

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA**

**NUTRICIÓN**

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

***Comparación del consumo de comida rápida de  
bajo valor nutricional, estilo de vida y frecuencia  
de consumo de alimentos, en mujeres  
administradoras del hogar y aquellas, con un  
trabajo remunerado, que presentan enfermedades  
crónicas no transmisibles, Curridabat, Costa  
Rica, 2021.***

Valeria María Gamboa Ellis

2021

## RESUMEN

**Introducción:** Actualmente, el papel de la mujer en la sociedad ha cambiado, ya que muchas de ellas desempeñan un rol productivo y un tradicional como administradora del hogar, en Costa Rica, la tasa de participación laboral femenina alcanzado el 52.1%, siendo la más alta del año 2010. Este papel puede llegar a influir en factores como el estilo de vida, la alimentación y la salud.

**Objetivo:** El objetivo general de la presente investigación es comparar el consumo de comida rápida de bajo valor nutricional, estilo de vida y frecuencia de consumo de alimentos, en mujeres administradoras del hogar y aquellas con un trabajo remunerado, ambos grupos con enfermedades crónicas no transmisibles, ENT. Curridabat, Costa Rica, 2021.

**Metodología:** La presente investigación cuenta con un enfoque cuantitativo, de tipo analítico y diseño no experimental; cuya unidad de estudio son las mujeres residentes de Curridabat (por mínimo un año), administradoras del hogar, trabajadoras asalariadas o ambas, que participen voluntariamente a la investigación y que presenten una de las patologías mencionadas más adelante. En total se trabaja con una muestra de 96 personas, las cuales completan una encuesta virtual sobre estilo de vida y consumo de alimentos.

**Resultados:** Las tres principales patologías encontradas son hipertensión arterial y diabetes mellitus tipo 1 y 2, sobresaliendo hipertensión en el grupo de trabajadoras asalariadas y los dos tipos de diabetes mellitus en las administradoras del hogar. La mayoría de participantes indicó consumir comida rápida, principalmente los fines de semana, en el tiempo de la cena y adquirirla mayoritariamente por medio de plataformas virtuales; siendo la pizza la comida rápida preferida. El principal aspecto de estilo de vida en el que difieren ambos grupos es en la actividad física,

sin embargo, en aspectos como familia amigos, nutrición y alcohol no hay diferencias significativas.

**Discusión y conclusiones:** Con respecto al consumo de comida rápida, la mayoría de las mujeres indicó consumirla, la mayoría de ellas pertenecientes al grupo de mujeres trabajadoras asalariadas. Al evaluar la frecuencia de consumo de alimentos entre ambos grupos, se encontró que las mujeres administradoras del hogar presenta un consumo más frecuente de alimentos como pollo con o sin piel, pan blanco, arroz blanco, aceite vegetal, mantequilla o margarina, macarrones y lácteos semidescremado, mientras que en alimentos como otros vegetales no verdes, carne de res y cerdo, embutidos, pan integral, aceite de oliva, lácteos enteros y descremados no existen diferencias significativas entre ambos grupos en estudio; asimismo la frecuencia de consumo de frutas cítricas es mayor en el grupo de trabajadoras. Por otra parte, con respecto al estilo de vida se encontró que la totalidad de la población presenta el alcohol, tabaco y familia y amigos como los aspectos mejor calificados; siendo la actividad física el promedio más bajo.

Asimismo, se indaga por las enfermedades crónicas no transmisibles presentes en la población y se encuentran que las tres principales patologías en la población total fueron hipertensión, diabetes mellitus tipo 2 y diabetes mellitus tipo 1.

**Palabras claves:** “Fast food”, amas de casa, trabajadora asalariada

## SUMMARY

**Introduction:** Nowadays, the role of women in society has changed due to the productive role and/or traditional home administration role performed by a lot of them.

In Costa Rica, the female labour participation rate has reached the 52.1%, being the highest since the year 2010. This role could influence several factors such as life style, diet and health.

**Objective:** The general objective of this investigation is to compare the consumption of low-nutritional value fast food, life style and food intake frequency between home administrator women and those with a paying job, both groups with non transmissible chronic illnesses. Curridabat, Costa Rica, 2021.

### **Methodology:**

This research has a quantitative approach, of analytical type and non-experimental design, which the objects of study are the resident women of Curridabat (residents for at least one year), home administrators, employees or both, who voluntarily participate in the investigation and which have any of the pathologies mentioned further on.

A sample of 96 people total was taken for this investigation, which completed a virtual survey about life style and food consumption.

**Results:** The three main pathologies founded are Arterial Hypertension and Diabetes Mellitus type 1 and type 2, being Hypertension the most important in the group of women with a paying job, and both types of Diabetes Mellitus in the group of women who are home administrators. The majority of the participants accepted that they consume fast food, specially on weekends, for dinner, and that virtual platforms are their main way to buy it, being pizza their favorite fast food. Physical activity is the main aspect in their life style in which this two groups differ.

However, other aspects like family, friends, nutrition and alcohol show no significant differences.

**Argument and Conclusions:** Regarding to fast food consumption, most women confirmed they eat it, being the majority of them women with a paying job. When evaluating the food consumption frequency between both groups, it was found that home administrators frequently consume chicken with or without skin, white bread, white rice, vegetable oil, butter or margarine, pasta and part-skim dairy, while in other food types like non green vegetables, beef, pork, cold meats, whole wheat bread, olive oil, whole milk and skimmed milk, there are no differences between both studied groups; additionally, consumption frequency of citric fruits is bigger in the group of women with a paying job. On the other hand, regarding to life style, it was found that all of this population show alcohol, tobacco, family and friends as the better qualified aspects, while physical activity shows the lower average.

As well, non transmissible chronic diseases in this population where inquired, finding out that their three main pathologies are Hypertension, Diabetes Mellitus type 2 and Diabetes Mellitus type 1.

**Key words:** Fast food (Ngozika & Obeagu, 2018), Helthy lifestyle (Organización Panamericana de la Salud et al., 2016), physical activity (OMS, 2021a).

## INDICE

|  |           |
|--|-----------|
| <b><i>CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</i></b> .....   | <b>16</b> |
| <b>1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b> .....   | <b>17</b> |
| 1.1.1 Antecedentes del problema .....  | 17        |
| 1.1.2 Delimitación del problema.....   | 21        |
| 1.1.3 Justificación.....   | 22        |
| <b>1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN</b><br>.....  | <b>23</b> |
| <b>1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN</b> .....   | <b>24</b> |
| 1.3.1 Objetivo General .....   | 24        |
| 1.3.2 Objetivos Específicos.....   | 24        |
| <b>1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES</b> .....   | <b>25</b> |
| 1.4.1 Limitaciones de la investigación .....   | 25        |
| 1.4.2 Alcances de la investigación .....   | 25        |
| <b><i>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</i></b> .....   | <b>26</b> |
| <b>2.1 EL CONTEXTO TEÓRICO – CONCEPTUAL</b> .....  | <b>27</b> |
| 2.1.1 Generalidades de la comida rápida de bajo valor nutricional .....  | 27        |
| 2.1.2 Repercusiones del consumo de comida rápida de bajo valor nutricional en la salud<br>28                                 |           |
| 2.1.3 Aplicaciones móviles y consumo de comida rápida de bajo valor nutricional .....  | 29        |
| 2.1.4 Estilo de vida adecuado y sostenible.....  | 30        |
| 2.1.5 Importancia de la actividad física, en el desarrollo humano como parte de su rutina<br>diaria                          | 31        |
| 2.1.6 Consumo de tabaco y sus consecuencias a corto y largo plazo, para la salud .....                                       | 33        |
| 2.1.7 Bebidas alcohólicas, dentro de la dieta y sus efectos, en relación con enfermedades<br>crónicas no transmisibles. .... | 34        |
| 2.1.8 Efectos del estrés, en el sueño .....  | 36        |
| 2.1.9 Necesidad del consumo de alimentos variados .....  | 37        |

|  |  |                   |
|--|--|-------------------|
| 2.1.10   | Porciones generales de alimentos, ideales para mujeres adultas .....           | 37                |
| 2.1.11   | Factores de riesgo para presentar alguna enfermedad crónica no transmisible... | 40                |
| <b><i>CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO .....</i></b>                       |  | <b><i>42</i></b>  |
| <b>3.1</b>   | <b>ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN .....</b>  | <b>43</b>         |
| <b>3.2</b>   | <b>TIPO DE INVESTIGACIÓN .....</b>   | <b>43</b>         |
| <b>3.3</b>   | <b>UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO .....</b>                         | <b>43</b>         |
| 3.3.1  | Población.....   | 44                |
| 3.3.2  | Muestra.....   | 44                |
| 3.3.3  | Criterios de inclusión y exclusión .....                                       | 44                |
| <b>3.4</b>   | <b>INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN .....</b>                | <b>45</b>         |
| 3.4.1  | Validez .....  | 46                |
| 3.4.2  | Confiabilidad.....   | 50                |
| <b>3.5</b>   | <b>DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>  | <b>51</b>         |
| <b>3.6</b>   | <b>OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES .....</b>                                   | <b>52</b>         |
| 3.9  | ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS .....  | 59                |
| 3.10   | ANÁLISIS DE DATOS .....  | 60                |
| <b><i>CAPITULO IV: PRESENTACION DE RESULTADOS .....</i></b>                |  | <b><i>61</i></b>  |
| <b><i>CAPÍTULO V DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.....</i></b> |  | <b><i>93</i></b>  |
| <b>6.1</b>   | <b>CONCLUSIONES.....</b>   | <b>112</b>        |
| <b>6.2</b>   | <b>RECOMENDACIONES.....</b>  | <b>114</b>        |
| <b><i>REFERENCIAS .....</i></b>  |  | <b><i>115</i></b> |
| <b><i>GLOSARIO .....</i></b>   |  | <b><i>129</i></b> |
| <b><i>ABREVIATURAS.....</i></b>  |  | <b><i>131</i></b> |
| <b><i>ANEXOS .....</i></b>   |  | <b><i>132</i></b> |
| <b>Anexo 1</b>   | <b>Instrumento de recolección de datos .....</b>                               | <b>133</b>        |
| <b>Anexo 2</b>   | <b>Resultados de plan piloto.....</b>  | <b>155</b>        |
| <b><i>Declaración jurada .....</i></b>                                     |  | <b><i>173</i></b> |

*Carta de aceptación del tutor (a)*..... 174  
*Carta de aceptación del lector (a)* ..... 175

## Índice de tablas

|   |    |
|---|----|
| <b>Tabla 1</b> Cantidad de tragos para atracción o exceso de consumo de alcohol.....  | 34 |
| <b>Tabla 2</b> Porciones diarias recomendadas según grupos de alimentos .....   | 38 |
| <b>Tabla 3</b> Necesidades calóricas estimadas diarias por edad, género y nivel de actividad física   | 38 |
| <b>Tabla 4</b> Ingesta de nutrientes en adultos en comparación con las cantidades recomendadas .  | 39 |
| <b>Tabla 5</b> Factores de riesgo nutricional modificables para enfermedades crónicas.....  | 40 |
| <b>Tabla 6</b> Criterios de inclusión y exclusión .....   | 45 |
| <b>Tabla 7.</b> Ítems y puntaje de la prueba FANTASTIC .....  | 46 |
| <b>Tabla 8.</b> Ítems y puntaje de la prueba FANTASTIC aplicada a las participantes .....   | 49 |
| <b>Tabla 9</b> Operacionalización de variables.....   | 52 |
| <b>Tabla 10.</b> Datos sociodemográficos generales y según grupo de mujeres Curridabat, Costa Rica, 2021. n:96.....   | 63 |
| <b>Tabla 11.</b> Morbilidades presentes según grupo de mujeres asalariadas o administradoras del hogar. Curridabat , Costa Rica, 202. n:96 .....  | 66 |
| <b>Tabla 12.</b> Distribución de mujeres según ingesta de medicamentos no recetados por grupo de mujeres asalariadas o administradoras del hogar Curridabat, Costa Rica, 2021, n= 96..... | 69 |
| <b>Tabla 13.</b> Distribución de mujeres según tipo de comida rápida consumida por asalariadas o administradoras del hogar Curridabat, Costa Rica, 2021, n= 96.....                       | 72 |
| <b>Tabla 14.</b> Distribución de mujeres según modalidad de compra de comida rápida por grupo de asalariados o administradoras de lugar .....   | 72 |
| <b>Tabla 15.</b> Distribución de mujeres por frecuencia de consumo de frutas según grupo de asalariadas o administradoras del hogar. Curridabat, Costa Rica, 2021.....                    | 73 |
| <b>Tabla 16.</b> Distribución de mujeres por frecuencia de consumo de harinas según grupo de asalariadas o administradoras del hogar. Curridabat, Costa Rica, 2021.....                   | 74 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Tabla 17.</b> Distribución de mujeres por frecuencia de consumo de carnes según grupo de asalariadas o administradoras del hogar. Curridabat, Costa Rica, 2021.....  | 76  |
| <b>Tabla 18.</b> Distribución de mujeres por frecuencia de consumo de grasas según grupo de asalariadas o administradoras del hogar. Curridabat, Costa Rica, 2021.....  | 78  |
| <b>Tabla 19.</b> Distribución de mujeres por frecuencia de consumo de snacks según grupo de asalariadas o administradoras del hogar. Curridabat, Costa Rica, 2021.....  | 79  |
| <b>Tabla 20.</b> Distribución de mujeres por frecuencia de consumo de bebidas según grupo de asalariadas o administradoras del hogar. Curridabat, Costa Rica, 2021.....   | 80  |
| <b>Tabla 21.</b> Distribución de mujeres por frecuencia de consumo de misceláneos, sopas y cremas según grupo de asalariadas o administradoras del hogar. Curridabat, Costa Rica, 2021 .....  | 81  |
| <b>Tabla 22.</b> Distribución de mujeres por frecuencia de episodios importantes de tres según grupo de mujeres administradora del hogar o trabajadoras asalariadas. Curridabat, Costa Rica, 202. N:96 .....  | 84  |
| <b>Tabla 23.</b> Comparación de grupos de mujeres y consumo de comida rápida de bajo valor nutricional según mujeres asalariadas y administradoras del hogar. Curridabat, Costa Rica, 202. N:96 .....   | 88  |
| <b>Tabla 24.</b> Comparación de estilo de vida y grupos de mujeres basado en el consumo de alcohol, tabaco y actividad física según mujeres asalariadas y administradoras del hogar, por Prueba Chi-cuadrado de Pearson . Curridabat, Costa Rica, 202. N:96 ..... | 89  |
| <b>Tabla 25.</b> Comparación frecuencia semanal o diaria de consumo de los principales alimentos y grupos de mujeres según mujeres asalariadas y administradoras del hogar, por prueba Prueba Chi-cuadrado de Pearson. Curridabat, Costa Rica, 202. N:96 .....    | 91  |
| <b>Tabla 27</b> Situación laboral actual, en mujeres administradoras del hogar y aquellas, con un trabajo remunerado, que presentan enfermedades crónicas no transmisibles, ENT. Curridabat, Costa Rica, 2021. n= 10 .....  | 156 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Tabla 28</b> Modalidad de trabajo, en mujeres administradoras del hogar y aquellas, con un trabajo remunerado, que presentan enfermedades crónicas no transmisibles, ENT. Curridabat, Costa Rica, 2021. n= 10 .....   | 156 |
| <b>Tabla 29</b> Estado civil, en mujeres administradoras del hogar y aquellas, con un trabajo remunerado, que presentan enfermedades crónicas no transmisibles, ENT. Curridabat, Costa Rica, 2021. n= 10.....  | 157 |
| <b>Tabla 30</b> Etnia de mujeres administradoras del hogar y aquellas, con un trabajo remunerado, que presentan enfermedades crónicas no transmisibles, ENT. Curridabat, Costa Rica, 2021. n= 10 .....   | 157 |
| <b>Tabla 31</b> <i>Ingresos familiares con fuente única o compartida, en hogares de mujeres administradoras del hogar y aquellas, con un trabajo remunerado, que presentan enfermedades crónicas no transmisibles, ENT. Curridabat, Costa Rica, 2021. n= 10.....</i> | 158 |
| <b>Tabla 32</b> <i>Nivel de escolaridad en mujeres administradoras del hogar y aquellas, con un trabajo remunerado, que presentan enfermedades crónicas no transmisibles, ENT. Curridabat, Costa Rica, 2021. n= 10 .....</i>   | 159 |
| <b>Tabla 33</b> Ingesta de medicamentos o suplementos, no recetados, por mujeres administradoras del hogar y aquellas, con un trabajo remunerado, que presentan enfermedades crónicas no transmisibles, ENT. Curridabat, Costa Rica, 2021. n= 10 .....               | 162 |
| <b>Tabla 34</b> Consumo de comida rápida, en mujeres administradoras del hogar y aquellas, con un trabajo remunerado, que presentan enfermedades crónicas no transmisibles, ENT. Curridabat, Costa Rica, 2021. n= 10 .....   | 162 |
| <b>Tabla 35</b> Comida rápida de mayor consumo, en mujeres administradoras del hogar y aquellas, con un trabajo remunerado, que presentan enfermedades crónicas no transmisibles, ENT. Curridabat, Costa Rica, 2021. n= 10.....                                      | 163 |
| <b>Tabla 36</b> Modalidad de compra de comida rápida, seleccionada por mujeres administradoras del hogar y aquellas, con un trabajo remunerado, que presentan enfermedades crónicas no transmisibles, ENT. Curridabat, Costa Rica, 2021. n= 10 .....                 | 163 |

**Tabla 37** Estilo de vida: espacios de sueño y episodios de estrés, en mujeres administradoras del hogar y aquellas, con un trabajo remunerado, que presentan enfermedades crónicas no transmisibles, ENT. Curridabat, Costa Rica, 2021. n= 10 .....167

**Tabla 38** Nutrición: características de la dieta, en mujeres administradoras del hogar y aquellas, con un trabajo remunerado, que presentan enfermedades crónicas no transmisibles, ENT. Curridabat, Costa Rica, 2021. n= 10.....168

**Tabla 39** *Consumo usual en mujeres administradoras del hogar y aquellas, con un trabajo remunerado, que presentan enfermedades crónicas no transmisibles, ENT. Curridabat, Costa Rica, 2021. ....169*

## Índice de figuras

|  |     |
|--|-----|
| <b>Figura 1.</b> Distribución de participantes según grupo de mujeres, Curridabat, Costa Rica, 2021. n=96 .....  | 62  |
| <b>Figura 2.</b> Composición de los hogares según grupo de mujeres asalariadas o administradoras del hogar. Curridabat , Costa Rica, 202. n:96.....  | 65  |
| <b>Figura 3.</b> Distribución de las mujeres asalariada y administradoras del hogar según presencia de hipertensión arterial, Costa Rica, 2021. n=96.....  | 67  |
| <b>Figura 5.</b> Distribución de las mujeres asalariada y administradoras del hogar según presencia de Diabetes Mellitus Tipo 1 o 2, Curridabat, Costa Rica, 2021. n=96.....                             | 68  |
| <b>Figura 8.</b> Distribución de mujeres según consumo de comida rápida por grupo de mujeres asalariadas o administradoras del hogar Curridabat, Costa Rica, 2021, n= 96 .....                           | 70  |
| <b>Figura 9.</b> Distribución de mujeres según días de mayor consumo de comida rápida por grupo de mujeres asalariadas o administradoras del hogar Curridabat, Costa Rica, 2021, n= 96.                  | 71  |
| <b>Figura. 10</b> Distribución de promedios de calificación por aspectos de estilo de vida según la muestra total estudiada. Curridabat, Costa Rica, 2021 .....  | 82  |
| <b>Figura 11.</b> Distribución de promedio obtenido por aspectos evaluados de estilo de vida según grupo de administradoras del hogar o mujeres asalariadas. Curridabat, Costa Rica, 2021 .              | 83  |
| <b>Figura 12.</b> Distribución de mujeres por clasificación en instrumento FANTASTIC según grupo de mujeres administradora del hogar o trabajadoras asalariadas. Curridabat, Costa Rica, 202. N:96 ..... | 86  |
| <b>Figura 13.</b> Comparación de puntuación obtenida en el instrumento FANTASTIC según grupo de mujeres asalariadas y administradoras del hogar. Curridabat, Costa Rica 2021 .....                       | 90  |
| <b>Figura 15.</b> Distribución de mujeres por frecuencia de consumo de sal según grupo de mujeres administradora del hogar o trabajadoras asalariadas. Curridabat, Costa Rica, 202. N:96....             | 87  |
| <b>Figura 16</b> <i>Presentación del formulario</i> .....  | 134 |
| <b>Figura 17</b> Pregunta 1: participación voluntaria en la investigación .....  | 134 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Figura 18</b> Pregunta 2: situación laboral actual .....   | 135 |
| <b>Figura 19</b> Pregunta 3: modalidad de trabajo.....  | 135 |
| <b>Figura 20</b> Pregunta 4: edad del participante .....  | 136 |
| <b>Figura 21</b> Pregunta 5: estado civil.....  | 136 |
| <b>Figura 22</b> Pregunta 6: etnia.....   | 137 |
| <b>Figura 23</b> Pregunta 7: nivel de escolaridad .....   | 137 |
| <b>Figura 24</b> Pregunta 8: personas que trabajan en el hogar .....  | 138 |
| <b>Figura 25</b> Pregunta 9: ingreso familiar neto mensual.....   | 138 |
| <b>Figura 26</b> Pregunta 10: personas que viven en el hogar .....  | 139 |
| <b>Figura 27</b> Pregunta 11: conformación del núcleo familiar .....  | 139 |
| <b>Figura 28</b> <i>Pregunta 12: enfermedades crónicas no transmisibles presentes en el participante</i><br>..... | 140 |
| <b>Figura 29</b> Pregunta 13: consumo de medicamentos no recetados médicamente.....                               | 141 |
| <b>Figura 30</b> Pregunta 14: días de la semana en el que suele consumir comida rápida.....                       | 142 |
| <b>Figura 31</b> Pregunta 15: tiempos de alimentación en el que suele consumir comida rápida.....                 | 142 |
| <b>Figura 32</b> Pregunta 16: tipo de comida rápida que consume con mayor frecuencia.....                         | 143 |
| <b>Figura 33</b> Pregunta 17: manera en la que suele adquirir comida rápida .....                                 | 144 |
| <b>Figura 34</b> Pregunta 18: estilo de vida (amigos y familia) .....   | 145 |
| <b>Figura 35</b> Pregunta 19: estilo de vida (actividad física) .....   | 146 |
| <b>Figura 36</b> Pregunta 20: estilo de vida (tabaco).....  | 146 |
| <b>Figura 37</b> Pregunta 21: estilo de vida (sueño y estrés).....  | 147 |
| <b>Figura 38</b> Pregunta 22: estilo de vida (nutrición).....   | 148 |
| <b>Figura 39</b> Pregunta 23: estilo de vida (alcohol).....   | 148 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Figura 40</b> Pregunta 24: bebidas con licor que suele consumir .....  | 149 |
| <b>Figura 41</b> Pregunta 25: frecuencia de consumo de alimentos .....  | 150 |
| <b>Figura 42</b> Rango de edades de los familiares que viven con mujeres administradoras del hogar y aquellas, con un trabajo remunerado, que presentan enfermedades crónicas no transmisibles, ENT. Curridabat, Costa Rica, 2021. n= 10.....                                     | 160 |
| <b>Figura 43</b> Enfermedades Crónicas No Transmisibles, presentes en mujeres administradoras del hogar y aquellas, con un trabajo remunerado, que presentan enfermedades crónicas no transmisibles, ENT. Curridabat, Costa Rica, 2021. n= 10 .....                               | 161 |
| <b>Figura 44</b> Estilo de vida con familia y amigos, en mujeres administradoras del hogar y aquellas, con un trabajo remunerado, que presentan enfermedades crónicas no transmisibles, ENT. Curridabat, Costa Rica, 2021. n= 10 .....  | 164 |
| <b>Figura 45</b> Estilo de vida: frecuencia de práctica de actividad física, por al menos 30min, en mujeres administradoras del hogar y aquellas, con un trabajo remunerado, que presentan enfermedades crónicas no transmisibles, ENT. Curridabat, Costa Rica, 2021. n= 10 ..... | 165 |
| <b>Figura 46</b> Estilo de vida: frecuencia de consumo de tabaco, en mujeres administradoras del hogar y aquellas, con un trabajo remunerado, que presentan enfermedades crónicas no transmisibles, ENT. Curridabat, Costa Rica, 2021. n= 10 .....                                | 166 |

## **CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

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

### **1.1.1 Antecedentes del problema**

Un estudio llevado a cabo en Karachi, Pakistán, en el año 2017, sobre la comparación de prácticas dietéticas y masa corporal, con 300 mujeres amas de casa y 300 mujeres trabajadoras de 25 a 45 años, se encuentra que las mujeres trabajadoras cuentan con mejores prácticas alimentarias y mayor consumo de agua, frutas, pescado, aves y número de comidas. Con respecto a la actividad física, las amas de casa indican ser más sedentarias y con un IMC promedio mayor (Raza, Ali, et al., 2017).

Un estudio llevado a cabo en Goa, India, en el año 2019, investiga la comparación de la calidad de vida entre mujeres casadas trabajadoras y no trabajadoras entre 50 mujeres trabajadoras y 50 mujeres no trabajadoras con edades de 25 a 45 años. En este se aplica el cuestionario SF-36. Se encuentra que las mujeres trabajadoras obtuvieron puntajes más elevados en las categorías evaluadas, con el promedio menor en la categoría de fatiga y energía; se concluye que las mujeres trabajadoras presentan mejor calidad de vida que aquellas no trabajadoras (Vernekar & Shah, 2019).

Un estudio llevado a cabo en el año 2019 en Karachi, Pakistán, sobre la influencia de las prácticas dietéticas en la presión arterial, comparando 600 mujeres amas de casa y mujeres trabajadoras, se encuentra que el 32% de las mujeres amas de casa y el 66% de las mujeres trabajadoras cuentan con una presión arterial adecuada. La mayoría de las mujeres amas de casa indican tener una vida sedentaria, contrario al grupo de mujeres trabajadoras. Con respecto al IMC, el 44.1% de mujeres amas de casa con hipertensión presentan sobrepeso, mientras que del

grupo de mujeres trabajadoras con hipertensión, el 39.23% cuenta con un peso adecuado (Raza et al., 2019)

Un estudio llevado a cabo en Malasia sobre la calidad de vida entre mujeres trabajadoras casadas y amas de casa, compara un total de 80 mujeres entre 25 y 40 años, 40 de ellas trabajadoras y 40 de ellas amas de casa. En este estudio se utilizan como herramientas una hoja de información sociodemográfica y el cuestionario WHOQOL-BRIEF de 1996. No se encuentran diferencias entre ambos grupos en cuanto a la salud física, sin embargo, se encuentran diferencias en los aspectos sociales, ambientales y psicológicos. El aspecto psicológico toma en cuenta la autoestima, salud mental, satisfacción del rol materno y el estrés; las mujeres amas de casa presentaron una salud mental y autoestima menor, y un mayor nivel de depresión (Ahmad & Khan, 2018).

Un estudio llevado a cabo en Nepal, en el año 2017, sobre diabetes mellitus en mujeres amas de casa, toma en cuenta 900 mujeres amas de casa mayores de 40 años. Las participantes son evaluadas con un cuestionario estructurado. Los resultados arrojan que la mayoría de los sujetos son alfabetizados de los cuales el 22% de ellos son graduadas. El 48% de las amas de casa en este estudio presentan diabetes mellitus sin control y durante la investigación se descubren 7% de nuevos casos (Sushil & Mandira, 2017).

Una revisión sobre enfermedades cardíacas en mujeres llevada a cabo en Estados Unidos, en el año 2016, indica que este grupo de patologías son la principal causa de muerte en mujeres en este país, provocando 1 de cada 3 fallecimientos. Además, se mencionan datos de otras patologías como diabetes mellitus, la cual es padecida por más de 13.4 millones de mujeres estadounidenses; se indica que la prevalencia de sobrepeso y obesidad es mayor en mujeres, al

igual que el riesgo de dislipidemia, finalmente, se ha registrado que la inactividad física es mayor en mujeres (García et al., 2016).

En un estudio llevado a cabo en México, en el año 2017, se observa la comparación con respecto a la depresión y hábitos de salud en mujeres empleadas domésticas y amas de casa, con un total de 400 mujeres participantes, provenientes de Puebla y Ciudad de México, México. En este estudio se utiliza el perfil de Estrés de Kenneth Nowack y el Inventario de Depresión de Beck como herramientas. Los resultados arrojan que, con respecto a la actividad física, no se encuentra diferencia según la ubicación, sin embargo, se encuentra que las amas de casa son quienes realizan ejercicio con más frecuencia debido a aspectos como realizar algún tipo de juego, hacer ejercicio de 20 30 minutos tres veces a la semana, arreglar la casa, y andar en bicicleta (Trujano, 2017).

Los resultados obtenidos por Trujano (2017) arrojan que, con respecto a la alimentación y nutrición, no existe una diferencia importante entre ambos grupos, sin embargo, si lo hay en el consumo de comida rápida o chatarra en vez de comida completa, siendo las empleadas domésticas quienes presentan este hábito con mayor frecuencia; además, se encuentra una según el lugar de residencia, las mujeres de ciudad de México presentaron una mejor alimentación.

Un estudio llevado a cabo en Chile, sobre el estado nutricional y la asociación con actividad física y hábitos alimentarios en mujeres en edad fértil (muestra de 1195 mujeres entre 20 y 44 años), evalúa en total ocho variables: 1) edad 2) residencia 3) actividad física 4) malnutrición por exceso 5) ocupación 6) consumo de cereales integrales 7) frutas y verduras 8) pescado. Los resultados indican que la malnutrición por exceso fue mayor, significativamente, en las mujeres

que cuentan con menor nivel de educación, aquellas que no se encuentran expuestas al entorno laboral y aquellas residentes en zonas rurales (Guerra et al., 2017).

En un estudio realizado en el año 2018, en Chile, sobre las conductas alimentarias de mujeres de bajos recursos, se encuentra que las conductas alimentarias cambian según el día de la semana, los fines de semana se opta por alimentos fritos y dulces; al igual que la época del año, siendo menor el consumo de frutas y verduras en invierno. Otros factores que se encuentra que pueden influir en las conductas alimentarias son la percepción y disponibilidad de los alimentos, los asuntos financieros y las ocasiones especiales (Gálvez et al., 2018).

Un estudio llevado a cabo en China busca investigar la asociación entre la fuente de grasa de la dieta de la presión arterial en chinos de 30 59 años, esto debido a que se observa en los últimos años su aumento en las personas que presentan hipertensión. En esta investigación participan 1104 adultos con presión arterial normal. Se obtiene como resultado que las personas con presión arterial anormal ingieren más grasa de comida rápida (Liu, 2021).

Las enfermedades crónicas no transmisibles son la principal causa de muerte a nivel mundial, provocando 8 de cada 10 muertes en países de ingresos bajos y medios (Tenahua & Grajales, 2011). Con respecto a América Latina y el Caribe, el 75% de las mujeres presentan enfermedades crónicas, un 20% más que en el año 1990 (Interamerican Development Bank, 2019). Para el año 2016 el 61% de las mujeres presentan obesidad o sobrepeso, el 15% hipertensión y el 8% diabetes mellitus (OPS/OMS, 2019).

En Costa Rica, las mujeres representan el grupo mayoritario en cuanto a enfermedades crónicas, siendo padecidas por el 61.5% de la población, dentro de las principales patologías de este grupo se encuentran el colesterol alterado, diabetes, hipertensión arterial, entre otros ( Pacheco, 2018

citado en García & Jiménez, 2018). Con respecto a la obesidad o sobrepeso, en Costa Rica, el 64% de las mujeres lo presentan (Gamboa, 2020 citado en Núñez, 2020).

Según la encuesta continua de empleo, en el primer trimestre del 2019, 983,000 mujeres formaban parte de la fuerza laboral de país; esto corresponde al 50.3% de esta población (INEC, 2019), es importante destacar que el ámbito laboral de las personas llega a influir en el proceso de salud enfermedad (Benavides et al., 2011)

Un reportaje sobre el Primer Foro de Farmacia realizado en Costa Rica en el 2018, indica que las mujeres representan el grupo con mayor incidencia de enfermedades crónicas, ya que el 61.5% de esta población las padecen; siendo migraña, asma, bronquitis, colesterol elevado, depresión, diabetes e hipertensión las principales patologías (Pacheco, 2018 citado en García & Jiménez, 2018)

Los grupos más pobres, principalmente mujeres, suelen tener menos participación en actividades recreativas debido al tiempo y los recursos disponibles, al estar la actividad física relacionada con la diabetes mellitus y obesidad, se llega a relacionar la disminuida actividad física con la elevada prevalencia de estas patologías (OMS, 2016 citado en García & Jiménez, 2018) (García & Jiménez, 2018).

### **1.1.2 Delimitación del problema**

La presente investigación se lleva a cabo con la muestra de 96 mujeres, 48 administradoras del hogar y 48 con trabajo remunerado, habitantes de Curridabat, San José, Costa Rica; todas ellas con enfermedades crónicas, no transmisibles. La investigación comprende un tiempo entre el mes de Enero y Setiembre, 2021.

