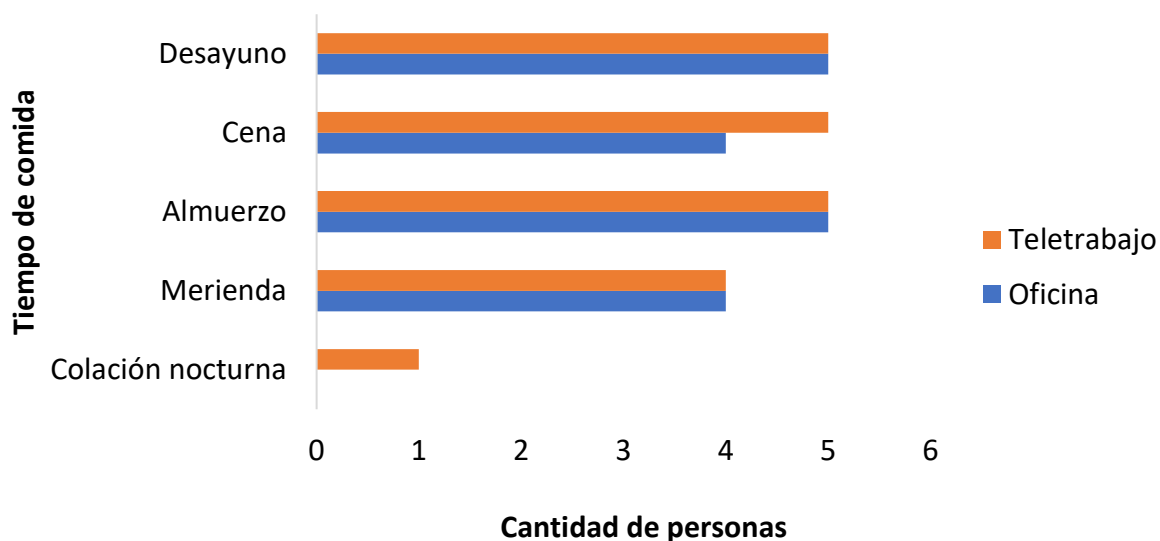


Figura N 22. Tiempos de comida que se realizan, según modalidad de trabajo, en las personas encuestadas para el plan piloto, durante el mes de agosto, 2019. Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

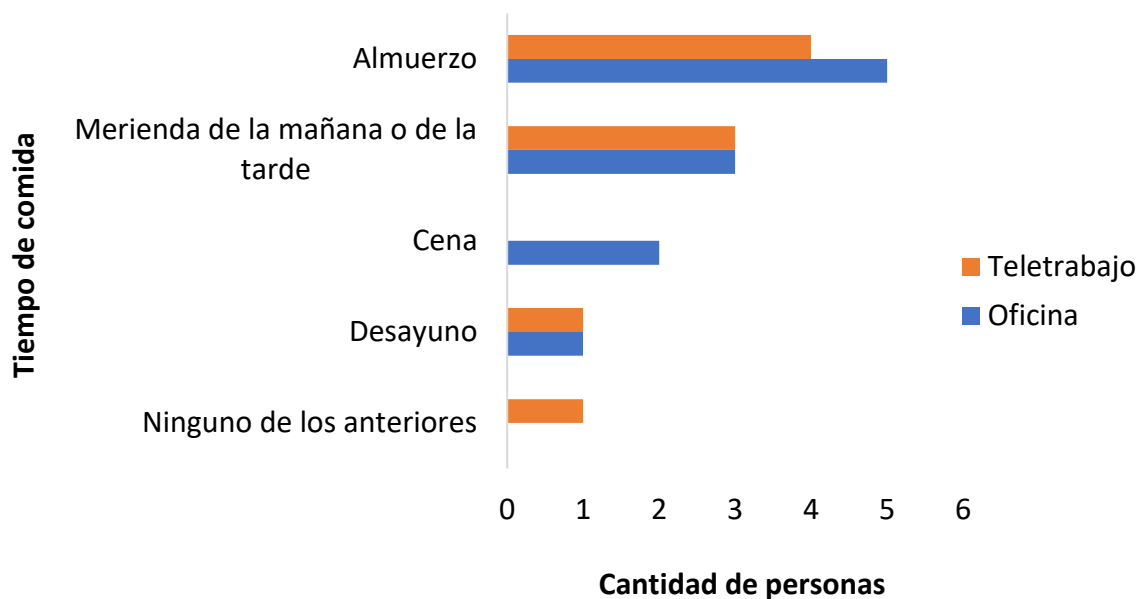


Figura N 23. Tiempos de comida consumidos fuera de casa, según modalidad de trabajo, en las personas encuestadas para el plan piloto, durante el mes de agosto, 2019. Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

