

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

NUTRICIÓN

*Tesis para optar por el grado académico de
Licenciatura*

**RELACIÓN DE LA FRECUENCIA DE
CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRA
PROCESADOS, TIEMPO DESTINADO A
LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA PRESENCIA
DE SOBREPESO U OBESIDAD EN
ADULTOS ENTRE LOS 20 A 64 AÑOS QUE
TRABAJAN DE MANERA VIRTUAL,
SANTO DOMINGO, HEREDIA, 2022.**

NATALIA ZAPATA CHACÓN

Febrero, 2022.

TABLA DE CONTENIDOS

ÍNDICE DE CONTENIDO

ÍNDICE DE TABLAS.....	7
ÍNDICE DE FIGURAS.....	8
DEDICATORIA.....	9
AGRADECIMIENTO.....	10
RESUMEN.....	11
SUMMARY.....	12
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN.....	13
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	14
1.1.1 Antecedentes internacionales.....	14
1.1.2 Antecedentes nacionales.....	16
1.1.3 Delimitación del problema.....	19
1.1.4 Justificación.....	19
1.2 PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN.....	21
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	21
1.3.1 Objetivo general.....	21
1.3.2 Objetivos específicos.....	21
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES.....	22
1.4.1 Alcances de la investigación.....	22
1.4.2 Limitaciones de la investigación.....	22
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	23

2.1 EL CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL.....	24
2.2 Obesidad y sobrepeso.....	24
2.3 Etiología del sobrepeso y obesidad	26
2.4 Repercusiones del sobrepeso y la obesidad.....	27
2.5 Alimentos ultra procesados.....	29
2.6 Actividad física.....	32
2.7 Teletrabajo.....	33
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO.....	35
3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN.....	36
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	36
3.3 UNIDAD DE ANÁLISIS.....	36
3.3.1 Población.....	37
3.3.2 Muestra.....	37
3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión	38
3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS	38
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	40
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	40
3.7 PLAN PILOTO (VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO).....	43

3.8 PROCESAMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	44
3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS.....	44
3.10 ANÁLISIS DE DATOS.....	44
CAPÍTULO IV PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	46
4.1 RESULTADOS DE ANÁLISIS UNIVARIADOS.....	46
4.1.1 Características sociodemográficas.....	46
4.1.2 Datos antropométricos.....	48
4.1.3 Frecuencia de consumo.....	49
4.1.4 Actividad física.....	53
4.2 ANÁLISIS DE RELACIÓN ENTRE VARIABLES.....	56
CAPÍTULO V DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS... .	59
5.1 Características sociodemográficas.....	60
5.2 Índice de masa corporal.....	60
5.3 Frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados.....	62
5.4 Actividad física.....	65
5.5 Relación entre variables.....	68
CAPÍTULO VI CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	71
6.1 Conclusiones.....	72

6.2 Recomendaciones.....	74
BIBLIOGRAFÍA.....	75
ANEXOS.....	87
Anexo N°1. Consentimiento informado.....	87
Anexo N°2. Encuesta.....	88
Anexo N°3 Resultados del plan piloto.....	99
Anexo N°4. Declaración jurada.....	106
Anexo N°5. Carta del tutor.....	107
Anexo N°6. Carta del lector.....	108
Anexo N°7. Carta de permiso para publicación de trabajo en la biblioteca virtual.....	109

ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla N°1 Estado nutricional según el IMC (OMS, 1997)</i>	25
<i>Tabla N°2 Criterios de Inclusión y exclusión</i>	38
<i>Tabla N°3 Operacionalización de las variables</i>	40
<i>Tabla N°4. Características sociodemográficas de la población en estudio, Santo Domingo de Heredia, 2022</i>	46
<i>Tabla N°5 Frecuencia de consumo de bebidas ultra procesadas por parte de la población en estudio, Santo Domingo de Heredia, 2022</i>	49
<i>Tabla N°6 Frecuencia de consumo de alimentos ultra procesadas por parte de la población en estudio, Santo Domingo de Heredia, 2022</i>	50
<i>Tabla N°7 Frecuencia de consumo de proteínas ultra procesadas por parte de la población en estudio, Santo Domingo de Heredia, 2022</i>	52
<i>Tabla N°8 Frecuencia de consumo de azúcares ultra procesadas por parte de la población en estudio, Santo Domingo de Heredia, 2022</i>	53
<i>Tabla N°9 Frecuencia de actividad física durante la semana por parte de la población en estudio, Santo Domingo de Heredia, 2022</i>	53
<i>Tabla N°10 Tiempo destinado a realizar actividad física durante la semana por parte de la población en estudio, Santo Domingo de Heredia, 2022</i>	54
<i>Tabla N°11 Relación de la frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados y la presencia de sobrepeso u obesidad de la población en estudio, Santo Domingo de Heredia, 2022</i>	56
<i>Tabla N°12 Relación del tiempo destinado a la actividad física y la presencia de sobrepeso u obesidad de la población en estudio, Santo Domingo de Heredia, 2022</i>	58

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura N°1 Índice de Masa Corporal de la población en estudio, Santo Domingo de Heredia, 2022</i>	48
<i>Figura N°2 Clasificación del nivel de actividad física de la población en estudio, Santo Domingo de Heredia, 2022.</i>	55
<i>Figura N°3 Cantidad de horas que suele permanecer sentado durante un día hábil la población en estudio, Santo Domingo de Heredia, 2022</i>	56

DEDICATORIA

A mi mamá por siempre inspirarme a salir adelante con mis estudios y por haberme apoyado hasta el final de mi carrera.

AGRADECIMIENTO

A mi familia por haber estado durante este proceso de tesis y por ayudarme a encontrar personas que participaran en ella.

A mis profesoras que fueron un pilar fundamental en mi carrera profesional.

A mis amigas de la universidad con las que siempre trabajé y estudié, gracias porque juntas nos apoyamos, nos motivamos y logramos salir adelante.

RESUMEN

Introducción: El teletrabajo se ha convertido en una modalidad muy aplicada en estos dos últimos años más que todo por motivos del Covid-19, sin embargo, cabe resaltar que este viene desde antes, pero el permanecer más tiempo casa y tener un desplazamiento menor del hogar a la oficina ha hecho que existan cambios en el estilo de vida más que todo en cuanto al consumo de productos ultra procesados y un mayor sedentarismo. **Objetivo general:** Relacionar la frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados, tiempo destinado a la actividad física y la presencia de sobrepeso u obesidad en adultos entre los 20 a 64 años que trabajan de manera virtual, en Santo Domingo, Heredia. **Metodología:** se realiza un estudio cuantitativo con una muestra de 78 personas adultas que realizan teletrabajo, se aplica una encuesta con datos sociodemográficos, antropométricos, tiempo destinado a la actividad física y frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados; se evalúa el índice de masa corporal a partir del peso y la talla y el nivel de actividad física con el cuestionario del IPAQ. **Resultados:** se cuenta con una población femenina, entre los 20 a 40 años, el 55% son docentes y el 80% poseen como último nivel educativo la universidad, el 58% presenta sobrepeso y el 64% presentan un nivel bajo de actividad física, además se le suma que la mayoría de los teletrabajadores permanecen más de 8 horas sentados, por último en cuanto a la frecuencia de consumo los trabajadores suelen ingerir de manera diaria, de 1 a 2 veces panadería, galletas, bebidas azucaradas, productos enlatados, salsas industriales o aderezos, proteínas procesadas (quesos y embutidos) y 1 vez a la semana el consumo de comida rápida. **Discusión:** la mayoría de los teletrabajadores suele consumir o preferir este tipo de alimentos ultra procesados por su gran palatabilidad y además de que estos no requieren de mucha preparación debido a que están prácticamente listos para el consumo, además de que este tipo de trabajadores presentan el “síndrome de patata en el escritorio” el cual indica que las personas al trabajar desde el hogar suelen tener una mayor accesibilidad a esta clase de alimentos, por otra parte hay una menor presencia de actividad física ya que este tipo de trabajo muchas veces suele demandarles hasta más de 8 horas de jornada dando paso así al sedentarismo. **Conclusión:** no se logró encontrar una relación estadísticamente significativa entre 21 alimentos ultra procesados de 23 con el índice de masa corporal, los únicos 2 alimentos que si tuvieron una relación significativa fueron los fideos o sopas enlatadas y salsas industriales o aderezos y tampoco se logró encontrar una correlación estadísticamente significativa con el índice de masa corporal y la actividad física.

Palabras claves: sobrepeso u obesidad, actividad física, alimentos ultra procesados y teletrabajo.

SUMMARY

Introduction: Teleworking has become a very applied modality in these last two years, more than anything due to Covid-19, however it should be noted that this comes from before but staying longer at home and having less displacement from home to the office has led to changes in lifestyle, more than anything in terms of consumption of ultra-processed products and greater sedentary lifestyle. **General Objective:** Relate the frequency of consumption of ultra-processed foods, time spent on physical activity and the presence of overweight or obesity in adults between 20 to 64 years of age who work virtually, in Santo Domingo, Heredia, 2022. **Methodology:** a quantitative study is carried out with a sample of 78 adults who perform teleworking, a survey is applied with sociodemographic, anthropometric data, time spent on physical activity and frequency of consumption of ultra-processed foods; body mass index is evaluated based on weight and height and the level of physical activity with the IPAQ questionnaire. **Results:** there is a female population, between 20 to 40 years old, 55% are teachers and 80% have the college as their last educational level, 58% are overweight and 64% have a low level of physical activity, in addition, it is added that the majority of teleworkers remain seated for more than 8 hours, finally, in terms of the frequency of consumption, workers usually eat bakery, cookies, sugary drinks, canned products, sauces and processed proteins (cheeses and sausages) 1 to 2 times a day and once week the consumption of fast food. **Discussion:** the majority of teleworkers usually consume or prefer this type of ultra-processed food due to its great palatability and in addition to the fact that these do not require much preparation because they are practically ready for consumption, in addition to the fact that these types of workers presented the “potato syndrome at the desk” which indicates that people working from home tend to have greater accessibility to this kind of food, on the other hand there is a lower presence of physical activity since this type of work often demands them up to more than 8 hours a day, thus giving way to a sedentary lifestyle. **Conclusion:** it was not possible to find a statistically significant correlation between 21 ultra-processed foods out of 23 with the body mass index, the only 2 foods that have a significant relationship were noodles or canned soups and industrial sauces or dressings and it was not possible to find either a statistically significant correlation with body mass index and physical activity.

Keywords: overweight or obesity, physical activity, ultra-processed foods, and teleworking.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.

1.1.1 Antecedentes del problema internacionales

El sobrepeso y la obesidad han ido en incremento con el pasar de los años y esto se debe a los cambios drásticos que han tenido las personas en los estilos de vida que mantienen actualmente.

La epidemia del sobrepeso y obesidad ha crecido ya que existen cambios significativos en los hábitos alimentarios de las personas, debido a un incremento del consumo de alimentos procesados altos en azúcares, grasas y sodio, un aumento en el crecimiento económico y también una disminución de la actividad física diaria (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2019).

Algunos de los datos indicados por parte de la Organización Mundial de la Salud afirman que para el año 2016 alrededor de 1900 millones de personas que comprendían entre los 18 y más años presentaban sobrepeso y de esa cantidad, alrededor de 650 millones eran personas obesas (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2021)

En el caso de América, se puede decir que un 58% representando un total de 360 millones de personas que habitan este continente tiene sobrepeso y obesidad, en donde Chile representa un 63%, México con un 64% y las Bahamas un 69% encabezando las tasas más altas, sin dejar atrás a América Latina y el Caribe en donde la obesidad ha ido en aumento, especialmente en mujeres (Malo-Serrano *et al.* , 2017).

Se puede afirmar que Estados Unidos es el país desarrollado que poseía una alta prevalencia de sobre peso y obesidad, sin embargo, se ha observado que la prevalencia de dicha patología ha sido mayor en lugares afroamericanos y también hispanos (Mahan & Raymond, 2017).

En cuanto a la alimentación, un aspecto sorprendente es como del año 2000 al 2013 ha existido una acelerada venta de alimentos ultra procesados en los países que poseen ingresos bajos y medianos incluyendo países de América Latina. Por otra parte, desde el punto de vista social se dice que una persona con un nivel educativo alto, que tiene trabajo, está informada y posee la capacidad económica para poder adquirir bienes y servicios tiene un descontrol en la escogencia de alimentos saludables al saber que pueden gozar más ampliamente de cualquier tipo de alimento sin importar su impacto en la salud a diferencia de otra que no tiene muchos ingresos y un nivel bajo de educación, por lo general lo que más capta la atención de las personas a la hora de elegir alimentos para llevar a sus casas se basan más que todo en precio, disposición y asequibilidad que el alimento posea (Organización Mundial de la Salud & Organización Panamericana de la salud, 2015).