### 1.1.3 Justificación

El papel de la mujer ha cambiado, actualmente muchas de ellas desempeñan un rol productivo y uno tradicional como ama de casa (Trujano, 2017), durante el primer trimestre del 2020, se ha presentado un aumento en la búsqueda de trabajo por parte de las mujeres de Costa Rica, la tasa de participación laboral femenina ha alcanzado el 52,1%, siendo la más alta desde el 2010 (MTSS, 2020). El papel desempeñado por las mujeres puede llegar a intervenir en estilo de vida y de alimentación, y esto, a su vez, influye en su salud.

El estilo de vida es un factor influyente en el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles (Organización Panamericana de la Salud, 2012; Hanson & Gluckman, 2011 citado en Vásquez & Horta, 2018). Un estilo de vida saludable se relaciona con aspectos como una dieta equilibrada, mantenimiento del peso, realización de actividad física, abstención en el consumo de alcohol y tabaco, entre otros (Sanabria, 2007 como cita Gómez et al., 2016).

La buena alimentación se asocia con el buen ejercicio de la ama de casa, sin embargo, esto ha sufrido cambios influenciados por factores socioeconómicos (Cabello, 2011; Cabrera, 2013; Mollá, 2016 citado en Tosi & Serrano, 2017)). En América Latina, incluyendo Costa Rica, el número per cápita destinado a compras de comida rápida en el periodo 2000 a 2013 aumentó en 40% (L. Rojas, 2015). La vida acelerada y los cambios de roles familiares son los principales factores de transformación en la alimentación (Tosi & Serrano, 2017). Es importante destacar que el consumo en exceso de la comida rápida puede llegar a desencadenar la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles.

Los patrones dietéticos poco saludables son un factor clave en el aumento de las enfermedades no transmisibles relacionadas con la dieta (Janssen et al., 2017), las cuales se han convertido en la principal causa de morbilidad y mortalidad en el mundo (Saklayen, 2018).

La importancia de esta investigación, se centra en conocer las diferencias entre los estilos de vida y alimentación de las mujeres amas de casa y aquellas con un trabajo remunerado, ya que el estilo de vida y los hábitos alimentarios de estos grupos podrían llegar a presentar grandes diferencias, debido a factores económicos, de tiempo, familiares, entre otros; lo cual, puede llegar a influir grandemente en la salud de cada una de ellas, aumentando o disminuyendo el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles.

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

¿Cómo se comparan el consumo de comida rápida de bajo valor nutricional, estilo de vida y frecuencia de consumo de alimentos, de las mujeres administradoras del hogar respecto a las que tienen un trabajo remunerado, ambos grupos con enfermedades crónicas no transmisibles, habitantes de Curridabat, Costa Rica en el 2021?

## **1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.3.1 Objetivo General**

Comparar el consumo de comida rápida de bajo valor nutricional, estilo de vida y frecuencia de consumo de alimentos, en mujeres administradoras del hogar y aquellas con un trabajo remunerado, ambos grupos con enfermedades crónicas no transmisibles, ENT. Curridabat, Costa Rica, 2021.

### **1.3.2 Objetivos Específicos**

1. Identificar la situación sociodemográfica de las participantes
2. Identificar las principales enfermedades crónicas no transmisibles, ECT, con las que cuenta la población en estudio
3. Caracterizar el consumo de comida rápida de bajo valor nutricional y de otros grupos de alimentos, en ambos grupos de la muestra en estudio.
4. Determinar el estilo de vida de las mujeres participantes, basado en el consumo de tabaco, ingesta de licor y actividad física diaria.
5. Comparar el consumo de comida rápida de bajo valor nutricional, de ambos grupos de mujeres
6. Comparar el estilo de vida de las participantes, basado en el consumo de tabaco, ingesta de licor y actividad física diaria.
7. Comparar la dinámica alimentaria, según la frecuencia de consumo de alimentos, de ambos grupos de mujeres

## **1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES**

### **1.4.1 Limitaciones de la investigación**

Durante la recolección de datos, al ser de manera virtual, no muchas personas muestran interés en completar la encuesta; por lo cual el tiempo dedicado a esto fue mayor de lo establecido inicialmente.

Se encuentra como otra limitación la poca cantidad de estudios que comparan ambos grupos (mujeres administradoras del hogar y mujeres trabajadoras remuneradas), específicamente en la temática.

### **1.4.2 Alcances de la investigación**

La investigación no tuvo alcances

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

## 2.1 EL CONTEXTO TEÓRICO – CONCEPTUAL

### 2.1.1 Generalidades de la comida rápida de bajo valor nutricional

Se entiende por comida rápida aquellos alimentos preparados y servidos de una manera rápida, popularizados inicialmente en la década de los 50 en Estados Unidos (Ejike & Obeagu, 2018; Talwar, 2003 citado en Ngozika & Obeagu, 2018). Este término suele ser utilizado para los alimentos de restaurantes que utilizan ingredientes precocinados, precalentados y que, además, se sirven para llevar y comúnmente no requieren la utilización de cubiertos para su consumo (Ngozika & Obeagu, 2018). Los productos de comida rápida suelen clasificarse en dos grupos: de influencia Anglosajona o mediterránea, siendo, estos últimos, más saludables (Arbaiza et al., 2014).

Los menú de comida rápida suelen incluir platillos como pollo frito, papas fritas, helados, pizza, hamburguesas, entre otros (Ngozika & Obeagu, 2018). Dentro de las características de estos alimentos se encuentran su buen sabor, pero bajo valor nutricional, su accesibilidad económica, fácil preparación, fácil consumo, alta distribución comercial, alta publicidad, entre otros. Además, suelen tener niveles altos de azúcar, condimentos, sal y grasas (PRODII, 2015), por otra parte, son deficientes en minerales, fibra y vitaminas, sin embargo, aportan proteínas de alto valor biológico (Molini, 2007); debido a esto, suelen relacionarse con patologías como la obesidad, enfermedades cardíacas, diabetes mellitus II, entre otros (PRODII, 2015). Es importante rescatar que “los precios relativamente económicos de la fast food no tienen que estar relacionados con productos de baja calidad ni se clasifican necesariamente como comida basura (junk food), ya que no toda la comida rápida lo es, ni toda la comida basura se incluye en el concepto de fast food” (Arbaiza et al., 2014); por lo tanto, se puede concluir que no toda la comida rápida es de baja calidad.

El valor nutritivo de un alimento se basa en el aporte de cantidad y calidad de los nutrientes, o bien, la ausencia de anti nutrientes. Se entiende por nutrientes los compuestos químicos que aportan los alimentos y que son necesarios para el mantenimiento de las funciones vitales (carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas, entre otros) (Días, 2020). Con base en esto, se entiende por comida rápida de bajo valor nutricional aquella que presenta alto contenido de azúcares, harinas o grasas (Oliva & Fragoso, 2015)

### 2.1.2 Repercusiones del consumo de comida rápida de bajo valor nutricional en la salud

Se ha demostrado una fuerte asociación entre el consumo de comida rápida, aumento de peso y resistencia a la insulina, sugiriendo el aumento de riesgo de obesidad y diabetes tipo 2 (Alfaris et al., 2015), además, su consumo frecuente también es una de las principales causas de enfermedades cardiovasculares y anomalías metabólicas (Rudolph, et al., 2007; Pereira et al., 2005; Bahadoran et al., 2012 citado en Bahadoran et al., 2016).

El principal efecto negativo de la comida rápida sobre la salud de las personas que la consumen, es que ésta contiene altas cantidades de grasas, calorías y sales (Bose, 2011 citado en Ngozika & Obeagu, 2018). Es importante destacar que una dieta que contenga un alto contenido de grasas saturadas puede favorecer el aumento del colesterol sanguíneo total, llegando a ser dañino (Harvard Medical School, 2015) y se ha visto que existe una relación clara entre este y la enfermedad cardiovascular (Molini, 2007). Es importante rescatar que un nivel de colesterol en sangre de 240 aumenta el riesgo de infarto al miocardio al doble; además, su exceso de sangre favorece la aterosclerosis (Fundación Española del Corazón, s. f.)

Por otra parte, la comida rápida es alta en sodio, niveles excesivos de este nutriente pueden provocar músculo cardíaco dilatado, enfermedad renal, hipertensión arterial, enfermedad renal o cálculos renales, dolores de cabeza o ataques cerebrales, osteoporosis, entre otros; además,

puede provocar retención de agua, la cual puede desencadenar inflamación, aumento de peso y distensión abdominal (American Heart Association, 2019).

Otro efecto del consumo de comida rápida de bajo valor nutricional en la diabetes mellitus. En el caso de la diabetes tipo 1, no existe una causa definida, se cree que se debe a la interacción entre genes y factores ambientales; por otra parte, la diabetes tipo II se relaciona a los factores genéticos y metabólicos, se asocia a prácticas alimentarias, el consumo elevado de grasas saturadas, consumo insuficiente de fibra, consumo elevado de bebidas azucaradas, entre otros (OMS, 2016). Es importante destacar que existen otros tipos de diabetes, causados por defectos genéticos en las células B, en la acción de la insulina, enfermedades del páncreas, endocrinopatías, por drogas o agentes químicos, entre otros (Nieto, 2015).

Los menú de comida rápida suelen tener un exceso de energía, lo cual favorece el exceso de peso debido a un balance energético positivo que llega a almacenarse en forma de triglicéridos (Molini, 2007). Los niveles elevados de triglicéridos se asocian con pancreatitis aguda (Carranza, 2017).

### 2.1.3 Aplicaciones móviles y consumo de comida rápida de bajo valor nutricional

Se entiende por aplicación móvil un software para dispositivos móviles que busca realizar una tarea en específico (juego, reproducción de música, calendario), estos se pueden descargar y se puede acceder a él desde el teléfono o algún aparato móvil (Auz, 2016). Con base en los resultados obtenidos en el estudio de Reyes et al. (2021) se encuentra que el principal tiempo de comida en el que se utiliza la aplicación móvil para la compra de estos alimentos es la cena, con la principal razón de evitar salir de la casa. Aspectos como ahorrar tiempo, dinero y rapidez en la entrega de la comida son los aspectos por los que la mayoría se inclina.

#### 2.1.4 Estilo de vida adecuado y sostenible

Se entiende por hábitos saludables todas las conductas que forman parte de la vida cotidiana y que tiene un efecto positivo en la salud física, social y mental; comúnmente son la alimentación, descanso y actividad física (Velázquez, s. f.). Un estilo de vida saludable es aquel que mantiene la armonía entre la dieta, ejercicio físico, vida sexual sana, estrés, recreación, capacidad intelectual, higiene, paz espiritual, relaciones interpersonales adecuadas, descanso, entre otros (Organización Panamericana de la Salud et al., 2016); este influye en el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles (Organización Panamericana de la Salud, 2012; Hanson & Gluckman, 2011 citado en Vásquez & Horta, 2018).

Una alimentación saludable es aquella que permite al mantenimiento y funcionamiento del cuerpo, la conservación de la salud y disminución del riesgo de patologías (Organización Panamericana de la Salud et al., 2016).

El descanso también es otro aspecto importante de un estilo de vida adecuado, se recomienda dormir un aproximado de 8 horas diarias (Organización Panamericana de la Salud et al., 2016). El descanso favorece el control del peso y ayuda a la protección del corazón, debido a que la fase de insomnio puede provocar aumento de la tensión arterial y frecuencia cardiaca por el estrés; además, la falta de descanso puede aumentar el riesgo de patologías (Instituto Tomás Pascual Sanz, 2016).

Asimismo, el deporte o actividad física es un factor importante un estilo de vida saludable. Éste provoca beneficios psicológicos, físicos y sociales; provocando así un efecto positivo a la salud, disminuyendo ansiedad, depresión estrés (Barboza & Urrea, 2018).

Los estilos de vida se basan en tres dimensiones distintas que se relacionan entre sí: material, social e ideológico. El aspecto material hace referencia a aspectos como vivienda y vestido o alimentación; el aspecto social se refiere a las estructuras organizativas como la familia, redes de apoyo, entre otros; finalmente, el aspecto ideológico se basa en las ideas, valores y creencias (S. Reyes et al., 2010)

Además, los familiares y amigos pueden llegar a influir en el estilo de vida de un individuo. Se entiende por familia un grupo de personas que están unidas por matrimonio sangre o adopción y suelen caracterizarse por compartir residencia y mutua cooperación económica. Dentro de las principales funciones de la familia se encuentra proveer necesidades básicas como comida, abrigo, protección, entre otros (Anyakoha y Eluwa, 2008 citado en Ngozika y Obeagu, 2018)

La familia es considerada como la protagonista principal para lograr que sus miembros puedan crecer y desarrollarse sanos, tanto en lo físico, como en el psicológico y social; siendo fundamentales en el estilo de vida que cada persona lleva a cabo. Es importante destacar que la relación entre familia y estilo de vida es en ambos sentidos, factores familiares pueden influenciar en el estilo de vida de las personas, lo cual, al mismo tiempo, puede influir en la vida familiar de esta (S. Reyes et al., 2010).

#### 2.1.5 Importancia de la actividad física, en el desarrollo humano como parte de su rutina diaria

Se entiende por actividad física cualquier movimiento del cuerpo que se producen por los músculos esqueléticos y, que a su vez, exigen un gasto de energía. La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial, encontrándose en cuarto lugar, y provocando el 6% de las muertes registradas a nivel mundial; además de esto, es causante de cáncer de mama y de colon, así como de diabetes y cardiopatía isquémica (OMS,

2021a). Es recomendable que los adultos realicen al menos 150 minutos de actividad física moderada por semana, esto según la OMS (Bolzón, 2018).

La intensidad con la que se lleva a cabo la actividad física hace referencia a la magnitud del esfuerzo requerido para llevarlo a cabo. Por actividad física moderada se entiende aquella en la que el ritmo cardíaco se acelera perceptiblemente, incluye ejercicios como caminata rápida, baile, jardinería, trabajos de construcción, desplazamiento de cargas moderadas menos a 20kg, entre otros; por otra parte, la actividad física intensa hace referencia a aquella en la que existe un esfuerzo elevado, una respiración rápida y un aumento importante de la frecuencia cardíaca. Incluye ejercicios vigorosos como natación rápida, deportes y juegos competitivos, desplazamiento de cargas pesadas mayores a 20 kg, desplazamientos rápidos en bicicleta, entre otros (OMS, 2021b).

La práctica de actividad física regular llega de reducir el riesgo de diabetes, caídas, accidentes cerebrovasculares, hipertensión, entre otros; además, mejora la salud ósea y ayuda a mantener el equilibrio calórico y el control del peso (OMS, 2021a); además, se encontrado que genera una respuesta positiva en el desarrollo humano, ya que se asocia con mejoras en la salud, productividad, calidad de vida, procesos cognitivos (Bolzón, 2018), así como las destrezas sociales, interacciones grupales y comunicación (Reitman, O'Callaghan y Mitchell 2005 citado en Saenz de Jubera et al., 2017)

La actividad física cuenta con múltiples beneficios en diferentes aspectos que se detallan a continuación:

- Dentro de los beneficios psicológicos de la actividad física se encuentra la mejora del estado de ánimo, disminución de estrés, ansiedad y depresión, aumento de autoestima y bienestar psicológico
- Dentro de los beneficios sociales de la actividad física se encuentran las el fomento de sociabilidad, aumento de autonomía e integración social
- Dentro de los beneficios fisiológicos de la actividad física se encuentra el fortalecimiento de músculos y huesos, control de peso y porcentaje de grasa corporal, disminución de patologías, enfermedades cardiovasculares hipertensión, cáncer de colon y diabetes (Ministerio de Sanidad. Gobierno de España, s. f.-a)

#### 2.1.6 Consumo de tabaco y sus consecuencias a corto y largo plazo, para la salud

El tabaco es uno de los principales causas de muerte en el mundo, además de discapacidad y enfermedad (Valdevila, 2016). Este presenta consecuencias a corto plazo, dentro de estas se pueden mencionar alteraciones dentales como infecciones, caries y manchas; mal olor corporal y mal aliento, manchas en uñas y dedos y el “rostro de fumador” que consiste en arrugas en diferentes zonas de la cara y piel grisácea. En caso de que el fumador sea joven, se puede observar aumento de catarros y tos, disminución de rendimiento deportivo y pérdida de apetito (Ministerio de Sanidad. Gobierno de España, s. f.-b)

El consumo de tabaco se ha asociado con diferentes tipos de cáncer (riñones, boca, esófago, páncreas, vejiga, cérvix, leucemia mieloide aguda, entre otros), enfermedades respiratorias y pulmonares como bronquitis crónica, enfisema, empeoramiento del asma, enfermedad coronaria (aumentando de dos a cuatro veces más la probabilidad de esta en los fumadores) (NIDA, 2010), impotencia sexual en el varón, hipertensión arterial, accidentes cerebrovasculares, úlceras

gastrointestinales, gastritis crónica, entre otros (Ministerio de Sanidad. Gobierno de España, s. f.-c). En mujeres puede provocar aumento en el riesgo de infarto en aquellas que utilizan anticonceptivos orales, adelanto de la menopausia y aumento de riesgo de osteoporosis (Ministerio de Sanidad. Gobierno de España, s. f.-c).

Con respecto a los riesgos del fumado en mujeres en etapa de embarazo, se ha encontrado que el suministro de oxígeno al feto puede verse alterado por la nicotina y el monóxido de carbono. Dentro de las consecuencias del fumado en el lactante se pueden mencionar un retraso en el crecimiento y bajo peso al nacer, señales de estrés, síntomas de síndrome de abstinencia síndrome de muerte súbita y, por otra parte, en la mujer embarazada puede provocar abortos espontáneos (NIDA, 2010)

#### 2.1.7 Bebidas alcohólicas, dentro de la dieta y sus efectos, en relación con enfermedades crónicas no transmisibles.

Al hablar de el consumo en exceso de alcohol, se abarca también los atracones de licor; a continuación, se explica la cantidad de tragos que corresponden a un atracón o un exceso en la toma de alcohol:

**Tabla 1**

*Cantidad de tragos para atracón o exceso de consumo de alcohol*

|                              | <b>Hombres</b>              | <b>Mujeres</b>             |
|------------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| Atracón de alcohol           | 5 tragos o más por ocasión  | 4 tragos o más por ocasión |
| Exceso en la toma de alcohol | 15 tragos o más por ocasión | 8 tragos o más por ocasión |

*Nota.* Se debe tomar en cuenta que un trago corresponde a 14 g de alcohol puro

Fuente: Elaboración propia con base en datos CDC, 2020

El consumo de alcohol es causa de 60 tipos de enfermedades y lesiones (Rehm citado en PAHO, 2007) y suele tener efectos en la salud a corto y largo plazo; a corto plazo se pueden mencionar lesiones (por accidentes en vehículos, caídas, ahogamientos o quemaduras), violencia (suicidio, homicidio, agresión sexual o doméstica, intoxicación, abortos espontáneos o muerte fetal, trastorno del espectro alcohólico fetal (World Health Organization, 2014 citado en CDC, 2020) y comportamientos sexuales de riesgo (Naimi et al., 2003, citado en CDC, 2020)

Asimismo, se presentan los riesgos a largo plazo; dentro de estos se pueden mencionar cáncer (esófago, boca, garganta, hígado, colon), problemas de salud mental o sociales, presión arterial elevada, enfermedad cardíaca o de hígado, problemas digestivos accidentes cerebrovasculares (World Health Organization, 2014 citado en CDC, 2020) y dependencia al alcohol (Esser et al., 2014 citado en CDC, 2020).

El consumo de alcohol puede afectar el estado nutricional, ingestión de alimentos, absorción o utilización de nutrientes; además de efectos nocivos en el hígado (Lieber, 2000 citado en Moreno & Cortéz, 2008).

El alcohol interfiere con la captación de aminoácidos esenciales, reduciendo su absorción intestinal (Adibi et al., 1992 citado en Moreno & Cortéz, 2008), al afectar el hígado, se produce un metabolismo defectuoso de aminoácidos y alteración de la síntesis hepática de proteínas; esto puede provocar hipoalbuminemia, hipoprotobinemia, reducción de síntesis de urea y alteración de balance de aminoácidos. Con respecto a las vitaminas, el consumo de alcohol puede provocar déficit de ciertas vitaminas, principalmente tiamina, riboflavina, piridoxina y ácido ascórbico. Además de esto, provoca reducción de los depósitos de vitamina A (Moreno & Cortéz, 2008).

### 2.1.8 Efectos del estrés, en el sueño

Existen dos estados fisiológicos, vigilia y sueño; este último se encuentra influenciado por todos los eventos sucedidos durante la vigilia, dentro de estos el estrés, el cual, llega a enterar los ciclos del sueño (Del Río, 2006). Se dice que el alteración en el sueño no es provocada por el estrés en sí, sino, por la reacción conductual ante éste (Rotenberg y Arshavsky, 1979 citado en Del Río, 2006)

La cantidad de sueño que una persona requiere depende de factores, el organismo, ambiente y comportamiento; el sueño se puede clasificar en tres patrones distintos: patrón de sueño corto (cinco horas o menos), patrón de sueño largo (más de nueve horas) y patrón intermedio (de siete a ocho horas); siendo este último el más común. Además, existe otro patrón de sueño llamado patrón de sueño variable, en el cual existe una inconsistencia en los hábitos del sueño (Miró et al., 2005)

El estrés laboral es un factor que se relaciona a las alteraciones en el sueño gracias a factores como carga física, bajo apoyo social y altas demandas laborales, según el estudio de Akersted et. Al (2002), las personas mayores y las mujeres son quienes presentan mayor riesgo por estos factores, sin embargo, el trabajo sedentario, exceso de tiempo o trabajo de tiempo parcial no se relacionan con las alteraciones del sueño

Se ha encontrado que las personas con alteraciones del sueño disminuyen su rendimiento durante el día, presentando problemas de carácter y riesgo de accidentes; además del aumento en el riesgo de padecer patologías digestivas y respiratorias. Al privar a una persona de sueño se presentan síntomas como la irritabilidad, nerviosismo, estrés, mal humor, cambios en la actividad cerebral y falta de concentración .

### 2.1.9 Necesidad del consumo de alimentos variados

Una alimentación saludable incluye seis características principales, esta debe ser completa, equilibrada, inocua, adecuada, suficiente y variada; este último aspecto hace referencia a incluir alimentos distintos en cada comida o que un mismo alimento se prepare de maneras diferentes (Mariño et al., 2015).

Es necesario llevar a cabo una alimentación variada ya que existen más de 40 nutrientes diferentes que permiten mantener un adecuado estado de salud, además, fibra dietética y otros compuestos como fitoquímicos (Mariño et al., 2015), y no existe un alimento que contenga todos los nutrientes esenciales para la salud (Calañas & Bellido, 2006).

Al llevar a cabo una alimentación variada que incluya carnes, leche y derivados, leguminosas, cereales y frutas y verduras, se asegura que el organismo obtenga todas las sustancias nutritivas que requiere y, de esta manera, se evita la utilización de complementos de vitaminas o minerales (INCAP/OPS, s. f.). Se ha comprobado que una dieta diversificada se asocia con mejor estado nutricional, mejor cubrimiento de requerimientos nutricionales y mayor calidad nutricional (Foote et al., 2004; Murphy et al., 2006 citado en Calañas & Bellido, 2006)

### 2.1.10 Porciones generales de alimentos, ideales para mujeres adultas

Con respecto a la nutrición en adultos de 18 a 59 años, se recomiendan las siguientes cantidades de porciones diarias de cada grupo de alimentos:

**Tabla 2***Porciones diarias recomendadas según grupos de alimentos*

| <b>Grupo de alimentos</b> | <b>Porciones</b>   |
|---------------------------|--|
| Leguminosas               | Al menos media taza al día   |
| Frutas y verduras         | 5 porciones  |
| Huevos                    | Una unidad   |
| Azúcar                    | Máximo 6 cucharaditas  |
| Lácteos                   | 3 porciones  |
| Grasas (%)                | Menos del 30% de la ingesta calórica   |
| Carnes                    | Carnes blancas: Mínimo 3 veces por semana<br>Carnes rojas: Máximo 3 veces por semana, 90 gr cada vez |

Fuente: Elaboración propia con base en datos de Ministerio de Salud de Costa Rica (2011); OMS, (2018)

**Tabla 3***Necesidades calóricas estimadas diarias por edad, género y nivel de actividad física*

| <b>Género</b>  | <b>Edad</b> | <b>Sedentario</b> | <b>Moderadamente activo</b> | <b>Activo</b> |
|----------------|-------------|-------------------|-----------------------------|---------------|
| <b>Mujeres</b> | 19-30       | 1800-2000         | 2000-2200                   | 2400          |
|                | 31-50       | 1800              | 2000                        | 2200          |
|                | 51-65       | 1600              | 1800                        | 2000-2200     |
| <b>Varones</b> | 19-30       | 2400-2600         | 2600-2800                   | 3000          |
|                | 31-50       | 2200-2400         | 2400-2600                   | 2800-3000     |
|                | 51-65       | 2000-2200         | 2400                        | 2600-2800     |

Fuente: Brown, 2014

En el caso de las mujeres, suelen presentar necesidades mayores de ciertos nutrientes, por ejemplo, calcio, ácido fólico (Office on Women's Health, 2018) e hierro debido a la pérdida de sangre durante la menstruación (INCAP/OPS, s. f.). A continuación se presenta una tabla en la que se observa la ingesta recomendada y real, para hombres y mujeres, de los nutrientes anteriormente mencionados

**Tabla 4**

*Ingesta de nutrientes en adultos en comparación con las cantidades recomendadas*

| Nutriente          | Real                 |         |                      |         | Recomendado  |         |
|--------------------|----------------------|---------|----------------------|---------|--------------|---------|
|                    | 20 a 29 años de edad |         | 40 a 49 años de edad |         | 31 a 50 años |         |
|                    | Varones              | Mujeres | Varones              | Mujeres | Varones      | Mujeres |
| <b>Calcio (mg)</b> | 1240                 | 935     | 1235                 | 874     | 1000         | 1000    |
| <b>Folato (ug)</b> | 635                  | 485     | 675                  | 456     | 400          | 400     |
| <b>Hierro (mg)</b> | 17.5                 | 13.5    | 18.6                 | 12.9    | 8            | 18      |

Fuente: Elaboración propia con base en datos de Brown, 2014

Es importante destacar la importancia de una correcta alimentación en las mujeres, ya que son más propensas a algunos padecimientos de salud relacionados con nutrición, como la enfermedad celiaca, intolerancia a la lactosa, anemia por deficiencia de hierro y deficiencias de vitaminas y minerales (Office on Women's Health, 2018).

Además, las necesidades nutricionales de las mujeres pueden variar según las etapas de su vida, por ejemplo, en el embarazo, lactancia materna o después de la menopausia. Al terminar la menopausia los niveles de estrógenos disminuyen y debido a esto aumenta el riesgo de enfermedades crónicas (cardíacas, accidentes cerebrovasculares, osteoporosis y diabetes)

(Office on Women's Health, 2018). Con respecto al embarazo, la necesidad de nutricionales en esta etapa son variantes según la etapa del embarazo, actividad física, composición corporal, estado de salud, entre otros (Brown, 2014).

#### 2.1.11 Factores de riesgo para presentar alguna enfermedad crónica no transmisible

Dentro de los factores de riesgo para padecer enfermedades crónicas no transmisibles se encuentran los factores no modificables (edad, etnia, herencia, sexo) y los factores de riesgo modificables (fumado, consumo de alcohol, sedentarismo, alimentación, sobrepeso y obesidad, automedicación) (Ministerio de Sanidad. Gobierno de El Salvador, 2016). A continuación se presenta una tabla con los factores de riesgo nutricionales modificables de las principales enfermedades crónicas no transmisibles (cardiovasculares, respiratorias, cáncer y diabetes) (PAHO, 2007).

**Tabla 5**

*Factores de riesgo nutricional modificables para enfermedades crónicas*

| <b>Patología</b>   | <b>Dieta</b>        | <b>Factores de riesgo</b>   |
|--------------------|---------------------|---|
| <b>Cáncer</b>      | Dieta carcinogénica | Baja ingesta de frutas y verduras<br>Bajas concentraciones de antioxidantes<br>Baja ingesta de granos integrales y fibra<br>Alta ingesta de grasas dietéticas<br>Nitrosaminas, alimentos quemados y carbonizados<br>Consumo elevado de alimentos encurtidos o fermentados<br>Consumo de alcohol<br>Ingesta elevada de alimentos animales, baja ingesta de alimentos vegetales |
| <b>Cardiopatía</b> | Dieta aterogénica   | Cantidades elevadas de grasas saturadas ingesta de ácidos grasos trans ingesta de colesterol dietético >300mg<br>Bajo consumo de frutas y verduras  |

|                 |                   |   |
|-----------------|-------------------|---|
|                 |                   | Bajas cantidades de antioxidantes   |
|                 |                   | Bajo consumo de granos integrales   |
|                 |                   | Consumo de alcohol nulo o excesivo  |
|                 |                   | Alta ingesta de sodio   |
|                 |                   | Bajo consumo de potasio   |
|                 |                   | Baja ingesta de leche y productos lácteos   |
|                 |                   | Cifras elevadas de circunferencia de cintura  |
| <b>Obesidad</b> | Dieta obesogénica | Ingesta calórica superior a las necesidades energéticas   |
|                 |                   | Alimentación desestructurada  |
|                 |                   | Consumo de comida rápida  |
|                 |                   | Alto consumo de grasas  |
|                 |                   | Consumo de bebidas azucaradas   |
|                 |                   | Elecciones alimentarias altas en energía y bajo contenido nutricional   |
| <b>Diabetes</b> | Dieta aterogénica | Cantidades elevadas de grasas saturadas ingesta de ácidos grasos trans ingesta de colesterol dietético >300mg |
|                 |                   | Bajo consumo de frutas y verduras   |
|                 |                   | Bajas cantidades de antioxidantes   |
|                 |                   | Bajo consumo de granos integrales   |
|                 |                   | Consumo de alcohol nulo o excesivo  |
|                 |                   | Alta ingesta de sodio   |
|                 |                   | Bajo consumo de potasio   |
|                 |                   | Baja ingesta de leche y productos lácteos   |
|                 | Dieta obesogénica | Cifras elevadas de circunferencia de cintura  |
|                 |                   | Ingesta calórica superior a las necesidades energéticas   |
|                 |                   | Alimentación desestructurada  |
|                 |                   | Consumo de comida rápida  |
|                 |                   | Alto consumo de grasas  |
|                 |                   | Consumo de bebidas azucaradas   |
|                 |                   | Elecciones alimentarias altas en energía y bajo contenido nutricional   |

---

Fuente: Elaboración propia con base en datos de Brown, 2014

## **CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO**

### **3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN**

Enfoque cuantitativo. El proceso de investigación utiliza mediciones numéricas y la observación del proceso para la recolección de estos datos; es necesario el análisis estadístico y se utiliza en procesos que puedan ser medibles y cuantificables (Cortés et al., 2005).

### **3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN**

Estudio analítico, que busca relacionar, para comparar, el consumo de comida rápida de bajo valor nutricional, estilo de vida y frecuencia de consumo de alimentos, en mujeres administradoras del hogar y aquellas, con un trabajo remunerado, que presentan enfermedades crónicas no transmisibles, vecinas de Curridabat, San José Costa Rica.

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

Área de estudio: La investigación se lleva a cabo en Curridabat, éste es el cantón número 18 de la provincia de San José. Ese cantón se caracteriza por su alto grado de desarrollo Urbano, alto nivel económico y educativo. Con respecto a su ubicación, este limita con montes de oca, La Unión, desamparados y San José. Además, el cantón de Curridabat cuenta con cuatro distritos: Curridabat, granadilla, Sánchez y Tirrases

Unidad de estudio: Mujeres de 20 a 54 años de edad, residentes de Curridabat.

### 3.3.1 Población

Según las proyecciones 2011-2025 del INEC, se estima que la población actual de mujeres, de 20 a 54 años de edad, en el Cantón de Curridabat es de 21 034 (INEC, 2018b) .