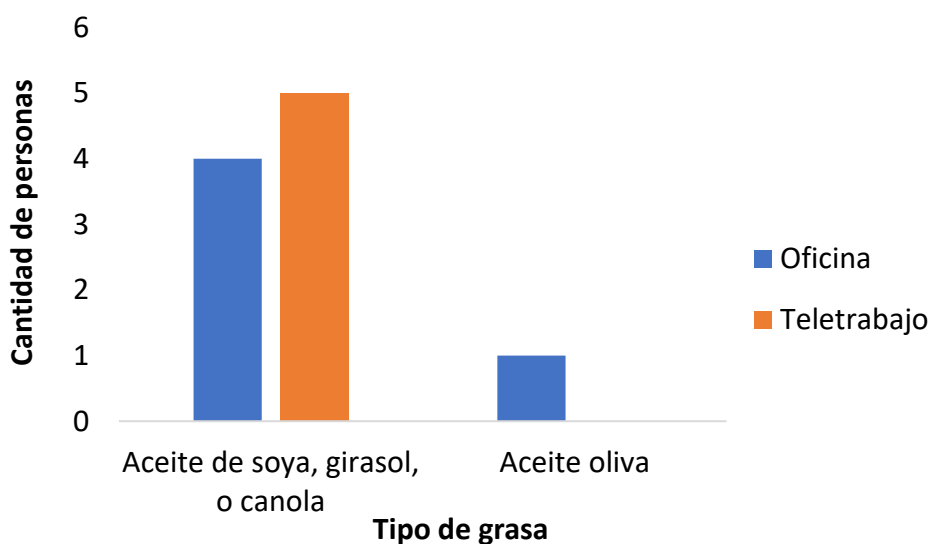


Figura N 24. Comparación del tipo de grasa utilizada para cocinar las carnes, según la modalidad de trabajo, en las personas encuestadas para el plan piloto, durante el mes de agosto, 2019. Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

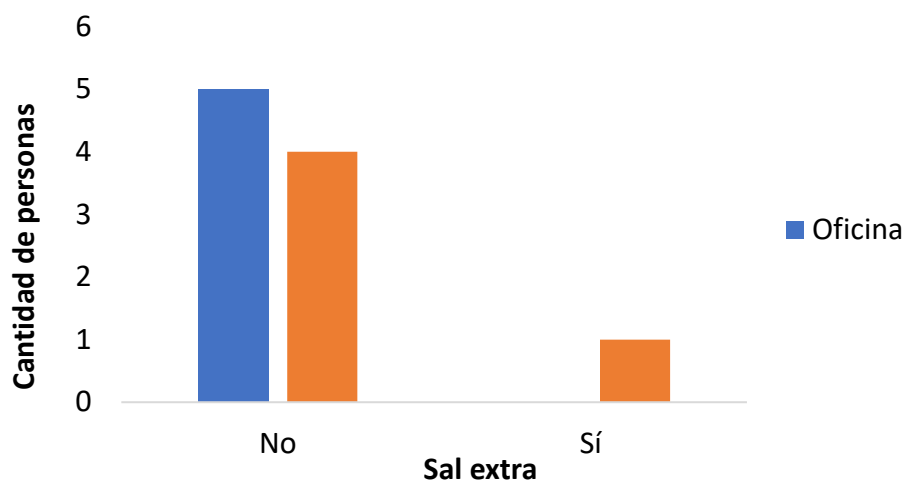


Figura N 25. Adición de sal extra a la comida que se encuentra preparada, según la modalidad de trabajo, en las personas encuestadas para el plan piloto, durante el mes de agosto, 2019.