Por otra parte, algunos de los datos que resaltan acerca de la inactividad física indicados por la Organización Mundial de la Salud (2020) se puede destacar que 1400 millones de adultos representando a una cuarta parte de la población mundial, no alcanzan los niveles suficientes de actividad física, además, el sedentarismo es mayor en los países de ingresos altos ya que ha aumentado un 5% esta condición con el paso de los años, es decir pasó del 2001 de un 31,% al 36,8% en el 2016, siendo todo lo contrario en países de ingresos bajos.

Algunos de los estudios encontrados acerca del teletrabajo y como influye en la alimentación y la actividad física a nivel internacional son los siguientes:

En Puerto Rico se llevó a cabo una investigación donde se estudia acerca de demandas tecnológicas, laborales y psicológicas del Teletrabajo durante la Pandemia por Covid-19, con una muestra de 227 empleados que procedieron de pasar de un empleo presencial a trabajar

en el hogar, un 84,6% indicó que había experimentado cambios alimentarios de los cuales un 59,55% reportaron que estos no eran saludables (Cruz Santos et al, 2020).

En un estudio realizado en Loja Ecuador donde se tomaban en cuenta a personas que realizaban teletrabajo, Tapia Escalante & Tapia Gómez (2021) lograron concluir que más de un 50% de las personas consumen más alimentos y han incrementado su peso, por otra parte, entre el 40 y 90% no realiza actividad física.

Otro estudio realizado en personas que teletrabajan en la empresa Claro, en Perú, con una muestra de 32 personas de ambos sexos, Gutiérrez (2020) encontró en su investigación que alrededor de un 53% de la muestra presentaba hábitos alimentarios insanos, un 25% hábitos alimentarios de riesgo y un 22% de hábitos alimentarios saludables; en cuanto a la actividad física se logró determinar que tan solo un 19% era inactivo.

1.1.2 Antecedentes del problema nacionales

Hace muchos años ,en la década de los sesenta, setenta y ochenta, en Costa Rica existía una mayor presencia de desnutrición a diferencia de la actualidad que existe un mayor ambiente obesogénico, esto se debe a un aumento de los establecimientos de ventas de comida como sodas, restaurantes y ventas de comida rápida, además de eso algo que es muy alarmante para el país, es que Costa Rica se encuentra en la sexta posición en Latinoamérica con el mayor porcentaje de personas que tienen obesidad (Universidad de Costa Rica, 2019).

En la última encuesta de Nutrición realizada en Costa Rica, se puede ver claramente en los gráficos como ha aumentado el sobrepeso y la obesidad al pasar de los años, tomando en cuenta la antepenúltima encuesta realizada en 1996 y la última en 2008-2009, según el Ministerio de Salud (2009) presenta en las estadísticas en el caso de las mujeres de 20 a 44

años, un aumento de 13,8% de sobrepeso y obesidad; las que comprenden entre 45 a 64 años, se observa un elevación de 2,8% de esta condición; en el caso de los hombres, se toma en cuenta la encuesta de 1982 y la del 2008-2009, en las gráficas de aquellos que comprenden entre los 20 a 64 años y se logra notar un incremento de un 40% de sobrepeso y obesidad.

Por otra parte, en un informe de resultados de la evaluación de presentación de servicios de salud 2019 y monitoreo 2020 emitido por la Caja Costarricense del Seguro social, indica que alrededor 171 433 personas recibieron un diagnóstico entre sobrepeso y obesidad, en donde un 10% presentaba sobrepeso, un 47% obesidad tipo I, 24% obesidad tipo II y por último un 19% con obesidad tipo tres (Caja Costarricense de Seguro Social, 2020).

Según el informe nombrado como “Alimentos y bebidas ultra procesadas en América Latina” muestra que entre el 2000-2013 se ha generado un incremento de un 26,7% de la venta per cápita de este tipo de alimentos y hubo un aumento también de la compra per cápita de comida rápida en un 100% en Costa Rica; Enrique Jacoby (asesor de Nutrición y actividad física de la OPS/OMS) indica que este tipo de alimentos no han sido diseñados como tal para satisfacer las necesidades nutricionales de la gente, sino que el procesamiento que estos productos llevan son más que todo la conservación de los mismos en los estantes, además agrega que este tipo de comida son bastante perjudiciales ya que muchas veces las personas sustituyen o cambian alimentos frescos por ultra procesados creando así una dieta nutricionalmente deficiente (OMS & OPS, 2015).

En Costa Rica, un estudio realizado en personas que hacen teletrabajo y trabajo de manera presencial, en donde se envió una encuesta de manera virtual a 30 personas elegidas al azar y se analizaron datos de nutrición y actividad física, se logró encontrar que la mayoría de

teletrabajadores son mayores a 30 años de edad, por lo cual en este artículo se respalda que las personas que tienen más de 30 años, realizan menos actividad física básicamente por una capacidad y rendimiento físico que se da de manera natural al pasar de los años , sumándole también el hecho de que trabajan en la casa; además de eso se encontró que los teletrabajadores al no tener un horario fijo para los tiempos de comida, suelen consumir más alimentos que los que trabajan de manera presencial, las autoras recalcan que esto se debe al síndrome de patata en el escritorio” el cual hace referencia a un consumo mayoritario de alimentos pocos saludables al estar en el hogar (Arce Espinoza et al., 2020).

Un aspecto importante es que Costa Rica se caracteriza por ser el primer país en Centro América en implementar el teletrabajo, siendo el Instituto Costarricense de Electricidad la primera empresa pública en implementarlo en el año 2007 a partir de un plan piloto en donde se incluyeron a 16 trabajadores, los cuales presentaban distintas especialidades como por ejemplo contadores, oficinistas, arquitectos, entre otros. Entre finales del 2007 al 2008 se brindaron los resultados del plan piloto los cuales fueron muy positivos en cuanto al aspecto laboral, por lo tanto, el Gobierno de Costa Rica tomó la decisión de incorporar en un decreto ejecutivo la aplicación del teletrabajo en instituciones públicas del poder ejecutivo (Castillo, 2017).

En cuanto a los últimos datos emitidos por Ministerio de Trabajo y Seguridad Social (2020) indican que todas las provincias de Costa Rica, un total de 19 474 personas están realizando teletrabajo, encabezado este resultado con la mayor cantidad de personas que laboran desde el hogar la provincia de San José y siendo la minoritaria la provincia de Limón; en el caso de Santo Domingo de Heredia comprende un 2,11% del total de la población teletrabajadora a nivel nacional.

1.1.3 Delimitación del problema

La investigación se procederá a realizar con una muestra de 78 personas que realicen teletrabajo. Se toman en cuenta tanto hombres y mujeres entre los 20 a 64 años, sin importar la etnia, que como mínimo tengan el Bachillerato de colegio y que residan en cualquier distrito de Santo Domingo de Heredia.

1.1.4 Justificación

El teletrabajo ha abierto muchas puertas a personas para laborar desde su casa sin tener que ir a oficinas establecidas en empresas y con ello ha favorecido en gran medida el medio ambiente debido a que se reduce la utilización de medios de transporte para movilizarse (Gómez *et al* ,2020), pero esta nueva modalidad puede traer también perjuicios en la salud y alimentación ya que hay una menor movilización y un acceso fácil a los alimentos del hogar, con ello puede conllevar al sobrepeso y obesidad los cuales son definidos como la acumulación anormal o excesiva que puede ser perjudicial para la salud (OMS ,2021).

El sobrepeso y la obesidad no solo son problemas a nivel de salud pública y grandes desencadenadores de otras patologías no transmisibles, sino que también a nivel laboral las personas con estas condiciones son consideradas en las empresas como poco rentables ya que afecta el desempeño empresarial debido a que presentan una alta demanda de subsidios por enfermedades que presentan relación con su condición actual, con ello aumentan las ausencias perjudicando así la parte laboral (Obando & Pérez , 2019).

Bien se sabe que una de las causas del sobrepeso es porque no hay un adecuado equilibrio entre la alimentación y la actividad física, por otro lado, la obesidad es un problema que tiene

un estrecho vínculo entre el estilo de vida, el ambiente y el trasfondo genético (Mahan & Raymond, 2017, p. 1400).

En cuanto a algunos porcentajes de sobrepeso y obesidad en Costa Rica desde el año 1982 al 2008-2009 se observó un aumento considerable de esta patología, siendo para las mujeres de 20 – 44 años un aumento de un 25,1% y las mujeres de 45 -66 años un aumento de un 21,61%; en el caso de los hombres que ronda entre los 20 -64 años se incrementó en un 40,3% esta condición (MS,2009).

Dicho lo anterior, al existir un desequilibrio energético, es decir, cuando se consume más de lo que se gasta, desencadena un aumento de peso y también de grasa corporal siendo esto perjudicial para la persona, cabe recalcar que aquí los alimentos más perjudiciales y los cuales tienen un papel importante en el sobrepeso y la obesidad, son los ultra procesados, esto ya que la naturalidad de los mismos es totalmente modificada debido a que se les añade grandes cantidades de azúcar, grasa, sodio, almidones modificados y también se les coloca diferentes tipos de aditivos para mejorar sus condiciones organolépticas. Por otra parte, muchas personas optan por el consumo de estos alimentos ya que requieren poca o nula preparación. Lo más importante de lo que se mencionó anteriormente es que este tipo de comida sumamente procesada se convierte en el principal vector de la obesidad ya que presentan bajo valor nutricional y además de que propicia el aumento del consumo de ciertos macronutrientes tales como carbohidratos y grasas modificados y minoritariamente proteínas de alto valor biológico, ciertas vitaminas y minerales esenciales para el organismo dando así paso al sobrepeso, obesidad y otro tipo de enfermedades crónicas (Milmaniene, 2018).

Es por todo lo anterior que esta investigación trata de indagar un poco más el cómo influye la alimentación y la actividad física adquirida durante la modalidad del teletrabajo con la presencia de sobrepeso u obesidad de dicha población.

1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuál es la relación entre la frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados, tiempo destinado a la actividad física y la incidencia de sobrepeso u obesidad en adultos entre los 20 a 64 años que trabajan de manera virtual, Santo Domingo, Heredia, 2022?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Objetivo general

Relacionar la frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados, tiempo destinado a la actividad física y la presencia de sobrepeso u obesidad en adultos entre los 20 a 64 años que trabajan de manera virtual, en Santo Domingo, Heredia, 2022.

1.3.2 Objetivos específicos

- Describir el perfil sociodemográfico de las personas de 20-64 años por medio de una encuesta.
- Definir el estado nutricional de las personas del estudio por medio del índice de masa corporal.
- Determinar la frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados de las personas entre los 20-64 años mediante un cuestionario de frecuencia de consumo.

- Clasificar el nivel de actividad física por medio los minutos y días destinados a la práctica de actividades ligeras, moderadas e intensas de ejercicio por medio de una encuesta.
- Relacionar la frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados con la presencia de sobrepeso y obesidad de la población en estudio.
- Relacionar el tiempo destinado a la actividad física con la presencia de sobrepeso y obesidad de la población en estudio.

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

1.4.1 Alcances de la investigación

No hay más alcances más allá de los objetivos planteados.

1.4.2 Limitaciones de la investigación

No se contó con ninguna limitación que impidiera la obtención de datos o realización de la presente investigación.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1 EL CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL

2.2 Obesidad y sobrepeso

Desde el siglo XXI se ha generado la pandemia de la obesidad la cual es una patología en la cual se debería de considerar un diagnóstico temprano, una adecuada atención y tratamiento, sin embargo, muchas personas no le dan la importancia suficiente al problema social y cultural al que conlleva un exceso de peso y grasa corporal en el organismo.

El sobrepeso o pre -obesidad se da cuando la persona presenta un IMC entre 25 a 29,9 kg/m², todos aquellos que se encuentran dentro de este rango y han presentado un aumento de peso se debe a un desequilibrio entre la ingesta de alimentos y también se le suma un estilo de vida sedentario (Manuel Moreno, 2012).

Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud indica que aquellas personas que se encuentran en obesidad son aquellas que poseen un IMC mayor a 30 kg/ m² (OMS, 2021). Esta enfermedad se debe básicamente a que existe un aumento del almacenamiento de grasa el cual sucede porque personas presentan estilos de vida inadecuados como se mencionó en el sobrepeso (Kanaya, A y Vaisse, C. 2019).