### 3.3.2 Muestra

$$n = N Z^2 P Q / d^2 (N-1) + Z^2 P Q$$

$$n = 21\ 034 (1.96)^2 (0,5) (0,5) / (0,1)^2 (21\ 034 -1) + (1.96)^2 (0,5) (0,5) = 95,6 = \mathbf{96}$$

n: Tamaño de la muestra

N: Tamaño de la población

Z: Factor de confiabilidad: 1,96 = 95% de confianza

P: 0,5

Q: 0,5

d: margen de error 0,1 (Ciencias de la salud)

### 3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión

A continuación, se presentan las características representativas de la población que puede participar dentro de la investigación:

**Tabla 6***Criterios de inclusión y exclusión*

| <b>CRITERIOS DE INCLUSIÓN</b>  | <b>CRITERIOS DE EXCLUSIÓN</b>   |
|--|---|
| 1. Mujeres residentes en Curridabat, San José, Costa Rica  | 1. Mujeres con diagnóstico de depresión                                 |
| 2. Mujeres administradoras del hogar sin remuneración desde hace 12 meses o más.   | 2. Mujeres con dietas especiales  |
| 3. Mujeres que laboren fuera del hogar con remuneración sin recarga de trabajo por administración del hogar  | 3. Mujeres que hayan realizado controles nutricionales en el último año |
| 4. Mujeres que laboren fuera del hogar con remuneración y adicional realicen labores completas del hogar   | 4. Mujeres en estado de embarazo, lactancia o menopausia                |
| 5. Mujeres que autoricen de manera voluntaria su participación en la investigación   |   |
| 6. Mujeres con al menos una de las siguientes enfermedades crónicas no transmisibles: Cardiovasculares (hipertensión arterial, Infarto, Insuficiencia cardiaca, cardiopatía), cáncer mama, colon, ovario o cuello uterino, piel, pulmón, gástrico riñón o páncreas) y Diabetes Mellitus (tipo 1, tipo 2, tipo 3) |   |
| 7. Mínimo un año de vivir en la localidad  |   |

---

**Fuente:** Elaboración propia, 2021

### **3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN**

Para la presente investigación se utilizan dos instrumentos que se detallan a continuación:

### 3.4.1 Validez

Para la valoración del estilo de vida se utiliza el instrumento FANTASTIC, éste fue elaborado por Wilson y colaboradores de la Universidad McMaster de Canadá (Wilson, Ciliska ; Wilson, Ciliska citado en López et al., 2000). Este instrumento, originalmente, contiene 25 ítems cerrados, los cuales corresponden a nueve aspectos que consideran componentes físicos, psicológicos y sociales (Wilson, Ciliska; Kason, Ylanko citado en López et al., 2000). Se llevó a cabo un estudio que prueba su confiabilidad y validez, en él se concluye que los resultados muestran alto rendimiento (López et al., 2000).

A continuación se detallan los 25 ítems del instrumento y su forma de evaluación:

**Tabla 7.**

*Ítems y puntaje de la prueba FANTASTIC*

| Aspecto          | Pregunta  | 4            | 3                       | 2                       | 1                          | 0          |
|------------------|---|--------------|-------------------------|-------------------------|----------------------------|------------|
|                  | La comunicación con los demás es honesta, abierta y clara | Casi siempre | Frecuentemente          | Algunas veces           | Rara vez                   | Casi nunca |
| Familia y amigos | Obtengo el apoyo emocional que necesito                   | Casi siempre | Frecuentemente          | Algunas veces           | Rara vez                   | Casi nunca |
|                  | Relajación y disfrute de tiempo libre                     | Casi diario  | 3 a 5 veces a la semana | 1 a 2 veces a la semana | Menos de 1 vez a la semana | Casi nunca |
| Nutrición        | Alimentación equilibrada                                  | Casi siempre | Frecuentemente          | Algunas veces           | Rara vez                   | Casi nunca |

|                                      |  |                               |                          |                                |                          |                             |
|--------------------------------------|--|-------------------------------|--------------------------|--------------------------------|--------------------------|-----------------------------|
|                                      | Desayuna diariamente                                     | Casi siempre                  | Frecuentemente           | Algunas veces                  | Rara vez                 | Casi nunca                  |
|                                      | Exceso de azúcar, sal y grasas animales o comidas basura | Casi nunca                    | Rara vez                 | Algunas veces                  | Frecuentemente           | Casi a diario               |
|                                      | Peso ideal   | Sobrepeso hasta de 2 kg       | Sobrepeso hasta de 4kg   | Sobrepeso hasta de 6kg         | Sobrepeso hasta de 8 kg  | Sobrepeso mayor a 8kg       |
|                                      | Consumo de tabaco  | Ninguno en los últimos 5 años | Ninguno en el último año | Ninguno en los últimos 6 meses | 1 a 10 veces a la semana | Más de 10 veces a la semana |
| Tabaco y toxinas                     | Abuso de drogas: prescritas y sin prescribir             | Casi nunca                    | Rara vez                 | Algunas veces                  | Frecuentemente           | Casi a diario               |
|                                      | Café, té, refresco de cola                               | Nunca                         | 1 a 2 al día             | 3 a 6 al día                   | 7 a 10 al día            | Más de 10 al día            |
| Alcohol                              | Promedio de consumo a la semana                          | 0 a 7 bebidas                 | 8 a 10 bebidas           | 11 a 13 bebidas                | 14 a 20 bebidas          | Más de 20 bebidas           |
|                                      | Bebe alcohol y conduce                                   | Nunca                         | Casi nunca               | Solo ocasionalmente            | Una vez al mes           | Frecuentemente              |
|                                      | Duerme de 7 a 9 horas por noche                          | Casi siempre                  | Frecuentemente           | Algunas veces                  | Rara vez                 | Casi nunca                  |
|                                      | Con qué frecuencia usa el cinturón de seguridad          | Siempre                       | La mayoría de las veces  | Algunas veces                  | Rara vez                 | Nunca                       |
| Sueño, cinturón de seguridad, estrés | Episodios de estrés importantes del año pasado           | Ninguno                       | 1                        | 2 a 3                          | 4 a 5                    | Más de 5                    |
|                                      | Competitividad y agresividad                             | Casi nunca                    | Rara vez                 | Algunas veces                  | Frecuentemente           | Casi a diario               |
|                                      | Sentimientos de ira y hostilidad                         | Casi nunca                    | Rara vez                 | Algunas veces                  | Frecuentemente           | Casi a diario               |

|  |   |              |                |               |                |               |
|--|---|--------------|----------------|---------------|----------------|---------------|
| Interior   | Piensa de manera positiva                           | Casi siempre | Frecuentemente | Algunas veces | Rara vez       | Nunca         |
|  | Ansiedad, preocupación                              | Casi nunca   | Rara vez       | Algunas veces | Frecuentemente | Casi a diario |
| Carrera (Incluye trabajo, labores del hogar como estudiante, etc.) | Depresión   | Casi nunca   | Rara vez       | Algunas veces | Frecuentemente | Casi a diario |
|  | Satisfacción con el trabajo o labores que desempeña | Casi siempre | Frecuentemente | Algunas veces | Rara vez       | Casi nunca    |
|  | Buenas relaciones con quienes le rodean             | Casi siempre | Frecuentemente | Algunas veces | Rara vez       | Casi nunca    |

---

Elaboración propia, 2021 con base en López et al. (2000).

Cada pregunta cuenta con un máximo de 4 puntos, al finalizar la aplicación de la herramienta, se suma la cantidad de puntos obtenidos por el participante y se clasifica según los siguientes criterios:

- 0 a 39 puntos: Peligro
- 40 a 59 puntos: Bajo
- 60 a 69 puntos: Regular
- 70 a 84 puntos: Bueno
- 85 a 100 puntos: Excelente (López et al., 2000).

Se realiza una adecuación al instrumento utilizado, aplicando las 10 preguntas más relevantes para el tema en desarrollo, estas preguntas comprenden 5 aspectos de estilo de vida y se detallan a continuación:

**Tabla 8.***Ítems y puntaje de la prueba FANTASTIC aplicada a las participantes*

| Aspecto          | Pregunta   | 4                             | 3                        | 2                              | 1                        | 0                           |
|------------------|--|-------------------------------|--------------------------|--------------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| Familia y amigos | La comunicación con los demás es honesta, abierta y clara                            | Casi siempre                  | Frecuentemente           | Algunas veces                  | Rara vez                 | Casi nunca                  |
|                  | Obtengo el apoyo emocional que necesito  | Casi siempre                  | Frecuentemente           | Algunas veces                  | Rara vez                 | Casi nunca                  |
| Actividad        | Ejercicio activo 30 minutos (por ejemplo correr, andar en bicicleta, caminar rápido) | 4 veces o más a la semana     | 3 veces a la semana      | 2 veces a la semana            | -                        | Nunca                       |
| Nutrición        | Alimentación equilibrada   | Casi siempre                  | Frecuentemente           | Algunas veces                  | Rara vez                 | Casi nunca                  |
|                  | Desayuna diariamente   | Casi siempre                  | Frecuentemente           | Algunas veces                  | Rara vez                 | Casi nunca                  |
|                  | Exceso de azúcar, sal y grasas animales o comidas basura                             | Casi nunca                    | Rara vez                 | Algunas veces                  | Frecuentemente           | Casi a siempre              |
| Tabaco y toxinas | Consumo de tabaco  | Ninguno en los últimos 5 años | Ninguno en el último año | Ninguno en los últimos 6 meses | 1 a 10 veces a la semana | Más de 10 veces a la semana |
| Alcohol          | Promedio de consumo a la semana  | 0 a 7 bebidas                 | 8 a 10 bebidas           | 11 a 13 bebidas                | 14 a 20 bebidas          | Más de 20 bebidas           |
| Sueño y estrés   | Duerme de 7 a 9 horas por noche  | Casi siempre                  | Frecuentemente           | Algunas veces                  | Rara vez                 | Casi nunca                  |

|   |     |   |       |       |          |
|---|-----|---|-------|-------|----------|
| Episodios de<br>estrés<br>importantes del<br>año pasado | 0-1 | - | 2 a 3 | 4 a 5 | Más de 5 |
|---|-----|---|-------|-------|----------|

---

Elaboración propia, 2021.

Cada pregunta cuenta con un máximo de 4 puntos, al finalizar la aplicación de la herramienta, se suma la cantidad de puntos obtenidos por el participante y se clasifica según los siguientes criterios:

- 0 a 15 puntos: Peligro
- 16 a 24 puntos: Bajo
- 25 a 27 puntos: Regular
- 28 a 33 puntos: Bueno
- 34 a 40 puntos: Excelente

También se utiliza un cuestionario de frecuencia de consumo realizado por la Universidad Miguel Hernández (Universidad Miguel Hernández, 2002), de España.

Asimismo, se lleva a cabo un plan piloto para comprobar la confiabilidad de los instrumentos utilizados.

### **3.4.2 Confiabilidad**

Con respecto al instrumento FANTASTIC, este ha sido validado en grupos de estudiantes y empleados de instituciones educativas, en pacientes sin patologías específicas en consulta de medicina familiar en Canadá. (Wilson, Ciliska; Kason, Ylanko citado en López et al., 2000) y en estudiantes de medicina en Australia (Kamien, Power citado en López et al., 2000).

También se utiliza el cuestionario de frecuencia de consumo de la Universidad Miguel Hernández (2002). Éste consta de nueve opciones de respuesta, dentro de las cuales se encuentran: Nunca o < 1 mes, 1 – 3 por mes, 1 por semana, 2 – 4 por semana, 5 – 6 por semana, 1 por día, 2 – 3 por día, 4- 5 por día, 6+ al día.

### **3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

Esta investigación cuenta con un diseño no experimental ya que busca observar los fenómenos en su contexto actual y posteriormente analizarlos (Cortés et al., 2005). Además, esta investigación es transversal, ya que los datos se recolectan en un solo momento, es decir, se aplica el cuestionario una única vez (Cortés et al., 2005).

### 3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

**Tabla 9 .**

*Operacionalización de variables*

| <b>Objetivo específico</b>                                     | <b>Variable</b>            | <b>Definición conceptual</b>  | <b>Definición operacional</b>  | <b>Dimensiones</b>   | <b>Indicador</b>  | <b>Instrumento</b>                     |
|--|----------------------------|---|--|--|---|--|
| Identificar la situación sociodemográfica de las participantes | Situación Sociodemográfica | Conjunto de características sociales cualitativas y cuantitativas de una población específica | Llenado de hoja de recolección de datos con preguntas a nivel personal donde se garantiza anonimato de los datos | 1. Situación laboral<br>2. Modalidad de trabajo<br>3. Edad<br>4. Estado Civil<br>5. Etnia<br>6. Nivel de escolaridad<br>7. Cantidad de personas que trabajan en el hogar<br>8. Ingreso familiar neto mensual | 1. Administradora del hogar / Trabajadora asalariada / Trabajadora asalariada que también realiza labores completas del hogar<br>2. Teletrabajo/ Presencial/Mixto /No aplica<br>3. Años cumplidos<br>4. Con pareja / sin pareja<br>5. Blanco o mestizo / Mulato / Afrodescendiente / otro<br>6. Primaria completa o menos / Secundaria completa / secundaria incompleta / Estudios técnicos o diplomado / Universidad completa<br>7. Número exacto<br>8. Menos de ¢300 000 / de ¢300 000 a ¢500 000 / | Encuesta virtual de elaboración propia |

|   |  |   |   | <p>9. Cantidad de personas que viven en el hogar</p> <p>10. Conformación del núcleo familiar</p>              | <p>De ¢500 000 a ¢750 000 /De ¢750 000 a ¢1 000 000 / Más de ¢1 000 000</p> <p>9. Solo yo / Número exacto</p> <p>10. Niños de 0 a 6 años / niños de 6 a 11 años / adolescentes de 12 a 17 años / Adultos de 18 a 25 años / adultos de 25 a 59 años / Adultos mayores de 60 años</p>  |  |
|---|--|---|---|---|--|--|
| <b>Objetivo específico</b>  | <b>Variable</b>                            | <b>Definición conceptual</b>  | <b>Definición operacional</b>   | <b>Dimensiones</b>  | <b>Indicador</b>   | <b>Instrumento</b>                     |
| Identificar las principales enfermedades crónicas no transmisibles, ECT con las que cuenta la población en estudio. | Enfermedades Crónicas No Transmisibles ECT | Enfermedades con una progresión lenta, larga duración y con necesidad de tratamiento farmacológico y no farmacológico, causantes principales de morbi-mortalidad. | Consulta por medio de una encuesta, de la o las enfermedades crónicas no transmisibles que presentan los participantes. | <p>1. Enfermedades cardiovasculares</p> <p>2. Cáncer</p> <p>3. Diabetes Mellitus</p> <p>4. Automedicación</p> | <p>1. Hipertensión arterial /Infarto / Insuficiencia cardiaca/ cardiopatía</p> <p>2. Mama / colon / ovario o cuello uterino/ gástrico riñón o páncreas</p> <p>3. Diabetes Mellitus tipo 1 / Diabetes Mellitus tipo 2 / Otro tipo de Diabetes Mellitus/ Ninguna</p> <p>4. Multivitamínicos como Vitamina B12, vitamina C,</p> | Encuesta virtual de elaboración propia |

|  |  |  |   |   | <p>Vitamina D,<br/>         Vitamina E,<br/>         Vitamina A, entre<br/>         otros/Minerales<br/>         como hierro, calcio,<br/>         magnesio, entre<br/>         otros /<br/>         Antihipertensivos<br/>         (Regulan la presión<br/>         arterial)/<br/>         Hipocolesterolemias<br/>         (Regulan el<br/>         nivel de colesterol<br/>         sanguíneo)<br/>         /Antidiabéticos/<br/>         Otro/ Ninguno</p> |   |
|--|--|--|---|---|---|---|
| <b>Objetivo específico</b>   | <b>Variable</b>                                | <b>Definición conceptual</b>   | <b>Definición operacional</b>   | <b>Dimensiones</b>  | <b>Indicador</b>  | <b>Instrumento</b>                            |
| <p>Caracterizar la comida rápida de bajo valor nutricional, consumida, por ambos grupos, de la muestra en estudio.</p> | <p>Comida rápida de bajo valor nutricional</p> | <p>Alimentos con una duración de preparación corta, que involucra altos porcentajes de grasa saturada, azúcares simples, grasas trans, sodio y colesterol.</p> | <p>Llenado de cuestionario virtual, en busca de conocer las principales características, de la comida rápida de bajo valor nutricional, que consume la población de la investigación.</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Días que suele consumir comida rápida</li> <li>Preferencia de consumo</li> <li>Tiempos de comida involucrados</li> <li>Modalidad de compra de comida rápida</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Entre semana (L-J) / fines de semana (V-D) / Ambos (L-D) / No consume comida rápida</li> <li>Pizza / hamburguesas / pollo frito / papas fritas / tacos, nachos o chalupas / wraps, burritos o sándwich/ ninguno/ empanadas /otros</li> <li>Desayuno / Almuerzo / Cena / Meriendas</li> <li>Plataformas virtuales / Servicio a domicilio /</li> </ol>   | <p>Encuesta virtual de elaboración propia</p> |

| Objetivo específico  | Variable       | Definición conceptual   | Definición operacional  | Dimensiones  | Indicador   | Instrumento  |
|--|----------------|---|---|--|---|--|
| Determinar el estilo de vida de las mujeres participantes, basado en el consumo de tabaco, ingesta de licor y actividad física diaria. | Estilo de vida | Conjunto de intereses y comportamientos humanos, que afectan de manera positiva o negativa, a corto, mediano y largo plazo. | Llenado de una encuesta con preguntas cerradas, que amplíe la fotografía de la rutina diaria de los participantes | <p>Tipo: Social</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Familia y amigos: Comunicación honesta, abierta y clara</li> <li>2. Familia y amigos: Apoyo emocional</li> </ol> <p>Tipo: Ideológico</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Actividad: Ejercicio activo 30 min</li> <li>2. Tabaco: consumo de tabaco</li> </ol> | <p>Restaurante / Autoservicio/ No aplica</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Casi siempre: 4 puntos / Frecuentemente: 3 puntos / Algunas veces: 2 puntos / Rara vez 1 punto / Casi nunca: 0 puntos</li> <li>2. Casi siempre: 4 puntos / Frecuentemente: 3 puntos / Algunas veces: 2 puntos / Rara vez 1 punto / Casi nunca: 0 puntos</li> <li>1. 4 veces o más a la semana: 4 puntos / 3 veces a la semana: 3 puntos / 2 veces a la semana: 2 puntos / Nunca: 0 puntos</li> <li>2. Ninguno en los últimos cinco años: 4 puntos / Ninguno</li> </ol> | Encuesta virtual de elaboración propia basada en instrumento "FANTASTIC" |

|  |  |  |  |   |   |  |
|--|--|--|--|---|---|--|
|  |  |  |  | <p>3. Sueño y estrés: duerme de 7 a 9 horas por noche</p> <p>4. Sueño y estrés: episodios de estrés importantes el año pasado</p> <p>Tipo: Material</p> <p>1. Nutrición: Alimentación equilibrada</p> | <p>en el último año: 3 puntos / Ninguno en los últimos 6 meses: 2 puntos / 1 a 10 veces a la semana: 1 punto / Más de 10 veces a la semana: 0 puntos</p> <p>3. Casi siempre: 4 puntos / Frecuentemente: 3 puntos / Algunas veces: 2 puntos / Rara vez 1 punto / Casi nunca: 0 puntos</p> <p>4. 0 a 1: 4 puntos / 2 a 3: 2 puntos / 4 a 5: 1 punto / Más de 5: 0 puntos</p> <p>1. Casi siempre: 4 puntos / Frecuentemente: 3 puntos / Algunas veces: 2 puntos / Rara vez 1 punto /</p> |  |
|--|--|--|--|---|---|--|

|  |  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|--|---|--|
|  |  |  |  | <p>2. Nutrición:<br/>Desayuno diario</p> <p>3. Nutrición:<br/>Exceso de azúcar, sal, grasas animales o comida basura</p> <p>4. Alcohol:<br/>promedio de consumo a la semana</p> <p>5. Tipos de bebidas alcohólicas</p> | <p>Casi nunca: 0 puntos</p> <p>2. Casi siempre: 4 puntos / Frecuentemente: 3 puntos / Algunas veces: 2 puntos / Rara vez 1 punto / Casi nunca: 0 puntos</p> <p>3. Casi nunca: 4 puntos / Rara vez: 3 puntos / Algunas veces: 2 puntos / Frecuentemente: 1 punto / Casi siempre: 0 punto</p> <p>4. 0 a 7 bebidas: 4 puntos / 8 a 10 bebidas: 3 puntos / 11 a 13 bebidas: 2 puntos / 14 a 20 bebidas: 1 punto / Más de 20 bebidas: 0 puntos</p> <p>5. Vino blanco, tinto o rosado / cerveza regular o Light / vodka, ron, whisky, brandy, Ginebra, aguardiente/ Otro / No consume alcohol</p> |  |
|--|--|--|--|--|---|--|

| Objetivo específico   | Variable                           | Definición conceptual   | Definición operacional   | Dimensiones   | Indicador  | Instrumento  |
|---|------------------------------------|---|--|---|--|--|
| Conocer la frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos, en la alimentación de las mujeres en estudio. | Frecuencia de consumo de alimentos | Método de recolección de datos de consumo de alimentos, apto para estudio de poblaciones. | Llenado de una frecuencia de consumo, para conocer esta particularidad en la alimentación de los participantes, por grupo de alimento. | Frecuencia de consumo: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lácteos</li> <li>2. Huevos, carnes, pescados</li> <li>3. Verduras y legumbres</li> <li>4. Frutas</li> <li>5. Pan, cereales y similares</li> <li>6. Aceites y grasas</li> <li>7. Dulces y pasteleres</li> <li>8. Bebidas</li> <li>9. Precocinados y pre-elaborados</li> </ol> | Nunca o < 1 mes / 1 – 3 por mes / 1 por semana / 2 – 4 por semana / 5 – 6 por semana / 1 por día / 2 – 3 por día / 4- 5 por día / 6+ al día (Universidad Miguel Hernández, 2002) | Encuesta virtual de elaboración propia basado en instrumento confiable |

Fuente: Elaboración propia, 2021

### **3.7 PLAN PILOTO**

El plan piloto se lleva a cabo con un total de 10 mujeres, trabajadoras asalariadas y administradoras del hogar, que cumplen con los criterios de inclusión presentados anteriormente.

Dentro de los principales problemas en la aplicación de este plan piloto se encuentra dificultad para que las personas quisieran completar la encuesta virtual, sin embargo, no se realizó ningún cambio al instrumento después de aplicar el plan piloto.

### **3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Para la recolección de datos se utilizan diferentes redes sociales. Para esto se comparte en ellas un enlace de Google Drive y se explica el fin de esta encuesta; de esta manera, es completada por mujeres que cumplen con los criterios de inclusión mencionados anteriormente, y que aceptan participar voluntariamente; para esto, se les hace saber que toda la información brindada es anónima y que es utilizada solamente para fines académicos; además de atender todas las dudas. Posterior a esto, se organizan, analizan y grafican los datos obtenidos.

### **3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS**

Los datos obtenidos en la encuesta virtual aplicada son organizados en una base de datos en el programa Excel, en el cual, a cada participante se le da un número de identificación del 1 al 96, ya que la participación es anónima; en esta base de datos, se colocan columnas correspondientes a cada pregunta y filas correspondientes a cada participante.

### 3.10 ANÁLISIS DE DATOS

Para el análisis de los datos obtenidos, se usan los programas Excel y JMP versión 8. Además, se llevan a cabo pruebas estadísticas para respaldar los resultados que así lo ameriten, dentro de estas pruebas estadísticas se encuentran tablas de contingencia y comparación de medias. Con respecto a los objetivos de comparación de variables, las pruebas necesarias se llevan a cabo en el programa SPSS versión 26. Para las pruebas estadísticas se utiliza un valor alfa de 0.05.

Las hipótesis utilizadas son:

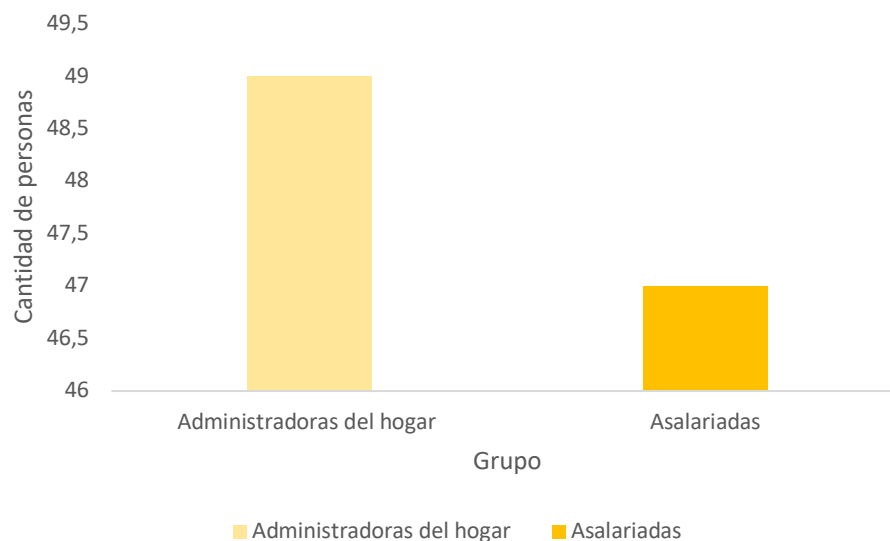
- H0 las variables x, y son independientes
- H1 las variables x, y son dependientes

## **CAPITULO IV: PRESENTACION DE RESULTADOS**

A continuación se presentan los resultados obtenidos del instrumento aplicado a las participantes.

**Figura 1.**

*Distribución de participantes según grupo de mujeres, Curridabat, Costa Rica, 2021. n=96*



Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura anterior se observa que el 49 de las mujeres participantes son trabajadoras asalariadas, mientras 47 corresponden a mujeres administradoras del hogar.

**Tabla 10.**

*Datos sociodemográficos generales y según grupo de mujeres Curridabat, Costa Rica, 2021.*

*n:96*

| <b>Característica</b>                      | <b>Administradoras del hogar</b> | <b>Trabajadoras asalariadas</b> | <b>Total</b> |
|--|----------------------------------|---------------------------------|--------------|
| <b>Modalidad de trabajo</b>                |                                  |                                 |              |
| Presencial                                 | 49                               | 22                              | 71           |
| Teletrabajo                                | 0                                | 14                              | 14           |
| Mixto                                      | 0                                | 11                              | 11           |
| <b>Estado civil</b>                        |                                  |                                 |              |
| Con pareja                                 | 43                               | 32                              | 75           |
| Sin pareja                                 | 6                                | 15                              | 21           |
| <b>Escolaridad</b>                         |                                  |                                 |              |
| Primaria completa o menos                  | 4                                | 1                               | 5            |
| Secundaria incompleta                      | 14                               | 5                               | 19           |
| Secundaria completa                        | 13                               | 4                               | 17           |
| Universidad incompleta                     | 0                                | 6                               | 6            |
| Universidad completa                       | 7                                | 27                              | 34           |
| Técnico / Diplomado                        | 11                               | 4                               | 15           |
| <b>Ingreso familiar neto mensual</b>       |                                  |                                 |              |
| Menos de 300 mil colones                   | 6                                | 5                               | 11           |
| De 301mil a 500mil colones                 | 11                               | 8                               | 19           |
| De 501mil a 750mil colones                 | 10                               | 9                               | 19           |
| de 751 a 1millón de colones                | 9                                | 6                               | 15           |
| Más de 1 millón de colones                 | 13                               | 19                              | 32           |
| <b>Promedio de miembros del hogar</b>      | 3,3 personas                     |                                 | 3,5 personas |
| <b>Promedio de trabajadores/as en casa</b> | 1,5 personas                     |                                 | 1,7 personas |

Fuente: Elaboración propia, 2021.

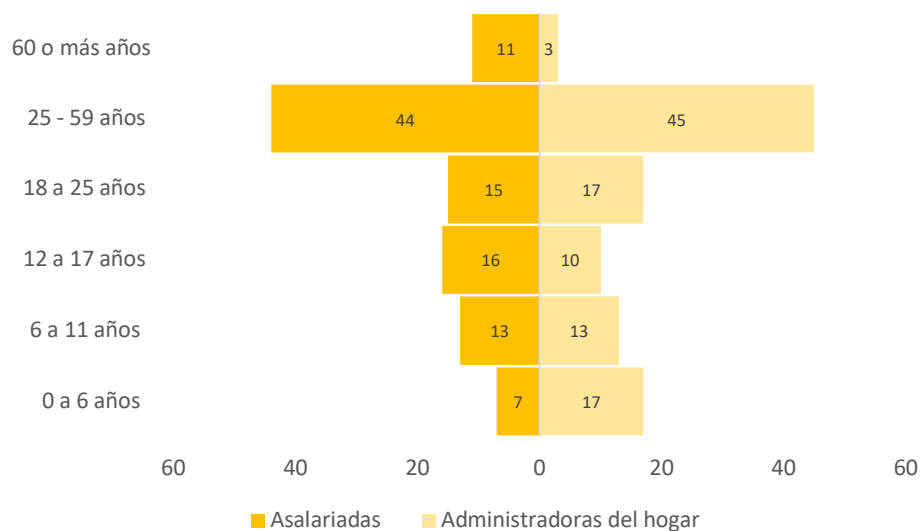
En esta tabla se observa una tendencia en las mujeres trabajadoras asalariadas a la modalidad de trabajo presencial, seguido de teletrabajo y en último lugar mixto, por otra parte, esto no es aplicable a las mujeres administradoras del hogar. Con respecto al ingreso neto familiar se observa una tendencia hacia el ingreso mayor a 1 millón de colones mensuales en ambos grupos, siendo la minoría de la población total quienes informan una ganancia menor a los 300,000 colones. Con un promedio de trabajadores por hogar de 1.5 y 1.7 personas en el grupo de administradores del hogar y trabajadoras asalariadas, respectivamente.

Existe una inclinación en la población total hacia la convivencia en pareja, con un promedio de 3.3 personas y 3.5 personas por hogar en el grupo de administradores del hogar y trabajadoras asalariadas, respectivamente.

En cuanto al nivel de escolaridad de las mujeres participantes, se observa en el grupo de administradores del hogar la mayoría cuenta con la secundaria completa o incompleta, mientras que en el grupo de trabajadoras asalariadas la mayoría cuenta con universidad completa.

**Figura 2.**

*Composición de los hogares según grupo de mujeres asalariadas o administradoras del hogar. Curridabat, Costa Rica, 2021. n:96*



Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura anterior, se observa una tendencia general hacia los adultos de 25 a 59 años, mientras que la minoría de las trabajadoras asalariadas indican convivir con personas de 0 a 7 años, y la minoría de administradoras del hogar indican convivir con mayores de los 60 años.

**Tabla 11.**

*Distribución de las mujeres asalariada y administradoras del hogar según presencia de morbilidades, Costa Rica, 2021. n=96*

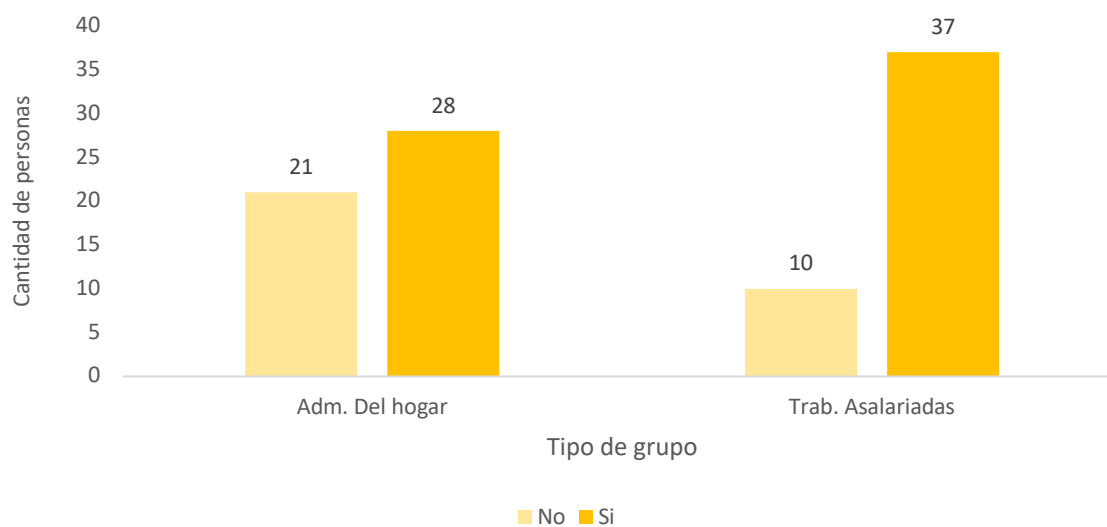
| <b>Morbilidades</b>                | <b>Administradoras del hogar</b> | <b>Trabajadoras asalariadas</b> | <b>Total</b> |
|------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--------------|
| Hipertensión Arterial              | 28                               | 37                              | 65           |
| Diabetes Mellitus I                | 11                               | 5                               | 16           |
| Diabetes Mellitus II               | 9                                | 2                               | 11           |
| Diabetes Mellitus (Otro)           | 1                                | 3                               | 4            |
| Cáncer de ovario / Cuello uterino  | 2                                | 1                               | 3            |
| Cáncer de mama                     | 2                                | 1                               | 3            |
| Cáncer gástrico / riñón / páncreas | 2                                | 2                               | 4            |
| Cardiopatía                        | 2                                | 0                               | 2            |
| Infarto                            | 3                                | 0                               | 3            |
| Insuficiencia cardiaca aguda       | 1                                | 0                               | 1            |
| Cáncer de colon                    | 1                                | 0                               | 1            |
| Otros                              | 12                               | 0                               | 12           |

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla 11 se indica que con respecto al perfil clínico de la población en estudio, se observa una tendencia hacia la presencia de hipertensión arterial, manteniéndose así en ambos grupos; en segundo lugar la diabetes y en tercer lugar la diabetes mellitus tipo 2.