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

Tabla N 3

Método de cocción más utilizado en el hogar para la cocción de las carnes según modalidad de trabajo, en las personas encuestadas para el plan piloto, durante el mes de agosto.

Tipo de carne	OFICINA						TELETRABAJO					
	A la plancha	Al horno	Asado	Frito	Hervido	Total general	A la plancha	Al horno	Asado	Frito	Hervido	Total general
Bistec de Res	20%	0%	20%	60%	0%	100%	60%	0%	0%	40%	0%	100%
Chuleta Cerdo	40%	0%	20%	40%	0%	100%	60%	0%	0%	40%	0%	100%
Pescado fresco	20%	20%	0%	60%	0%	100%	0%	0%	0%	100%	0%	100%
Pollo	40%	0%	40%	20%	0%	100%	60%	0%	0%	40%	0%	100%

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

Tabla N 4

Método de cocción más utilizado en el hogar para la cocción de algunos alimentos según modalidad de trabajo, en las personas encuestadas para el plan piloto, durante el mes de agosto.

Tipo de carne	OFICINA						TELETRABAJO					
	A la plancha	Al horno	Asado	Frito	Hervido	Total general	A la plancha	Al horno	Asado	Frito	Hervido	Total general
Brócoli/coliflor	0%	0%	0%	100%	0%	100%	20%	0%	0%	80%	0%	100%
Chayote	20%	0%	0%	80%	0%	100%	20%	0%	0%	80%	0%	100%
Papa	0%	20%	20%	60%	0%	100%	20%	0%	20%	40%	20%	100%
Plátano maduro	0%	0%	100%	0%	0%	100%	0%	0%	100%	0%	0%	100%
Zanahoria	20%	0%	0%	80%	0%	100%	20%	0%	20%	60%	0%	100%

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

Tabla N 5

Frecuencia de consumo de cereales y harinas, según modalidad de trabajo, en las personas del plan piloto aplicado en agosto del 2018.

Alimento	OFICINA						TELETRABAJO							
	1 vez al día	2 o más veces al día	1-3 veces/semana	4-6 veces/semana	1-3 veces al mes	Nunca o casi nunca	Total general	1 vez al día	2 o más veces al día	1-3 veces/semana	4-6 veces/semana	1-3 veces al mes	Nunca o casi nunca	Total general
Arroz blanco	60%	40%	0%	0%	0%	0%	100%	20%	80%	0%	0%	0%	0%	100%
Avena	40%	0%	20%	0%	20%	20%	100%	0%	0%	0%	0%	40%	60%	100%
Cereal de desayuno	40%	0%	0%	0%	40%	20%	100%	0%	0%	20%	0%	20%	60%	100%
Galletas dulces	20%	0%	20%	20%	20%	20%	100%	20%	40%	40%	0%	0%	0%	100%
Galletas saladas	20%	0%	40%	20%	0%	20%	100%	20%	20%	60%	0%	0%	0%	100%
Leguminosas	80%	20%	0%	0%	0%	0%	100%	20%	20%	60%	0%	0%	0%	100%
Pan blanco	100%	0%	0%	0%	0%	0%	100%	0%	60%	40%	0%	0%	0%	100%
Pan Integral	80%	0%	0%	0%	0%	20%	100%	20%	0%	0%	0%	40%	40%	100%
Pasta	0%	20%	40%	0%	40%	0%	100%	0%	0%	40%	20%	20%	20%	100%
Repostería	20%	0%	40%	0%	40%	0%	100%	0%	20%	0%	0%	40%	40%	100%
Tortillas	20%	20%	40%	0%	20%	0%	100%	20%	0%	40%	0%	20%	20%	100%
Verduras harinosas	60%	0%	40%	0%	0%	0%	100%	20%	0%	40%	0%	40%	0%	100%

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

Tabla N 6

Frecuencia de consumo de frutas, lácteos y vegetales, según modalidad de trabajo, en las personas del plan piloto aplicado en agosto del 2018.