Álvarez Castro (2005) clasifica la obesidad en 4 categorías:

- *Etiológica*: Se divide en obesidad primaria la cual es el tipo más frecuente ya que su causa patológica es desconocida y luego está la obesidad secundaria la cual está asociada a alguna enfermedad como por ejemplo el síndrome de Cushing, problemas tiroideos (hipotiroidismo) o alteraciones en el hipotálamo o también acá la obesidad se asocia a enfermedades genéticas tales como el Síndrome de Prader Willi.

-*Por distribución de grasa:* se pueden identificar dos tipos, la primera es androide, esta se caracteriza por una acumulación de grasa a nivel de tronco y abdomen y ginecoide en donde la grasa se acumula en la región fémoro glútea.

-*Según el IMC (Índice de Masa Corporal):* esta es la forma más común y la más utilizada a nivel mundial para clasificar a las personas en sobrepeso y obesidad, el IMC es el método más recomendado para determinar si existe un riesgo de comorbilidad en comparación con la población sana, los rangos más utilizados son los aquellos establecidos por la Organización Mundial de la Salud en donde el sobrepeso es aquel que va de 25 a 29,9 kg/m², la obesidad grado I va de 30 a 34,9 kg/m², obesidad grado II va de 35 a 39,9 kg/m² y la obesidad grado III es mayor a 40 kg/m² para esto se utiliza la siguiente tabla:

Tabla N°1 Estado nutricional según el IMC (OMS,1997).

I.M.C. (Kg/m al cuadrado)	
Bajo peso	< 18,5
Normo peso	18,5 – 24,9
Sobrepeso	25-29,9
Obesidad grado I	30-34,9
Obesidad grado II	35-39,9
Obesidad grado III	>40

Fuente: Álvarez Castro, P, 2005.

Nota. La tabla anterior representa la clasificación según peso sobre talla en metros al cuadrado realizada por la Organización Mundial de la Salud.

2.3 Etiología del sobrepeso y obesidad.

Dos causantes principales de la obesidad y el sobrepeso recaen en factores genéticos y ambientales los cuales contribuyen a un exceso de peso, por ejemplo en el caso de estudios con gemelos, familiares y de adopción demuestran que la tasa del IMC es alta y se traduce en un 40 y 70%; los genes y el ambiente en el que se encuentran las personas hace que exista un proceso complejo entre el balance energético y el peso de la persona ante una exposición constante de diferentes alimentos con baja calidad nutricional y sedentarismo ; por otra parte, las personas obesas tiene un exceso de células adiposas, la cantidad de las mismas se puede determinar en las primeras etapas tempranas de la vida, dicho lo anterior, se sabe que el incremento de peso se debe al resultado del incremento en tamaño y número de células adiposas, el problema mayor de esto es que el tejido adiposo procede a acumularse en la capa subcutánea de la pared abdominal o visceral (Courcoulas A.P., & Schauer P.R, 2020).

El adipocito es la célula principal del tejido adiposo y su principal función es almacenar el exceso de energía en triglicéridos en sus cuerpos libres, además esta célula tiene un papel importante en el equilibrio energético como otros procesos fisiológicos y metabólicos, sin embargo, además de otros factores, se sabe que una dieta rica en grasa puede conllevar a un aumento en la producción de estas células a nivel visceral (Suárez-Carmona *et al.*, 2017).

Si bien la parte genética tiene gran influencia en el sobrepeso y la obesidad, se estima que los factores ambientales influyen en un 60 a 70% de la presencia de obesidad (López Sobaler *et al*, 2011). La OMS afirma que una de las principales causas del aumento de peso se debe a un desbalance entre el consumo de calorías ocasionando problemas en el equilibrio energético. En todo el mundo se ha dado un aumento en el consumo de comida con un alto

contenido de grasa y también una disminución de la actividad física esto a causa de muchas nuevas formas de trabajo, nuevas formas de transportarse y un aumento de la urbanización (OMS, 2021).

2.4 Repercusiones del sobrepeso y la obesidad.

La obesidad aumenta en gran medida la tasa de morbi y mortalidad, además se da un incremento de la presencia de trastornos tales como problemas del corazón, la diabetes mellitus de tipo 2, un aumento de colesterol y triglicéridos en sangre, enfermedades ocasionadas en el tubo digestivo y hasta algunos cánceres (Papadakis, M et al, 2021).

2.4.1 Cáncer

El sobrepeso y la obesidad están asociados a 13 tipos distintos de cáncer distintos, entre ellos se encuentran el de meningioma, tiroides, mama, adenocarcinoma de esófago, mieloma múltiple, hígado, riñón, vesícula, útero, estómago, páncreas, ovario, colon y recto. En Estados Unidos, muchas personas no tienen consciencia de que el sobrepeso y la obesidad y el consumo de tabaco en exceso pueden conllevar a cualquier cáncer antes mencionado. El cáncer en sí, puede suceder porque al padecer un peso mayor del que se debería de tener, genera que algunas hormonas e inflamación aumenten (Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, 2017).

2.4.2 Diabetes

Las personas que presentan diabetes mellitus tipo 2, la mayoría en el momento del diagnóstico de dicha enfermedad resultan ser obesas o tiene sobrepeso, la presencia de

diabetes se debe más que todo a un aumento de grasa corporal lo cual procede a una dificultad mayor para el cuerpo en el uso de la insulina de la manera correcta (MedlinePlus, 2020).

2.4.3 Hipertensión arterial

El sobrepeso y la obesidad son un gran factor de riesgo para diversas enfermedades del corazón, entre ellas patologías coronarias, insuficiencia cardiaca, arritmias y también podría terminar en la muerte, además de eso también es un factor de riesgo para padecer hipertensión arterial, diabetes tipo 2, dislipidemias, entre otros (López-Jiménez & Cortés-Bergoderi, 2011).

Dicho lo anterior, por la presencia de diabetes se ocasiona la hiperinsulinemia por una causa de resistencia a la insulina, el problema más grave es que la insulina hace que se reduzca la excreción renal de sodio y por ende puede expandir el volumen extracelular y la volemia dando paso a un mayor gasto cardiaco y creando una mayor resistencia en el sistema vascular haciendo un desequilibrio en la presión arterial del individuo (García Milian & Creus García, 2016)

2.4.4 Dislipidemia

El sobrepeso y la obesidad ya sea corporal o abdominal son un también un gran factor de riesgo para padecer dislipidemias, esto se debe básicamente a un aumento en la ingesta calórica y un menor gasto energético, el problema de las dislipidemias es que también aumenta el riesgo de padecer enfermedades del corazón y aumenta la posibilidad de padecer arteriosclerosis aumentado el riesgo de un infarto agudo de miocardio (Ruiz López *et al* , 2020).

2.4.5 Enfermedades asociadas al tubo digestivo

La obesidad también tiene gran influencia sobre enfermedades digestivas, se ha encontrado esta patología aumenta el riesgo de padecer diversas consecuencias en el tubo digestivo, entre ellas se encuentra una fuerte relación con la enfermedad de reflujo gastroesofágico, además se relaciona el aumento de IMC con un mayor reflujo en posición supina; por otra parte, también puede existir riesgo de enfermedad ulcerosa y con tumores hepáticos (Solana-de Lope, 2011).

2.5 Alimentos ultra procesados

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la alimentación (2020)

Se define *“alimentos ultra procesados como aquellos que se someten a diferentes procedimientos y se altera el estado nutricional de los mismos, por ejemplo, al enlazarlos, molerlos, deshidratarlos, congelarlos o mezclarlos con distintos alimentos, también se consideran ultra procesados cuando se les agrega sal, grasa, azúcar u otro tipo de aditivos”*.

La OMS & OPS (2015) hablan acerca de la existencia de un sistema llamado NOVA el cual se encarga de clasificar los alimentos de la siguiente manera:

2.5.1 Alimentos sin procesar o mínimamente procesados

Los alimentos que se encuentran en esta clasificación son partes de plantas o animales que no han pasado por ningún procedimiento a nivel industrial, por otra parte, están los alimentos mínimamente procesados los cuales, si bien no se les agrega azúcar, grasas y sal, se procede a eliminarles ciertas partes del propio alimento, aquí se incluyen tanto vegetales, legumbres, frutas secas, frescas o congeladas, carnes y leche.

2.5.2 Ingredientes culinarios procesados

Este tipo de sustancias se extrae y se purifica gracias a la industria a partir de componentes de los alimentos o son obtenidos de la naturaleza como por ejemplo azúcares, sal, grasa y aceites. Estos ingredientes poseen un papel importante a la hora de preparar los alimentos y gracias a ellos hacen que los platillos sean más aceptables en cuanto a sabor, variados y nutritivos.

2.5.3 Alimentos procesados

Estos alimentos se caracterizan porque se les agrega durante el proceso de elaboración aceites, grasas, azúcares, sal y otro tipo de ingredientes de manera mínima para que estos puedan durar más y que posean un mayor sabor, aquí están incluidos alimentos como quesos sencillos, algunas carnes saladas y curadas, legumbres, frutas y verduras en conserva.

2.5.4 Productos ultra procesados

Por último, se encuentran este tipo de alimentos que consisten en formulaciones a nivel industrial en donde la mayoría de estos posee un poco o ningún alimento entero, estos por lo general requieren de poca preparación ya que generalmente están listos para ser consumidos o calentar por lo cual requieren de poca o nula preparación culinaria.

Algunas de las sustancias agregadas a estos alimentos como los almidones, azúcares, grasas y aceites son derivados de manera directa de alimentos ya que en otras ocasiones se obtienen por el procesamiento de ciertos componentes alimentarios, por ejemplo, la hidrólisis el cual es un proceso por el cual pasan los aceites para transformarlos en sustancias duras como la margarina, hidrólisis de proteínas y purificación de almidones. Muchos de los ingredientes

adicionados a los alimentos ultra procesados consisten en diferentes tipos de aditivos; otra característica importante de esta clasificación de alimentos es que suelen darles mayor volumen con agua y aire y también se les agregan micronutrientes para fortificarlos, algunos de los alimentos presentes en esta categoría son: empaquetados, helados, caramelos, jaleas, bebidas azucaradas, margarinas, cereales para desayuno endulzados, distintos tipos de carne, comida rápida, entre muchos otros; además otro punto importante es que para considerar que un alimento sea ultra procesado, debe de contener más de 5 ingredientes distintos.

Por otra parte, debido a los diferentes cambios en las últimas décadas a nivel industrial, cultural, social, tecnológico y económico ha generado modificaciones en el estilo de vida de las personas y con ello la alimentación diaria, aquí recae el consumo mayoritario o la preferencia por el consumo de alimentos ultra procesados, los cuales según las características organolépticas tales como sabor, textura y sonidos al masticar e ingredientes agregados durante su preparación como sal, azúcares y grasas genera una sensación de saciedad al desajustar la función adecuada de mecanismos digestivos y cerebrales, dando paso a una mayor elección por parte de la población a estos alimentos por su palatibilidad (Carreras *et al*, 2017).

Otro aspecto que puede influir en una mayor elección de este tipo de alimentos es la urbanización ya que las personas al mudarse a las ciudades tienden a comprar más alimentos en tiendas que duren mucho más, enlatados y por ende más ultra procesados (OMS & OPS, 2015).

Desde el punto de vista de salud pública, este tipo de alimentos son sumamente perjudiciales debido a dos factores, en primer lugar, los ingredientes que suelen tener en mayor

concentración tales como grasas, harina, almidón y azúcar hacen que haya una menor concentración de micronutrientes y fibra que son sumamente importantes en la alimentación, por lo cual este tipo de alimentos se caracteriza por aumentar el riesgo de patologías graves y en segundo lugar, la venta de los mismos en tamaños grandes y la alta publicidad debilitan los procesos normales del apetito por lo cual conllevan a las personas a un consumo de estos en grandes cantidades y por lo tanto se traduce en una ingesta elevada de energía y por ende se produce la obesidad (Asinari, F, 2017).