**Figura 3.**

*Distribución de las mujeres asalariada y administradoras del hogar según presencia de hipertensión arterial, Costa Rica, 2021. n=96*

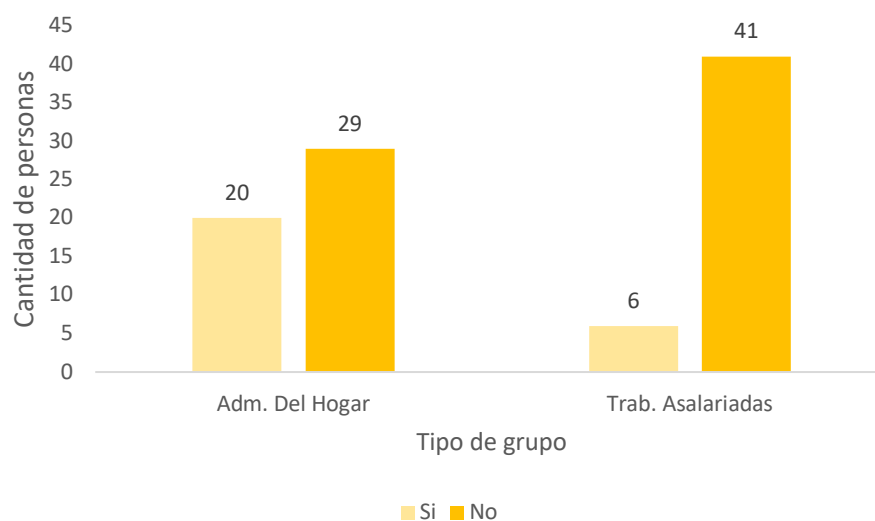


Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura 3 se observa que el grupo de trabajadoras asalariadas presenta mayor cantidad de mujeres con hipertensión en comparación al grupo de administradores del hogar.

**Figura 4.**

*Distribución de las mujeres asalariada y administradoras del hogar según presencia de Diabetes Mellitus Tipo 1 o 2, Curridabat, Costa Rica, 2021. n=96*



Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura 5 se visualiza la presencia de diabetes mellitus tipo 1 o 2 en los grupos estudiados. Se observa que de la mayoría de mujeres que indicaron tener esta patología corresponden al grupo de mujeres administradoras del hogar.

**Tabla 12.**

*Distribución de mujeres según ingesta de medicamentos no recetados por grupo de mujeres asalariadas o administradoras del hogar Curridabat, Costa Rica, 2021, n= 96*

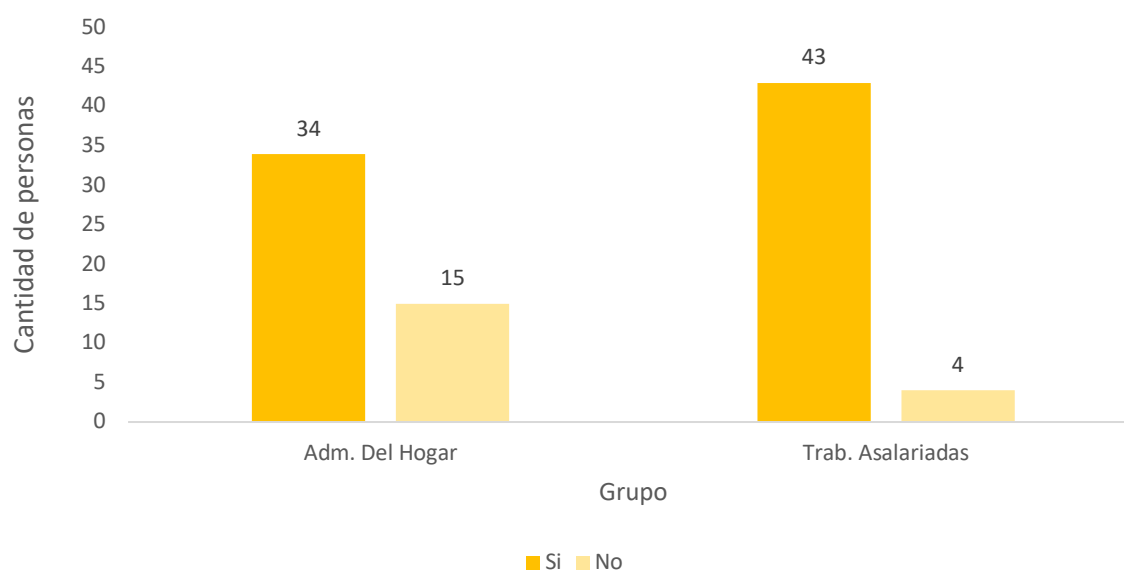
| <b>Ingesta de medicamentos no recetados</b> | <b>Administradoras del hogar</b> | <b>Trabajadoras asalariadas</b> | <b>Total</b> |
|---|----------------------------------|---------------------------------|--------------|
| Vitaminas                                   | 3                                | 9                               | 12           |
| Minerales                                   | 0                                | 3                               | 3            |
| Antihipertensivos                           | 13                               | 1                               | 14           |
| Antidiabéticos                              | 16                               | 1                               | 17           |
| Hipocolesterolemiantes                      | 3                                | 6                               | 9            |
| Ninguno                                     | 12                               | 26                              | 38           |

Fuente: Elaboración propia, 2021

En la tabla 12 se muestran los resultados, en la que se observa una tendencia general por no consumir ningún medicamento, sin embargo, al analizarlo por grupo de estudio, se observa que el principal medicamento en el grupo de administradoras del hogar son los antidiabéticos, mientras que las trabajadoras asalariadas presentan una inclinación de no consumir ninguno.

**Figura 5.**

*Distribución de mujeres según consumo de comida rápida por grupo de mujeres asalariadas o administradoras del hogar Curridabat, Costa Rica, 2021, n= 96*

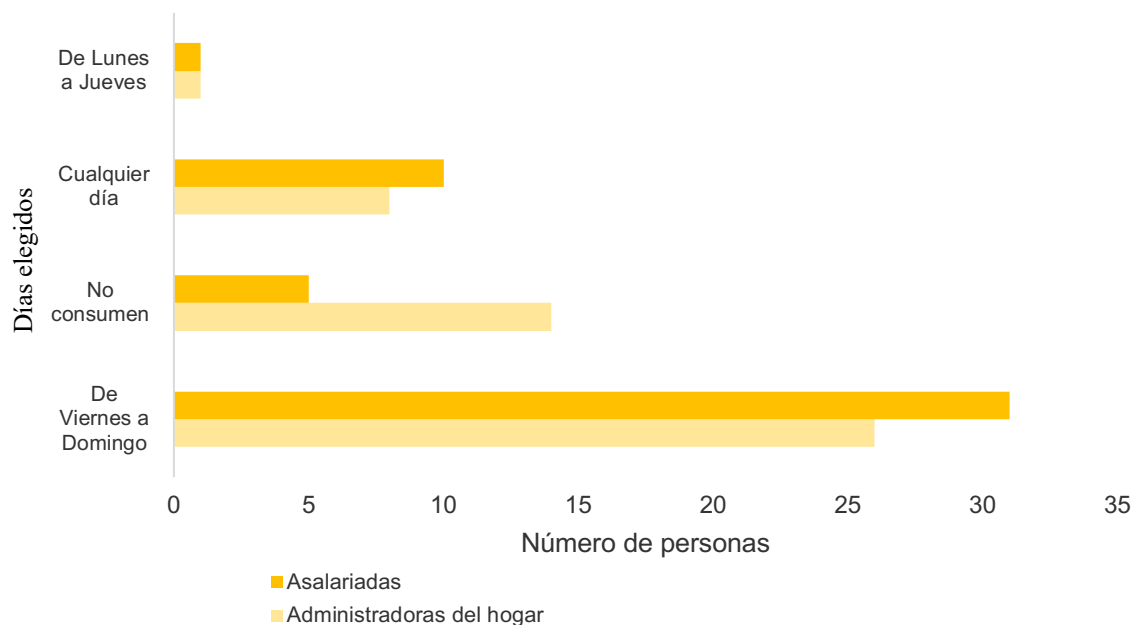


Fuente: Elaboración propia, 2021

En la figura 8 se observa que la mayoría de las participantes, en ambos grupos, indican consumir comida rápida; se observa, además, que la cantidad de mujeres que indican no consumir comida rápida es menor en el grupo de trabajadoras asalariadas y mayor en el grupo de administradores del hogar, al contrario, la cantidad de mujeres que indican si consumir comida rápida es mayor en el grupo de mujeres trabajadoras asalariadas que en el grupo de mujeres administradores del hogar.

**Figura 6.**

*Distribución de mujeres según días de mayor consumo de comida rápida por grupo de mujeres asalariadas o administradoras del hogar Curridabat, Costa Rica, 2021, n= 96*



Fuente: Elaboración propia, 2021

En la figura 9 se indica que con respecto a los días de preferencia para consumo de comida rápida se observa una inclinación hacia los fines de semana (De viernes a domingo), y la minoría de la población indica consumirlo entre semana (de lunes a jueves).

**Tabla 13.**

*Distribución de mujeres según tipo de comida rápida consumida por asalariadas o administradoras del hogar Curridabat, Costa Rica, 2021, n= 96*

| <b>Tipos de comida rápida</b> | <b>Administradoras del hogar</b> | <b>Trabajadoras asalariadas</b> | <b>Total</b> |
|-------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--------------|
| Ninguno                       | 14                               | 5                               | 19           |
| Pizza                         | 10                               | 13                              | 23           |
| Pollo frito                   | 10                               | 9                               | 19           |
| Hamburguesas                  | 9                                | 7                               | 16           |
| Papas fritas                  | 1                                | 3                               | 4            |
| Tacos / Nachos                | 3                                | 5                               | 8            |
| Otros                         | 2                                | 2                               | 4            |

Fuente: Elaboración propia, 2021

En la tabla 13 se observan los tipos de comida rápida preferidos por la población en estudio, siendo mayoritariamente elegida la pizza, seguida del pollo frito en las hamburguesas, esta tendencia se mantiene al observar cada grupo por separado

**Tabla 14.**

*Distribución de mujeres según modalidad de compra de comida rápida por grupo de asalariadas o administradoras de lugar*

| <b>Modalidad de compra</b> | <b>Administradoras del hogar</b> | <b>Trabajadoras asalariadas</b> | <b>Total</b> |
|----------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--------------|
| Plataformas virtuales      | 16                               | 17                              | 33           |
| Servicio a domicilio       | 9                                | 13                              | 22           |
| Directo en restaurante     | 9                                | 8                               | 17           |
| Auto servicio              | 1                                | 4                               | 5            |

Fuente: Elaboración propia, 2021

En la tabla 14 se observa la modalidad de compra preferida para la adquisición de comida rápida, existiendo una inclinación de la población general hacia la utilización de plataformas virtuales, y en segundo lugar de servicio a domicilio.

**Tabla 15.**

*Distribución de mujeres por frecuencia de consumo de frutas según grupo de asalariadas o administradoras del hogar. Curridabat, Costa Rica, 2021*

|                                  |                           | 0 o<br>menos<br>de 1<br>vez al<br>mes | 1 vez<br>al día | 1 vez a<br>la<br>semana | 1 a 3<br>veces<br>al mes | 2 a 3<br>veces<br>al día | 2 a 4<br>veces a<br>la<br>semana | 5 a 6<br>veces a<br>la<br>semana | 4-5<br>veces<br>al día |
|----------------------------------|---------------------------|---------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------------|----------------------------------|------------------------|
| <b>Frutas<br/>Secas</b>          | Administradoras del hogar | 24                                    | 2               | 5                       | 10                       | 1                        | 6                                | 1                                | 0                      |
|                                  | Asalariadas               | 20                                    | 5               | 4                       | 8                        | 0                        | 3                                | 5                                | 2                      |
|                                  | Total                     | 44                                    | 7               | 9                       | 18                       | 1                        | 9                                | 6                                | 2                      |
| <b>Frutas<br/>Cítricas</b>       | Administradoras del hogar | 17                                    | 2               | 3                       | 16                       | 2                        | 5                                | 4                                | 0                      |
|                                  | Asalariadas               | 13                                    | 7               | 0                       | 8                        | 0                        | 12                               | 7                                | 0                      |
|                                  | Total                     | 30                                    | 9               | 3                       | 24                       | 2                        | 17                               | 11                               | 0                      |
| <b>Frutas<br/>en<br/>almíbar</b> | Administradoras del hogar | 27                                    | 0               | 8                       | 10                       | 1                        | 2                                | 1                                | 0                      |
|                                  | Asalariadas               | 33                                    | 0               | 4                       | 4                        | 0                        | 2                                | 2                                | 2                      |
|                                  | Total                     | 60                                    | 0               | 12                      | 14                       | 1                        | 4                                | 3                                | 2                      |
| <b>Otras<br/>frutas</b>          | Administradoras del hogar | 3                                     | 9               | 2                       | 7                        | 5                        | 13                               | 9                                | 1                      |
|                                  | Asalariadas               | 8                                     | 7               | 6                       | 9                        | 4                        | 7                                | 5                                | 1                      |
|                                  | Total                     | 11                                    | 16              | 8                       | 16                       | 9                        | 20                               | 14                               | 2                      |

Fuente: Elaboración propia, 2021

En la tabla 15 se indica que con respecto al consumo de frutas secas se observa una tendencia en la población en estudio de consumirlo mensualmente, manteniéndose así en ambos grupos. Con respecto a las frutas cítricas el perfil de consumo en la población total es mensual, en el caso de las mujeres administradoras del hogar se observa una tendencia consumirlo de una a tres veces al mes, mientras que en el grupo de mujeres trabajadoras asalariadas se observa que se come, en su mayoría, menos de una vez al mes.

En cuanto a las frutas en almíbar, se da una tendencia general a consumirlo en una frecuencia menor a una vez al mes, mientras que otro tipo de frutas suelen consumirse principalmente de 2 a 4 veces a la semana en el grupo de las administradoras del hogar, y mayoritariamente de 1 a 3 veces al mes en el grupo de trabajadoras asalariadas.

**Tabla 16.**

*Distribución de mujeres por frecuencia de consumo de harinas según grupo de asalariadas o administradoras del hogar. Curridabat, Costa Rica, 2021*

|                            |                           | 0 o<br>menos<br>de 1<br>vez al<br>mes | 1 vez<br>al<br>día | 1 vez a<br>la<br>semana | 1 a 3<br>veces<br>al<br>mes | 2 a 3<br>veces<br>al día | 2 a 4<br>veces a<br>la<br>semana | 5 a 6<br>veces a<br>la<br>semana | Más<br>de 6<br>veces<br>al día | 4 a 5<br>veces<br>al día |
|----------------------------|---------------------------|---------------------------------------|--------------------|-------------------------|-----------------------------|--------------------------|----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|--------------------------|
| <b>Pan Integral</b>        | Administradoras del hogar | 29                                    | 1                  | 3                       | 7                           | 1                        | 4                                | 1                                | 0                              | 3                        |
|                            | Asalariadas               | 20                                    | 3                  | 0                       | 6                           | 0                        | 6                                | 10                               | 2                              | 0                        |
|                            | Total                     | 49                                    | 4                  | 3                       | 13                          | 1                        | 10                               | 11                               | 2                              | 3                        |
| <b>Pan blanco cuadrado</b> | Administradoras del hogar | 6                                     | 10                 | 3                       | 4                           | 6                        | 9                                | 10                               | 1                              | 0                        |
|                            | Asalariadas               | 15                                    | 2                  | 5                       | 10                          | 0                        | 8                                | 6                                | 1                              | 0                        |
|                            | Total                     | 21                                    | 12                 | 8                       | 14                          | 6                        | 17                               | 16                               | 2                              | 0                        |

|                     |                           |    |    |    |    |    |    |    |   |   |
|---------------------|---------------------------|----|----|----|----|----|----|----|---|---|
| <b>Arroz blanco</b> | Administradoras del hogar | 3  | 12 | 1  | 3  | 14 | 4  | 5  | 1 | 6 |
|                     | Asalariadas               | 12 | 0  | 8  | 7  | 0  | 11 | 9  | 0 | 0 |
|                     | Total                     | 15 | 12 | 9  | 10 | 14 | 15 | 14 | 1 | 6 |
| <b>Macarrones</b>   | Administradoras del hogar | 4  | 4  | 9  | 8  | 1  | 15 | 6  | 0 | 2 |
|                     | Asalariadas               | 8  | 2  | 13 | 7  | 0  | 9  | 8  | 0 | 0 |
|                     | Total                     | 12 | 6  | 22 | 15 | 1  | 24 | 14 | 0 | 2 |
| <b>Hojaldre</b>     | Administradoras del hogar | 17 | 0  | 14 | 11 | 1  | 6  | 0  | 0 | 0 |
|                     | Asalariadas               | 23 | 3  | 7  | 9  | 0  | 3  | 2  | 0 | 0 |
|                     | Total                     | 40 | 3  | 21 | 20 | 1  | 9  | 2  | 0 | 0 |

---

Fuente: Elaboración propia, 2021

Con respecto al consumo de harinas en la población en estudio, se observa, en el caso del pan integral una inclinación al consumo mensual (mayoritariamente de una tres veces al mes), con respecto al blanco al pan blanco cuadrado se observa una tendencia a consumirlo principalmente con una frecuencia menor a 1 vez al mes. Por otra parte, el arroz blanco cuenta con una tendencia a consumirlo de 2 a 3 veces al día en el caso de las administradoras del hogar, y una vez a la semana en el caso de las trabajadoras asalariadas. Con respecto a los productos de hojaldre, se observa una tendencia general a consumirlos máximo 1 vez al mes.

**Tabla 17.**

*Distribución de mujeres por frecuencia de consumo de carnes según grupo de asalariadas o administradoras del hogar. Curridabat, Costa Rica, 2021*

|                                  |                              | 0 o<br>menos<br>de 1 vez<br>al mes | 1 vez al<br>día | 1 vez a<br>la<br>semana | 1 a 3<br>veces al<br>mes | 2 a 3<br>veces al<br>día | 2 a 4<br>veces a<br>la<br>semana | 5 a 6<br>veces a<br>la<br>semana | Más de 6<br>veces al<br>día | Más de 4-5<br>veces<br>al día |
|----------------------------------|------------------------------|------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| <b>Que<br/>blanco<br/>fresco</b> | Administradoras<br>del hogar | 7                                  | 2               | 6                       | 7                        | 2                        | 18                               | 7                                | 0                           | 0                             |
|                                  | Asalariadas                  | 12                                 | 11              | 7                       | 6                        | 1                        | 10                               | 0                                | 0                           | 0                             |
|                                  | Total                        | 19                                 | 13              | 13                      | 13                       | 3                        | 28                               | 7                                | 0                           | 0                             |
| <b>Queso<br/>cremoso</b>         | Administradoras<br>del hogar | 20                                 | 1               | 8                       | 3                        | 3                        | 10                               | 3                                | 1                           | 0                             |
|                                  | Asalariadas                  | 25                                 | 0               | 6                       | 8                        | 0                        | 5                                | 2                                | 0                           | 1                             |
|                                  | Total                        | 45                                 | 1               | 14                      | 11                       | 3                        | 15                               | 5                                | 1                           | 1                             |
| <b>Huevo de<br/>gallina</b>      | Administradoras<br>del hogar | 5                                  | 17              | 3                       | 3                        | 12                       | 5                                | 4                                | 0                           | 0                             |
|                                  | Asalariadas                  | 2                                  | 10              | 4                       | 6                        | 4                        | 9                                | 9                                | 0                           | 3                             |
|                                  | Total                        | 7                                  | 27              | 7                       | 9                        | 16                       | 14                               | 13                               | 0                           | 3                             |
| <b>Pollo con<br/>piel</b>        | Administradoras<br>del hogar | 15                                 | 3               | 10                      | 5                        | 1                        | 13                               | 2                                | 0                           | 0                             |
|                                  | Asalariadas                  | 22                                 | 1               | 6                       | 10                       | 3                        | 3                                | 2                                | 0                           | 0                             |
|                                  | Total                        | 37                                 | 4               | 16                      | 15                       | 4                        | 16                               | 4                                | 0                           | 0                             |
| <b>Pollo sin<br/>piel</b>        | Administradoras<br>del hogar | 5                                  | 2               | 11                      | 5                        | 1                        | 19                               | 6                                | 0                           | 0                             |
|                                  | Asalariadas                  | 7                                  | 2               | 11                      | 8                        | 3                        | 12                               | 3                                | 0                           | 0                             |
|                                  | Total                        | 12                                 | 4               | 22                      | 13                       | 4                        | 31                               | 9                                | 0                           | 0                             |
| <b>Carne de<br/>res</b>          | Administradoras<br>del hogar | 4                                  | 0               | 13                      | 12                       | 1                        | 14                               | 5                                | 0                           | 0                             |
|                                  | Asalariadas                  | 6                                  | 4               | 10                      | 7                        | 3                        | 11                               | 6                                | 0                           | 0                             |
|                                  | Total                        | 10                                 | 4               | 23                      | 19                       | 4                        | 25                               | 11                               | 0                           | 0                             |

|                            |                           | 0 o<br>menos<br>de 1 vez<br>al mes | 1 vez al<br>día | 1 vez a<br>la<br>semana | 1 a 3<br>veces al<br>mes | 2 a 3<br>veces al<br>día | 2 a 4<br>veces a<br>la<br>semana | 5 a 6<br>veces a<br>la<br>semana | Más de 6<br>veces al<br>día | 4-5 veces<br>al día |
|----------------------------|---------------------------|------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|---------------------|
| <b>Carne de cerdo</b>      | Administradoras del hogar | 4                                  | 1               | 16                      | 14                       | 1                        | 11                               | 2                                | 0                           | 0                   |
|                            | Asalariadas               | 11                                 | 2               | 7                       | 10                       | 2                        | 8                                | 7                                | 0                           | 0                   |
|                            | Total                     | 15                                 | 3               | 23                      | 24                       | 3                        | 19                               | 9                                | 0                           | 0                   |
| <b>Pescado fresco</b>      | Administradoras del hogar | 12                                 | 0               | 12                      | 12                       | 1                        | 8                                | 4                                | 0                           | 0                   |
|                            | Asalariadas               | 12                                 | 1               | 7                       | 14                       | 3                        | 9                                | 1                                | 0                           | 0                   |
|                            | Total                     | 24                                 | 1               | 19                      | 26                       | 4                        | 17                               | 5                                | 0                           | 0                   |
| <b>Pescado en conserva</b> | Administradoras del hogar | 6                                  | 0               | 11                      | 10                       | 2                        | 11                               | 9                                | 0                           | 0                   |
|                            | Asalariadas               | 6                                  | 3               | 10                      | 14                       | 4                        | 6                                | 4                                | 0                           | 0                   |
|                            | Total                     | 12                                 | 3               | 21                      | 24                       | 6                        | 17                               | 13                               | 0                           | 0                   |
| <b>Mariscos</b>            | Administradoras del hogar | 31                                 | 3               | 0                       | 14                       | 1                        | 0                                | 0                                | 0                           | 0                   |
|                            | Asalariadas               | 32                                 | 1               | 3                       | 8                        | 1                        | 0                                | 2                                | 0                           | 0                   |
|                            | Total                     | 63                                 | 4               | 3                       | 22                       | 2                        | 0                                | 2                                | 0                           | 0                   |
| <b>Embutidos</b>           | Administradoras del hogar | 19                                 | 1               | 10                      | 10                       | 2                        | 3                                | 4                                | 0                           | 0                   |
|                            | Asalariadas               | 18                                 | 3               | 7                       | 9                        | 0                        | 6                                | 4                                | 0                           | 0                   |
|                            | Total                     | 37                                 | 4               | 17                      | 19                       | 2                        | 9                                | 8                                | 0                           | 0                   |
| <b>Tocino / Tocineta</b>   | Administradoras del hogar | 27                                 | 8               | 0                       | 9                        | 1                        | 4                                | 0                                | 0                           | 0                   |
|                            | Asalariadas               | 29                                 | 2               | 8                       | 3                        | 0                        | 3                                | 2                                | 0                           | 0                   |
|                            | Total                     | 56                                 | 10              | 8                       | 12                       | 1                        | 7                                | 2                                | 0                           | 0                   |

Fuente: Elaboración propia, 2021

En la tabla 17 se observa una tendencia a consumir semanalmente queso blanco, pollo sin piel y carne de res. Con respecto a queso cremoso, pollo con piel, carne de cerdo, pescado fresco, pescado en conservas, mariscos, embutidos y tocino o tocinetas, tienen una tendencia general a

consumirse mensualmente; finalmente, alimentos como el huevo de gallina, en su mayoría, suele comerse diariamente.

**Tabla 18.**

*Distribución de mujeres por frecuencia de consumo de grasas según grupo de asalariadas o administradoras del hogar. Curridabat, Costa Rica, 2021*

|                                    |                              | 0 o<br>menos<br>de 1<br>vez al<br>mes | 1 vez al<br>día | 1 vez a<br>la<br>semana | 1 a 3<br>veces<br>al mes | 2 a 3<br>veces<br>al día | 2 a 4<br>veces a<br>la<br>semana | 5 a 6<br>veces a<br>la<br>semana | Más de<br>6 veces<br>al día | 4 a 5<br>veces<br>al día |
|------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| <b>Aceite de<br/>oliva</b>         | Administradoras<br>del hogar | 17                                    | 2               | 10                      | 11                       | 6                        | 1                                | 0                                | 2                           | 0                        |
|                                    | Asalariadas                  | 18                                    | 3               | 7                       | 6                        | 4                        | 2                                | 2                                | 4                           | 1                        |
|                                    | Total                        | 35                                    | 5               | 17                      | 17                       | 10                       | 3                                | 2                                | 6                           | 1                        |
| <b>Aceite<br/>vegetal</b>          | Administradoras<br>del hogar | 10                                    | 7               | 7                       | 4                        | 10                       | 2                                | 2                                | 7                           | 0                        |
|                                    | Asalariadas                  | 16                                    | 4               | 5                       | 6                        | 3                        | 3                                | 8                                | 0                           | 2                        |
|                                    | Total                        | 26                                    | 11              | 12                      | 10                       | 13                       | 5                                | 10                               | 7                           | 2                        |
| <b>Margarina /<br/>Mantequilla</b> | Administradoras<br>del hogar | 4                                     | 15              | 7                       | 3                        | 7                        | 5                                | 2                                | 5                           | 1                        |
|                                    | Asalariadas                  | 16                                    | 2               | 12                      | 10                       | 0                        | 7                                | 0                                | 0                           | 0                        |
|                                    | Total                        | 20                                    | 17              | 19                      | 13                       | 7                        | 12                               | 2                                | 5                           | 1                        |
| <b>Manteca</b>                     | Administradoras<br>del hogar | 35                                    | 1               | 3                       | 8                        | 1                        | 0                                | 0                                | 1                           | 0                        |
|                                    | Asalariadas                  | 16                                    | 4               | 8                       | 7                        | 4                        | 3                                | 3                                | 2                           | 0                        |
|                                    | Total                        | 51                                    | 5               | 11                      | 15                       | 5                        | 3                                | 3                                | 3                           | 0                        |
| <b>Natilla</b>                     | Administradoras<br>del hogar | 4                                     | 3               | 16                      | 7                        | 3                        | 10                               | 5                                | 0                           | 1                        |
|                                    | Asalariadas                  | 13                                    | 7               | 8                       | 7                        | 4                        | 3                                | 3                                | 2                           | 0                        |

|       |    |    |    |    |   |    |   |   |   |
|-------|----|----|----|----|---|----|---|---|---|
| Total | 17 | 10 | 24 | 14 | 7 | 13 | 8 | 2 | 1 |
|-------|----|----|----|----|---|----|---|---|---|

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla 18 se puede observar el consumo de grasas de la población en estudio. El aceite de oliva presenta una tendencia mensual en ambos grupos. Con respecto al aceite vegetal, se observa una tendencia general al consumo con una frecuencia máxima de una vez al mes; al igual que la mantequilla y la manteca; mientras que la natilla presenta una inclinación al consumo semanal.

**Tabla 19.**

*Distribución de mujeres por frecuencia de consumo de snacks según grupo de asalariadas o administradoras del hogar. Curridabat, Costa Rica, 2021*

|                                      |                              | 0 o<br>menos<br>de 1<br>vez al<br>mes | 1 vez<br>al día | 1 vez a<br>la<br>semana | 1 a 3<br>veces<br>al mes | 2 a 3<br>veces<br>al día | 2 a 4<br>veces a<br>la<br>semana | 5 a 6<br>veces a<br>la<br>semana | Más<br>de 6<br>veces<br>al día | 4 a 5<br>veces<br>al día |
|--------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|--------------------------|
| <b>Galleta<br/>maría</b>             | Administradoras<br>del hogar | 11                                    | 4               | 9                       | 12                       | 1                        | 8                                | 3                                | 0                              | 1                        |
|                                      | Asalariadas                  | 19                                    | 3               | 7                       | 10                       | 0                        | 2                                | 6                                | 0                              | 0                        |
|                                      | Total                        | 30                                    | 7               | 16                      | 22                       | 1                        | 10                               | 9                                | 0                              | 1                        |
| <b>Pasteles /<br/>Tarta</b>          | Administradoras<br>del hogar | 17                                    | 0               | 5                       | 16                       | 1                        | 6                                | 4                                | 0                              | 0                        |
|                                      | Asalariadas                  | 33                                    | 0               | 2                       | 7                        | 0                        | 0                                | 3                                | 0                              | 0                        |
|                                      | Total                        | 50                                    | 0               | 7                       | 23                       | 1                        | 6                                | 7                                | 0                              | 0                        |
| <b>Galletas<br/>de<br/>chocolate</b> | Administradoras<br>del hogar | 15                                    | 0               | 6                       | 21                       | 1                        | 2                                | 4                                | 0                              | 0                        |
|                                      | Asalariadas                  | 33                                    | 0               | 6                       | 5                        | 0                        | 1                                | 2                                | 0                              | 0                        |
|                                      | Total                        | 48                                    | 0               | 12                      | 26                       | 1                        | 3                                | 6                                | 0                              | 0                        |
| <b>Chocolate<br/>en barra</b>        | Administradoras<br>del hogar | 12                                    | 3               | 5                       | 14                       | 2                        | 11                               | 2                                | 0                              | 0                        |
|                                      | Asalariadas                  | 27                                    | 2               | 6                       | 8                        | 0                        | 3                                | 1                                | 0                              | 0                        |
|                                      | Total                        | 39                                    | 5               | 11                      | 22                       | 2                        | 14                               | 3                                | 0                              | 0                        |

Fuente: Elaboración propia, 2021

La tabla 19 indica que con respecto al consumo de snacks dulces, la galleta María presenta una inclinación hacia el consumo máximo de una vez al mes, al igual que los pasteles y tartas, galletas de chocolate y barras de chocolate.

**Tabla 20.**

*Distribución de mujeres por frecuencia de consumo de bebidas según grupo de asalariadas o administradoras del hogar. Curridabat, Costa Rica, 2021*

|                              |                              | 0 o<br>menos<br>de 1<br>vez al<br>mes | 1 vez<br>al día | 1 vez a<br>la<br>semana | 1 a 3<br>veces<br>al mes | 2 a 3<br>veces<br>al día | 2 a 4<br>veces a<br>la<br>semana | 5 a 6<br>veces a<br>la<br>semana | Más<br>de 6<br>veces<br>al día | 4 a 5<br>veces<br>al día |
|------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|--------------------------|
| <b>Té</b>                    | Administradoras<br>del hogar | 9                                     | 5               | 6                       | 9                        | 4                        | 8                                | 6                                | 1                              | 1                        |
|                              | Asalariadas                  | 19                                    | 2               | 4                       | 8                        | 2                        | 5                                | 2                                | 2                              | 2                        |
|                              | Total                        | 28                                    | 7               | 10                      | 17                       | 6                        | 13                               | 8                                | 3                              | 3                        |
| <b>Café regular</b>          | Administradoras<br>del hogar | 5                                     | 13              | 2                       | 4                        | 14                       | 1                                | 5                                | 2                              | 3                        |
|                              | Asalariadas                  | 16                                    | 6               | 0                       | 0                        | 7                        | 0                                | 8                                | 10                             | 0                        |
|                              | Total                        | 21                                    | 19              | 2                       | 4                        | 21                       | 1                                | 13                               | 12                             | 3                        |
| <b>Café<br/>descafeinado</b> | Administradoras<br>del hogar | 41                                    | 0               | 0                       | 6                        | 1                        | 0                                | 1                                | 0                              | 0                        |
|                              | Asalariadas                  | 37                                    | 0               | 2                       | 4                        | 0                        | 3                                | 1                                | 0                              | 0                        |
|                              | Total                        | 78                                    | 0               | 2                       | 10                       | 1                        | 3                                | 2                                | 0                              | 0                        |

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla 20 se presenta el consumo de bebidas de la población en estudio, existiendo una inclinación hacia el consumo máximo de 1 vez al mes en el caso del té, café regular y café

descafeinado. En el caso del café regular, se observa una tendencia según el grupo de mujeres a consumirlo una vez al día o menos de una vez al mes en administradoras del hogar y trabajadoras asalariadas, respectivamente.