Alimento	OFICINA						TELETRABAJO							
	1 vez al día	2 o más veces al día	1-3 veces/semana	4-6 veces/semana	1-3 veces al mes	Nunca o casi nunca	Total general	1 vez al día	2 o más veces al día	1-3 veces/semana	4-6 veces/semana	1-3 veces al mes	Nunca o casi nunca	Total general
Frutas	20%	20%	20%	20%	20%	0%	100%	60%	20%	0%	0%	20%	0%	100%
Helados	20%	0%	20%	0%	60%	0%	100%	20%	0%	20%	0%	20%	40%	100%
Leche 2% grasa	20%	0%	20%	0%	0%	60%	100%	40%	0%	60%	0%	0%	0%	100%
Leche descremada	40%	0%	0%	0%	0%	60%	100%	0%	0%	0%	0%	20%	80%	100%
Leche entera	20%	0%	0%	0%	0%	80%	100%	0%	0%	0%	0%	0%	100%	100%
Yogur	40%	0%	20%	0%	0%	40%	100%	20%	0%	20%	0%	0%	60%	100%
Vegetales	60%	0%	0%	20%	20%	0%	100%	40%	20%	40%	0%	0%	0%	100%

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

Tabla N 7

Frecuencia de consumo de productos de origen animal, según modalidad de trabajo, en las personas del plan piloto aplicado en agosto del 2018.

Alimento	OFICINA							TELETRABAJO						
	1 vez al día	2 o más veces al día	1-3 veces/semana	4-6 veces/semana	1-3 veces al mes	Nunca o casi nunca	Total general	1 vez al día	2 o más veces al día	1-3 veces/semana	4-6 veces/semana	1-3 veces al mes	Nunca o casi nunca	Total general
Queso	20%	0%	60%	0%	0%	20%	100%	40%	20%	20%	0%	20%	0%	100%
Huevos	40%	20%	20%	20%	0%	0%	100%	60%	0%	40%	0%	0%	0%	100%
Carne de res	20%	20%	40%	0%	20%	0%	100%	0%	0%	100%	0%	0%	0%	100%
Pescado y mariscos frescos	0%	20%	40%	20%	20%	0%	100%	0%	0%	60%	0%	40%	0%	100%
Pescado y mariscos enlatados	0%	20%	40%	0%	20%	20%	100%	0%	0%	40%	20%	20%	20%	100%
Pollo	0%	20%	80%	0%	0%	0%	100%	0%	0%	100%	0%	0%	0%	100%
Carne de cerdo	0%	20%	20%	0%	40%	20%	100%	0%	0%	40%	20%	20%	20%	100%
Vísceras	0%	20%	0%	0%	0%	80%	100%	0%	0%	0%	0%	20%	80%	100%
Embutidos	0%	40%	20%	0%	20%	20%	100%	0%	20%	60%	0%	0%	20%	100%

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

Tabla N 8

Frecuencia de consumo de grasas y aceites, según modalidad de trabajo, en las personas del plan piloto aplicado en agosto del 2018.

Alimento	OFICINA							TELETRABAJO						
	1 vez al día	2 o más veces al día	1-3 veces/ semana	4-6 veces/ semana	1-3 veces al mes	Nunca o casi nunca	Total general	1 vez al día	2 o más veces al día	1-3 veces/ semana	4-6 veces/ semana	1-3 veces al mes	Nunca o casi nunca	Total general
Aceite (soya, girasol, canola, maíz, etc.)	0%	80%	0%	0%	0%	20%	100%	20%	60%	0%	20%	0%	0%	100%
Aceite de oliva	0%	20%	0%	0%	0%	80%	100%	0%	0%	40%	0%	20%	40%	100%
Aderezo	20%	20%	40%	0%	0%	20%	100%	20%	20%	20%	0%	20%	20%	100%
Aguacate	0%	20%	60%	0%	20%	0%	100%	0%	0%	40%	0%	40%	20%	100%
Manteca vegetal	20%	20%	0%	0%	20%	40%	100%	0%	20%	0%	0%	40%	40%	100%
Mantequilla o margarina	40%	20%	20%	0%	0%	20%	100%	40%	20%	20%	0%	0%	20%	100%
Mayonesa	0%	20%	20%	0%	20%	40%	100%	0%	20%	20%	0%	40%	20%	100%
Queso crema	40%	20%	0%	0%	0%	40%	100%	0%	0%	40%	0%	40%	20%	100%
Salsa de tomate	20%	20%	40%	0%	20%	0%	100%	0%	20%	60%	0%	20%	0%	100%
kétchup														
Semillas (maní, almendras, nueces)	0%	20%	0%	0%	40%	40%	100%	0%	0%	60%	0%	40%	0%	100%

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

Tabla N 9

Frecuencia de consumo de bebidas, según modalidad de trabajo, en las personas del plan piloto aplicado en agosto del 2018.