2.6 Actividad física

La actividad física se define como cualquier movimiento producido los músculos esqueléticos y en donde se requiera el gasto de energía, es decir se refiere a cualquier movimiento, incluyendo el tiempo de ocio para ir a algún lugar. Entre algunas de las actividades físicas más comunes se encuentran actividades recreativas, realizar algún deporte, bicicleta, entre otros. Lo esencial de realizar actividad física ya sea de manera moderada o intensa es que ayuda a la prevención de enfermedades no transmisibles entre las cuales se encuentran enfermedades del corazón, cáncer, diabetes y accidentes cerebrovasculares, además ayuda a mejorar aspectos que pueden beneficiar la salud mental, la calidad de vida y a mantener un peso adecuado. En el caso de personas adultas entre 18 a 64 años, la Organización Mundial de la Salud recomienda que esta realice entre 150 a 300 minutos de actividades aeróbicas moderadas o entre 75 a 150 minutos de actividades intensas o bien también indica que se puede realizar una combinación de estas a lo largo de la semana y tratar de disminuir en la medida de lo posible el tiempo destinado a actividades sedentarias (Organización Mundial de la salud, 2020).

Sin embargo, gran parte de la población no realiza actividad física o no llega a sus requerimientos necesarios según sus rangos de edad, siendo esto un gran problema a nivel de salud pública; el gran problema con el sedentarismo es que multiplica la morbi-mortalidad de muchas enfermedades degenerativas tanto a nivel del corazón, cánceres y metabólicas, además cabe destacar que la inactividad física se asocia con patologías crónicas también relacionadas con la nutrición como por ejemplo lo es el sobrepeso y la obesidad. Algunos de los factores que influyen en que las personas realicen poca actividad física son cambios en la globalización, cambios demográficos y reducidos espacios para esparcirse (Pérez, 2014).

2.7 Teletrabajo

Según la Organización Internacional del Trabajo (2021), el teletrabajo consiste en una modalidad que se puede decir que es reciente y que se origina por la combinación de dos componentes: primero que todo, se suele realizar fuera de la empresa donde la persona labora y en segundo lugar la persona requiere de una computadora o teléfono. Por otra parte, se definen 2 conceptos más:

Trabajo a domicilio: Es aquel que se realiza total o parcialmente en el hogar de la persona que realiza teletrabajo y Trabajo basado en el domicilio: Aquí se toman en cuenta las personas que trabajan desde su hogar.

Por otra parte, el teletrabajo ha traído consigo problemas a nivel de la movilización de las personas y sus hábitos alimentarios, a continuación, se hablará al respecto.

Uno de los grandes problemas del teletrabajo a nivel de alimentación recae en que estos suelen padecer del “síndrome de patata en el escritorio” el cual hace referencia a un aumento del consumo de alimentos con poco valor nutricional y una disminución de los tiempos de

comida; en el caso de las personas que realizan trabajo de manera virtual tienden a tener horarios y descansos establecidos por la empresa o lugar de trabajo, sin embargo los teletrabajadores no suelen realizar pausas o descanso por lo cual es común que estos consumen alimentos en el mismo lugar donde realizan sus labores, esto se debe más que todo a que están fuera del contexto oficina y no reciben ningún tipo de interrupción por lo cual se dedican totalmente al trabajo donde no se respetan los tiempos de comida y se saltan los descansos (Arce Espinoza *et al.*, 2020).

2.7.1 Ventajas y desventajas del teletrabajo

Si bien el teletrabajo tiene algunos beneficios tales como que se goza de una mayor autonomía, presentan una mayor flexibilidad laboral, hay una mejora en desempeño laboral, individual y organizacional, así como un efecto positivo en la relación familiar, también existen algunas limitantes como por ejemplo jornadas laborales más largas y aislamiento lo cual propicia en gran medida el sedentarismo afectando así la salud del teletrabajador (Lampert Grassi & Poblete, 2018).

Lo que sucede al trabajar desde casa es que el traslado hacia los centros de trabajo y al permanecer más tiempo en el hogar, hace que muchas personas tengan cambios en sus estilos de vida, disminuyendo así las horas de actividad física y propiciando el aumento del sobrepeso y la obesidad, además también se ha llegado a la conclusión que muchas personas han aumentado su peso a causa de estar más tiempo en la vivienda (Guzmán *et al.*, 2020).

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

Se realiza un estudio que posee un enfoque de tipo cuantitativo ya que, por medio de las encuestas, se analizan los datos obtenidos y con ello se pueda establecer una relación entre las variables del tema, siendo estas el consumo de alimentos ultra procesados, tiempo destinado a la actividad física y la presencia de sobrepeso y obesidad en las personas que comprenden entre los 20 a 64 años que realizan teletrabajo.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación es correlacional, esto a que se está estudiando la relación del consumo de alimentos ultra procesados y el tiempo destinado a la actividad física con la presencia de sobrepeso y obesidad en personas que realizan teletrabajo.

3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

Área de estudio: se procede a realizar la investigación en el cantón de Santo Domingo de Heredia, se toma en cuenta todos los distritos de este y también trabajadores tanto de empresas públicas como privadas que realicen teletrabajo.

Según el censo de Población y vivienda del INEC del 2011, en Heredia residen un total de 356 135 personas, en donde el cantón de Santo Domingo comprende un 9,24% de la población total de esta provincia representando así a 40 072 personas.

Según las últimas actualizaciones realizadas por el Ministerio de Trabajo se logró determinar que Heredia es la segunda provincia con mayor cantidad de teletrabajadores con un total de

3336 personas, colocando a Santo Domingo en el tercer cantón con 411 teletrabajadores (Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, 2020).

3.3.1 Población

La población está compuesta por 411 personas adultas entre 20 a 64 años que realicen teletrabajo y vivan en el cantón de Santo Domingo de Heredia.

3.3.2 Muestra

La muestra se calcula a partir de una fórmula estadística, conociendo el tamaño de la población a utilizar, la muestra es de 78 personas que realizan teletrabajo entre los 20 a 64 años.

Para obtener esta cantidad de personas se realizó la siguiente fórmula:

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

$$n = \frac{411*(1,96)^2*(0,5)*(0,5)}{(0,1)^2*(411-1)+(1,96)^2*(0,5)*(0,5)} = 78 \text{ personas}$$

N: tamaño de la población.

Z: 1,96, factor de confiabilidad.

P: 0,5.

Q: 1-P= 0,5.

D: Margen de error permisible establecido por el investigador.

3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión

Tabla N°2 Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Personas que realicen teletrabajo desde el 2020 a la actualidad.	Adultos mayores, adolescentes y niños
Personas con acceso a algún aparato electrónico ya sea computadora, celular o tableta.	Personas atletas o deportistas.
Adultos que hayan aceptado todas las condiciones brindadas en el consentimiento informado por la investigadora para formar parte del estudio.	Mujeres en estado de gestación.

Fuente: Elaboración propia, 2022.

3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN DE DATOS

La obtención de los datos para la realización de la investigación se obtiene a partir de una encuesta (ver anexo N°1) donde primero se pregunta acerca de datos sociodemográficos para caracterizar a la población de estudio, también se indaga acerca del sexo, nacionalidad, ocupación, edad, estado civil y nivel educativo.

Para determinar el estado nutricional se procederá a utilizar la fórmula y la tabla de clasificación de IMC proporcionadas por la Organización Mundial de la Salud (Álvarez Castro, 2005).

Para determinar el tiempo destinado a la actividad física, se utiliza un cuestionario del IPAQ el cual, por medio de unas preguntas, se podrá clasificar a la persona si es muy activa o si posee una actividad física moderada, además permite saber cuánto tiempo destina a caminar la persona y el tiempo que destinado a actividades sedentarias (ver anexo N°1), para la clasificación de este cuestionario se utiliza una fórmula tomando en cuenta Mets por el tiempo indicado que destina las personas a realizar actividad física (Crespo Salgado et al, 2015).

Finalmente, para determinar la ingesta de alimentos ultra procesados, se procede a realizar una frecuencia de consumo diaria y semanal de diferentes bebidas y alimentos según la clasificación NOVA (ver anexo N°1) la cual clasifica los alimentos según su tipo de procesamiento, el cual este sistema los divide en 4 categorías como alimentos sin procesar o mínimamente procesados, ingredientes culinarios procesados, alimentos procesados y alimentos ultra procesados. (OMS y OPS,2015).

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El estudio utiliza un diseño de investigación no experimental de tipo transversal.

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Tabla N°3 Operacionalización de las variables

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Describir el perfil sociodemográfico por medio de las personas en estudio.	Perfil sociodemográfico	Se refiere a las características sociales y demográficas correspondientes a un grupo de personas en estudio	Preguntas previamente estructuradas	Demográfico Social	Sexo Edad Ocupación Nivel educativo	Encuesta elaborada en Google forms
Identificar las horas destinadas a la actividad física.	Tiempo destinado a la actividad física	Es todo aquel movimiento que realice una persona para movilizar los músculos y requiere más esfuerzo y gasto que estar en reposo	Cuestionario de Actividad física	Mets	Tiempo destinado para realizar actividad física intensa, moderada, tiempo destinado a caminar y tiempo dedicado a actividades sedentarias	Encuesta elaborada en Google forms

Días a la semana que realiza actividad física.
Horas o minutos diarios destinados a la actividad física.

Definir el estado nutricional de las personas de estudio por medio del IMC.	Composición corporal	Consciente en un método para describir de que está hecho el cuerpo, tomando en cuenta masa grasa y magra y también se describe el peso por medio del Índice de Masa Corporal	Peso: la persona procede a subirse en una balanza sin zapatos ni medias y con ropa ligera, sin ningún tipo de alhaja. Talla: se procede a tomar la estatura de la persona con ayuda de una cinta métrica	IMC	Peso Talla	Balanza Cinta métrica
---	----------------------	--	---	-----	---------------	--------------------------

Determinar el consumo diario o semanal de alimentos procesados por medio de encuestas.	Consumo de alimentos ultra procesados	de	Ingesta de alimentos en un tiempo determinado	de	Generalidades del consumo	Consumo de alimentos ultra procesados según la calificación de NOVA	Diario y	Instrumento de frecuencia de consumo
--	---------------------------------------	----	---	----	---------------------------	---	----------	--------------------------------------

Fuente: Elaboración propia, 2022.

3.7 PLAN PILOTO (VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO)

El plan piloto (ver anexo N°3) se lleva a cabo con un total de 10 personas que realizan teletrabajo en Santo Domingo de Heredia, con edades entre los 20 a 64 años y sin distinción de sexo. Se observa la aceptación, comprensión, disposición y observaciones por parte de los participantes en cuanto al instrumento de estudio, así como el pesaje y medición de estos. Las medidas antropométricas fueron realizadas de manera presencial tomando en cuenta todas las medidas necesarias en cuanto al Covid-19, por otra parte, se realizó un cuestionario de manera virtual el cual consta de 5 secciones; en primera estancia se encuentra el consentimiento informado explicando todo lo que se hará en la investigación, la segunda parte consiste en preguntas cerradas de los datos generales o sociodemográficos, posteriormente en la tercer sección los participantes deben apuntar el peso y la talla brindada por parte de la estudiante, luego la cuarta sección consiste en una serie de preguntas cerradas y abiertas acerca de la actividad física y por último se encuentra una frecuencia de consumo diario, semanal o mensual de diversas bebidas, alimentos, proteínas y azúcares ultra procesados.

En el caso de la sección de actividad física se tuvo que modificar unas preguntas cerradas con respecto a días y tiempo dedicados a la práctica de actividad física y hacerlas abiertas para obtener un dato más exacto ya que al utilizar el cuestionario del IPAQ requiere de días y tiempo exacto para clasificar a las personas en categorías de niveles de actividad física, por último la frecuencia de consumo se encontraban al inicio solo opciones de “nunca”, “veces al día” y “veces a la semana”, por lo cual algunas personas indicaron que solían consumir el

alimento o bebida de manera mensual, así que a la frecuencia de consumo se le agregó una opción mensual.

3.8 PROEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para poder recolectar los datos primero se publica un anuncio por redes sociales para que varias personas puedan comunicarse con la estudiante indicando su interés en participar de la investigación, por otra parte gracias a familiares se logró encontrar teletrabajadores que participaran; teniendo las 10 personas se les solicita el permiso correspondiente vía WhatsApp para realizar una encuesta virtual y para obtener las medidas antropométricas correspondientes (peso y talla), por último se visita los hogares de los sujetos en estudio y así poder realizar todos los procedimientos (pesaje, medición y llenado de la encuesta) requeridos para la investigación.

3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS

Los datos obtenidos se organizan y se trabajan en una base de datos creada en Excel.

3.10 ANÁLISIS DE DATOS

En el caso de los datos univariados se procedió a registrar los datos en una hoja del programa Microsoft Excel a partir de Google Forms y para el análisis de los objetivos específicos bivariados se utilizó la correlación de Pearson esto debido a la naturaleza de los datos, teniendo en cuenta que una correlación es significativa entre variables si el valor p de estas es menor a 0,05, lo cual quiere decir que existe una probabilidad del 0,95 de estar en lo correcto.