**Tabla 21.**

*Distribución de mujeres por frecuencia de consumo de misceláneos, sopas y cremas según grupo de asalariadas o administradoras del hogar. Curridabat, Costa Rica, 2021*

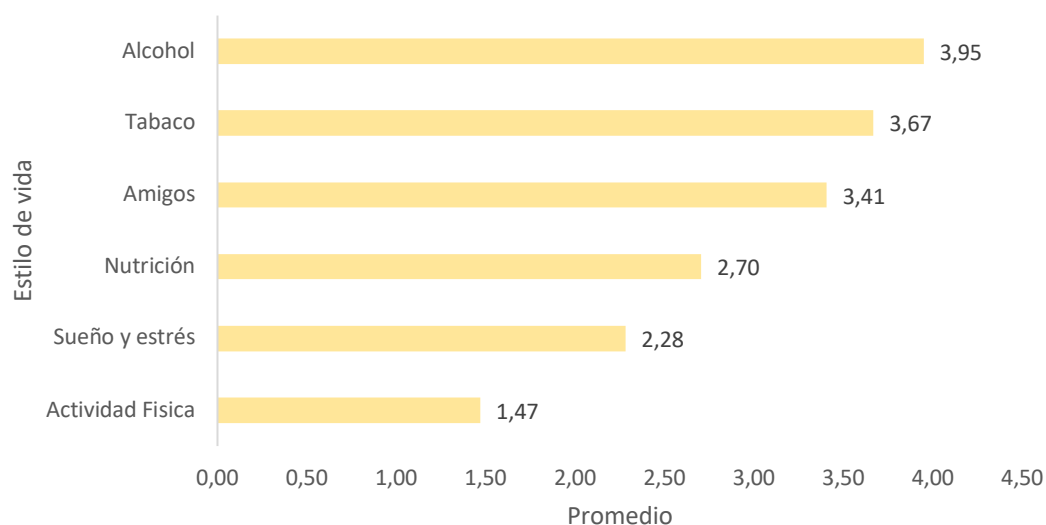
|                       |                           | 0 o<br>menos<br>de 1<br>vez al<br>mes | 1 vez<br>al día | 1 vez a<br>la<br>semana | 1 a 3<br>veces<br>al mes | 2 a 3<br>veces<br>al día | 2 a 4<br>veces a<br>la<br>semana | 5 a 6<br>veces a<br>la<br>semana | Más<br>de 6<br>veces<br>al día | 4 a 5<br>veces<br>al día |
|-----------------------|---------------------------|---------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|--------------------------|
| <b>Azúcar</b>         | Administradoras del hogar | 4                                     | 8               | 4                       | 3                        | 17                       | 0                                | 2                                | 3                              | 8                        |
|                       | Asalariadas               | 19                                    | 2               | 4                       | 8                        | 3                        | 5                                | 2                                | 2                              | 2                        |
|                       | Total                     | 23                                    | 10              | 8                       | 11                       | 20                       | 5                                | 4                                | 5                              | 10                       |
| <b>Sal</b>            | Administradoras del hogar | 2                                     | 8               | 3                       | 4                        | 18                       | 0                                | 3                                | 2                              | 9                        |
|                       | Asalariadas               | 10                                    | 8               | 9                       | 8                        | 3                        | 1                                | 5                                | 0                              | 3                        |
|                       | Total                     | 12                                    | 16              | 12                      | 12                       | 21                       | 1                                | 8                                | 2                              | 12                       |
| <b>Picantes</b>       | Administradoras del hogar | 16                                    | 4               | 4                       | 9                        | 6                        | 0                                | 3                                | 1                              | 6                        |
|                       | Asalariadas               | 29                                    | 5               | 5                       | 4                        | 2                        | 1                                | 0                                | 0                              | 1                        |
|                       | Total                     | 45                                    | 9               | 9                       | 13                       | 8                        | 1                                | 3                                | 1                              | 7                        |
| <b>Mayonesa</b>       | Administradoras del hogar | 12                                    | 4               | 10                      | 8                        | 2                        | 7                                | 4                                | 0                              | 2                        |
|                       | Asalariadas               | 18                                    | 3               | 5                       | 13                       | 0                        | 3                                | 5                                | 0                              | 0                        |
|                       | Total                     | 30                                    | 7               | 15                      | 21                       | 2                        | 10                               | 9                                | 0                              | 2                        |
| <b>Sopas y cremas</b> | Administradoras del hogar | 13                                    | 1               | 11                      | 15                       | 1                        | 5                                | 2                                | 0                              | 1                        |
|                       | Asalariadas               | 22                                    | 3               | 6                       | 13                       | 0                        | 3                                | 0                                | 0                              | 0                        |
|                       | Total                     | 35                                    | 4               | 17                      | 28                       | 1                        | 8                                | 2                                | 0                              | 1                        |

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla 21 se presenta el consumo de misceláneos, sopas y cremas. De esos alimentos, el azúcar, picantes, mayonesa, sopas y cremas presentan una tendencia a una frecuencia de consumo máxima de una vez al mes en su mayoría; mientras que el consumo de sal presenta una inclinación a ser consumida principalmente de 2 a 3 veces al día.

**Figura. 7**

*Distribución de promedios de calificación por aspectos de estilo de vida según la muestra total estudiada. Curridabat, Costa Rica, 2021*



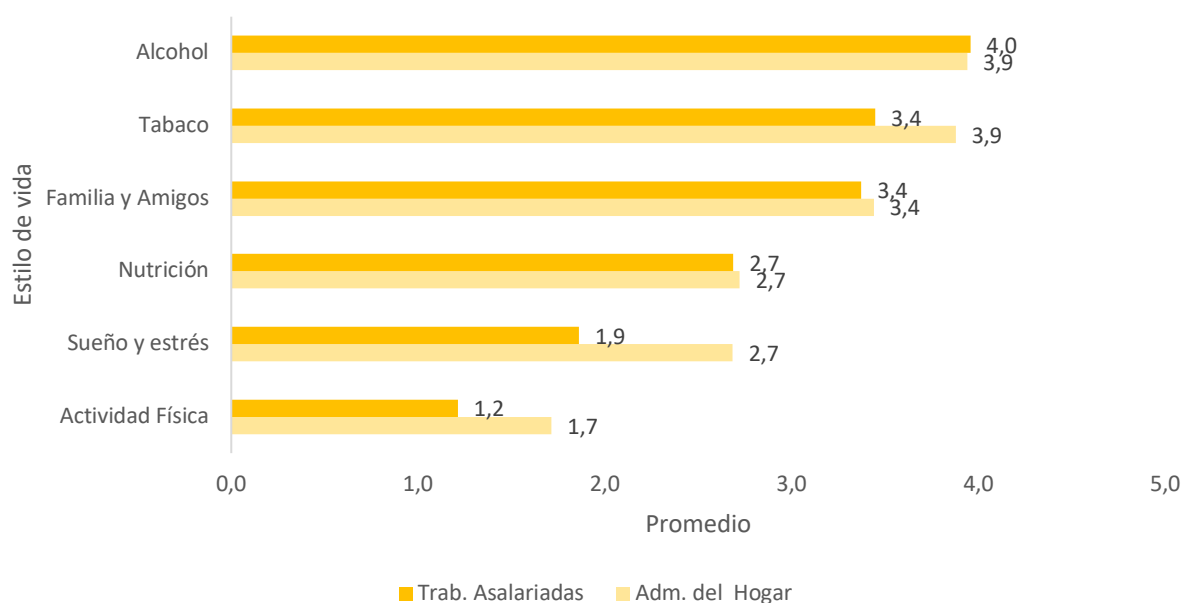
Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura 10 se observa el promedio por aspecto de estilo de vida en el total de la muestra estudiada. Con respecto a esto, es importante mencionar que el total de 10 preguntas aplicadas a las mujeres encuestadas se dividen en 6 aspectos estilos de vida, cada pregunta corresponde un máximo de 4 puntos (siendo esta la calificación más alta en cada una de ellas), en la tabla anterior, se muestran los promedios obtenidos en cada aspecto de estilo de vida. El aspecto de alcohol y tabaco son los que cuentan con puntuación más alta en la muestra total estudiada,

seguido de amigos y nutrición y nutrición; siendo sueño y estrés y actividad física de los aspectos con el promedio más bajo en este grupo.

**Figura 8.**

*Distribución de promedio obtenido por aspectos evaluados de estilo de vida según grupo de administradoras del hogar o mujeres asalariadas. Curridabat, Costa Rica, 2021*



Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura 11 se observa el promedio por aspecto de estilo de vida en cada grupo de la muestra estudiada. Con respecto a esto, es importante mencionar que el total de 10 preguntas aplicadas a las mujeres encuestadas se dividen en 6 aspectos estilos de vida, cada pregunta corresponde un máximo de 4 puntos (siendo esta la calificación más alta en cada una de ellas), en la tabla anterior, se muestran los promedios obtenidos en cada aspecto de estilo de vida.

En la figura anterior se observa que ambos grupos tienen como aspectos mejor puntuados tabaco y alcohol, seguidos de familia y amigos, sueño y estrés, nutrición; y, el aspecto con el promedio más bajo es el de actividad física. Se observa que los aspectos de familia y amigos, nutrición y alcohol no representan diferencias significativas entre ambos grupos; sin embargo, actividad física y tabaco representan una diferencia mayor, finalmente en el aspecto de sueño se puede observar la mayor diferencia entre ambos grupos con 0.8 puntos de diferencia. Con respecto a las preguntas sobre consumo de tabaco y alcohol, ambos grupos tuvieron promedio similares, principalmente en el consumo de alcohol, donde la diferencia fue de 0.1 puntos de promedio, siendo mayor en el grupo de mujeres trabajadoras asalariadas. Por otra parte, la diferencia en el consumo de tabaco fue de 0.5 puntos en el promedio, siendo mayor en el grupo de administradoras del hogar.

Finalmente, con respecto a familia y amigos y nutrición, ambos grupos presentan el mismo promedio.

**Tabla 22.**

Distribución de mujeres por frecuencia de episodios importantes de tres según grupo de mujeres administradora del hogar o trabajadoras asalariadas. Curridabat, Costa Rica, 202. N:96

| <b>Puntos</b>              | <b>0</b>        | <b>1</b>   | <b>2</b>   | <b>4</b>   |
|----------------------------|-----------------|------------|------------|------------|
| <b>Episodios de estrés</b> | <b>Más de 5</b> | <b>4-5</b> | <b>2-3</b> | <b>0-1</b> |
| Administradoras del hogar  | 7               | 2          | 15         | 25         |
| Trabajadoras asalariadas   | 23              | 10         | 6          | 8          |

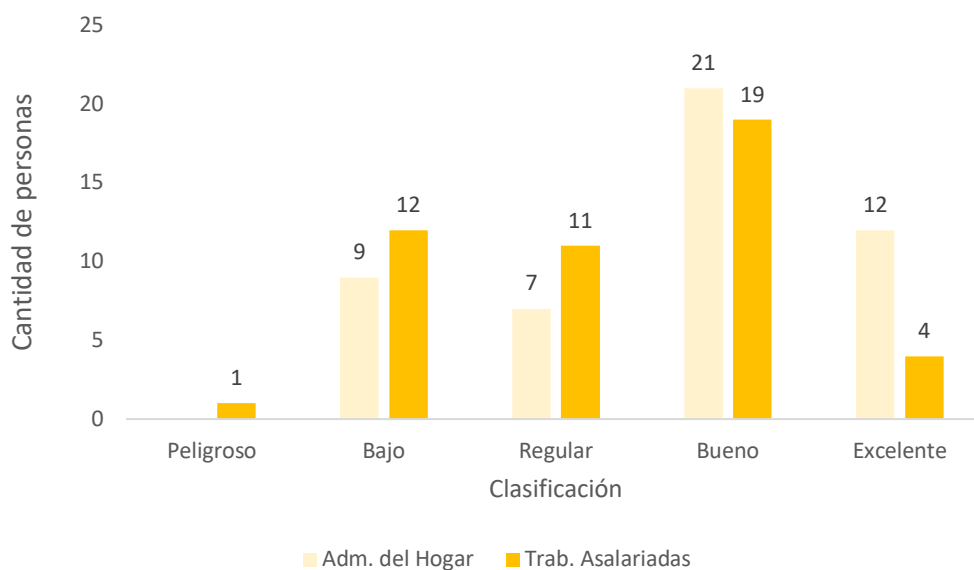
Fuente: Elaboración propia, 2021

Con respecto al sueño y estrés, existe una diferencia entre los episodios de estrés indicados por los grupos, el grupo de mujeres administradoras del hogar, en su mayoría (25), indican tener entre 0 y 1 episodio de estrés importante del año pasado y la minoría indican tener entre 4 y 5 episodios de estrés importantes. Por otra parte, el grupo de mujeres trabajadoras asalariadas indican, en su mayoría (23) haber tenido más de 5 episodios de estrés importantes el año anterior, mientras que la minoría (6) indican tener entre 2 y 3 episodios. En este mismo aspecto se obtuvo como resultado que la mayoría de mujeres en ambos grupos obtuvo la mayoría de puntos posibles con respecto al sueño, es decir, que indican casi siempre dormir entre 7 y 9 horas por noche. En el grupo de administradoras del hogar 6 mujeres indican hacerlo frecuentemente y 0 mujeres indican hacerlo alguna vez, rara vez o casi nunca; por otra parte, en el grupo de trabajadoras asalariadas 3 indican hacerlo frecuentemente, 1 indicó hacerlo alguna vez, 3 indican hacerlo rara vez, y 3 casi nunca.

**Figura 9.**

*Distribución de mujeres por clasificación en instrumento FANTASTIC según grupo de mujeres administradora del hogar o trabajadoras asalariadas. Curridabat, Costa Rica, 202.*

N:96

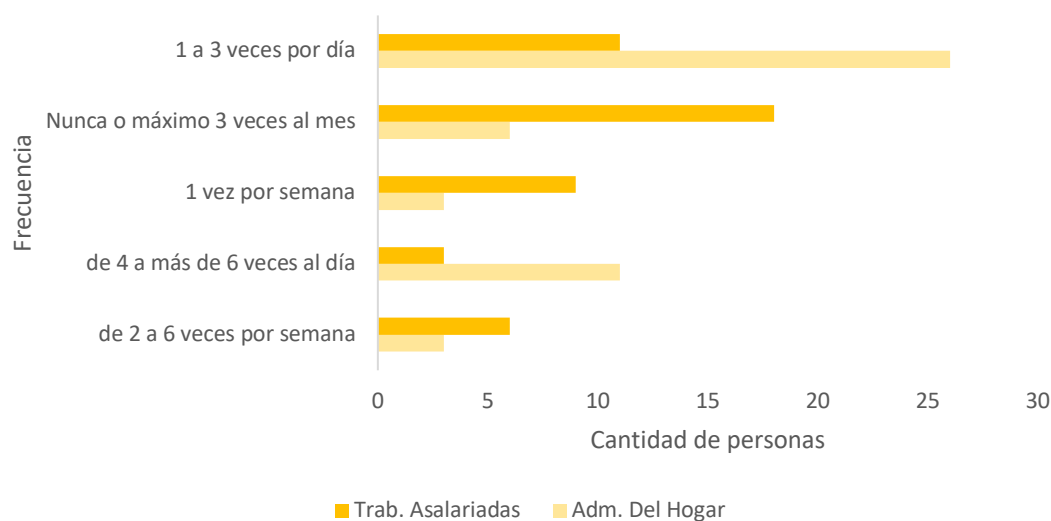


Fuente: Elaboración propia, 2021.

La figura 12 se observa que el grupo de administradoras del hogar presenta la mayoría de las participantes en la categoría de estilo de vida bueno, seguido por excelente, bajo, regular y finalmente, no presenta participantes categoría de peligroso; por otra parte, el grupo de trabajadoras asalariadas presenta la mayoría de sus participantes en la categoría de bueno, seguido de regular, bajo, excelente, y, finalmente, la minoría de sus participantes en la categoría de peligroso.

**Figura 10.**

Distribución de mujeres por frecuencia de consumo de sal según grupo de mujeres administradora del hogar o trabajadoras asalariadas. Curridabat, Costa Rica, 202. N:96



Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura 15 se observa que el grupo de administradores del hogar presentan, en su mayoría, un consumo de sal de 1 a 3 veces por día, y en su minoría consumen sal 1 vez por semana; por otra parte, el grupo de trabajadoras asalariadas presentan, en su mayoría, un consumo de sal de 0 a 3 veces al mes, y en su minoría, consumen sal más de 4 veces al día.

En otros casos, como en el consumo de vegetales verdes se observa que la mayoría de las mujeres trabajadoras lo consumen de 2 a 3 veces al día, mientras que la mayoría de amas de casa lo hacen de 5 a 6 veces a la semana; por otra parte, otro tipo de vegetales es consumido por la mayoría de amas de casa y mujeres trabajadoras de 5 a 6 veces a la semana y de 1 a 3 veces

al mes, respectivamente. En el caso de sopas y cremas en sobre, ambos grupos un bajo consumo, mujeres trabajadoras asalariadas lo consumen de 0 a 1 vez al mes, y las mujeres administradoras del hogar de 1 a 3 veces en el mismo lapso de tiempo.

**Tabla 23.**

*Comparación de grupos de mujeres y consumo de comida rápida de bajo valor nutricional según mujeres asalariadas y administradoras del hogar. Curridabat, Costa Rica, 202. N:96*

| <b>Aspecto</b>                 |   |
|--------------------------------|---|
| <b>Comparación</b>             | Grupo de mujeres y consumo de comida rápida |
| <b>Prueba</b>                  | Prueba Chi-cuadrado de Pearson              |
| <b>Valor</b>                   | 7.382a                                      |
| <b>Grados de libertad</b>      | 1   |
| <b>Significación Bilateral</b> | 0,007                                       |
| <b>Decisión</b>                | No se acepta H0                             |

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla 23 observa que la hipótesis es rechazada.

**Tabla 24.**

*Comparación de estilo de vida y grupos de mujeres basado en el consumo de alcohol, tabaco y actividad física según mujeres asalariadas y administradoras del hogar, por Prueba Chi-cuadrado de Pearson . Curridabat, Costa Rica, 202. N:96*

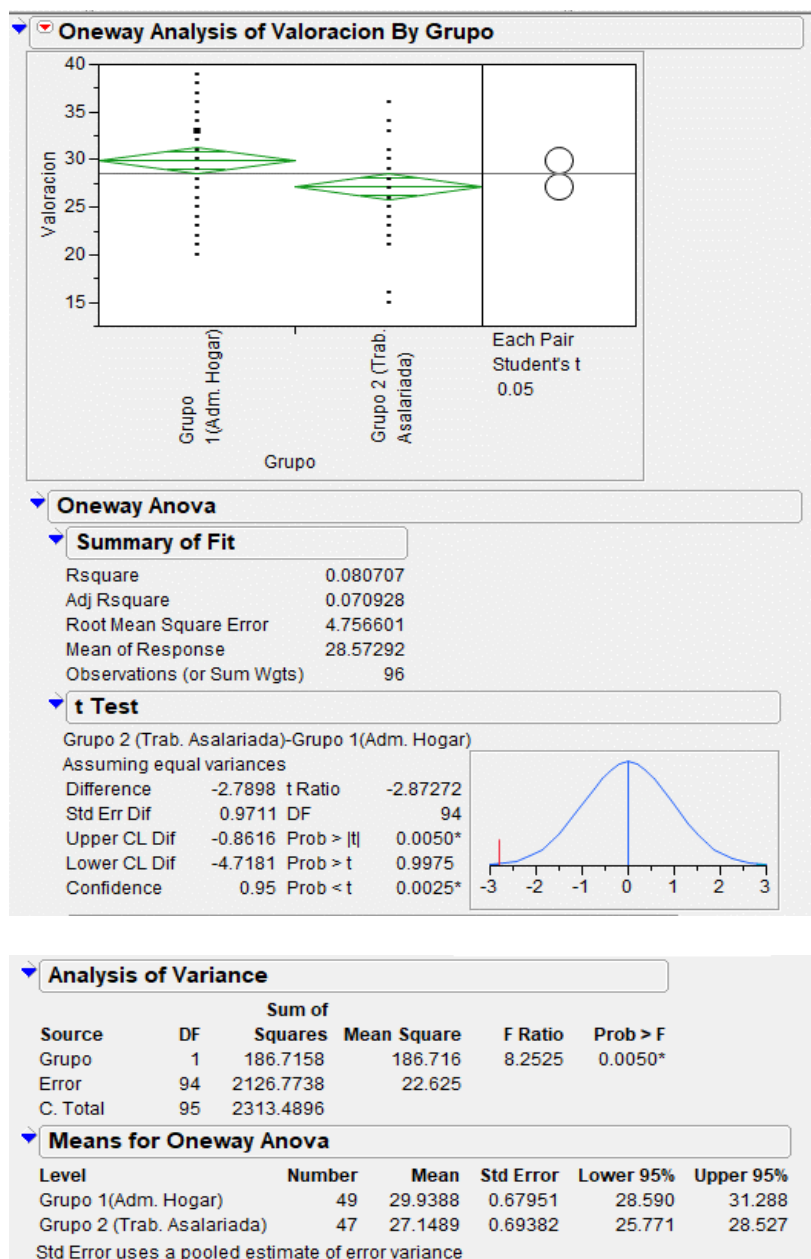
| <b>Comparación</b>         | <b>Valor</b> | <b>Grados de libertad</b> | <b>Significación Bilateral</b> | <b>Decisión</b> |
|----------------------------|--------------|---------------------------|--------------------------------|-----------------|
| Grupo y Consumo de alcohol | 0.303a       | 1                         | 0,582                          | Se acepta H0    |
| Grupo y Consumo de tabaco  | 1.409a       | 1                         | 0,235                          | Se acepta H0    |
| Grupo y actividad Física   | 5.964a       | 1                         | 0,0146                         | Se rechaza H0   |

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla 24 se observa que en cuanto al estilo de vida, se rechaza la hipótesis de actividad física, y se acepta la hipótesis del consumo de alcohol y tabaco.

**Figura 11.**

*Comparación de puntuación obtenida en el instrumento FANTASTIC y grupo de mujeres según mujeres asalariadas y administradoras del hogar. Curridabat, Costa Rica 2021*



Fuente: Elaboración propia, 2021.

Con respecto al análisis de la comparación de medias para ambos grupos en estudio, se determina que existe diferencia entre ambos grupos, dado que el valor que arrojó es de 0,0050 el cual es menor al alfa que se ha planteado de 0,05. Igualmente, en los intervalos de confianza para el grupo 1 es de 28,590 a 31,288 y para el grupo 2 de 25,771 a 28,527 por lo que no se traslapan.

**Tabla 25.**

*Comparación frecuencia semanal o diaria de consumo de los principales alimentos y grupos de mujeres según mujeres asalariadas y administradoras del hogar, por Prueba Chi-cuadrado de Pearson. Curridabat, Costa Rica, 202. N:96*

| Frecuencia | Comparación                     | Valor   | Grados de libertad | Significación Bilateral | Conclusión    |
|------------|---------------------------------|---------|--------------------|-------------------------|---------------|
| Semanal    | Grupo y lácteos semidescremados | 2.768a  | 1                  | 0,0962                  | Se acepta H0  |
| Semanal    | Grupo y pescado fresco          | 0.386a  | 1                  | 0,5342                  | Se acepta H0  |
| Semanal    | Grupo y leguminosas             | 2.602a  | 1                  | 0,1068                  | Se acepta H0  |
| Semanal    | Grupo y café                    | 3.061a  | 1                  | 0,0802                  | Se acepta H0  |
| Semanal    | Grupo y arroz blanco            | 4.476a  | 1                  | 0,0344                  | Se rechaza H0 |
| Semanal    | Grupo y galletas de chocolate   | 0.740a  | 1                  | 0,3897                  | Se acepta H0  |
| Diario     | Grupo y margarina/mantequilla   | 10.654a | 1                  | 0,0011                  | Se rechaza H0 |
| Diario     | Grupo y sal                     | 20.140a | 1                  | 0,0000                  | Se rechaza H0 |
| Diario     | Grupo y frutas no cítricas      | 0.101a  | 1                  | 0,7504                  | Se acepta H0  |
| Diario     | Grupo y vegetales no verdes     | 0.626a  | 1                  | 0,4290                  | Se acepta H0  |

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla 25 se observa que con respecto a la frecuencia de consumo de alimentos, se rechaza la hipótesis de sal, mantequilla y arroz blanco.

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

### **Situación sociodemográfica**

Se encuentra que en promedio, las personas que trabajan por hogar es de 1.7, a su vez, este dato es similar a los datos obtenidos por el INEC para la región central del país, en la que se obtuvo que el promedio de personas ocupadas por hogar en este sector es de 1.5 (INEC, 2018a).

Asimismo, el promedio de personas que viven por hogar en la muestra es de 3.5, lo cual es similar con los datos obtenidos por el INEC, que indican que a nivel central del país, el promedio de personas que viven por hogar es de 3.3 (INEC, 2018a).

Dentro de los resultados se obtuvo que en el caso de la convivencia con niños de 6 a 11 años de edad no existe diferencia entre ambos grupos estudiados (administradoras del hogar y trabajadoras asalariadas), por otra parte, existe una diferencia significativa en la conformación del hogar con niños de 0 a 6 años, siendo mayor en el grupo de administradora del hogar, mientras que en el caso de las trabajadoras asalariadas una cantidad mayor de participantes indican convivir con personas de 12 a 17 años de edad. Según Brody (2001 citado Covarrubias, 2012) menciona que para las mujeres las relaciones familiares tienen un significado mayor, sin embargo, se desconoce si esto ha influido en la ocupación de las mujeres encuestadas.

### **Enfermedades crónicas no transmisibles**

Con respecto a las patologías presentes en la población estudiada se indaga por la presencia de hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo 1 y 2, así como otros tipos diabetes, cáncer de ovario/cuello uterino, mama, gástrico/riñón/páncreas, colon, cardiopatías, infarto e insuficiencia cardiaca.

Se observa que la hipertensión es la principal patología encontrada en la población estudiada, ya que 65 de las 96 mujeres encuestadas indican padecerla. Es importante destacar, según Urrea (2018), que el porcentaje de hipertensión en personas menores de 45 años suele ser mayor en hombres, entre los 45 y 64 años de edad los porcentajes se asemejan, mientras que en personas mayores de 64 años el porcentaje suele ser mayor en mujeres. Existen aspectos fisiopatológicos que provocan esta diferencia en el desarrollo de la hipertensión en la mujer, primero, el efecto del 17 -B-estradiol suele perderse durante la menopausia, además, las mujeres cuentan con un gasto cardiaco mayor en un 10%, y una resistencia vascular sistémica menor en el mismo porcentaje, aumentando así la presión de pulso y la frecuencia cardiaca (Urrea, 2018).

Con respecto a la existencia de hipertensión y el estatus de ama de casa específicamente, grupo en la cual 28 mujeres participantes padecen esta patología, existen pocos estudios que los relacionen; sin embargo, en una investigación llevada a cabo en Singapur (George, Heng, De Castro et al. 2012 citado en Vázquez, 2014) y otro en el Reino de Arabia Saudita (Kalantan, Mohamed, Al-Taweel, Abdul, 2001 citado en Vázquez, 2014) se observa que la mayoría de las mujeres participantes en dichas investigaciones presentan hipertensión arterial; respecto a esto, Vázquez (2014) menciona que las mujeres que se dedican a ser amas de casa se exponen a eventos psicosociales negativos (dependencia económica, menor accesibilidad de servicios de salud, rutina y monotonía, entre otros), todo esto es desencadenante de estrés, lo cuál puede llegar a aumentar el riesgo de hipertensión arterial.

Por otra parte, en el grupo de trabajadoras asalariadas, cuyas participantes con hipertensión son más (37) que los casos de hipertensión en el grupo de amas de casa, el resultado obtenido difiere del obtenido por Raza et al. (2019), quienes llevaron a cabo un estudio en amas de casa y mujeres

trabajadora en el que se encuentra que la cantidad de participantes del grupo de mujeres trabajadoras con presión arterial normal era mayor que las del grupo de amas de casa.

Se indaga también por la ingesta de medicamentos no recetados, se encuentra que de manera general la mayoría indica no consumir ningún medicamento. Al analizar el consumo de medicamentos por grupo de estudio, las administradoras del hogar, en su mayoría, consume antidiabéticos u otro tipo de medicamento, por parte de las trabajadoras asalariadas la mayoría no consume ninguno. García et al. (2013) llevaron a cabo un estudio sobre el consumo de medicamentos en mujeres adultas en el país de Cuba, en el que se encuentra que más de la mitad de las mujeres encuestadas los consumen, sobresaliendo el consumo de medicamentos de uso cardiovascular, antiinflamatorios, analgésicos, antipirético y psicofármacos. Con respecto a esto se puede mencionar que el consumo de estos fármacos aumenta con la edad, niveles escolares bajos y mujeres jubiladas. Cabe destacar que la mayoría de las mujeres indican padecer hipertensión, sin embargo, el total de mujeres que consumen medicamentos para esta patología es mucho menor que el total de mujeres hipertensas

La alimentación es uno de los factores principales que influyen en el aumento del riesgo de hipertensión arterial (Arboleda & Velásquez, 2015). El resultado obtenido en este caso es comparable con el obtenido por Liu (2021), en el que se observa que las personas con anormalidades en la presión arterial consumen mayormente grasa proveniente de la comida rápida. Se observa que el grupo que presenta mayor cantidad de mujeres que consumen comida rápida es el mismo que presentan mayor porcentaje de hipertensión arterial. Cabe destacar que la comida rápida contiene altos niveles de sodio que pueden provocar, entre otras patologías, la hipertensión arterial (American Heart Association, 2019). De la misma forma, como se menciona anteriormente, el sodio tiene una relación directa con la presión arterial, a mayor

consumo de sodio, mayores valores de presión arterial, o bien, la disminución en el consumo de sodio disminuye así la presión sistólica (Zehnder, 2010).

La Diabetes Mellitus tipo 2, otra patología presente en un porcentaje importante en la muestra estudiada, se encuentra en segundo lugar después de la hipertensión arterial. Esta es la forma más común de diabetes, frecuentemente asociándose a la grasa visceral y la obesidad, su principal característica es la resistencia a la insulina, deficiencia o defecto en su secreción (E. Rojas et al., 2012)

Según Sandín et al. (2011) en su revisión bibliográfica, encuentra que existen diferencias significativas en cuanto prevalencia, control, complicaciones y mortalidad de la diabetes mellitus tipo 2 en hombres y mujeres; sin embargo, se desconoce si es a causa de factores biológicos o diferencias de género, teniendo esta patología una tasa mayor en mujeres que en hombres (Tang, CHen & Krewski, 2003; Thefeld,1999 citado en (Sandín et al., 2011). Guerreiro et al. (2012) menciona que en las mujeres amas de casa es importante destacar el estrés interpersonal familiar que puede llegar a influir en el desarrollo de esta patología.

Al mismo tiempo, es importante mencionar también que en la diabetes mellitus tipo 2 “la mala alimentación, incide en la aparición clínica temprana y en su empeoramiento” (Oliva Chávez & Fragoso Díaz, 2015), al igual que, en el caso de las mujeres administradoras del hogar, el impacto psicológico, apoyo de la familia, calidad de vida y el tratamiento del control médico (Guerreiro et al., 2012). Otros estudios han demostrado una fuerte asociación entre el consumo de comida rápida, aumento de peso y resistencia a la insulina, sugiriendo el aumento de riesgo de obesidad y diabetes tipo 2 (Alfaris et al., 2015).

Dentro de las principales patologías encontradas se puede mencionar la diabetes mellitus tipo 1, de la cual hay casos en ambos grupos en estudio. Esta se caracteriza por la destrucción autoinmune de la célula B, provocando deficiencia completa de insulina y tendencia a la cetoacidosis (E. Rojas et al., 2012). Debido a su origen, no se puede asociar a factores externos; sin embargo, en personas cuya genética les predispone a padecer esta patología; se ha registrado que infecciones virales como enterovirus, rubeola, parvovirus, citomegalovirus, entre otras, pueden llegar a ser desencadenantes (Dorado, 2008); aún así, no se puede relacionar a otros factores medioambientales.

Además de las patologías ya mencionadas, la población en estudio cuenta también con cáncer de ovario o cuello uterino en cuarto lugar cardiopatías, otros tipos de diabetes, cáncer de mama, cáncer gástrico/riñón/páncreas en quinto lugar, y en sexto lugar insuficiencia cardiaca y cáncer de colon. En el año 2011, en Costa Rica, el cáncer de piel destacó debido a su incidencia en mujeres (no evaluado en esta investigación), seguido del cáncer de mama, cérvix, tiroides, gástrico y colon (Chaves, 2016). Para el año 2018, según el INEC (2020), la localización de tumores con alta mortalidad se da mayoritariamente en mama, en el caso de mujeres, seguido de pulmón, estómago, páncreas y colon.