Alimento	OFICINA						TELETRABAJO							
	1 vez al día	2 o más veces al día	1-3 veces/semana	4-6 veces/semana	1-3 veces al mes	Nunca o casi nunca	Total general	1 vez al día	2 o más veces al día	1-3 veces/semana	4-6 veces/semana	1-3 veces al mes	Nunca o casi nunca	Total general
Agua	40%	60%	0%	0%	0%	0%	100%	20%	80%	0%	0%	0%	0%	100%
Agua dulce	20%	20%	0%	0%	0%	60%	100%	0%	0%	20%	0%	0%	80%	100%
Bebidas alcohólicas	0%	20%	0%	0%	60%	20%	100%	0%	0%	80%	0%	0%	20%	100%
Bebidas gaseosas	0%	20%	20%	0%	20%	40%	100%	0%	20%	20%	0%	0%	60%	100%
Frescos naturales	20%	40%	40%	0%	0%	0%	100%	20%	0%	20%	0%	0%	60%	100%
Jugos comerciales	40%	20%	0%	20%	0%	20%	100%	40%	0%	20%	0%	20%	20%	100%
Néctares	0%	20%	20%	0%	0%	60%	100%	0%	0%	0%	0%	20%	80%	100%

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

Tabla N 10

Frecuencia de consumo de azúcares, según modalidad de trabajo, en las personas del plan piloto aplicado en agosto del 2018.

Alimento	OFICINA						TELETRABAJO							
	1 vez al día	2 o más veces al día	1-3 veces/semana	4-6 veces/semana	1-3 veces al mes	Nunca o casi nunca	Total general	1 vez al día	2 o más veces al día	1-3 veces/semana	4-6 veces/semana	1-3 veces al mes	Nunca o casi nunca	Total general
Azúcar de mesa	0%	80%	0%	0%	0%	20%	100%	0%	40%	20%	0%	0%	40%	100%
Chocolates, dulces o confites	20%	20%	20%	0%	40%	0%	100%	0%	20%	20%	0%	20%	40%	100%
Cocoa en polvo	0%	20%	20%	0%	20%	40%	100%	0%	0%	20%	0%	0%	80%	100%
Edulcorante o sustituto	20%	20%	0%	0%	0%	60%	100%	20%	0%	0%	0%	20%	60%	100%
Jalea o mermelada	0%	0%	0%	0%	60%	40%	100%	0%	0%	0%	0%	20%	80%	100%
Miel de abeja	20%	20%	0%	0%	20%	40%	100%	20%	0%	0%	0%	0%	80%	100%
Sirope	0%	20%	20%	0%	0%	60%	100%	0%	0%	0%	0%	20%	80%	100%

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

Tabla N 11

Frecuencia de consumo de otros alimentos, según modalidad de trabajo, en las personas del plan piloto aplicado en agosto del 2018.

Alimento	OFICINA						TELETRABAJO							
	1 vez al día	2 o más veces al día	1-3 veces/semana	4-6 veces/semana	1-3 veces al mes	Nunca o casi nunca	Total general	1 vez al día	2 o más veces al día	1-3 veces/semana	4-6 veces/semana	1-3 veces al mes	Nunca o casi nunca	Total general
Comida rápida (papas fritas, hamburguesas, pizza, etc.).	0%	20%	0%	20%	60%	0%	100%	0%	0%	60%	0%	40%	0%	100%
Postres (arroz con leche, queque, etc.).	0%	20%	40%	0%	40%	0%	100%	0%	0%	20%	0%	40%	40%	100%
Snacks (bolitas de queso, tronaditas, ranchitas).	0%	20%	0%	0%	60%	20%	100%	20%	0%	40%	0%	40%	0%	100%

Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

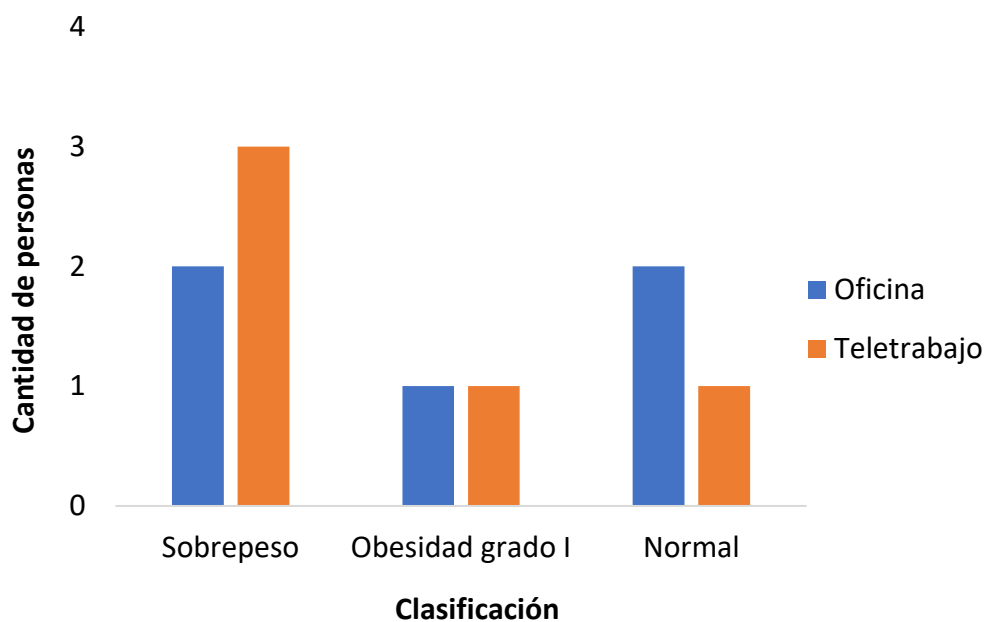


Figura N 26. Clasificación del estado nutricional según la modalidad de trabajo, en las personas encuestadas para el plan piloto, durante el mes de agosto, 2019. Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.

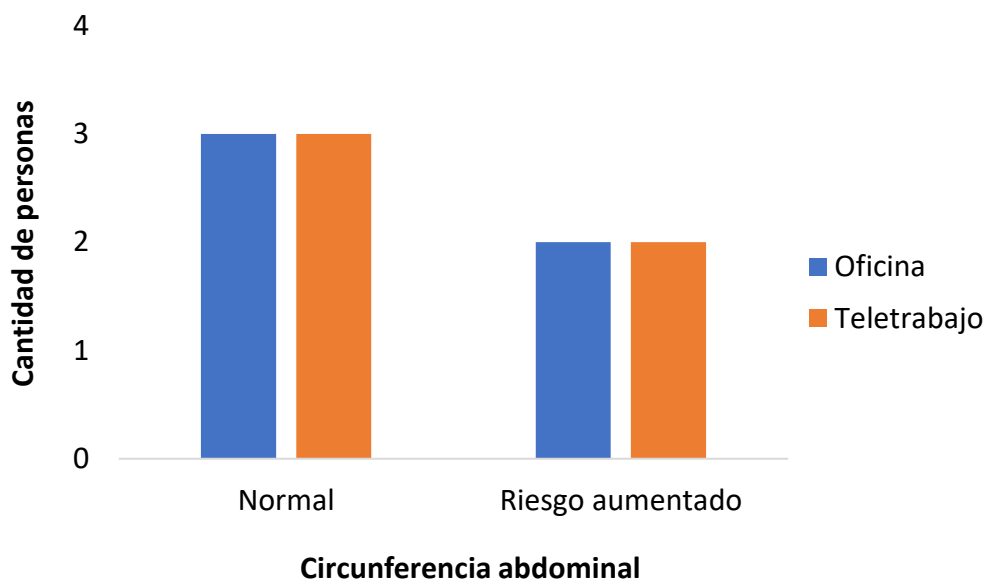


Figura N 27. Riesgo cardiometabólico por circunferencia abdominal, según la modalidad de trabajo, en las personas encuestadas para el plan piloto, durante el mes de agosto, 2019. Fuente: Elaboración propia, Chavarría, 2019.