Dicho esto, se analizan las siguientes relaciones: relación de la frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados y el tiempo destinado a la actividad física con la presencia de sobrepeso u obesidad.

CAPÍTULO IV
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 RESULTADOS DE ANÁLISIS UNIVARIADOS

El siguiente apartado consta de los resultados que fueron obtenidos a partir del análisis de datos recolectados con los instrumentos al evaluar a los sujetos de estudio.

4.1.1 CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

A continuación, se presentan las características sociodemográficas de los teletrabajadores que laboran en Santo Domingo de Heredia, durante el 2022.

Tabla N°4. Características sociodemográficas de la población en estudio, Santo Domingo de Heredia, 2022.

Datos sociodemográficos		
Característica	n=96	Porcentaje
Sexo		
Femenino	53	68%
Masculino	25	32%
Rango de edad		
Entre 20 a 40 años	40	51%
Entre 41 a 64 años	38	49%
Nivel educativo		
Secundaria incompleta	1	1%
Técnico	4	5%
Universidad incompleta	11	14%
Universidad completa	62	80%
Ocupación		
Analista contable	1	1%
Analista de contenido web	1	1%

Analista de cuentas por cobrar	1	1%
Arquitecta	1	1%
Asesora en una ONG	1	1%
Asesor de ventas de call center	1	1%
Auxiliar administrativo	1	1%
Ayudante contable	1	1%
Informático	1	1%
Bióloga	1	1%
Desarrollador de software	1	1%
Geógrafo	1	1%
Gerente de operaciones	1	1%
Soporte técnico	1	1%
Administradores	3	4%
Asistentes	3	4%
Oficinistas	3	4%
Contadores	2	3%
Promotores sociales	2	3%
Ingenieros	6	8%
Servicio al cliente	4	5%
Docentes	41	55%

Fuente: elaboración propia, 2022.

En la tabla N°4 se puede observar que la población en estudio mayoritariamente es femenina para un porcentaje de 68% (n=53), por otra parte un 51% (n= 46) comprende entre los 20 a 40 años y el 80% presenta un nivel educativo de universidad completa.

En cuanto a las siguientes ocupaciones tales como analista contable, analista de contenido web, analista de cuentas por cobrar, arquitecta, asesora en una ONG, asesor de ventas de call center, auxiliar administrativo, ayudante contable, informático, bióloga, desarrollador de software, geógrafo, gerente de operaciones y soporte técnico, corresponden a un 1% respectivamente, un 4% son administradores, asistentes y oficinistas respectivamente, un 3% son contadores y promotores sociales respectivamente, un 8% son ingenieros, un 5% se dedica al servicio al cliente y por último la profesión más ejercida con un 55% es la docencia, para finalizar con los datos sociodemográficos.

4.1.2 DATOS ANTROPOMÉTRICOS

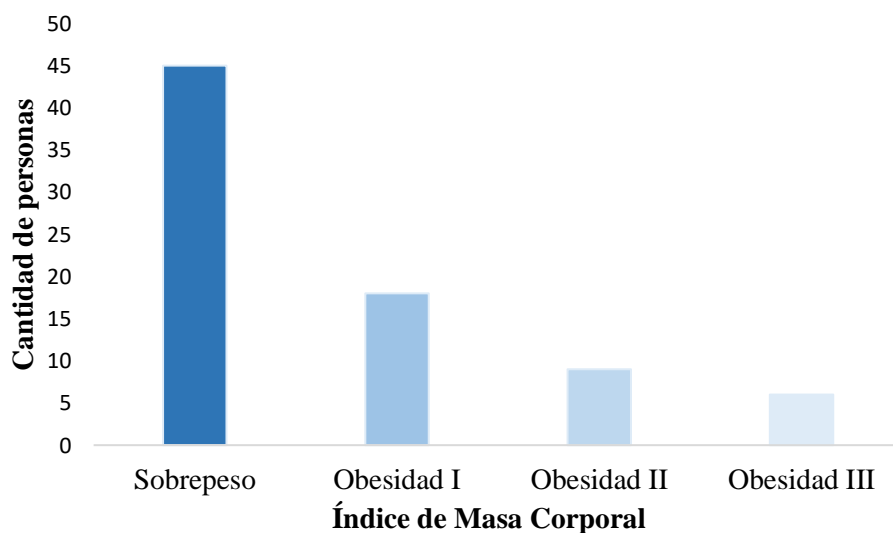


Figura N°1 Índice de Masa Corporal de la población en estudio, Santo Domingo de Heredia, 2022. Fuente: elaboración propia,2022.

En la figura N°1 se puede determinar que un 58%(n=45) de la población presenta sobrepeso, en segundo lugar se encuentra que poseen obesidad I, esto para un 23% (n=18), en tercer lugar está la obesidad II para un 11% (n=9) y por último para un 8% (n=6) se determina que poseen obesidad III.

4.1.3 FRECUENCIA DE CONSUMO

Tabla N°5 Frecuencia de consumo de bebidas ultra procesadas por parte de la población en estudio, Santo Domingo de Heredia, 2022.

Bebidas	Frecuencia de consumo													
	Nunca		1-2 veces al día		3-4 veces al día		1 vez a la semana		2-4 veces a la semana		5-6 veces a la semana		1-3 veces al mes	
	n	%	N	%	n	%	n	%	n	%	N	%	N	%
Bebidas azucaradas (tropical, hi c, tampico o en polvo para hacer refresco)	21	27%	23	30%	5	6%	11	14%	4	5%	2	3%	12	15%
Bebidas a base de leche con azúcar añadido	36	47%	15	19%	-	-	8	10%	5	6%	1	1%	13	17%
Bebidas con edulcorantes	37	47%	21	27%	3	4%	8	10%	4	5%	2	3%	3	4%
Bebidas gaseosas con azúcar añadida	30	39%	13	17%	1	1%	14	18%	5	6%	1	1%	14	18%
Bebidas energizantes	71	91%	2	3%	-	-	-	-	1	1%	-	-	4	5%

Cerveza o vino 36 **46%** 14 18% 1 1% 9 12% 4 5% 2 3% 12 15%

Fuente: *elaboración propia, 2022.*

En la tabla N°5 se encontró que la mayor parte de población en estudio, esto para un 30% (n=23) suele tener una frecuencia de consumo de bebidas azucaradas de 1 a 2 veces diarias a diferencia de las demás categorías de bebidas ultra procesadas en donde nunca suelen ser consumidas.

Tabla N°6 Frecuencia de consumo de alimentos ultra procesadas por parte de la población en estudio, Santo Domingo de Heredia, 2022.

Alimentos Ultraprocesadas	Frecuencia de consumo													
	Nunca		1-2 veces al día		3-4 veces al día		1 vez a la semana		2-4 veces a la semana		5-6 veces a la semana		1-3 veces al mes	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	N	%	N	%
Helados elaborados a nivel industrial ya sea a base de leche o en agua.	20	26%	16	21%	-	-	16	21%	6	7%	4	4%	16	21%
Panadería	1	1%	41	53%	4	5%	8	10%	9	12%	4	5%	11	14%
Repostería	20	26%	19	24%	2	3%	11	14%	5	6%	2	3%	19	24%
Cereales Azucarados	43	55%	12	15%	-	-	9	12%	3	4%	-	-	11	14%
Barritas Azucaradas	53	68%	9	12%	-	-	4	5%	3	4%	1	1%	8	10%
Semillas														

procesadas	32	41%	15	19%	2	3%	5	6%	2	3%	4	5%	18	23%
Papas fritas, torta para hamburguesas, Nuggets o palitos de aves de corral o pescado, pizza preparada o pasta lista para preparar.	15	19%	18	23%	-	-	20	26%	7	9%	3	4%	15	19%
Snacks (papiolas, meneítos, yuquitas, entre otros)	23	29%	14	18%	2	3%	10	13%	5	6%	3	4%	21	27%
Galletas saladas o dulces	15	19%	24	31%	2	3%	14	17%	4	5%	2	3%	17	22%
Salsas industriales o aderezos	12	15%	29	37%	1	1%	10	14%	7	9%	5	6%	14	18%
Empanizadores	21	27%	17	22%	2	3%	11	13%	6	8%	4	5%	17	22%
Alimentos enlatados	9	12%	24	31%	3	4%	14	18%	8	10%	6	7%	14	18%
Fideos o sopas enlatadas, embotelladas, deshidratadas, empaquetadas o instantáneas	40	51%	12	15%	2	3%	10	13%	4	5%	1	1%	9	12%

Fuente: *elaboración propia, 2022.*

En Tabla N°6 entre los resultados más relevantes se encontró que las personas encuestadas poseen un consumo diario de 1 a 2 veces de alimentos procesados tales como panadería 53% (n=41), galletas dulces o salsas 31% (n=24), salsas industriales o aderezos 37% (n=29) y alimentos enlatados 31% (n=24), por otra parte, 1 vez a la semana un 26% (n= 20) de la población en estudio suele comer papas fritas, torta para hamburguesas, Nuggets o palitos de pollo o pescado, pizza preparada o pasta lista para preparar.

Tabla N°7 Frecuencia de consumo de proteínas ultra procesadas por parte de la población en estudio, Santo Domingo de Heredia, 2022.

Proteínas	Frecuencia de consumo													
	Nunca		1-2 veces al día		3-4 veces al día		1 vez a la semana		2-4 veces a la semana		5-6 veces a la semana		1-3 veces al mes	
Ultra procesadas	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	N	%
Embutidos	15	19%	24	31%	4	5%	10	13%	10	13%	4	5%	11	14%
Quesos procesados	7	9%	32	41%	3	4%	11	14%	9	12%	7	8%	9	12%

Fuente: *elaboración propia, 2022.*

En la tabla anterior se logró determinar que un 31% (n=24) y 41% (n=32) de las personas tienen un consumo de 1 a 2 veces al día de embutidos y quesos procesados respectivamente.

Tabla N°8 Frecuencia de consumo de azúcares ultra procesadas por parte de la población en estudio, Santo Domingo de Heredia, 2022.

Azúcares Procesados	Frecuencia de consumo													
	Nunca		1-2 veces al día		3-4 veces al día		1 vez a la semana		2-4 veces a la semana		5-6 veces a la semana		1-3 veces al mes	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	N	%
Jaleas o mermeladas	41	53%	11	13%	-	-	6	8%	9	12%	3	4%	8	10%
Golosinas	19	24%	16	21%	2	3%	8	10%	9	11%	7	9%	17	22%

Fuente: *elaboración propia, 2022.*

En la tabla N°8 se puede observar que la mayor parte de población participante de la presente investigación, es decir un 53% (n=41) y un 24% (n=19) nunca consume jaleas o mermeladas y golosinas respectivamente.

4.1.4 ACTIVIDAD FÍSICA

Tabla N°9 Frecuencia de actividad física durante la semana por parte de la población en estudio, Santo Domingo de Heredia, 2022.

Frecuencia de actividad física	Cantidad de teletrabajadores según tipo de actividad					
	Ligera		Moderada		Intensa	
	n	%	n	%	n	%
Ninguno	51	65%	51	65%	52	66%
1 día	7	9%	7	9%	2	3%
2 días	9	11%	8	10%	8	10%
3 días	5	6%	5	6%	6	8%

4 días	3	4%	3	4%	7	9%
5 días	0	1%	1	1%	2	3%
6 días	2	3%	2	3%	1	1%
7 días	1	1%	1	1%	0	0%

Fuente: *elaboración propia, 2022.*

En la tabla anterior se puede observar que la población teletrabajadora del presente estudio no suele realizar ningún tipo de actividad física ligera o moderada, esto para un 65% (n=51) respectivamente y el 66% (n=52) no suele practicar ningún tipo de actividad física intensa.

Tabla N°10 Tiempo destinado a realizar actividad física durante la semana por parte de la población en estudio, Santo Domingo de Heredia, 2022.

Tiempo destinado a realizar actividad física por día	Cantidad de teletrabajadores según tipo de actividad					
	Ligera		Moderada		Intensa	
	n	%	n	%	n	%
Menos de 30 minutos	43	55%	61	78%	52	67%
Entre 30-60 minutos	33	42%	14	18%	21	27%
Más de 60 minutos	2	3%	3	4%	5	6%

Fuente: *elaboración propia, 2022.*

En la tabla N°10 se encontró que un 67% (n=52), 78% (n=61) y un 55%(n=43) de las personas teletrabajadoras encuestadas dedican menos de 30 minutos a la semana para realizar cualquier tipo de actividad física vigorosa, moderada o ligera respectivamente.