Finalmente, las enfermedades cardiovasculares están presentes en la población en estudio, se puede mencionar, según Chevez et al. (2020), que son la principal causa de muerte a nivel mundial; siendo una de las causas principales de la tasa de mortalidad en nuestro país. En el caso de las mujeres de 30 a 69 años con mortalidad prematura por enfermedades cardiovasculares en el año 2011, estas fueron provocadas, principalmente, por enfermedad isquémica del corazón, seguido de enfermedad cerebrovascular, otras enfermedades

cardiovasculares, enfermedad hipertensiva, enfermedad reumática y, en su minoría, por insuficiencia cardíaca (PAHO & OMS, 2014)

### **Consumo de comida rápida y frecuencia de consumo de alimentos**

Las personas optan por consumir comida rápida debido a la falta de tiempo con la que se vive actualmente (Serna et al., 2019). La mayoría de las mujeres encuestadas indican consumir comida rápida. De las participantes que la consumen, se encuentra que la mayoría de ellas lo hacen fines de semana y suelen adquirirlo por medio de plataformas o aplicaciones virtuales. Estos resultados son coincidentes con los obtenidos por Gálvez et al. (2018), en los que se observa que la mayoría de los participantes también solían consumir comida rápida los fines de semana.

Asimismo, en el estudio de Aniés (2017) se encuentra que el 76.6% de los encuestados consumen comida rápida durante el fin de semana, 18% lo hace tanto entre semana como fines de semana y la minoría, 5.4%, lo hace entre semana. En este aspecto, obtuvo un resultado similar.

Además, la mayoría de la muestra total, suelen consumir comida rápida durante el tiempo de la cena, lo cual se puede comparar con el estudio de Reyes et al. (2021) en el que las personas participantes, en su mayoría, también consumen comida rápida en este tiempo de alimentación. Con respecto a los tiempos y días de consumo de comida rápida, existen poco estudios.

Dentro de los resultados, se encuentra que en ambos grupos estudiados, predominan las mujeres que indican consumir comida rápida; sin embargo, existe una diferencia significativa en ambos grupos, siendo 34 y 43 mujeres administradoras del hogar y trabajadoras asalariadas, respectivamente. Con respecto a esto, no se conoce la razón de la preferencia de estos alimentos,

Serna et al. (2019) menciona que la mayoría prefiere comida rápida por gusto personal, seguido de cansancio después de un día de trabajo o por falta de tiempo para cocinar.

La mayoría de las participantes indican adquirir comida rápida por medio de aplicaciones móviles, seguido de servicio a domicilio. En los últimos años se ha observado un incremento en los dispositivos móviles y sus aplicaciones, lo cual permite funciones de comunicación, entretenimiento, compra, servicios, entre otros (Serna et al., 2019); Bureau (2013, citado en Serna et al., 2019) asegura que “dos de cada tres usuarios ha pedido comida a través del móvil al menos una vez”. En el estudio llevado a cabo por Serna et al. (2019) se encontró que las principales atracciones para llevar a cabo compras por medio de aplicaciones virtuales son la comodidad y las ofertas; seguido de la seguridad.

Asimismo, se indaga por el tipo de comida rápida que la población prefiere, predominando en la mayoría la pizza, seguido por hamburguesa y pollo en iguales cantidades, seguido por ninguna de las opciones brindadas, luego tacos, nachos o chalupas, papas, otras comidas rápidas y en último lugar wraps, burritos o sándwich. Este resultado puede relacionarse al obtenido por Serna et al. (2019), en el cual se observa que dentro de las 3 principales opciones de comida rápida solicitada por las personas son las hamburguesas, las pizzas y los perros calientes (opción que no se encontraba en la presente investigación). Además de esto, en el estudio de Serna hay pequeños porcentajes que se inclinan por elegir las empanadas, burritos, sándwich, entre otros; sin embargo, los resultados obtenidos para estos alimentos son iguales al 1%, excepto en el caso de las empanadas que corresponde al 3% de sus participantes.

En el caso de la pizza, el alimento preferido por las participantes, es un alimento procedente de Italia con gran aceptación y extensión a otros países, su base es de carbohidratos,

complementado con vegetales y diferentes proteínas; sin embargo, el valor nutricional puede variar según su composición y sus acompañamientos (Vilaplana, 2002).

En el caso de las hamburguesas, la segunda opción según preferencia, suelen contener carne, pan, grasas, entre otros; sin embargo, su composición puede variar según la carne que se utilice (Vilaplana, 2002).

La comida rápida suele ser acompañado de papas fritas, cuyo aporte nutricional se basa en carbohidratos y grasas, siendo alimentos altamente calóricos; sin embargo, el aporte de grasa depende de la forma en que éstas hayan sido cortadas y cocinadas, así como el aceite utilizado para su fritura (Vilaplana, 2002).

Murcott (1982, citado en García et al., 2008) menciona que la mujer como ama de casa (con el hombre como persona que mantiene la familia) dedica mayor tiempo a la cocina y la preparación de alimentos con ingredientes frescos con el fin de tenerlos listos cuando el encargado del trabajo en la familia vuelve a casa, sin embargo, esto se ha alterado con la inserción de la mujer al trabajo remunerado, lo cual impacta en el tiempo en el que la mujer dedica la cocina (entre otros aspectos), lo que a su vez, conduce a la utilización de alimentos industrializados (García et al., 2008).

En el caso de alimentos como los vegetales verdes y otros, en general, se puede observar un alto consumo por la mayoría de ambos grupos encuestados, en este caso, la mayor diferencia se da en el grupo de “otros vegetales”, ya que las amas de casa indican consumirlo en mayor frecuencia.

La alta disponibilidad de alimentos, la publicidad y la incorporación de la mujer al mercado laboral, así como la distancia entre hogares y trabajos, son factores que introducen cambios

socioculturales que pueden provocar un cambio en la dieta familiar, modificando lugares y horarios de consumo; además, el precio de los alimentos también llega a influir, al igual que el tiempo (García et al., 2008).

Con respecto a los lácteos, predomina el consumo de lácteos semidescremados en ambos grupos, siendo principalmente las mujeres amas de casa quienes indican consumirlo al menos una vez a la semana. Los lácteos, específicamente la leche, contiene en su mayoría agua, seguido de proteínas animales, lactosa y vitaminas y minerales (Bello et al., 2004).

En cuanto al grupo de las harinas, predomina el consumo de arroz y pan blanco siendo principalmente las amas de casa quienes indican consumirlo al menos una vez al día, en el caso del arroz integral es igualmente consumido para ambos grupos. Los cereales integrales, como el arroz integral, son alimentos que se consideran fuentes de fibra, sin embargo, la población suele consumir un alto porcentaje de carbohidratos simples y poca fibra (Ministerio de Salud de Costa Rica, 1995)

En el grupo de las grasas predomina el consumo de aceite de oliva, aceite vegetal y mantequilla o margarina, siendo las amas de casa quienes indican en mayor cantidad consumir estos dos en esta frecuencia, mientras que son las trabajadoras asalariadas quienes presentan mayor consumo de aceite de oliva pero sin diferencia significativa con respecto al otro grupo estudiado.

Es importante mencionar que existen distintos tipos de grasa, siendo las grasas insaturadas las más saludables, dentro de este tipo de alimentos podemos encontrar el aceite de oliva, de maíz, girasol, entre otros; por otra parte las grasas saturadas exceso pueden afectar los niveles de colesterol sanguíneas, dentro de sus alimentos se puede mencionar la manteca, la margarina, entre otros (Ministerio de Salud de Costa Rica, 2011).

## **Estilo de vida**

Además de la alimentación, el estilo de vida hace referencia a hábitos como a las horas de sueño, consumo de alcohol, cigarrillos, actividad física, entre otros (Montoya & León, 2010), todos estos han sido evaluados y se discuten a continuación.

De manera general, en la muestra total se encuentra que los aspectos mejor calificados son alcohol, tabaco y familia y amigos, por otra parte, el aspecto con el promedio más bajo es actividad física. Se dice que las mujeres suelen ser más sedentarias, dentro de los factores que suelen influir en esto se encuentran el rol social, edad, estado socioeconómico, residencia, acceso a recreación y apoyo social (García et al., 2018).

Con respecto a los grupos de estudio, se observa que en los aspectos familia y amigos, alcohol y nutrición no existe diferencia significativa entre ambos grupos, en los aspectos de actividad física, y tabaco la diferencia es mayor, sin embargo, el principal contraste se da en el aspecto de sueño y estrés.

Con respecto a sueño y estrés; este es el que presenta mayor diferencia entre ambos grupos en estudio; correspondiendo a 2.7 y 1.9 puntos de promedio entre administradoras del hogar y trabajadoras asalariadas, respectivamente; siendo mayor en administradoras del hogar. Es importante recordar que en cuanto más alto sea el promedio en cada sección, mayor es el estilo de vida de las participantes.

El empleo femenino, debido a sus condiciones, cuenta con una presencia alta de estresores y un nivel elevado de retos y desafíos; por lo tanto, en algunos casos el trabajo femenino se relaciona con estrés y depresión (Karasek, 1979; Karasek, Russell y Theorell, 1982; citado en Escalera & Herránz, 2000), en los resultados obtenidos se observa que la mayoría de las mujeres

trabajadoras remuneradas obtienen la minoría de puntos posibles en esta sección de preguntas, donde un total de 23 mujeres indican haber tenido más de 5 episodios de estrés importantes del año anterior, en contraste, solamente 7 mujeres administradores del hogar indican tener la misma cantidad de episodios de estrés importantes, es importante mencionar que los roles de madre y esposa poseen un alto potencial estresor, especialmente el de madre (Escalera & Herránz, 2000).

Gran cantidad de estudios muestran que las mujeres que trabajan fuera de casa poseen mejor salud mental que aquellas que se dedican a labores domésticas (Repetti, Mathews y Waldron, 1989; Waldron y Jakobs, 1989; citado en Escalera & Herránz, 2000), sin embargo, con respecto al estrés, se observan resultados completamente opuestos entre ambos grupos, siendo las mujeres trabajadoras asalariadas quienes presentan la mayor cantidad de casos con altos episodios de estrés. En el estudio llevado a cabo por Merino et al. (2016) se concluye que las mujeres suelen tener mayor cantidad de problemas en cuanto al sueño.

En este mismo aspecto de evaluación, se toma en cuenta el sueño, con respecto a que tan frecuente es que duerman entre 7 y 9 horas durante la noche. La mayoría de mujeres indican casi siempre dormir este lapso de tiempo; sin embargo, en el caso de las trabajadoras asalariadas un porcentaje pequeño indica casi nunca, rara vez o algunas veces dormir esta cantidad tiempo, mientras que, en el grupo de administradores del hogar, 0 participantes indican hacerlo en alguna de estas frecuencias.

Con respecto al sueño, la información encontrada en estudios anteriores que comparan la situación de ambos grupos, o uno de ellos, es poca; sin embargo, cabe destacar que una investigación llevada a cabo por la Universidad Rey Juan Carlos de Madrid (Citado en Merino et al., 2016) sobre hábitos de sueño mujeres españolas, solamente un tercio de las participantes

indica dormir entre 7 y 9 horas al día (muestra total de 3000 mujeres); el estrés, cuidado de familia, entorno pueden llegar a afectar.

En la encuesta realizada a las participantes, se indaga sobre el consumo de alcohol y cigarrillos, según la OMS (s. f.) a nivel mundial el 9% de las mujeres fuman, sin embargo, esa cantidad en aumento. En Costa Rica, según IAFA (2010 citado en Solís & Monge 2016), para el año 2010 cerca de 434,000 personas fumaban activamente, de las cuales 137,000 correspondiendo mujeres; siendo las mujeres 18 a 29 años quienes presentaban mayores porcentajes de fumado, con un promedio de inicio de tabaquismo a los 17.4 años (Solís & Monge, 2016). En los resultados obtenidos se observa que la mayoría de las mujeres encuestadas (80) indica no haber consumido cigarrillos en los últimos 5 años, siendo cantidades menores las que indican no haberlo consumido en el último año, seis meses o consumirlo actualmente.

Es importante destacar que según la OMS (2019) el consumo de tabaco o humo de este, pueden llegar a influir en la aparición de ciertas patologías. El consumo de cigarrillos puede llegar a influir en la aparición de infartos al miocardio, cáncer de boca y enfermedades bucales, distintos tipos de cáncer, accidentes cerebrovasculares, entre otros; por otra parte, el humo de este puede llegar a afectar en la aparición de asma, diabetes tipo 2, cáncer de pulmón, EPOC, entre otros.

Existen estudios que indican que gran cantidad de mujeres no buscan dejar de fumar debido a la ganancia de peso que puede darse (Pomerleau C, Ehrlh, Tate, Marks, Flessland, Pomerleau O, 1993 citado en Becoña & Vázquez, 2000), sin embargo, se desconoce la razón del consumo de tabaco en las mujeres entrevistadas.

El último aspecto de estilo de vida evaluado corresponde a familia y los amigos, sobre esto, Ferrer et al. (1998) menciona que el dedicarse exclusivamente al trabajo doméstico puede llevar

a déficits importantes en diferentes áreas, por ejemplo el área afectivo familiar; sin embargo, en se encontró que ambos grupos cuentan con el mismo promedio.

Anyakoha y Eluwa, 2008 (citado en Ngozika y Obeagu, 2018) mencionan que los familiares y amigos pueden llegar a influir en el estilo de vida de un individuo, siendo fundamentales en el estilo de vida que cada persona lleva a cabo (S. Reyes et al., 2010). Esto se puede ejemplificar con lo encontrado por Aniés (2017), quien menciona que mayoría de personas que acudían al establecimiento de comida rápida, en su estudio, lo hacían acompañados (93.6%) y la minoría (2.2%) asiste sólo a estos establecimientos.

### **Comparación del consumo del comida rápida según grupo de mujeres administradoras del hogar y trabajadoras asalariadas**

Se indaga sobre el consumo de comida rápida. Se lleva a cabo la prueba Chi-cuadrado de Pearson con respecto a si las participantes consumen o no comida rápida según grupo, obteniendo como resultado una significancia de 0,007, es decir que la hipótesis de igualdad es rechazada. Al rechazarse la hipótesis de igualdad de proporciones, se puede entender que las mujeres trabajadoras no se comportan igual que las amas de casa, en relación al consumo de comida rápida.

En los resultados obtenidos con el instrumento aplicado, se observa que la mayoría de las mujeres que indican consumir este tipo de alimentos pertenecen al grupo de mujeres trabajadoras asalariadas, es decir, que el grupo de trabajadoras de asalariadas tienen la mayor cantidad de participantes que indican consumir comida rápida.

Según el estudio de Navadeh et al. (2011), existe diferencia en el consumo de comida rápida entre mujeres trabajadoras asalariadas y administradoras del hogar, teniendo una significancia de 0,01.

En el estudio de Aniés (2017) se encontró que la mayoría de personas que consumieron comida rápida fueron trabajadores; los resultados obtenidos pueden relacionarse a este estudio, ya que en ambos la comida rápida es mayormente consumida por el grupo de trabajadores, y en un porcentaje significativo, pero menor, es consumido por las mujeres administradoras de hogar.

### **Comparación del estilo de vida según grupo de mujeres administradoras del hogar y trabajadoras asalariadas**

Se indaga sobre el estilo de vida de las mujeres participantes. Se lleva a cabo la prueba Chi-cuadrado de Pearson con respecto las variables de actividad física, consumo de alcohol y tabaco.

Con respecto a la actividad física, se lleva a cabo la prueba Chi-cuadrado de Pearson con respecto a las mujeres que indican no realizar actividad física nunca versus aquellas que lo realizan al menos 2 veces por semana; obteniendo como resultado una significancia de 0,0146, es decir que la hipótesis de igualdad de proporciones es rechazada. Al rechazarse esta hipótesis, se entiende que las mujeres trabajadoras no se comportan igual que las amas de casa en relación a la actividad física.

Al observar los resultados obtenidos a partir del instrumento aplicado, se obtiene que son, mayoritariamente, las trabajadoras asalariadas quienes presentan mayor sedentarismo. Los resultados obtenidos concuerdan con el estudio de Trujano (2017) que indica que las mujeres amas de casa suelen realizar ejercicio con mayor frecuencia, mientras que son contrarios los

estudios de Raza et al. (2019), Raza, Ahmed, et al. (2017), Raza, Ali, et al. (2017) y Navadeh et al. (2011) se indica que las mujeres amas de casa presentan un estilo de vida sedentario en comparación con las mujeres trabajadoras, todos ellos con un valor  $P < 0,001$ .

Con respecto al consumo de alcohol, se lleva a cabo la prueba Chi-cuadrado de Pearson con respecto a las mujeres que indican consumir de 0 a 7 bebidas por semana versus aquellas que indican consumir más de 7 bebidas con alcohol por semana, obteniendo como resultado una significancia de 0,582, es decir que la hipótesis de igualdad de proporciones no se rechaza. Al no rechazar esta hipótesis, se entiende que las mujeres trabajadoras se comportan igual que las amas de casa, en relación al consumo de alcohol.

Con respecto al consumo de tabaco, se lleva a cabo la prueba Chi-cuadrado de Pearson con respecto a las mujeres que indican no haber consumido ningún cigarrillo en los últimos 5 años, versus aquellas que indican otras frecuencias de consumo; obteniendo como resultado una significancia de 0,235, es decir que la hipótesis de igualdad de proporciones no se rechaza. Al no ser rechazada esta hipótesis, se entiende que las mujeres trabajadoras se comportan igual que las amas de casa, en relación al consumo de cigarrillo.

En comparación al resultado obtenido, Ferrer et al. (1998) indica que la ingesta de alcohol y fumado es significativamente superior en mujeres trabajadoras, obteniendo valores  $p$  de 0.0004 y 0.0127 en fumado y consumo de alcohol, respectivamente. Al momento de analizar el consumo de cigarrillo según grupos de estudio, se debe mencionar el estudio de Ferrer et al. (1998) que indica que las mujeres que trabajan fuera de casa son las que consumen con mayor frecuencia y mayor cantidad cigarrillos y alcohol; al igual que lo observado por Ferrer, en cuanto al consumo de cigarrillos, en el presente estudio se observa que el grupo de mujeres trabajadoras asalariadas presenta menor cantidad de participantes que

indican no consumir cigarrillos en los últimos 5 años, 37 de los participantes de este grupo indican esta frecuencia, versus 43 administradores del hogar. La diferencia en el consumo de alcohol y cigarros entre ambos grupos puede deberse a la incorporación de las mujeres en el ambiente laboral; lo que puede provocar un cambio en el repertorio conductual, según Ferrer et al. (1998).

### **Comparación de la dinámica alimentaria según frecuencia de consumo de alimentos por grupo de mujeres administradoras del hogar y trabajadoras asalariadas**

Con base en los valores de significancia obtenidos se rechazan las hipótesis del consumo de arroz blanco, margarina/mantequilla y sal, es decir, que existe diferencia en el comportamiento de consumo de estos alimentos entre ambos grupos.

Existen pocos estudios que analicen la comparación entre ambos grupos en la frecuencia de consumo de los alimentos planteados, sin embargo, Raza, Ahmed, et al. (2017) llevaron a cabo un estudio sobre riesgos de osteoporosis entre mujeres trabajadoras y amas de casa, en el que se indaga por el consumo de lácteos y verduras y el resultado es comparable, mientras que la ingesta de frutas, aves y pescado fue mayor en las mujeres trabajadoras ( $p < 0,05$ ). Asimismo, Raza et al. (2017) en su estudio sobre prácticas dietéticas e índice de masa corporal entre amas de casa y mujeres trabajadoras encontró que las mujeres trabajadoras cuentan con prácticas alimentarias más saludables, en el que la cantidad de comidas, pescado, frutas, aves y agua fue mejor en mujeres trabajadoras con un valor  $p$  significativo  $< 0,001$ . Con respecto al consumo específico de margarina, Navadeh et al. (2011) obtuvo un nivel de significancia de 0,01 entre ambos grupos.

Como se menciona anteriormente, el estudio de Raza et al. (2017) muestra que las mujeres trabajadoras tienen mejores hábitos alimentarios y mayor consumo de frutas, pescados y aves. Con respecto a estos tres grupos de alimentos se observa que en el consumo de pollo con piel y pollo sin piel son, en su mayoría, las amas de casa quienes indican consumirlo con un mínimo de 2 veces a la semana, mientras que en el caso de las frutas no cítricas, vegetales verdes y otros vegetales son principalmente las amas de casa quienes indican consumirlos al menos 1 vez al día; finalmente, las trabajadoras asalariadas son quienes en su mayoría indican consumir frutas cítricas al menos una vez al día, rescatando que la diferencia mayor se da en el consumo de pollo con piel.

En cuanto al consumo de sal (como condimento) el grupo de trabajadoras asalariadas presenta una frecuencia de consumo menor que el grupo de administradores del hogar, con respecto a esto, existe una diferencia entre el concepto de sodio y sal, la sal corresponde a un compuesto cristalino que se encuentra en la naturaleza, mientras que el sodio es un mineral y uno de los componentes químicos de la sal; y que a su vez, pequeñas cantidades de sodio son necesarios para el funcionamiento del organismo (FDA, 2021). Este mineral puede encontrarse en otros alimentos como galletas, carnes, pan, sal, soya, salsas, entre otros (Domínguez, 2016).

Según la frecuencia de consumo de alimentos aplicadas las mujeres encuestadas se debe mencionar la frecuencia de consumo de ciertos alimentos altos en sodio, por ejemplo las sopas y cremas empaquetadas, inclinación a un consumo de uno a tres veces al mes en el caso de las administradoras del hogar, y menor a un mes en el caso de las trabajadoras asalariadas; además, los embutidos, alimentos altos en sodio también, cuentan con un consumo por parte de la población general en estudio, principalmente mensual.

## **CAPÍTULO VI**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## 6.1 CONCLUSIONES

- Se observa diferencia en la cantidad de mujeres de cada grupo que indican consumir comida rápida, sin embargo, en otros aspectos del consumo de este tipo de alimentos no existe diferencias. La principal diferencia en cuanto al estilo de vida entre ambos grupos se observa en el aspecto de sueño y estrés. Del total de alimentos estudiados en la frecuencia de consumo, existen tres alimentos que representan una diferencia importante: sal, margarina o mantequilla y arroz blanco.
- Las principales características sociodemográficas que diferencian a las mujeres trabajadoras asalariadas de las mujeres administradoras del hogar son; que en la primera es más frecuente que vivan sin pareja, con mayor grado de escolaridad, una mayor proporción de ellas viven en hogares con mayores ingresos, con menor cantidad de niños y mayor cantidad de personas adultas mayores.
- Las principales patologías encontradas en la población son; Hipertensión, Diabetes Mellitus y cáncer. Con respecto a la Hipertensión, esta predomina en el grupo de mujeres administradoras del hogar y los dos tipos de diabetes se encuentran principalmente en el grupo de administradores del hogar.
- La mayoría de mujeres en ambos grupos indican consumir comida rápida, lo hacen principalmente los fines de semana en el tiempo de la cena y suelen adquirirlo por medio de plataformas virtuales. En ambos grupos la pizza y el pollo frito son los más consumidos y el medio de compra es por plataformas virtuales. Con respecto a los alimentos en la frecuencia de consumo, se observa que todos los grupos son consumidos por ambos grupos de mujeres.

- Se encuentra que la totalidad de la población presenta el alcohol, tabaco y familia y amigos como los aspectos mejor calificados en referencia al estilo de vida; siendo la actividad física el promedio más bajo.
- No existe diferencia estadísticamente significativa en cuanto al tipo de comida rápida, días y horarios de consumo entre ambos grupos en estudio, sin embargo, se encontró un comportamiento estadísticamente distinto al consumo de comida rápida entre ambos grupos.
- Con respecto al estilo de vida, basado en actividad física, alcohol y tabaco, se encontró que no existe diferencia estadísticamente significativa en el comportamiento en el consumo de tabaco y alcohol según grupo de mujeres, por otra parte, se encontró diferencias estadísticas en comportamiento en cuanto a la frecuencia de actividad física.
- Con respecto a la frecuencia de consumo, de arroz blanco, margarina y sal existe una diferencia estadísticamente significativa entre ambos grupos; mientras que en los lácteos semi descremados, vegetales no verdes, frutas no cítricas, leguminosas, galletas de chocolate, pescado fresco y café ambos grupos muestran estadísticamente el mismo comportamiento de consumo.

## 6.2 RECOMENDACIONES

- Evaluar el estado nutricional de las mujeres participantes (peso, estatura, IMC, entre otros).
- Replicar esta investigación en otras zonas del país y con muestras mayores
- Llevar a cabo un meta análisis de investigaciones que tomen en cuenta estudios de las mismas variables, ya que la información encontrada sobre estos es muy poca

## REFERENCIAS

- Ahmad, M., & Khan, A. (2018). Quality of Life Among Married Working Women and Housewives. *Singaporean Journal of Social Science*, 13-18.
- ALFaris, N., Al-Tamimi, J., Al-Jobair, M., & Al-Shwaiyat, N. (2015). Trends of fast food consumption among adolescent and young adult Saudi girls living in Riyadh. *Food & Nutrition Research*, 59(1), 26488. <https://doi.org/10.3402/fnr.v59.26488>
- American Heart Association. (2019). *Cómo demasiado sodio afecta su salud*. Www.Heart.Org. <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/healthy-living-spanish-infographics/los-efectos-de-consumir-mucho-sodio-a-su-salud-e-apariencia>
- Aniés, A. (2017). *COMPORTAMIENTO DEL CONSUMIDOR DE COMIDA RÁPIDA: EL CASO DE LA CIUDAD DE HUESCA* [TRABAJO FIN DE GRADO, Universidad Zaragoza]. <https://zaguan.unizar.es/record/64736/files/TAZ-TFG-2017-4981.pdf>
- Arbaiza, L., Cánepa, M., Cortez, Ó., & Lévano, G. (2014). *Análisis prospectivo del sector de comida rápida en Lima: 2014-2030*. ESAN Ediciones. <https://www.esan.edu.pe/publicaciones/2014/11/06/Comida%20rapida%20para%20web.pdf>
- Arboleda, L., & Velásquez, J. (2015). Conocimientos y hábitos alimentarios en mujeres diagnosticadas con hipertensión arterial del municipio de Sonsón—Colombia. *Revista chilena de nutrición*, 42(4), 357-361. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182015000400006>
- Auz, J. (2016). *Diseño e implementación de una aplicación móvil para el proceso de reservación de habitaciones en el hostel quinta sur*. [Universidad Politécnica Salesiana Sede Guayaquil]. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/13466/1/UPS-GT001820.pdf>
- Bahadoran, Z., Mirmiran, P., & Azizi, F. (2016). Fast Food Pattern and Cardiometabolic Disorders: A

Review of Current Studies. *Health Promotion Perspectives*, 5(4), 231-240.

<https://doi.org/10.15171/hpp.2015.028>

Barboza, S., & Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: Una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, 18, 141-159.

Becoña, E., & Vázquez, F. (2000). Las mujeres y el tabaco: Características ligadas al género. *Revista Española de Salud Pública*, 74(1), 00-00.

Bello, J., Bernardino, L., González, G., Manzo, A., Nochebuena, X., Quiñones, E., & Vázquez, C. (2004). PRODUCTOS LÁCTEOS: LA RUTA DE LA METAMORFOSIS. *Revista Digital Universitaria*, 5(7), 14.

Benavides, M., Villalobos, G., Agüero, N., Rivera, U., Castro, S., & Arguedas, G. (2011). Análisis sobre estilos de vida, ambiente laboral, factores protectores y de riesgo en seis grupos poblacionales de una empresa transnacional en el periodo 2005-2008. *Enfermería en Costa Rica*, 32(2), 51-58.

Bolzón, A. (2018, febrero 13). *Nivelando el campo de juego: Deportes y desarrollo humano*. UNDP. <https://www.undp.org/content/undp/es/home/blog/2018/leveling-the-playing-field--human-development-and-sports.html>

Brown, J. (2014). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida* (5.<sup>a</sup> ed.). McGraw-Hill.

Calañas, A., & Bellido, D. (2006). Bases científicas de una alimentación saludable. *Revista de Medicina de la Universidad de Navarra*, 50(4), 7-14.

Carranza, J. (2017). Triglicéridos y riesgo cardiovascular. *Medicina interna de México*, 33(4), 511-514.

CDC. (2020). *El consumo de alcohol y su salud*. Centros para el Control y la Prevención de

enfermedades. <https://www.cdc.gov/alcohol/hojas-informativas/consumo-alcohol-salud.html>

Chaves, S. (2016). ETIOLOGÍA Y EPIDEMIOLOGÍA DEL CÁNCER EN COSTA RICA. *REVISTA MEDICA DE COSTA RICA Y CENTROAMERICA*, LXXIII(618), 33-36.

Chevez, D., Alfaro, K., Salas, F., Robledo, A., Lubke, E., & Vellanero, M. (2020). FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR. *Revista Ciencia y Salud Integrando Conocimientos*, 4(1), ág. 22-25. <https://doi.org/10.34192/cienciaysalud.v4i1.108>

Cortés, M., Iglesias, M., & Universidad Autónoma del Carmen (Campeche). (2005). *Generalidades sobre metodología de la investigación*. Universidad Autónoma del Carmen. [http://www.unacar.mx/contenido/gaceta/ediciones/metodologia\\_investigacion.pdf](http://www.unacar.mx/contenido/gaceta/ediciones/metodologia_investigacion.pdf)

Covarrubias, M. (2012). Maternidad, trabajo y familia: Reflexiones de madres-padres de familias contemporáneas. *La ventana. Revista de estudios de género*, 4(35), 183-217.

Del Río, I. (2006). Estrés y sueño. *Revista Mexicana de Neurociencia*, 7(1), 15-20.

Días, J. (2020). *PROPIEDADES NUTRICIONALES Y FUNCIONALES DE LOS ALIMENTOS* (1º). Ediciones Carolina (Trujillo). <https://catedraalimentacioninstitucional.files.wordpress.com/2020/07/propiedades-nutricionales-y-funcionales-de-los-alimentos-11.pdf>

Domínguez, K. (2016). *“IMPACTO DEL CONSUMO DE SAL EN LOS NIVELES DE PRESIÓN ARTERIAL EN POBLACIÓN NO HIPERTENSA ENTRE 15 Y 64 AÑOS”* [GRADO DE MAGISTER, UNIVERSIDAD DE CHILE]. [http://bibliodigital.saludpublica.uchile.cl:8080/dspace/bitstream/handle/123456789/496/Tesis\\_Karen%20Dom%C3%ADnguez.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://bibliodigital.saludpublica.uchile.cl:8080/dspace/bitstream/handle/123456789/496/Tesis_Karen%20Dom%C3%ADnguez.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Dorado, J. (2008). Diabetes mellitus tipo 1. *Revista de la Sociedad Boliviana de Pediatría*, 47(2), 90-96.
- Escalera, M., & Herránz, J. (2000). Trabajo y salud en la mujer: Análisis comparativo de mujeres con trabajo remunerado y amas de casa. *CLÍNICA Y SALUD*, 11(2), 36.
- FDA. (2021). *El sodio en su dieta*. FDA; FDA. <https://www.fda.gov/food/nutrition-education-resources-materials/el-sodio-en-su-dieta>
- Ferrer, V., Bosch, E., & Gili, M. (1998). ASPECTOS DIFERENCIALES EN SALUD ENTRE LAS MUJERES QUE TRABAJAN FUERA DEL HOGAR Y LAS AMAS DE CASA. *Psicothema*, 10(1), 12.
- Fundación Española del Corazón. (s. f.). *Colesterol*. Fundación Española del Corazón. Recuperado 13 de febrero de 2021, de <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/colesterol.html>
- Gálvez, P., Iglesias, L., Vizcarra, M., Palomino, A., Valencia, A., & Schwingel, A. (2018). “Comemos así porque...”. Entendiendo las conductas alimentarias de mujeres chilenas de bajos recursos. *Rev. méd. Chile*, 146(8), 882-889.
- García, A., Alonso, L., & López, P. (2013). Consumo de medicamentos en la población femenina adulta de Cuba. *Revista Cubana de Salud Pública*, 39(3), 440-449.
- García, C., Pardío, J., Arroyo, P., & Fernández, V. (2008). Dinámica familiar y su relación con hábitos alimentarios. *Estudios sobre las Culturas Contemporáneas*, 14(27), 39.
- García, D., Moyano, D., & Páez, J. (2018). *ACTIVIDAD FÍSICA Y CONDICIÓN FÍSICA EN MUJERES AMAS DE CASA DE LA CIUDAD DE BOGOTÁ*. [LICENCIATURA, UNIVERSIDAD

MINUTO DE DIOS].

[https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/7508/TEFIS\\_GarciaArizaDanielFelipe\\_2018.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/7508/TEFIS_GarciaArizaDanielFelipe_2018.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Garcia, M., Mulvagh, S., Merz, N., Buring, J., & Manson, J. (2016). Cardiovascular Disease in Women: Clinical Perspectives. *Circulation research*, 118(8), 1273-1293.  
<https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.116.307547>

García, V., & Jiménez, J. (2018, febrero 28). *Enfermedades crónicas aquejan principalmente a mujeres de menores y medianos ingresos* [Enfermedades crónicas aquejan principalmente a mujeres de menores y medianos ingresos]. Universidad de Costa Rica.  
<https://www.ucr.ac.cr/noticias/2018/02/28/enfermedades-cronicas-aquejan-principalmente-a-mujeres-de-menores-y-medianos-ingresos.html>

Gómez, Z., Landeros, P., Romero, E., & Troyo, R. (2016). *ESTILOS DE VIDA Y RIESGOS PARA LA SALUD EN UNA POBLACIÓN UNIVERSITARIA*. 15(2), 7.