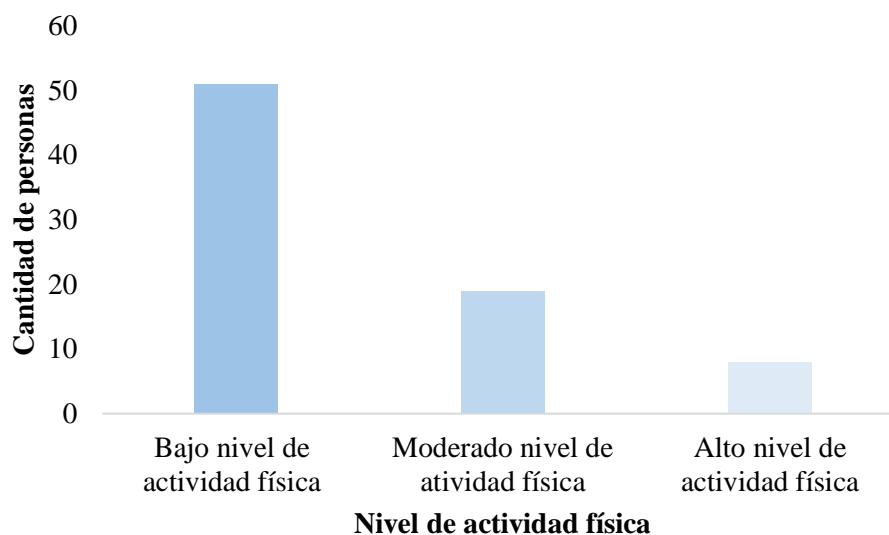


Figura N°2 Clasificación del nivel de actividad física de la población en estudio, Santo Domingo de Heredia, 2022. Fuente: elaboración propia, 2022.

En la figura N°2, se observa que un 65% (n=51) tienen un bajo nivel de actividad física, por otra parte, un 24% (n=19) presenta un moderado nivel de actividad física y, por último, un 10% (n=8) poseen un alto nivel de actividad física.

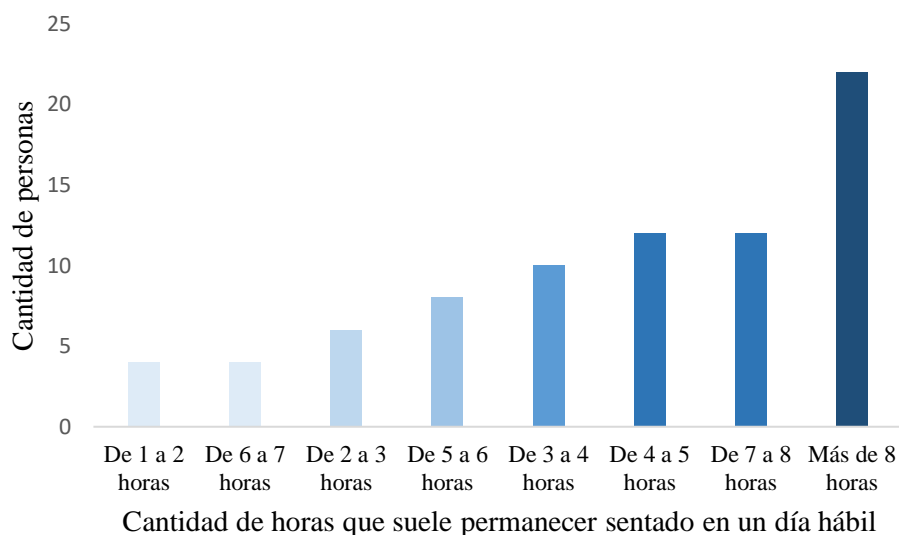


Figura N°3 Cantidad de horas que suele permanecer sentado durante un día hábil la población en estudio, Santo Domingo de Heredia, 2022. Fuente: elaboración propia, 2022.

En la figura anterior se puede observar que durante un día hábil la mayor parte de la población teletrabajadora, es decir un 28% (n=22) indicaron que suelen permanecer más de 8 horas sentados ya sea trabajando frente a cualquier dispositivo electrónico o acostado a diferencia.

4.2 ANÁLISIS DE RELACIÓN ENTRE VARIABLES

Tabla N°11 Relación de la frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados y la presencia de sobrepeso u obesidad de la población en estudio, Santo Domingo de Heredia, 2022.

Variable	Valor P	Significancia
Bebidas azucaradas	0,3	No significativo
Bebidas a base de leche azucaradas	0,885	No significativo
Bebidas con edulcorantes	0,647	No significativo
Bebidas gaseosas con azúcar añadida	0,693	No significativo

Bebidas energizantes	0,778	No significativo
Cerveza o vino	0,54	No significativo
Helados	0,856	No significativo
Panadería	0,061	No significativo
Repostería	0,665	No significativo
Cereales azucarados	0,193	No significativo
Barritas azucaradas	0,477	No significativo
Semillas	0,235	No significativo
Embutidos	0,225	No significativo
Quesos	0,376	No significativo
Comida rápida	0,936	No significativo
Snacks	0,099	No significativo
Galletas	0,137	No significativo
Salsas industriales o aderezos	0,005	Significativo
Empanizadores	0,267	No significativo
Alimentos enlatados	0,217	No significativo
Jaleas	0,208	No significativo
Fideos o sopas enlatadas	0,014	Significativo
Golosinas	0,381	No significativo

Fuente: *Elaboración propia, 2022.*

En la tabla anterior se pudo determinar que no existe una relación significativa en la mayoría de los alimentos ultra procesados y la presencia de sobrepeso u obesidad esto a que el valor p es mayor que el valor crítico de referencia (0.05); a salvo de dos alimentos donde si se observa una relación significativa entre el IMC con la frecuencia de consumo de salsas

industriales o aderezos y fideos o sopas enlatadas, con un valor p de (0,05) y (0,014) respectivamente.

Tabla N°12 Relación del tiempo destinado a la actividad física y la presencia de sobrepeso u obesidad de la población en estudio, Santo Domingo de Heredia, 2022.

Variable	Valor p	Significancia
Actividad física intensa	0,206	No significativo
Actividad física moderada	0,214	No significativo
Actividad física ligera	0,019	Significativo

Fuente: *elaboración propia, 2022.*

No se encuentra una relación significativa entre el IMC y las actividades físicas intensas y moderadas ya que presentan un valor p de (0,206) y (0,214) respectivamente, a diferencia de las actividades física ligeras las cuales si presentan una relación significativa entre la presencia de sobrepeso u obesidad ya que posee un valor p de (0,019) menos al valor crítico de referencia (0,05).

CAPÍTULO V
DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

5.1 CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

Las personas participantes en el estudio son mayoritariamente mujeres las cuales comprenden un rango entre los 20 a 40 años, según datos de estimación del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) muestra que para el año 2011 la provincia de Heredia cuenta con una población total de 356 135 personas donde en el rango de 20 a 44 años es comprendido por un total de 91 137 mujeres y 86 863 hombres (INEC, 2011).

De acuerdo con los resultados un 55% de la población estudiada ejerce la profesión de docencia en donde un 38% es ejercida por mujeres y un 17% es desempeñada por hombres, esto concuerda con el INEC (2018) en un documento nombrado como Costa Rica en cifras el cual indica que la participación según sexo en la enseñanza es encabezada por las mujeres con un 65% a diferencia del sexo masculino con un 35%. Asimismo, la universidad completa es el nivel educativo que la mayor parte de los teletrabajadores presenta, esto para un total del 80% de la población encuestada; en el III trimestre correspondiente al 2021, de las 624 000 personas ocupadas 500.159 personas presentaban algún grado de educación universitaria, de ellos un 32.8% que representa a la población femenina cuenta con un título de educación superior y en el caso de los hombres un 18.3% cuenta con dicho título.

5.2 ÍNDICE DE MASA CORPORAL

El 51% de la población (N=78) tienen edades entre los 20 a 40 años siendo el sexo femenino el predominante (72% equivalente a 29 mujeres), donde un 62% de las 29 tiene sobrepeso, esto contrasta con el estudio de Chavarría Villegas (2019) la cual cuenta con una población de 48 personas teletrabajadoras entre los 25 a 29 años mayoritariamente femenina para un

60% y logró encontrar que del 100% de su población, un 54% presenta un índice de masa corporal totalmente normal.

Por otra parte, según datos del informe de la evaluación de presentación de servicios de salud 2019 y monitoreo 2020 creado por la CCSS dan a conocer unos datos los cuales indican que la presencia de sobrepeso y obesidad prevalece mayoritariamente en mujeres sobre hombres, en donde el diagnóstico en masculinos es de 31% y femeninas de un 69% (CCSS, 2020). Lo anterior concuerda con el estado nutricional de las personas en estudio ya que se cuenta con una población mayoritariamente femenina para un 68% sobre un 32% del sexo masculino.

Además cabe aportar que la prevalencia de la obesidad y el sobrepeso ha incrementado de manera significativa en muchos países desarrollados y en especial aquellos que se encuentran en vía de desarrollo; otro dato importante es que Latinoamérica se posicionó como la región que tenía una mayor presencia de exceso de peso; por otra parte Costa Rica en su última encuesta Nacional de Nutrición indica que un 68.5% de las mujeres entre los 20 a 65 años y el 62.4% de los hombres con un mismo rango en edad han presentado un aumento de peso en exceso; si bien, se sabe que la situación en la actualidad es mucho más preocupante y alarmante ya que debido a los diferentes estilos de vida específicamente por el sedentarismo y la alimentación hacen que esta condición cada año vaya en aumento (Gómez Salas et al., 2020).

Con el teletrabajo se ha observado y evidenciado que debido a las condiciones que se tiene desencadena enfermedades tales como el sobrepeso y la obesidad, estas a su vez tienden a crear un deterioro en el buen desarrollo rutinario del trabajo y muchas veces aumenta el ausentismo en la labor por motivo de consultas médicas, ya que esta condición puede contraer

con si misma otro tipo de enfermedades no transmisibles lo cual conlleva a un gran problema a nivel de salud pública (Arce, Meneses y Sogamoso, 2020).

5.3 FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRA PROCESADOS

En la población encuestada se logró encontrar que la mayor parte de los teletrabajadores suelen consumir de 1 a 2 veces al día bebidas azucaradas, panadería, alimentos enlatados, galletas, salsas o aderezos, proteínas ultra- procesadas y 1 vez a la semana comidas rápidas; este tipo de alimentos son los preferidos de muchos ya que presentan gran sabor por sus ingredientes tales como azúcares o grasas, además la mayoría de las personas los eligen de manera más frecuente ya que se pueden consumir en el momento que se adquiere ya que no requieren de una preparación muy elaborada para poder ingerirlos (Marti et al., 2021).

En el caso de las bebidas azucaradas según Olivares (2018) indica que unos científicos de la UCR procedieron a realizar una investigación con respecto a la alimentación de ocho países en Latinoamérica y determinó que Costa Rica posee un alto consumo de azúcares simples, estos provenientes de gaseosas, refrescos envasados, jugos de caja o en polvo para preparar en el hogar, en el caso de la presente investigación la única bebida ultra procesada que suelen ingerir los teletrabajadores con una frecuencia de consumo diaria era la de jugos o bebidas con azúcar añadida.

Por otra parte se puede observar en la presente investigación que un 53% de las personas encuestadas también suelen tener un alto consumo de panadería , según la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos en los Hogares 2004-2005, los panes más frecuentemente adquiridos en las viviendas costarricenses son primeramente baguette corriente seguido por el blanco manita o pan francés, en tercer lugar pan cuadrado blanco y por último pan cuadrado integral

y hamburguesa; mientras que otros tipos de panes como el blanco en bollito, tostado y pan para perro caliente se consumen en menor cantidad (Montero -Campos et al., 2015), los alimentos anteriormente mencionados coinciden con los diferentes ejemplos de panadería brindados en la encuesta en la sección de frecuencia de consumo del presente estudio.

Un dato interesante en esta investigación es que la mayoría de los teletrabajadores 31% y 41% suelen consumir proteínas procesadas tales como quesos y embutidos respectivamente; en un estudio realizado acerca de los hábitos alimenticios de embutidos en San Carlos y el Gran Área Metropolitana indican que un 80% de la población encuestada suele consumir embutidos, principalmente salchichón y además los suelen preparar de manera frita, lo cual aporta más contenido calórico y grasa al alimento, por ende es más perjudicial para la salud; dos de las principales razones por las cuales la población que de hecho es mayoritariamente mujeres prefiere el consumo de estos productos radica en que son bastante prácticos y presentan un agradable sabor, por el contrario el 20% restante indica que no suele consumir estos alimentos ya que están conscientes que son malos para la salud (Araya, *et al*, 2014); por otra parte, en Costa Rica se tiene evidencia de que los productos lácteos que más se consumen en el país son las leches fluidas, los quesos y leches como condensada o evaporada, además cabe aportar que los costarricenses tienen un consumo general per cápita de lácteos y derivados de 217.1 kg/persona/año, lo cual sobrepasa las recomendaciones por parte de la FAO que serían 150 kg/persona/año (Dereser, 2020).

Otros alimentos en la presente investigación que como antes mencionado se suele consumir de manera diaria son las galletas, salsas y aderezos, este tipo de productos ultra procesados son caracterizados por un contenido elevado de grasas y azúcares que si bien por la ansiedad

o el desconocimiento de porciones suelen ser consumidas en grandes cantidades, en un estudio realizado con personas que presentan sobrepeso con un predominio del sexo femenino indican que tiene un alto consumo de alimentos procesados altos en azúcar y altos en grasas (Delgado-López et al, 2022)

En los resultados obtenidos a partir de la encuesta también se evidenció que la mayoría, es decir un 26% de las personas encuestadas, suelen consumir 1 vez a la semana comida rápida; si bien se sabe que el teletrabajo no es una situación tan actual, se ha tenido que implementar con más fuerza en la actualidad por cuestión del Covid-19 y de esta forma disminuir los contagios por el virus, sin embargo, CEPAL y FAO (2020) hacen un hincapié que el hecho de trabajar desde casa ha generado una disminución de la disponibilidad de cocinar y un aumento en la entrega de comidas rápidas en el hogar y por ende un consumo mayor de comidas con alto contenido de grasas, azúcares y sodio.

Por otra parte la Doctora Yorleny Chacón indica que algunos de los errores de alimentación en el teletrabajo es que se adquieren productos mayoritariamente con alto contenido de carbohidratos, grasas y dulces los cuales son ingeridos durante las meriendas, la doctora afirma que es un error tener este tipo de alimentos altos en grasa y azúcares ya que suelen ser adictivos, esto porque el cuerpo quiere más ya que se genera una sensación de satisfacción o placer en el cerebro, además de eso también indicó que las personas suelen abusar de la compra de enlatados ya que son opciones prácticas para comer (Chacón ,2020).

Adicionalmente Salas (2021) dice que el teletrabajo ha generado un desorden de los hábitos alimentarios de las personas y esta afirma que el hecho de laborar desde la vivienda ha aumentado los niveles de estrés y ansiedad lo cual conlleva a un “picoteo” sin control con

alimentos que contienen alto contenido de grasas, calorías y azúcares; incluso dice que al no haber una línea divisoria entre el trabajo y la vida personal hace recaer en el error de consumir los alimentos en el mismo lugar donde se está trabajando, lo cual esto es un problema para la salud ya que no se dedica el tiempo necesario para seleccionar de una manera más consciente los alimentos, además, se le suma el hecho del estrés de cumplir con los quehaceres tanto laboral como personalmente hacen que exista una falta en la consciencia sobre el consumo y la compra de alimentos, asimismo como decisiones de que comida se prefiere consumir o cuanta hambre presenta la persona en el momento.

Lo anterior coincide con el artículo de Lampert y Poblete (2018) los cuales indican que el teletrabajo tiene una estrecha relación con el “síndrome de patata en el escritorio”, esto hace énfasis en la facilidad de las personas de adquirir en cualquier momento de la jornada laboral alimentos altamente calóricos creando así un exceso de nutrientes que no son necesarios y generando un desequilibrio en el gasto y el consumo, sumándole un descontrol en los horarios de comidas creando así un desajuste en los descansos entre las mismas.

5.4 ACTIVIDAD FÍSICA

De acuerdo con los criterios establecidos por el IPAQ en cuanto a la actividad física se pudo determinar en este estudio que un 65% de la población presentan un nivel de actividad física bajo, esto se debe a que realizan menos de 30 minutos a la semana y ningún día está destinado a la práctica de actividad física ya sea vigorosa, moderada o ligera, Gutiérrez (2020) encontró en su estudio con personas teletrabajadoras que del total de su población, tan solo un 19% eran inactivos; por otra parte Naranjo & Pulido (2019) logró determinar que del total de su muestra la mayoría representando un 58% suele realizar actividad física y logró evidenciar

que un 41% al menos realiza de 1 a 3 veces al día algún deporte o actividad física, cabe resaltar que ambos estudios contrarrestan con la presente investigación.

La OMS indica que al menos un 60% de la población en el mundo no suele realizar la cantidad de actividad física suficiente para obtener beneficios en la salud, debido a este dato tan alarmante un grupo de estudiantes de la Universidad de Costa Rica se interesó en medir la intensidad de actividad física realizada por parte de los costarricenses mayores a 18 años utilizando el cuestionario del IPAQ y lograron encontrar datos muy preocupantes en donde tan solo un 7% de la población posee un alto nivel físico, un 28% posee un moderado nivel y por último, la mayoría representando un 65% se encuentra en un nivel de actividad física bajo (Artavia, Gamboa y Sánchez, 2016); estos datos también coinciden con la investigación presente ya que en primer lugar con un 64% de la población encuestada tiene un bajo nivel de actividad física, un 22% presenta un moderado nivel y por último tan solo un 14% posee un alto nivel.

En Costa Rica alrededor de un 65% de la población no suele practicar ningún deporte o actividad física, además cabe aportar que un 71.8% de las mujeres no realiza ningún tipo de ejercicio físico y por su parte el 57.8% de los hombres tampoco suele implementar ningún tipo de deporte (Salas Murillo, 2017), aquí queda en evidencia que el sexo femenino es mucho más sedentario que el masculino; en el caso de la presente investigación, coincide con los datos anteriormente mencionados ya que del 65% de la población sedentaria en la presente investigación, se logró determinar que un 47% son mujeres y el 18% restante representa a los hombres.

La práctica de deportes conlleva consigo muchos beneficios para todas aquellas personas que se propongan realizarlas, estas pueden ser obtenidas al realizar actividades de tipo aeróbicas tales como caminar, correr o andar en bicicleta ya que ayudan a disminuir el estrés, la depresión, mejorar el estado de ánimo y además junto con una alimentación balanceada, mantener un peso equilibrado o un índice de masa corporal normal (Salas Murillo, 2017).

Luego si bien el teletrabajo ha beneficiado a muchos con horarios flexibles, ha hecho que las personas tengan un menor desplazamiento de la oficina a la casa y que estas permanezca en un solo lugar en el hogar por lo cual conlleva a actividades más sedentarias, también hay que tener presente que la mayoría de las actividades realizadas en el teletrabajo son cognitivas en donde por lo general la persona permanece sentada la mayor parte del tiempo, el sedentarismo como tal se sabe que es bastante dañino para la salud ya que este puede agravar o aumentar el riesgo de padecer de distintas enfermedades y coadyuva al deterioro del funcionamiento cotidiano (Lampert Grassi & Poblete, 2018).

Otro dato importante para destacar es que los teletrabajadores en su mayoría, es decir un 28% de las personas encuestadas suelen permanecer más de 8 horas sentados, de acuerdo con algunas investigaciones realizadas en personas que aplican el teletrabajo, tienden a presentar jornadas laborales mucho más largas que aquellas personas que trabajan en empresas o en oficinas, estando más expuestos a realizar trabajos después del horario ya establecido por la empresa o lugar de trabajo e inclusive laborar los fines de semana; en un estudio realizado por la universidad de Bradford en Inglaterra para el 2002 se logró observar que un 69% de los trabajadores que laboran desde el hogar indicaron que sus jornadas aumentaron, indicando

así un 45% que sus quehaceres laborales incrementaron a 9 horas semanales y otras hasta más de 15 horas a la semana (Lampert Grassi & Poblete, 2018).

Algo importante a destacar es que, si bien los teletrabajadores tienen que utilizar de manera diaria y continua distintos aparatos electrónicos para cumplir con sus labores, esto puede ocasionar riesgos en la salud física de las personas ya que, mediante el uso de computadoras, tabletas, teléfonos inteligentes, entre otros es bien sabido que la exposición continua conlleva a presentar un fuerte sedentarismo (Rimbau Gilabert, 2021).

5.5 RELACIÓN ENTRE VARIABLES

En el presente estudio no se logró encontrar una relación estadísticamente significativa para 21 alimentos ultra procesados de 23 con el índice de masa corporal, los únicos 2 alimentos que si tuvieron una relación significativa fueron los fideos o sopas enlatadas, embotelladas, deshidratadas, empaquetadas o instantáneas y salsas industriales o aderezos.

El investigador Hyun Joan Shin realizó un estudio en donde examinaba la relación del consumo de fideos instantáneos con el síndrome metabólico por lo cual procedió a realizar dicha investigación en Corea del Sur (ya que este lugar presenta un alto consumo de estos productos) y logró descubrir que consumir fideos instantáneos dos o más veces a la semana estaba asociado con el síndrome metabólico para un valor P de (0,01), además también se menciona que este tipo de alimentos si son de alto riesgo para padecer síndrome cardio metabólico y un ligero aumento de obesidad abdominal en mujeres, cabe recalcar que en dicha investigación no se encontró una relación significativa entre el IMC y el consumo de estos productos (Shin et al., 2014), a diferencia del estudio antes mencionado, en la presente investigación se encontró que un 51% de las personas encuestadas nunca solía consumir

fideos o sopas enlatadas, embotelladas, deshidratadas, empaquetadas o instantáneas, además de que específicamente si se logró encontrar una relación significativa para un valor P de (0,014) ente el índice de masa corporal y la frecuencia de consumo de estos alimentos.

Por otra parte se obtuvo en el presente estudio una relación significativa para un valor P de (0,05) entre el índice de masa corporal y la frecuencia de consumo de salsas y aderezos; igualmente en un estudio realizado en personas adultas, solo en el sexo femenino se logró encontrar que existía una asociación positiva entre el consumo de aderezos y sazónadores con el peso ($p < 0,05$) e IMC ($p < 0,05$); en el caso del sexo masculino no se logró encontrar ningún tipo de relación significativa entre dichos alimentos y el índice de masa corporal (Torres Arroyo, 2018).

Por último, no se logró encontrar una relación significativa entre el peso y las actividades físicas intensas y moderadas ya que presentan un valor p de (0,206) y (0,214) respectivamente, a diferencia de las actividades físicas ligeras las cuales si presentan una relación significativa entre la presencia de sobrepeso u obesidad ya que posee un valor p de (0,019) menor al valor crítico de referencia (0,05), esto coincide con el estudio realizado por Chavarría Villegas (2019) el cual cuenta con personas que teletrabajan y trabajan desde la oficina y logró evidenciar en su población teletrabajadora que no existía una relación estadísticamente significativa entre el estado nutricional y la actividad física intensa y moderada ya que estas presentaban un valor p de (0,47) y (0,87) respectivamente, a diferencia de la actividad física ligera que si tuvo una relación estadísticamente significativa con el estado nutricional ya que se obtuvo un valor p de (0,005).

Cabe aportar a esto que la inactividad física o el sedentarismo en los últimos años ha sido causa determinante de un gran número de enfermedades, además de que existe un mayor riesgo de mortalidad, la práctica constante de la misma de manera regular es de suma importancia ya que ayuda a la prevención primaria y secundaria de diversas enfermedades crónicas no transmisibles tales como el sobrepeso u obesidad, diabetes, hipertensión, dislipidemias, entre otras (Crespo Salgado et al, 2015).

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

Se pudo determinar en los datos sociodemográficos que la población es mayormente predominada por el sexo femenino (68%), con un rango de edad entre los 20 a 40 años (51%), en donde se encuentra como ocupación más ejercida la docencia (55%) y como último grado académico la universidad completa (80%), por otra parte se logró determinar por medio de la talla y la altura que los teletrabajadores presentaban en su mayoría un IMC de sobrepeso (58%) y en menor proporción un IMC de obesidad grado III (8%).

Gracias al cuestionario que fue ejecutado se pudo encontrar que la mayoría de los teletrabajadores presentaba una frecuencia de consumo diaria de 1 a 2 veces de bebidas azucaradas (30%), panadería (53%), galletas (31%), salsas industriales o aderezos (37%), alimentos enlatados (31%), proteínas procesadas como embutidos (31%), quesos (41%) y una frecuencia de consumo de 1 vez a la semana de comidas rápidas (26%).