Guerra, X., Bedregal, P., Weisstaub, G., & Caro, P. (2017). Mujeres chilenas en edad fértil: Su estado nutricional y la asociación con actividad física y hábitos alimentarios. *Revista médica de Chile*, 145(2), 201-208. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872017000200008>

Guerreiro, D., Hegadoren, K., & Lasiuk, G. (2012). The perspectives of Brazilian homemakers concerning living with type 2 diabetes mellitus. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 20(3), 469-477. <https://doi.org/10.1590/S0104-11692012000300007>

Harvard Medical School. (2015). *The truth about fats: The good, the bad, and the in-between*. Harvard Health. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-truth-about-fats-bad-and-good>

INCAP/OPS. (s. f.). *Alimentación en la edad adulta*.

[https://www.paho.org/nic/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=56-cadena-27-alimentacion-en-la-edad-adulta&category\\_slug=publicaciones-antteriores&Itemid=235#:~:text=Una%20alimentaci%C3%B3n%20que%20incluya%20frutas,tomar%20complementos%20vitam%C3%ADnicos%20o%20minerales.](https://www.paho.org/nic/index.php?option=com_docman&view=download&alias=56-cadena-27-alimentacion-en-la-edad-adulta&category_slug=publicaciones-antteriores&Itemid=235#:~:text=Una%20alimentaci%C3%B3n%20que%20incluya%20frutas,tomar%20complementos%20vitam%C3%ADnicos%20o%20minerales.)

INEC. (2018a). *Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares 2018*.

<https://www.inec.cr/encuestas/encuesta-nacional-de-ingresos-y-gastos-de-los-hogares>

INEC. (2018b). *Estadísticas demográficas. 2011 – 2025. Proyecciones nacionales. Población total proyectada al 30 de junio por grupos de edades, según provincia, cantón, distrito y sexo*

[INSTITUTO NACIONAL DE ESTADISTICA Y CENSOS]. INSTITUTO NACIONAL DE ESTADISTICA Y CENSOS. <https://www.inec.go.cr/documento/estadisticas-demograficas-2011-2025-proyecciones-nacionales-poblacion-total-proyectada-a-1>

INEC. (2019). *Crece participación laboral, por aumento de ocupación y del desempleo*. INEC.

<https://www.inec.cr/noticia/crece-participacion-laboral-por-aumento-de-ocupacion-y-del-desempleo>

INEC. (2020). *Día mundial contra el cáncer 2020*. <https://www.inec.cr/sites/default/files/infografias-pdf/imgdm-cancer2020.pdf>

Instituto Tomás Pascual Sanz. (2016, febrero 17). Importancia de un descanso adecuado para la salud.

*Instituto Tomas Pascual Sanz*. <https://www.institutotomaspascualsanz.com/importancia-de-un-descanso-adecuado-para-la-salud/>

Interamerican Development Bank. (2019). *Panorama de envejecimiento y atención a la dependencia:*

*Estado de salud de América Latina y el Caribe | Publications*. IDB. [https://publications.iadb.org/publications/spanish/document/Panorama\\_-](https://publications.iadb.org/publications/spanish/document/Panorama_-)

Estado\_de\_Salud\_de\_America\_Latina\_y\_el\_Caribe\_es\_es.pdf

- Janssen, H., Davies, I., Richardson, L., & Stevenson, L. (2017). Determinants of takeaway and fast food consumption: A narrative review. *Nutrition Research Reviews*, *31*, 1-19. <https://doi.org/10.1017/S0954422417000178>
- Liu, Q. (2021). Impact of different dietary fat sources on blood pressure in Chinese adults. *PLOS ONE*, *16*(3), e0247116. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247116>
- López, J., Rodríguez, R., Munguía, C., Hernández, J., & Casas de la Torre, E. (2000). Validez y fiabilidad del instrumento «FANTASTIC» para medir el estilo de vida en pacientes mexicanos con hipertensión arterial. *Atención Primaria*, *6*(8).
- Mariño, A., Núñez, M., & Gámez, A. (2015). *Alimentación saludable*. <https://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm161e.pdf>
- Merino, M., Álvarez, A., Madrid, J., Martínez, M., Puertas, F., Asencio, A., Romero, O., Jurado, M., Segarra, F., Canet, T., Giménez, P., Terán, J., Alonso, M., García, D., & Barriuso, B. (2016). Sueño saludable: Evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño. *Revista de Neurología*, *63*(S02), 1. <https://doi.org/10.33588/rn.63S02.2016397>
- Ministerio de Salud de Costa Rica. (1995). *Guías Alimentarias de Costa Rica*. [https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores\\_en\\_salud/guiasalimentarias/carbohidratos.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/carbohidratos.pdf)
- Ministerio de Salud de Costa Rica. (2011). *Guías Alimentarias de Costa Rica*. [https://www.paho.org/costa-rica/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=166-guias-alimentarias-para-costa-rica&category\\_slug=alimentacion-y-nutricion&Itemid=222](https://www.paho.org/costa-rica/index.php?option=com_docman&view=download&alias=166-guias-alimentarias-para-costa-rica&category_slug=alimentacion-y-nutricion&Itemid=222)

Ministerio de Sanidad. Gobierno de El Salvador. (2016). *Factores de riesgo para ECNT (Diabetes Mellitus, HTA y ERC)*.

[https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud\\_2016\\_presentaciones/presentaciones12072016/FACTORES-DE-RIESGO-PARA-ECNT.pdf](https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud_2016_presentaciones/presentaciones12072016/FACTORES-DE-RIESGO-PARA-ECNT.pdf)

Ministerio de Sanidad. Gobierno de España. (s. f.-a). *Actividad Física y Salud. Guía para padres y madres*. Ministerio de Sanidad. Gobierno de España. Recuperado 13 de febrero de 2021, de <https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/beneficios.htm>

Ministerio de Sanidad. Gobierno de España. (s. f.-b). *Portal Plan Nacional sobre Drogas—¿QUÉ EFECTOS INMEDIATOS PRODUCE EN EL ORGANISMO?* Gobierno de España. Recuperado 12 de febrero de 2021, de <https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/tabaco/menuTabaco/efectos.htm>

Ministerio de Sanidad. Gobierno de España. (s. f.-c). *Portal Plan Nacional sobre Drogas—¿QUÉ RIESGOS Y CONSECUENCIAS TIENE EL CONSUMO DE TABACO?* Gobierno de España. Recuperado 12 de febrero de 2021, de <https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/tabaco/menuTabaco/riesgos.htm>

Miró, E., Cano, M., & Buela, G. (2005). SUEÑO Y CALIDAD DE VIDA. *Revista Colombiana de Psicología*, 14, 11-27.

Molini, M. (2007). *REPERCUSIONES DE LA COMIDA RÁPIDA EN LA SOCIEDAD*. 635-659.

Montoya, L., & León, A. (2010). Estilo de vida y salud. *Educere*, 14(48), 8.

Moreno, R., & Cortéz, J. (2008). Nutrición y alcoholismo crónico. *Nutrición Hospitalaria*, 23(2), 3-7.

MTSS. (2020, mayo 7). *Mujeres alcanzaron porcentaje más alto de participación en la fuerza de*

trabajo. Ministerio de Trabajo y Seguridad Social.

[http://www.mtss.go.cr/prensa/comunicados/2020/mayo/cp\\_22\\_2020.html](http://www.mtss.go.cr/prensa/comunicados/2020/mayo/cp_22_2020.html)

Navadeh, S., Sajadi, L., Mirzazadeh, A., Asgari, F., & Haghazali, M. (2011). Housewives' Obesity Determinant Factors in Iran; National Survey—Stepwise Approach to Surveillance. *Iranian Journal of Public Health, 40*(2), 87-95.

Ngozika, E., & Obeagu, E. (2018). A review on Fast Foods and Family Lifestyle. *Int. J. Curr. Res. Biol. Med, 3*(4), 26-30. <https://doi.org/10.22192/ijerbm>

NIDA. (2010). *Adicción al tabaco*. [https://www.drugabuse.gov/sites/default/files/rrtabaco\\_0.pdf](https://www.drugabuse.gov/sites/default/files/rrtabaco_0.pdf)

Nieto, A. (2015). *DIABETES MELLITUS TIPO 3. UNA NUEVA VISIÓN DE LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER* [UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID]. <http://147.96.70.122/Web/TFG/TFG/Memoria/ALBERTO%20NIETO%20FERNANDEZ.pdf>

Núñez, M. (2020). *Sobrepeso y obesidad: La pandemia en Centroamérica* [Semnario Universidad]. Semnario Universidad. <https://semanariouniversidad.com/bloque1/sobrepeso-y-obesidad-la-pandemia-en-centroamerica/>

Office on Women's Health. (2018). *Alimentación saludable y mujeres*. [womenshealth.gov](http://womenshealth.gov). <https://espanol.womenshealth.gov/healthy-eating/healthy-eating-and-women>

Oliva Chávez, O. H., & Fragozo Díaz, S. (2015). Consumo de comida rápida y obesidad, el poder de la buena alimentación en la salud. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo, 4*(7), 176. <https://doi.org/10.23913/ride.v4i7.93>

Oliva, O., & Fragozo, S. (2015). Consumo de comida rápida y obesidad, el poder de la buena alimentación en la salud. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo*

*Educativo*, 4(7), 176-199. <https://doi.org/10.23913/ride.v4i7.93>

OMS. (s. f.). *Diez datos sobre el género y el tabaco*. Recuperado 21 de agosto de 2021, de [https://www.who.int/features/factfiles/gender\\_tobacco/facts/es/](https://www.who.int/features/factfiles/gender_tobacco/facts/es/)

OMS. (2016). *Informe Mundial sobre la Diabetes* (p. 88). Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254649/9789243565255-spa.pdf;jsessionid=C085C60F5A0DE85E298366F850B27468?sequence=1>

OMS. (2018). *Alimentación sana*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

OMS. (2019). *El tabaco y el cuerpo humano*. [https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/tabaco\\_2017\\_2018/UCI\\_tabaco\\_cuerpo\\_humano\\_20092019.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/tabaco_2017_2018/UCI_tabaco_cuerpo_humano_20092019.pdf)

OMS. (2021a). *Actividad física* [Actividad física]. WHO; World Health Organization. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

OMS. (2021b). *¿Qué se entiende por actividad moderada y actividad vigorosa?* WHO; World Health Organization. [https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical\\_activity\\_intensity/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/)

OPS/OMS. (2019). *Últimos “Indicadores Básicos” de la OPS arrojan luz sobre la situación de salud en las Américas*. Pan American Health Organization / World Health Organization. [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=14960:ultimos-indicadores-basicos-de-la-ops-arrojan-luz-sobre-la-situacion-de-salud-en-las-americas&Itemid=1926&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14960:ultimos-indicadores-basicos-de-la-ops-arrojan-luz-sobre-la-situacion-de-salud-en-las-americas&Itemid=1926&lang=es)

Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud, & Municipio de

Yamarangüila Departamento de Intibucá. (2016). *Guía de Entornos y Estilos de Vida Saludables en Comunidades Indígenas Lencas.*

<https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

PAHO. (2007). *Alcohol y salud pública en las Américas Un Caso Para La Acción.* World Health Organization.

<https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/2834/Alcohol%20y%20Salud%20Publica%20en%20las%20Américas.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

PAHO & OMS. (2014). *Costa Rica: PERFIL DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.*

<https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2014/COSTA-RICA-PERFIL-ECV-2014.pdf>

PRODII. (2015). *Consumo responsable para una correcta alimentación y nutrición.*

[http://prodii.org/images/libros/Cartilla\\_Nutricion\\_y\\_comida\\_chatarra.pdf](http://prodii.org/images/libros/Cartilla_Nutricion_y_comida_chatarra.pdf)

Raza, L., Ahmed, A., Kumar, V., & Hasnain, A. (2017). Study on awareness of osteoporosis and its associated risk factors among housewives and working women in Karachi. *JPMA. The Journal of the Pakistan Medical Association*, 67(12), 1879-1883.

Raza, L., Ali, T., & Hasnain, A. (2017). Comparison Of Dietary Practices And Body Mass Index Among Educated Housewives And Working Women In Karachi. *Journal of Ayub Medical College, Abbottabad: JAMC*, 29(2), 293-297.

Raza, L., Raza, A., Ali, A., & Hasnain, A. (2019). Influence of dietary practices on Blood pressure: Comparison between house wives and employed women. *J Pak Med Assoc*, 69(6), 857-863.

Reyes, F., Gómez, J., Vásquez, R., & Chávez, H. (2021). SERVICIO DELIVERY: TENDENCIA DE HÁBITOS Y CONSUMO DE COMIDA MEDIANTE EL USO DE APLICACIONES

MÓVILES. *European Scientific Journal*, 17(4), 96-111.

<https://doi.org/10.19044/esj.2021.v17n4p96>

Reyes, S., Valderrama, O., Ortega, K., & Chacón, M. (2010). Funcionalidad familiar y estilos de vida saludables. Asentamiento humano Nuevo Paraíso-districho de Pativilca, 2009. *Rev. Aporte Santiaguino*, 3(2), 214-221. <https://doi.org/10.32911/as.2010.v3.n2.442>

Rojas, E., Molina, R., & Rodriguez, C. (2012). DEFINICIÓN, CLASIFICACIÓN Y DIAGNÓSTICO DE LA DIABETES MELLITUS. *Revista Venezolana de Endocrinología y Metabolismo*, 10(1). <https://www.redalyc.org/pdf/3755/375540232003.pdf>

Rojas, L. (2015). *Ticos sobresalen por comprar alimentos poco saludables* [Ticos sobresalen por comprar alimentos poco saludables]. CRHoy.com | Periodico Digital | Costa Rica Noticias 24/7. <https://archivo.crhoy.com/ticos-sobresalen-por-comprar-alimentos-poco-saludables/nacionales/>

Saenz de Jubera, M., Sanz, E., & Isidori, E. (2017). Desarrollo personal mediante la actividad física. Percepción de los jóvenes españoles según áreas geográficas. *OBETS. Revista de Ciencias Sociales*, 12(3), 229-246. <https://doi.org/10.14198/OBETS2017.12.1.19>

Saklayen, M. (2018). The Global Epidemic of the Metabolic Syndrome. *Current Hypertension Reports*, 20(2), 12. <https://doi.org/10.1007/s11906-018-0812-z>

Sandín, M., Espelt, A., Escolar, A., Arriola, L., & Larrañaga, I. (2011). Desigualdades de género y diabetes mellitus tipo 2: La importancia de la diferencia. *Avances en Diabetología*, 27(3), 78-87. [https://doi.org/10.1016/S1134-3230\(11\)70013-8](https://doi.org/10.1016/S1134-3230(11)70013-8)

Serna, D., Ulloa, J., & Clavijo, N. (2019). *TENDENCIA DE HÁBITOS Y CONSUMOS DE COMIDA RÁPIDA MEDIANTE EL USO DE APPS MÓVILES*. [TRABAJO DE GRADO, FACULTAD

DE CIENCIAS ECONÓMICAS, ADMINISTRATIVAS Y CONTABLES].

[https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/11082/1/2019\\_tendencia\\_de\\_h%C3%A1bitos.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/11082/1/2019_tendencia_de_h%C3%A1bitos.pdf)

Solís, Y., & Monge, T. (2016). CONSUMO DE TABACO EN COSTA RICA, RELACIÓN CON MÚLTIPLES PATOLOGÍAS E IMPORTANCIA DE LA CESACIÓN DE FUMADO. *REVISTA MEDICA DE COSTA RICA Y CENTROAMERICA*, LXXIII(619), 5.

Sushil, K., & Mandira, M. (2017). Awareness and Prevalence of Diabetes Mellitus Among Housewives in Baneshwar of Nepal. *Indian Journal of Basic and Applied Medical Research*, 6(2), 543-549.

Tenahua, I., & Grajales, I. (2011). Factores de Riesgo para Enfermedades Crónicas no Transmisibles en un Contexto Rural. *Desarrollo Cientif Enferm*, <http://www.index-f.com/dce/19pdf/19-269.pdf>(19), 8.

Tosi, A., & Serrano, A. (2017). Alimentación fuera del hogar, consumo y preferencias de la población de Cuenca sobre la restauración comercial. *Revista de la Facultad de Ciencias Químicas*, 16.

Trujano, R. (2017). DEPRESIÓN Y HÁBITOS DE SALUD EN MUJERES EMPLEADAS DOMÉSTICAS Y AMAS DE CASA. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 10(2), 20.

Universidad Miguel Hernández. (2002). *CUESTIONARIO DE FRECUENCIA ALIMENTARIA*.

Urrea, J. (2018). Hipertensión arterial en la mujer. *Revista Colombiana de Cardiología*, 25(S1), 13-20. <https://doi.org/10.1016/j.rccar.2017.12.003>

Valdevila, J. (2016, mayo 30). *11 consecuencias graves de la adicción al tabaco*. Instituto de Neurociencias. Junta de Beneficiencia de Guayaquil. <https://institutoneurociencias.med.ec/component/k2/item/15040-consecuencias-graves->

consumo-tabaco

- Vásquez, A., & Horta, L. (2018). Enfermedad crónica no transmitible y calidad de vida. Revisión narrativa. *Revista Facultad Ciencias de la Salud. Universidad del Cauca*, 20(1).
- Vázquez, A. (2014). Factores de riesgo psicosociales de hipertensión arterial en una comunidad Venezolana. *MEDISAN*, 18(2), 211-218.
- Velázquez, S. (s. f.). *Programa institucional. Actividades de educación para una vida saludable*. [https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI\\_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf](https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf)
- Vernekar, S., & Shah, H. (2019). A Comparative Study of Health-related Quality of Life among Working and Non-working Married Women in an Urban area in South Goa. *International Journal of Preventive, Curative & Community Medicine (E-ISSN: 2454-325X)*, 5(3), 11-17.
- Vilaplana, M. (2002). Comida rápida: ¿una alternativa a la alimentación convencional? *Offarm*, 21(10), 112-118.
- Zehnder, C. (2010). Sodio, potasio e hipertensión arterial. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 21(4), 508-515. [https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(10\)70566-6](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(10)70566-6)

## GLOSARIO

**Actividad física:** Movimientos del cuerpo humano en los que influyen los músculos esqueléticos, y que a su vez, demandan un gasto de energía

**Comida rápida:** Comida económica de fácil y rápida preparación

**Enfermedades crónicas no transmisibles:** Grupo de padecimientos de larga duración que resultan de la combinación de factores genéticos, fisiológicos, conductuales y ambientales

**Estilo de vida saludable:** Conjunto de actividades que más tienen un adecuado balance en cuanto a salud física y mental, actividad física, actividad social, trabajo, entre otros.

**Estrés:** Respuesta del cuerpo a una presión física, emocional o mental que produce cambios químicos en el cuerpo

**Metabolismo:** Conjunto de procesos físicos y químicos del cuerpo que convierten o utilizan la energía

**Tasa de metabolismo basal:** Cantidad mínima de energía que necesita una persona en reposo para llevar a cabo las funciones vitales necesarias para un correcto funcionamiento del organismo

**Termogénesis:** Proceso de producción de calor que ocurre en los organismos de sangre caliente

**Valor biológico:** Permite medir la calidad de las proteínas, siendo una proteína alto valor biológico aquella que contiene todos los aminoácidos esenciales en las proporciones adecuadas para el organismo

**Valor nutricional:** Contribución de un alimento a la puerta total de nutrientes de la dieta

## **ABREVIATURAS**

**ENT:** Enfermedades crónicas no transmisibles

**ECNT:** Enfermedades crónicas no transmisibles

**CDC:** Centro para el Control y Prevención de Enfermedades

**OMS:** Organización Mundial de la Salud

**TMB:** Tasa metabólica basal

## **ANEXOS**

**Anexo 1**  
**Instrumento de recolección de datos**

## Figura 12

### *Presentación del formulario*

# Consumo de comida rápida de bajo valor nutricional, estilo de vida y frecuencia de consumo de alimentos

Mi nombre es Valeria Gamboa Ellis, me encuentro realizando mi trabajo final de graduación de la carrera de nutrición de la Universidad Hispanoamericana. A continuación encontrará una serie de preguntas sobre estilo de vida e historia de salud, se le solicita responder con la mayor sinceridad posible. Ese formulario debe ser completado únicamente por mujeres, administradoras del hogar o trabajadoras asalariadas entre 20 y 54 años, residentes de Curridabat, San José. Los datos brindados a continuación serán anónimos y utilizados únicamente con fines académicos. ¡Muchas gracias!

**\*Obligatorio**

## Figura 13

### *Pregunta 1: participación voluntaria en la investigación*

#### Datos generales

Seleccione la opción que corresponda

⋮

¿Desea participar, voluntariamente, en esta investigación? \*

Sí

No

**Figura 14**

*Pregunta 2: situación laboral actual*

⋮

¿Cuál es su situación laboral actual? \*

- Administradora del hogar
- Trabajadora asalariada
- Trabajadora asalariada que también realiza labores completas del hogar

**Figura 15**

*Pregunta 3: modalidad de trabajo*

¿Cuál es su modalidad de trabajo? \*

- Teletrabajo
- Presencial
- Mixta (Presencial y teletrabajo)
- No aplica

**Figura 16**

*Pregunta 4: edad del participante*

¿Cuál es su edad? Anote solamente el número que corresponda \*

Tu respuesta \_\_\_\_\_

**Figura 17**

*Pregunta 5: estado civil*

¿Cuál es su estado civil actual? \*

Con pareja: Casado, unión libre, entre otros

Sin pareja: Soltero, divorciado, viudo, entre otros

**Figura 18**

*Pregunta 6: etnia*

¿Cuál es su etnia? \*

- Blanco o mestizo
- Mulato
- Afrodescendiente
- Otro

**Figura 19**

*Pregunta 7: nivel de escolaridad*

¿Cuál es su nivel de escolaridad? \*

- Primaria completa o menos
- Secundaria incompleta
- Secundaria completa
- Estudios técnicos o diplomado
- Universidad incompleta
- Universidad completa

**Figura 20**

*Pregunta 8: personas que trabajan en el hogar*

¿Cuántas personas trabajan en su hogar? Si solamente usted trabaja, coloque 1 \*

Tu respuesta \_\_\_\_\_

**Figura 21**

*Pregunta 9: ingreso familiar neto mensual*

¿Cuál es el ingreso familiar neto mensual? (Ingreso destinado a gastos del hogar) \*

Menos de ₡300 000

De ₡300 000 a ₡500 000

De ₡500 000 a ₡750 000

De ₡750 000 a ₡1 000 000

Más de ₡1 000 000

**Figura 22**

*Pregunta 10: personas que viven en el hogar*

¿Cuántas personas viven en el hogar? Si vive sola anote 1 \*

Texto de respuesta corta

**Figura 23**

*Pregunta 11: conformación del núcleo familiar*

¿Cómo se encuentra conformado su núcleo familiar? Puede seleccionar más de una opción \*

- Niños (as) de 0 a 6 años
- Niños (as) de 6 a 11 años
- Adolescentes de 12 a 17 años
- Adultos de 18 a 25 años
- Adultos de 25 a 59 años
- Adultos mayores de 60 años

**Figura 24**

*Pregunta 12: enfermedades crónicas no transmisibles presentes en el participante*

**Historia de salud**  
Seleccione la opción que corresponda

De la siguiente lista, seleccione las patologías que le hayan sido diagnosticadas médicamente. Puede seleccionar más de una opción. Si no presenta ninguna de ellas puede finalizar el formulario. \*

- Hipertensión arterial
- Infarto
- Insuficiencia cardiaca
- Cardiopatía
- Cáncer de mama
- Cáncer de colon
- Cáncer de ovario o cuello uterino
- Cáncer gástrico, de riñón o páncreas
- Diabetes Mellitus tipo 1
- Diabetes Mellitus tipo 2
- Otro tipo de Diabetes Mellitus

**Figura 25**

*Pregunta 13: consumo de medicamentos no recetados médicamente*

¿Consumes algún medicamento no recetado médicamente? \*

- Multivitamínicos como Vitamina B12, vitamina C, Vitamina D, Vitamina E, Vitamina A, entre otros
- Minerales como hierro, calcio, magnesio, entre otros
- Antihipertensivos (Regulan la presión arterial)
- Hipocolesterolemiantes (Regulan el nivel de colesterol sanguíneo)
- Antidiabéticos
- Otro
- Ninguno

**Figura 26**

*Pregunta 14: días de la semana en el que suele consumir comida rápida*

**Consumo de comida rápida**  
Seleccione la opción que corresponda

¿Qué días de la semana suele consumir comida rápida?

Entre semana, de Lunes a Jueves

Fines de semana, de viernes a domingo

Ambos

No consume comida rápida

**Figura 27**

*Pregunta 15: tiempos de alimentación en el que suele consumir comida rápida*

¿En cuáles tiempos de alimentación suele consumir comida rápida? \*

Desayuno

Almuerzo

Cena

Meriendas

No consume comida rápida

**Figura 28**

*Pregunta 16: tipo de comida rápida que consume con mayor frecuencia*

De las siguientes opciones de comida rápida, ¿cuál suele comer con mayor frecuencia? \*

- Pizza
- Hamburguesas
- Pollo frito
- Papas fritas
- Tacos, nachos o chalupas
- Wraps, burritos o sándwich
- Empanadas
- Otro
- Ninguno

**Figura 29**

*Pregunta 17: manera en la que suele adquirir comida rápida*

¿Cómo suele adquirir, principalmente, la comida rápida? \*

- Plataformas virtuales
- Servicio a domicilio
- Autoservicio
- Compra en el restaurante
- No aplica

**Figura 30**

*Pregunta 18: estilo de vida (amigos y familia)*

|   | Casi siempre             | Frecuentemente           | Algunas veces            | Rara vez                 | Casi nunca               |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| La comunicación con los demás es honesta, abierta y clara | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Obtengo el apoyo emocional que necesito                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**Figura 31***Pregunta 19: estilo de vida (actividad física)*

Actividad física: Seleccione la opción que corresponda con cada una de las siguientes oraciones \*

|  | 4 veces o más a la semana | 3 Veces a la semana   | 2 Veces a la semana   | Nunca                 |
|--|---------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Ejercicio activo 30 minutos (por ejemplo: correr, andar en bicicleta, caminar rápido, entre otros) | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

**Figura 32***Pregunta 20: estilo de vida (tabaco)*

Tabaco: Seleccione la opción que corresponda con cada una de las siguientes oraciones \*

|                   | Ninguno de los últimos 5 años | Ninguno en el último año | Ninguno de los últimos 6 meses | 1 a 10 veces a la semana | Más de 10 a la semana |
|-------------------|-------------------------------|--------------------------|--------------------------------|--------------------------|-----------------------|
| Consumo de tabaco | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/> |

**Figura 33**

*Pregunta 21: estilo de vida (sueño y estrés)*

|   |                       |                       |                       |                       |                       |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Sueño y estrés: Seleccione la opción que corresponda con cada una de las siguientes oraciones * |                       |                       |                       |                       |                       |
|   | Casi siempre          | Frecuentemente        | Algunas veces         | Rara vez              | Casi nunca            |
| Duerme de 7 a ...   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

|   |                       |                       |                       |                       |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Sueño y estrés: Seleccione la opción que corresponda con cada una de las siguientes oraciones * |                       |                       |                       |                       |
|   | 0 a 1                 | 2 a 3                 | 4 a 5                 | Más de 5              |
| Episodios de estrés...  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

**Figura 34***Pregunta 22: estilo de vida (nutrición)*

Nutrición: Seleccione la opción que corresponda con cada una de las siguientes oraciones \*

|  | Casi siempre          | Frecuentemente        | Algunas veces         | Rara vez              | Casi nunca            |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Alimentación equilibrada                               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Desayuna diariamente                                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Exceso de azúcar, sal, grasas animales o comida basura | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

**Figura 35***Pregunta 23: estilo de vida (alcohol)*

Alcohol: Seleccione la opción que corresponda con cada una de las siguientes oraciones \*

|                               | 0 a 7 bebidas         | 8 a 10 bebidas        | 11 a 13 bebidas       | 14 a 20 bebidas       | Más de 20 bebidas     |
|-------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Promedio de consumo la semana | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

**Figura 36**

*Pregunta 24: bebidas con licor que suele consumir*

¿Cuál de las siguientes opciones suele consumir al beber bebidas con licor? \*

- Vino blanco, tinto o rosado
- Cerveza regular o Light
- Vodka, ron, whisky, brandy, Ginebra, aguardiente
- Otro
- No consume alcohol









|  |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Chocolate en barra, polvo, entre otros   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Té                                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Café                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Café descafeinado                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Azúcar                                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Sal                                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Picantes: Tabasco, pimienta, entre otros | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Mayonesa                                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Sopas y cremas de sobres                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

¡Muchas gracias!

**Anexo 2**  
**Resultados de plan piloto**

**Tabla 26**

*Situación laboral actual, en mujeres administradoras del hogar y aquellas, con un trabajo remunerado, que presentan enfermedades crónicas no transmisibles, ENT. Curridabat, Costa Rica, 2021. n= 10*

| <b>Situación laboral</b>  | <b>Absoluto</b> |
|---|-----------------|
| Administradoras del hogar   | 6               |
| Trabajadoras asalariadas  | 2               |
| Trabajadoras asalariadas con recargo de labores completas del hogar | 2               |

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla anterior, muestra que la población participante son, en su mayoría, administradoras del hogar.

**Tabla 27**

*Modalidad de trabajo, en mujeres administradoras del hogar y aquellas, con un trabajo remunerado, que presentan enfermedades crónicas no transmisibles, ENT. Curridabat, Costa Rica, 2021. n= 10*

| <b>Modalidad laboral</b> | <b>Absoluto</b> |
|--------------------------|-----------------|
| Teletrabajo              | 1               |
| Presencial               | 1               |
| Mixta                    | 4               |
| No aplica                | 4               |

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla anterior, muestra que la población participante, tiene, fuera de la cantidad que representa a la modalidad de trabajo para administradoras del hogar, un total de cuatro personas en modalidad mixta.

Las mujeres participantes, cuentan con una edad promedio de 40 años, con una desviación estándar de 9,76. Lo anterior indica que la población participante, no es homogénea, en relación con su edad.

**Tabla 28**

*Estado civil, en mujeres administradoras del hogar y aquellas, con un trabajo remunerado, que presentan enfermedades crónicas no transmisibles, ENT. Curridabat, Costa Rica, 2021. n= 10*

| <b>Estado Civil</b> | <b>Absoluto</b> |
|---------------------|-----------------|
| Con pareja          | 7               |
| Sin pareja          | 3               |

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla anterior, muestra que las mujeres participantes, cuentan con pareja sentimental en un siete de 10 casos.

**Tabla 29**

*Etnia de mujeres administradoras del hogar y aquellas, con un trabajo remunerado, que presentan enfermedades crónicas no transmisibles, ENT. Curridabat, Costa Rica, 2021. n= 10*

| <b>Etnia</b>     | <b>Absoluto</b> |
|------------------|-----------------|
| Blanca / Mestiza | 8               |
| Mulata           | 2               |

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La etnia que caracteriza principalmente a las mujeres encuestadas, en ocho de 10 casos, es blancas/mestizas, según la tabla anterior.

**Tabla 30**

*Ingresos familiares con fuente única o compartida, en hogares de mujeres administradoras del hogar y aquellas, con un trabajo remunerado, que presentan enfermedades crónicas no transmisibles, ENT. Curridabat, Costa Rica, 2021. n= 10*

| <b>Ingreso económico</b> | <b>Integrantes del hogar X = 3,8<br/>Promedio de integrantes que<br/>laboran X = 2.1</b> |
|--------------------------|--|
|                          | <b>Absoluto</b>  |
| Menos de ₡300 000        | 2  |
| De ₡500 000 a ₡750 000   | 1  |
| De ₡750 000 a ₡1 000 000 | 3  |
| Más de ₡1 000 000        | 4  |

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Los ingresos económicos familiares, en casa de las mujeres encuestadas, se ubican principalmente en un monto de más de 1 millón de colones, con fuente compartida.

**Tabla 31**

*Nivel de escolaridad en mujeres administradoras del hogar y aquellas, con un trabajo remunerado, que presentan enfermedades crónicas no transmisibles, ENT. Curridabat, Costa Rica, 2021. n= 10*

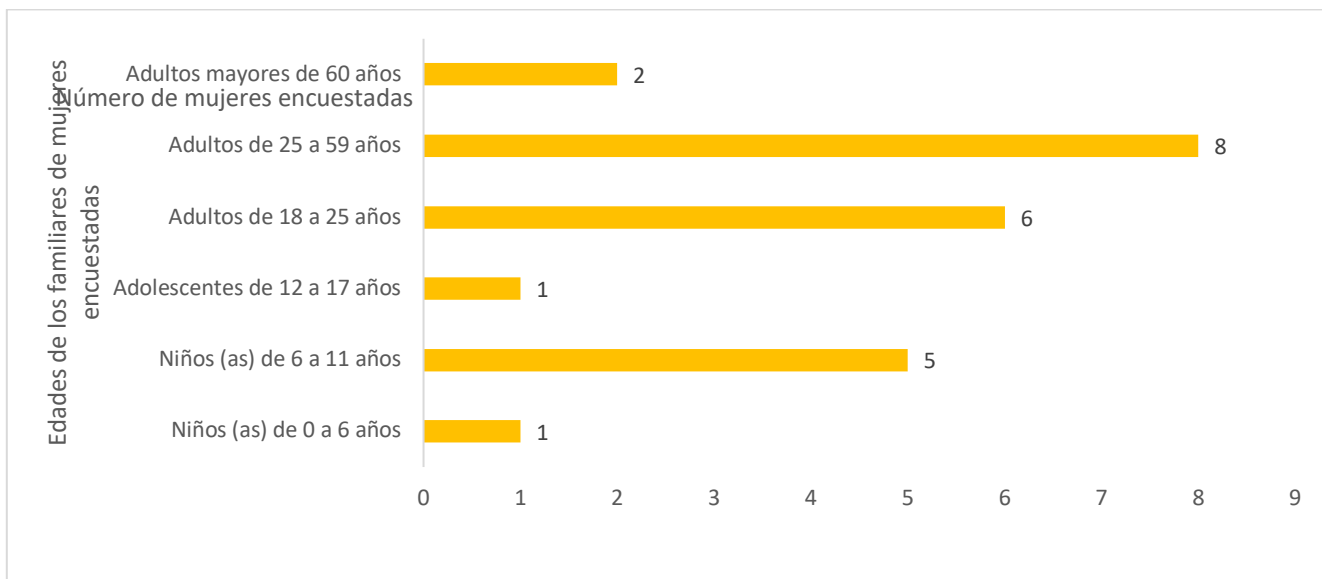
| <b>Nivel de escolaridad</b>   | <b>Absoluto</b> |
|-------------------------------|-----------------|
| Primaria completa o menos     | 1               |
| Secundaria completa           | 2               |
| Universidad completa          | 6               |
| Estudios técnicos o diplomado | 1               |

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla anterior, muestra que las mujeres participantes, cuentan en su mayoría con la universidad completa, y en segundo lugar con secundaria completa.

### Figura 38

*Rango de edades de los familiares que viven con mujeres administradoras del hogar y aquellas, con un trabajo remunerado, que presentan enfermedades crónicas no transmisibles, ENT. Curridabat, Costa Rica, 2021. n= 10*

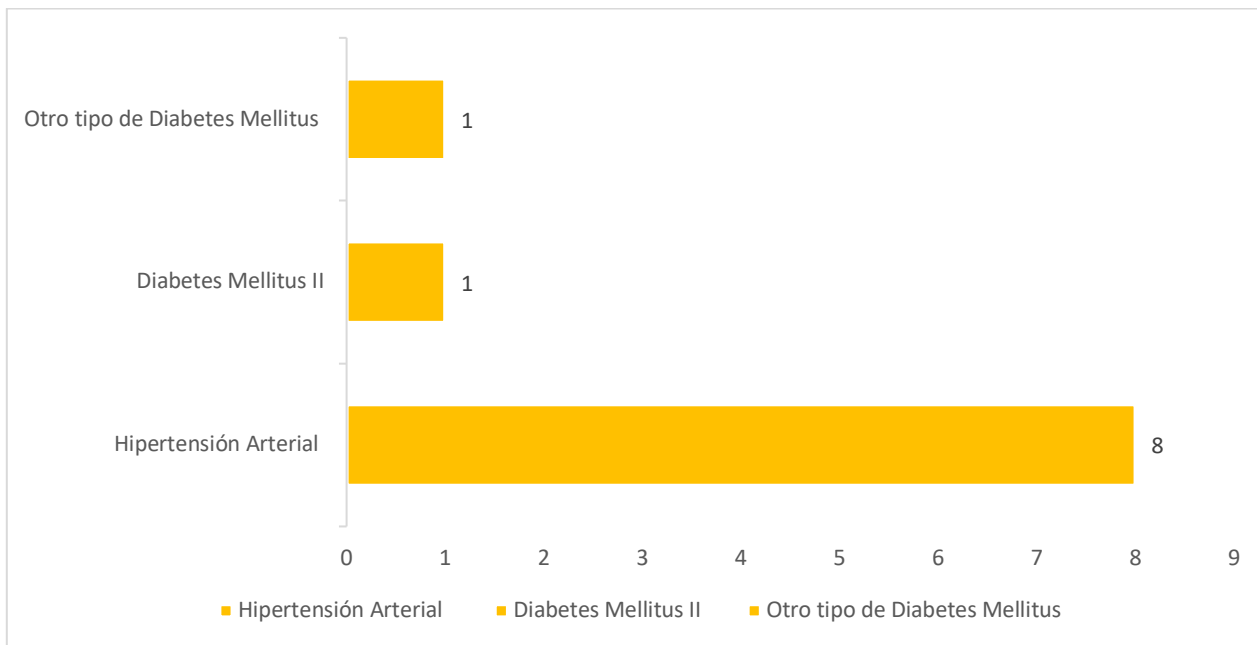


Fuente: Elaboración propia, 2021.

La figura anterior, muestra que los familiares de las mujeres participantes, se ubican principalmente, entre los 25 años y 59 años de edad.

**Figura 39**

*Enfermedades Crónicas No Transmisibles, presentes en mujeres administradoras del hogar y aquellas, con un trabajo remunerado, que presentan enfermedades crónicas no transmisibles, ENT. Curridabat, Costa Rica, 2021. n= 10*



Fuente: Elaboración propia, 2021.

En 8 de 10 mujeres encuestadas se observa que son principalmente hipertensas.

**Tabla 32**

*Ingesta de medicamentos o suplementos, no recetados, por mujeres administradoras del hogar y aquellas, con un trabajo remunerado, que presentan enfermedades crónicas no transmisibles, ENT. Curridabat, Costa Rica, 2021. n= 10*

| <b>Medicamentos o suplementos</b>   | <b>Absoluto</b> |
|---|-----------------|
| Multivitamínicos como Vitamina B12, vitamina C, Vitamina D, Vitamina E, Vitamina A, entre otros | 3               |
| Otro  | 4               |
| Ninguno   | 3               |

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La población encuestada presenta en siete de cada 10 casos, un consumo de medicamentos o suplementos, no recetados.

**Tabla 33**

*Consumo de comida rápida, en mujeres administradoras del hogar y aquellas, con un trabajo remunerado, que presentan enfermedades crónicas no transmisibles, ENT. Curridabat, Costa Rica, 2021. n= 10*

| <b>Medicamentos o suplementos</b> | <b>Absoluto</b> |
|-----------------------------------|-----------------|
| Almuerzo                          | 2               |
| Cena                              | 8               |

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla anterior, muestra que la población, prefiere consumir en ocho de 10 participantes, comida rápida en la cena.

**Tabla 34**

*Comida rápida de mayor consumo, en mujeres administradoras del hogar y aquellas, con un trabajo remunerado, que presentan enfermedades crónicas no transmisibles, ENT.*

*Curridabat, Costa Rica, 2021. n= 10*

| <b>Frecuencia</b>          | <b>Absoluto</b> |
|----------------------------|-----------------|
| Wraps, burritos o sándwich | 1               |
| Papas fritas               | 1               |
| Pizza                      | 2               |
| Pollo frito                | 3               |
| Tacos, nachos o chalupas   | 2               |
| Hamburguesas               | 1               |

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla anterior, muestra que el pollo frito, la pizza y los tacos, nachos o chalupas, lideran la lista de comida rápida, consumida por las mujeres participantes.

**Tabla 35**

*Modalidad de compra de comida rápida, seleccionada por mujeres administradoras del hogar y aquellas, con un trabajo remunerado, que presentan enfermedades crónicas no*

*transmisibles, ENT. Curridabat, Costa Rica, 2021. n= 10*

| <b>Frecuencia</b>              | <b>Absoluto</b> |
|--------------------------------|-----------------|
| Servicio a domicilio           | 1               |
| Autoservicio                   | 1               |
| Compra directa en restaurantes | 2               |
| Plataformas virtuales          | 1               |

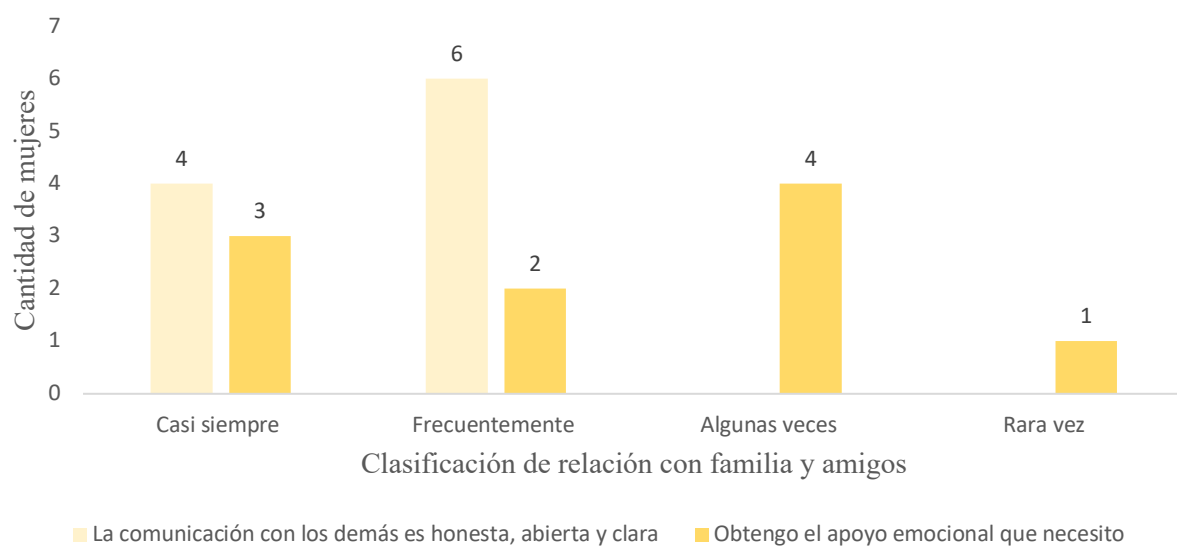
Fuente: Elaboración propia, 2021.

Según la tabla anterior, se observa que cuatro de las mujeres encuestadas están comprando alimentos por plataformas virtuales, sumado a una persona que prefiere servicio a domicilio, lo que ubica esta dinámica de compra en un mismo nivel de importancia, que las compras de alimentos, de manera directa y presencial.

#### Figura 40

*Estilo de vida con familia y amigos, en mujeres administradoras del hogar y aquellas, con un trabajo remunerado, que presentan enfermedades crónicas no transmisibles, ENT.*

*Curridabat, Costa Rica, 2021. n= 10*

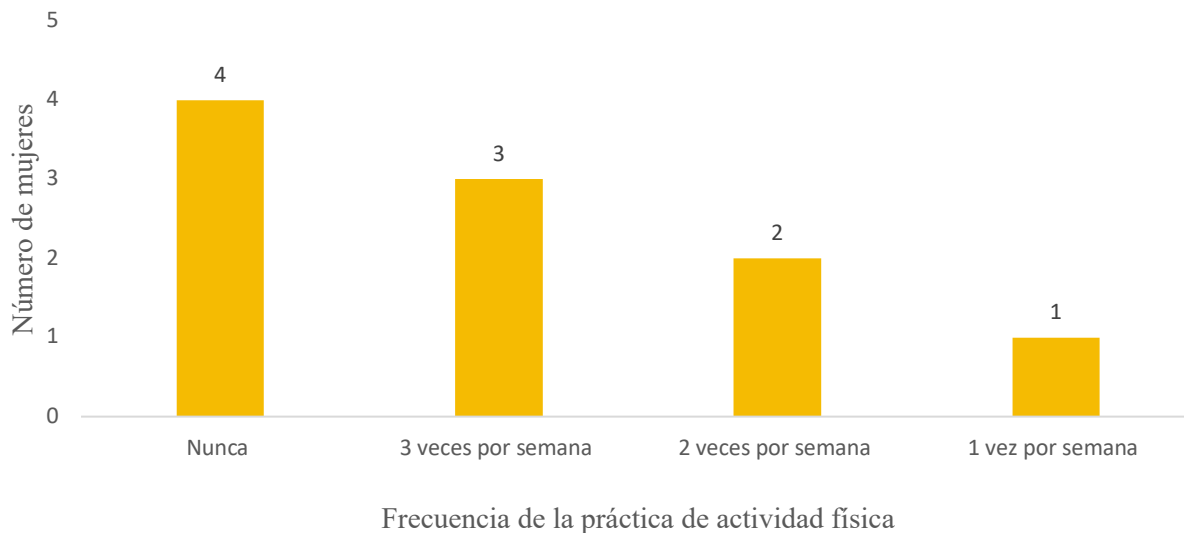


Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla anterior, muestra que la comunicación con los familiares y amigos, por parte de las mujeres encuestadas, se encuentra sostenida, en más de la mitad de las participantes.

**Figura 41**

*Estilo de vida: frecuencia de práctica de actividad física, por al menos 30min, en mujeres administradoras del hogar y aquellas, con un trabajo remunerado, que presentan enfermedades crónicas no transmisibles, ENT. Curridabat, Costa Rica, 2021. n= 10*

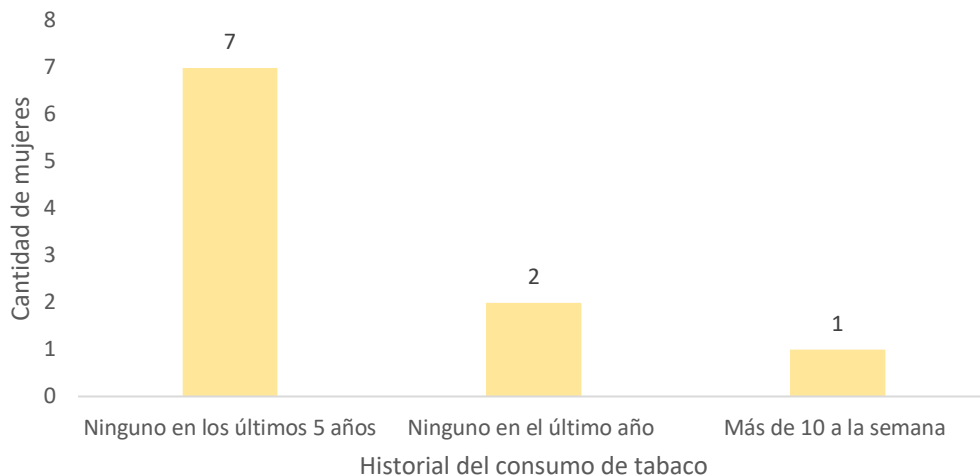


Fuente: Elaboración propia, 2021.

La figura anterior, muestra que la frecuencia de actividad física en las mujeres encuestadas, es baja. Únicamente tres de ellas con tres días a la semana, 30 minutos cada día. El resto por debajo de este número o bien cuatro de 10 mujeres no realiza actividad física.

**Figura 42**

*Estilo de vida: frecuencia de consumo de tabaco, en mujeres administradoras del hogar y aquellas, con un trabajo remunerado, que presentan enfermedades crónicas no transmisibles, ENT. Curridabat, Costa Rica, 2021. n= 10*



Fuente: Elaboración propia, 2021.

El consumo de tabaco, de las mujeres encuestadas, es casi nulo, registrando siete de 10 sin consumo, en los últimos 5 años.

**Tabla 36**

*Estilo de vida: espacios de sueño y episodios de estrés, en mujeres administradoras del hogar y aquellas, con un trabajo remunerado, que presentan enfermedades crónicas no transmisibles, ENT. Curridabat, Costa Rica, 2021. n= 10*

| <b>Frecuencia</b>                                    | <b>Absoluto</b> |
|--|-----------------|
| <b>De 7 a 9 horas destinadas a dormir, por día</b>   |                 |
| Rara vez   | 1               |
| Casi nunca   | 1               |
| Casi siempre   | 1               |
| Frecuentemente                                       | 1               |
| Algunas veces  | 6               |
| <b>Episodios de estrés importantes el año pasado</b> |                 |
| Nunca  | 2               |
| Uno  | 1               |
| De 2 a 3   | 5               |
| Más de 5   | 2               |

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla anterior, muestra que no están cumpliendo con al menos 7hrs de sueño, además que en el último año, siete de las mujeres encuestadas han presentado, al menos, dos episodios de estrés.

**Tabla 37**

*Nutrición: características de la dieta, en mujeres administradoras del hogar y aquellas, con un trabajo remunerado, que presentan enfermedades crónicas no transmisibles, ENT.*

*Curridabat, Costa Rica, 2021. n= 10*

| <b>Frecuencia</b>                                      | <b>Frecuentemente</b> | <b>Algunas veces</b> | <b>Casi siempre</b> | <b>Casi nunca</b> |
|--|-----------------------|----------------------|---------------------|-------------------|
|  | <b>Absoluto</b>       | <b>Absoluto</b>      | <b>Absoluto</b>     | <b>Absoluto</b>   |
| Alimentación equilibrada                               | 4                     | 2                    | 2                   | 1                 |
| Desayuno diario  | 4                     | 2                    | 3                   | 0                 |
| Exceso de azúcar, sal, grasas animales o comida basura | 2                     | 3                    | 2                   | 3                 |

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla anterior, muestra que la población encuestada tiene una alimentación equilibrada y se destaca al desayuno, en cuatro de las 10 mujeres encuestadas.

El consumo semanal de licor en mujeres administradoras del hogar y aquellas, con un trabajo remunerado, que presentan enfermedades crónicas no transmisibles, ENT, encuestadas, es en su mayoría de 0 a 7 bebidas, donde principalmente cuatro de las encuestadas eligió vino, vodka, ron, whisky, brandy, ginebra y aguardiente.

**Tabla 38**

*Consumo usual en mujeres administradoras del hogar y aquellas, con un trabajo remunerado, que presentan enfermedades crónicas no transmisibles, ENT. Curridabat, Costa Rica, 2021.*

| <b>Alimento<br/>Grupo: Lácteos</b>  | <b>Nunca o<br/>menos de<br/>1 vez al<br/>mes</b> | <b>1-3<br/>por<br/>mes</b> | <b>1 por<br/>semana</b> | <b>2-4 por<br/>semana</b> | <b>5-6 por<br/>semana</b> | <b>1 por<br/>día</b> | <b>2-3<br/>por<br/>día</b> | <b>4-5<br/>por<br/>día</b> | <b>Más<br/>de 6 al<br/>día</b> |
|---|--|----------------------------|-------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------|----------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| Lácteos enteros   | 4  | 1                          | 1                       | 2                         | 1                         |                      |                            |                            | 1                              |
| Lácteos<br>semidescremados  | 2  |                            | 3                       | 3                         | 1                         |                      |                            |                            | 1                              |
| Lácteos descremados   |  | 1                          | 2                       | 3                         | 1                         | 1                    | 1                          |                            | 1                              |
| Queso blanco, fresco,<br>cuajada  |  | 1                          | 2                       | 3                         | 1                         | 1                    | 1                          |                            | 1                              |
| Queso cremoso   | 4  |                            | 3                       |                           |                           | 2                    |                            |                            | 1                              |
| Helados   |  |                            | 2                       | 1                         | 4                         | 2                    |                            |                            | 1                              |
| <b>Alimento<br/>Grupo: Carnes</b>   | <b>Nunca o<br/>menos de<br/>1 vez al<br/>mes</b> | <b>1-3<br/>por<br/>mes</b> | <b>1 por<br/>semana</b> | <b>2-4 por<br/>semana</b> | <b>5-6 por<br/>semana</b> | <b>1 por<br/>día</b> | <b>2-3<br/>por<br/>día</b> | <b>4-5<br/>por<br/>día</b> | <b>Más<br/>de 6 al<br/>día</b> |
| Huevos de gallina   |  |                            | 2                       | 1                         | 4                         | 2                    |                            |                            | 1                              |
| Pollo con piel  | 5  | 1                          | 2                       |                           | 1                         |                      |                            | 1                          |                                |
| Pollo sin piel  |  | 3                          | 1                       | 3                         | 1                         |                      |                            | 1                          | 1                              |
| Carne de res  |  |                            | 2                       | 3                         | 2                         | 1                    | 1                          |                            | 1                              |
| Carne de cerdo,<br>ternero o cordero  | 1  | 2                          | 4                       |                           | 1                         |                      | 1                          |                            | 1                              |
| Pescado fresco  |  | 3                          | 4                       | 2                         |                           |                      |                            |                            | 1                              |
| Pescado en conserva:<br>Atún, sardinas, entre<br>otros  | 1  |                            | 4                       | 2                         | 1                         | 1                    |                            |                            | 1                              |
| Mariscos: calamares,<br>pulpo, langosta,<br>camarones,<br>mejillones, almejas,<br>entre otros | 5  | 2                          | 2                       |                           |                           |                      |                            |                            | 1                              |
| Embutidos:<br>salchichón, jamón,<br>salami, mortadela,  |  |                            | 3                       | 1                         | 2                         | 2                    |                            | 2                          |                                |

salchichas, entre otros

|   |                                      |                    |                     |                       |                       |                  |                    |                    |                        |
|---|--------------------------------------|--------------------|---------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|--------------------|--------------------|------------------------|
| Tocino o tocineta   | 4                                    | 4                  | 1                   | 1                     |                       |                  |                    |                    |                        |
| <b>Alimento</b><br><b>Grupo: Frutas y vegetales</b>             | <b>Nunca o menos de 1 vez al mes</b> | <b>1-3 por mes</b> | <b>1 por semana</b> | <b>2-4 por semana</b> | <b>5-6 por semana</b> | <b>1 por día</b> | <b>2-3 por día</b> | <b>4-5 por día</b> | <b>Más de 6 al día</b> |
| Vegetales verdes:<br>Lechugas, espinacas, albahaca, entre otros |                                      |                    | 5                   | 2                     |                       | 1                | 1                  |                    | 1                      |
| Otros vegetales:<br>Zanahoria, pepino, tomates, cebolla...      |                                      |                    | 4                   | 2                     |                       | 2                | 1                  |                    | 1                      |
| Frutas cítricas:<br>Naranja, limón, toronja, entre otros        | 2                                    |                    | 3                   | 2                     |                       |                  | 2                  |                    | 1                      |
| Frutas secas  | 6                                    |                    |                     | 1                     |                       | 2                |                    |                    | 1                      |
| Frutas en almíbar   | 7                                    | 1                  |                     |                       |                       | 1                |                    |                    | 1                      |
| Otras frutas:<br>Manzana, sandía, melón, uvas, entre otros      | 1                                    |                    | 1                   | 3                     |                       | 1                | 3                  |                    | 1                      |
| <b>Alimento</b><br><b>Grupo: Harinas</b>                        | <b>Nunca o menos de 1 vez al mes</b> | <b>1-3 por mes</b> | <b>1 por semana</b> | <b>2-4 por semana</b> | <b>5-6 por semana</b> | <b>1 por día</b> | <b>2-3 por día</b> | <b>4-5 por día</b> | <b>Más de 6 al día</b> |
| Leguminosas:<br>Frijoles, garbanzos, lentejas...                | 2                                    |                    | 1                   | 2                     | 1                     | 3                |                    | 1                  |                        |
| Pan o arroz integrales  | 4                                    |                    | 2                   |                       |                       |                  | 3                  |                    | 1                      |
| Pan blanco:<br>Cuadrado, baguette, entre otros                  | 1                                    |                    | 2                   | 1                     | 2                     |                  | 3                  |                    | 1                      |
| Arroz blanco  | 1                                    |                    | 2                   | 1                     | 2                     |                  | 3                  |                    | 1                      |
| Pasta: Macarrones, espagueti, entre otros                       | 3                                    | 4                  |                     |                       |                       |                  | 2                  |                    | 1                      |
| <b>Alimento</b><br><b>Grupo: Grasas</b>                         | <b>Nunca o menos de 1 vez al mes</b> | <b>1-3 por mes</b> | <b>1 por semana</b> | <b>2-4 por semana</b> | <b>5-6 por semana</b> | <b>1 por día</b> | <b>2-3 por día</b> | <b>4-5 por día</b> | <b>Más de 6 al día</b> |
| Aceite de oliva   | 6                                    |                    | 2                   |                       |                       |                  | 1                  |                    | 1                      |

|   |                 |            |               |                |                |              |            |            |                |
|---|-----------------|------------|---------------|----------------|----------------|--------------|------------|------------|----------------|
| Aceite vegetal:<br>girasol, maíz, soya      | 2               |            |               | 2              | 1              | 2            | 2          |            | 1              |
| Margarina o<br>mantequilla                  | 2               |            |               | 2              | 1              | 2            | 2          |            | 1              |
| Manteca                                     | 8               | 1          |               |                |                |              |            |            | 1              |
| Natilla                                     | 2               | 1          | 1             | 5              |                |              |            |            | 1              |
| <b>Alimento</b>                             | <b>Nunca o</b>  | <b>1-3</b> | <b>1 por</b>  | <b>2-4 por</b> | <b>5-6 por</b> | <b>1 por</b> | <b>2-3</b> | <b>4-5</b> | <b>Más</b>     |
| <b>Grupo: Dulces</b>                        | <b>menos de</b> | <b>por</b> | <b>semana</b> | <b>semana</b>  | <b>semana</b>  | <b>día</b>   | <b>por</b> | <b>por</b> | <b>de 6 al</b> |
|   | <b>1 vez al</b> | <b>mes</b> |               |                |                |              | <b>día</b> | <b>día</b> | <b>día</b>     |
|   | <b>mes</b>      |            |               |                |                |              |            |            |                |
| Galletas tipo María                         | 6               | 1          | 1             | 1              |                |              |            |            | 1              |
| Pasteles, tartas                            | 6               | 1          | 2             |                |                |              |            |            | 1              |
| Galletas con<br>chocolate                   | 8               |            | 1             |                |                |              |            |            | 1              |
| Chocolate en barra,<br>polvo, entre otros   | 6               |            | 1             | 2              |                |              |            |            | 1              |
| <b>Alimento</b>                             | <b>Nunca o</b>  | <b>1-3</b> | <b>1 por</b>  | <b>2-4 por</b> | <b>5-6 por</b> | <b>1 por</b> | <b>2-3</b> | <b>4-5</b> | <b>Más</b>     |
| <b>Grupo: Bebidas y</b>                     | <b>menos de</b> | <b>por</b> | <b>semana</b> | <b>semana</b>  | <b>semana</b>  | <b>día</b>   | <b>por</b> | <b>por</b> | <b>de 6 al</b> |
| <b>condimentos</b>                          | <b>1 vez al</b> | <b>mes</b> |               |                |                |              | <b>día</b> | <b>día</b> | <b>día</b>     |
|   | <b>mes</b>      |            |               |                |                |              |            |            |                |
| Café  | 2               |            | 1             | 1              | 2              | 2            | 1          |            | 1              |
| Té  | 2               |            | 3             | 1              | 1              | 2            |            |            | 1              |
| Café descafeinado                           | 6               |            | 1             |                | 2              |              |            |            | 1              |
| Azúcar                                      | 2               |            | 1             | 1              |                | 4            | 1          |            | 1              |
| Sal   | 4               | 2          | 1             |                | 1              | 1            |            |            | 1              |
| Picantes: Tabasco,<br>pimienta, entre otros | 4               | 2          | 2             |                | 1              |              |            |            | 1              |
| Mayonesa                                    | 4               | 2          | 2             | 2              |                |              |            |            |                |
| Sopas y cremas de<br>sobres                 | 3               | 2          | 2             | 2              |                |              |            |            | 1              |

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La frecuencia de consumo, completada por medio de las encuestas a las participantes de la investigación, muestran, un bajo consumo de lácteos, un consumo semanal de queso fresco, una frecuencia semanal en el consumo de carnes, el consumo de vegetales en baja frecuencia, por semana, en su mayoría un nulo consumo de productos integrales, bajos niveles de consumo de frutas al día y un bajo consumo de azúcares simples, grasas saturadas, cafeína y harinas refinadas.

## Declaración jurada

Yo Valeria María Gamboa Ellis, cédula de identidad número 1-1614-0354, en condición de egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana y advertido de las penas con las que la ley castiga el falso testimonio y el perjurio, declaro bajo la fe del juramento que dejo rendido en este acto, que mi trabajo de graduación, para optar por el título de licenciatura en Nutrición titulado *“Comparación del consumo de comida rápida de bajo valor nutricional, estilo de vida y frecuencia de consumo de alimentos, en mujeres administradoras del hogar y aquellas, con un trabajo remunerado, que presentan enfermedades crónicas no transmisibles, ENT. Curridabat, Costa Rica, 2021”* es una obra original y para su realización he respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales así como la Ley de Derechos de Autor y Derechos Conexos, número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en La Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; especialmente el numeral 70 de dicha ley en el que se establece: “es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que estos 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, que conozco y acepto que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público, firmo, en fe de lo anterior, en la ciudad de San José, Costa Rica el día 3Setiembre del 2021.

Valeria G. E.

Valeria María Gamboa Ellis

## Carta de aceptación del tutor (a)

San José, 3 de septiembre del 2021

**Departamento de Registro**  
**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA**

Estimados señores:

La estudiante Valeria María Gamboa Ellis, cédula de identidad número 1-1614-0354, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado *“Comparación del consumo de comida rápida de bajo valor nutricional, estilo de vida y frecuencia de consumo de alimentos, en mujeres administradoras del hogar y aquellas, con un trabajo remunerado, que presentan enfermedades crónicas no transmisibles, Curridabat, Costa Rica, 2021.”* 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,

MERCEDITAS  
LIZANO VEGA  
(FIRMA)

Firmado digitalmente por  
MERCEDITAS LIZANO VEGA  
(FIRMA)  
Fecha: 2021.09.03 11:40:57  
-06'00'

MSc Mercedes Lizano Vega  
Catedrática Universitario  
Tutora

## Carta de aceptación del lector (a)

Cartago 29 de setiembre, 2021

**Departamento de registro**

**Carrera de Nutrición**

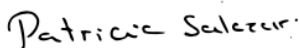
**Universidad Hispanoamericana**

Estimados señores:

La estudiante Valeria María Gamboa Ellis, cédula de identidad número 1-1614-0354, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **“COMPARACIÓN DEL CONSUMO DE COMIDA RÁPIDA DE BAJO VALOR NUTRICIONAL, ESTILOS DE VIDA Y FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS, EN MUJERES ADMINISTRADORAS DEL HOGAR Y AQUELLAS, CON UN TRABAJO REMUNERADO, QUE PRESENTAN ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES, CURRIDABAT, COSTA RICA, 2021”** el cual ha elaborado para optar por el grado de licenciatura en nutrición humana.

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

Por consiguiente, este trabajo tiene una nota 95 por lo que cuenta con mi aval para ser presentado en defensa pública. Atentamente



**Licda. Patricia Salazar Chinchilla, cédula 1-1239-0145**  
**CPN: 442-10**

**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 Diciembre, 2021

Señores:  
Universidad Hispanoamericana  
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Valeria Gamboa Ellis con número de identificación 1-1614-0354 autor (a) del trabajo de graduación titulado *“Comparación del consumo de comida rápida de bajo valor nutricional, estilo de vida y frecuencia de consumo de alimentos, en mujeres administradoras del hogar y aquellas, con un trabajo remunerado, que presentan enfermedades crónicas no transmisibles, Curridabat, Costa Rica, 2021”* presentado y aprobado en el año 2021 como requisito para optar por el título de Licenciatura en Nutrición; Sí autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

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

Cordialmente,

Valeria G. E. 1-1614-0354

Firma y Documento de Identidad

**ANEXO 1 (Versión en línea dentro del Repositorio)**  
**LICENCIA Y AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA PUBLICAR Y**  
**PERMITIR LA CONSULTA Y USO**

**Parte 1. Términos de la licencia general para publicación de obras en el repositorio institucional**

Como titular del derecho de autor, confiero al Centro de Información Tecnológico (CENIT) una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

- a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, el autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito.
- b) Autoriza al Centro de Información Tecnológico (CENIT) a publicar la obra en digital, los usuarios puedan consultar el contenido de su Trabajo Final de Graduación en la página Web de la Biblioteca Digital de la Universidad Hispanoamericana
- c) Los autores aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.
- d) Los autores manifiestan que se trata de una obra original sobre la que tienen los derechos que autorizan y que son ellos quienes asumen total responsabilidad por el contenido de su obra ante el Centro de Información Tecnológico (CENIT) y ante terceros. En todo caso el Centro de Información Tecnológico (CENIT) se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.
- e) Autorizo al Centro de Información Tecnológica (CENIT) para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.
- f) Acepto que el Centro de Información Tecnológico (CENIT) pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.
- g) Autorizo que la obra sea puesta a disposición de la comunidad universitaria en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en las "Condiciones de uso de estricto cumplimiento" de los recursos publicados en Repositorio Institucional.

SI EL DOCUMENTO SE BASA EN UN TRABAJO QUE HA SIDO PATROCINADO O APOYADO POR UNA AGENCIA O UNA ORGANIZACIÓN, CON EXCEPCIÓN DEL CENTRO DE INFORMACIÓN TECNOLÓGICO (CENIT), EL AUTOR GARANTIZA QUE SE HA CUMPLIDO CON LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES REQUERIDOS POR EL RESPECTIVO CONTRATO O ACUERDO.