En cuanto a la actividad física la mayor parte de la población en estudio poseen un nivel de actividad física bajo para un porcentaje del 65%, esto según la clasificación del IPAQ, sumándole que estos permanecían más de 8 horas sentados (28%).

Por último, se logró encontrar en cuanto a las variables bivariadas lo siguiente:

1. Solo se logró encontrar una relación significativa de 2 de 23 alimentos ultra procesados con el índice de masa corporal (sobrepeso u obesidad), siendo estos las salsas y aderezos y fideos o sopas enlatadas, embotelladas, deshidratadas, empaquetadas o instantáneas, estos para un valor p de 0,005 y 0,014 respectivamente, ambos menores que el valor crítico de referencia (0,05)

2. Solo se logró encontrar una relación significativa entre las actividades físicas ligeras y con el índice de masa corporal ya que se obtuvo un valor p de (0,019), menor al valor crítico de referencia (0,05).

6.2 RECOMENDACIONES

De acuerdo con el estudio realizado en adultos que realizan teletrabajo se recomienda para futuras investigaciones:

- Contar con una población mucho más amplia para poder comparar si se obtiene más significancia o no con los alimentos ultra procesados, el tiempo destinado a la actividad física y la presencia de sobrepeso u obesidad.
- Realizar más medidas antropométricas como circunferencia abdominal, porcentajes de grasa y grasa visceral para indagar un poco más en la composición corporal de las personas.
- Además de la frecuencia de consumo también optar por preguntar acerca de más hábitos alimentarios como cuantas comidas realizan al día, tipos de cocción y grasas utilizadas, que suele utilizar para endulzar los refrescos o comidas para obtener un panorama más amplio acerca de la alimentación de las personas y verificar si existen otros aspectos que estén afectando en el sobrepeso u obesidad.
- Tratar de indagar un poco más en el conocimiento del etiquetado de estos productos por parte de las personas ya que muchas veces la mayoría de la gente no sabe leerlas y por tanto no saben que productos están consumiendo o cuántas porciones y que beneficios o perjuicios les está brindando al organismo.

Bibliografía

- Álvarez Castro, P. (2005). Diagnóstico y clasificación de la Obesidad . Cordido ,F.
Fisiología y fisiopatología de la nutrición: I Curso de Especialización en Nutrición
(203-207) Universidad de A Coruña. Servicio de Publicaciones.
- Araya Quesada, Y., García Barquero, M., Ivankovich Guillen, C y Jiménez Robles, A.
(2014). *Hábitos de consumo de embutidos en el Cantón de San Carlos y el área metropolitana de Costa Rica. Tecnología en Marcha, 27(4).*
https://revistas.tec.ac.cr/index.php/tec_marcha/article/view/2091/1897
- Arce Gil, L., Meneses Ruiz, S & Sogamoso Loaiza, A. (2020). *Riesgos laborales del teletrabajo en Colombia.* [Archivo PDF].
<https://repository.usc.edu.co/bitstream/handle/20.500.12421/4701/RIESGOS%20LABORALES%20DEL%20TELETRABAJO.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Arce Espinoza, L., Rojas Sáurez, K., Arce Espinoza, L., & Rojas Sáurez, K. (2020).
Actividad física y tiempos de comida en teletrabajadores y trabajadores presenciales de una universidad estatal de Costa Rica. *Cuadernos de Investigación UNED, 12(2)*, 556-564. <https://doi.org/10.22458/urj.v12i2.3143>
- Asinari, F ., Martínez, C y Romero, B (2017). *Frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados, actividad física y su relación con el estado nutricional en conductores de taxis de la ciudad de Córdoba, en el año 2017* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de Córdoba].

[https://rdu.unc.edu.ar/bitstream/handle/11086/4945/TIL%20Asinari%2C%20Martin
ez%2C%20Romero.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://rdu.unc.edu.ar/bitstream/handle/11086/4945/TIL%20Asinari%2C%20Martin%20Romero.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Artavia Pereira, C., Gamboa Agüero y Sánchez Rivera, A. (2016). Encuesta actualidades 2016. [Archivo PDF]. [http://www.ucr.ac.cr/medios/documentos/2017/estadistica-
encuesta-actualidades-2016-1-1.pdf](http://www.ucr.ac.cr/medios/documentos/2017/estadistica-encuesta-actualidades-2016-1-1.pdf)

Badui, S (2013). *Química de los alimentos*. Pearson.

Caja Costarricense de Seguro Social. (2020) . *Informe de resultados de la evaluación de la prestación de servicios de salud 2019 y monitoreo 2020* [Archivo PDF]
[https://repositorio.binasss.sa.cr/repositorio/bitstream/handle/20.500.11764/3647/info
rmeservicios2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.binasss.sa.cr/repositorio/bitstream/handle/20.500.11764/3647/informeservicios2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Carbonero Carreño, M. (2013). Glutamato monosódico “la trampa de los alimentos sabrosos”. [Archivo PDF] <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6250647.pdf>

Carreras, Cuello y Niro (2017). *Alimentos ultra procesados: relación con el sobrepeso , la obesidad y el riesgo cardiovascular por score Framingham* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de Córdoba].
[https://rdu.unc.edu.ar/bitstream/handle/11086/4944/Carreras%2c%20Cuello%2c%2
0Niro.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://rdu.unc.edu.ar/bitstream/handle/11086/4944/Carreras%2c%20Cuello%2c%20Niro.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Castillo., JA (2017). *Implementación de la figura del teletrabajo en el sector público de Costa Rica: avances y desafíos*. [Archivo PDF]
[https://portalderevistas.upoli.edu.ni/index.php/4CuadernoJuridicoyPolitico/article/vi
ew/124/120](https://portalderevistas.upoli.edu.ni/index.php/4CuadernoJuridicoyPolitico/article/view/124/120)

CDC. (2017, octubre 3). *El cáncer y la obesidad*. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/spanish/signosvital/obesidad-cancer/index.html>

Cepal y FAO. (2020) *Sistemas alimentarios y Covid-19 en América Latina y el Caribe. Hábitos de consumo de alimentos y malnutrición*. [Archivo PDF] <https://www.fao.org/3/cb0217es/CB0217ES.pdf>

Chacón, Y. (2020). *Experta advierte sobre los errores de alimentación durante el teletrabajo*. <https://adiariocr.com/salud/experta-advier-te-sobre-los-errores-de-alimentacion-durante-el-teletrabajo/>

Chavarría Villegas, M. (2019). *Comparación del estado nutricional, hábitos alimentarios y actividad física de adultos que trabajan tiempo completo desde la oficina y aquellos que trabajan algunos días desde casa (teletrabajo), en el Gran Área Metropolitana, 2019*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Hispanoamericana]. <https://13.87.204.143.uh.remotexs.xyz/xmlui/handle/cenit/5817>

Courcoulas ,A & Schauer, P (2020). Capítulo 27: Tratamiento quirúrgico de la Obesidad.

Crespo-Salgado, J. J., Delgado-Martín, J. L., Blanco-Iglesias, O., & Aldecoa-Landesa, S. (2015). *Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria*. *Atención Primaria*, 47(3), 175-183. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2014.09.004>

Cruz Santo , A ., González Rivera , J y Rosario Rodríguez , A. (2020). *Demandas Tecnológicas, Laborales y Psicológicas del Teletrabajo durante la Pandemia por COVID-19* [Archivo PDF]

<https://www.cienciasdelaconducta.org/index.php/cdc/article/view/33/32>

Delgado López, V., Gavidia Castillo, M., Sigüencia Stander, L y Villavicencio Barriga, V. (2022). *Impacto del semáforo nutricional sobre el consumo de grasas, azúcares y sal en sujetos con sobrepeso*. [Archivo PDF].

<http://revistas.esPOCH.edu.ec/index.php/cssn/article/view/650/645>

Dereser Puyana. (2020). *Parámetros de competitividad y calidad del sector lácteo en 11 países del mundo*. [Archivo PDF].

<http://uspleche.minagricultura.gov.co/assets/par%C3%A1metros-de-competitividad-y-calidad-del-sector-l%C3%A1cteo-en-11-pa%C3%ADses-del-mundo-breve-monograf%C3%ADa--versi%C3%B3n-final.pdf>

Diario extra. (2021, Mayo 4). *Nuevo paradigma en la alimentación de los trabajadores*.

<https://www.diarioextra.com/Noticia/detalle/448878/nuevo-paradigma-en-la-alimentaci-n-de-los-trabajadores>

García Milian, A. J., & Creus García, E. D. (2016). La obesidad como factor de riesgo, sus determinantes y tratamiento. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 32(3), 0-

0

Gómez Salas, G., Quesada Quesada, D & Monge Rojas, R. (2020). Perfil antropométrico y prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población urbana de Costa Rica entre los 20 y 65 años agrupados por sexo: Resultados del Estudio Latino Americano de Nutrición y Salud. *Nutrición Hospitalaria*, 37(3), 534-542.
<https://doi.org/10.20960/nh.02899>

Gómez, Guarín, Uribe y Vergel (2020). *Prevención de los peligros y promoción de entornos saludables en el teletrabajo desde la perspectiva de la salud pública*. Recuperado de . <https://schipto.cl/wp-content/uploads/2020/04/802-Texto-del-art%C3%ADculo-3416-2-10-20200203.pdf>

Gutiérrez, J. S. T. (2020). Impacto de los Hábitos Alimentarios y Actividad Física en trabajadores de Claro en la modalidad de Home Office Final. *Universidad Privada Del Norte*. Recuperado 11 de octubre de 2021, de https://www.academia.edu/44843238/Impacto_de_los_Habitos_Alimentarios_y_Actividad_Fisica_en_trabajadores_de_Claro_en_la_modalidad_de_Home_Office_Final

Guzmán, G., Martínez, V y Viggiano, J. (2020). *¿Dos pandemias relacionadas? Obesidad y Covid – 19*. [Archivo PDF] <https://www.raem.org.ar/numeros/2020-vol57/numero-03/raem-57-3-09.pdf>

INEC. (2011). *Censos 2011*. //www.inec.cr/censos/censos-2011

INEC (2018). *Costa Rica en cifras*. [Archivo PDF].

https://www.inec.cr/sites/default/files/documentos-biblioteca-virtual/reostaricaencifras2018_0.pdf

Kanaya, A y Vaisse, C. (2019). *Obesidad*. En Gardner. D y Shoback. D. *Greenspan endocrinología básica y clínica*. McGraw Hill.

Lampert Grassi, M,P y Poblete. (2018). *Efectos positivos y negativos del teletrabajo sobre la salud*. [Archivo PDF]

https://obtienearchivo.bcn.cl/obtienearchivo?id=repositorio/10221/26041/1/BCN_Efectos_del_teletrabajo_sobre_la_salud_FINAL.pdf

Leiva, A. M., Martínez, M. A., Cristi-Montero, C., Salas, C., Ramírez-Campillo, R., Díaz Martínez, X., Aguilar-Farías, N., & Celis-Morales, C. (2017). Sedentary lifestyle is associated with metabolic and cardiovascular risk factors independent of physical activity. *Revista médica de Chile*, 145(4), 458-467. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872017000400006>

López-Jiménez, F., & Cortés-Bergoderi, M. (2011). *Obesidad y corazón*. *Revista Española de Cardiología*, 64(2), 140-149. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2010.10.010>

López Sobaler , A., Ortega Anta , R ., Palmeros Exsome, C y Rodríguez Rodríguez , E. (2011). *Factores que contribuyen al desarrollo de sobrepeso y obesidad en la población adulta de España*. https://revista.nutricion.org/PDF/Factores_desarrollo.pdf

Mahan y Raymond . (2017). *Krause. Dietoterapia* , Elsevier.

Malo-Serrano, M., Castillo M, N., & Pajita D, D. (2017). La obesidad en el mundo. *Anales de la Facultad de Medicina*, 78(2), 173-178.

<https://doi.org/10.15381/anales.v78i2.13213>

Manuel Moreno, G. (2012). Definición y clasificación de la obesidad. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(2), 124-128. [https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(12\)70288-](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(12)70288-2)

2

Marti, A., Calvo, C., Martínez, A., Marti, A., Calvo, C., & Martínez, A. (2021). Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad: Una revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 38(1), 177-185. <https://doi.org/10.20960/nh.03151>

Salas Murillo. (2017). *Mayoría de la población en Costa Rica es sedentaria*.

<https://www.ucr.ac.cr/noticias/2017/01/23/mayoria-de-la-poblacion-en-costa-rica-es-sedentaria.html>

MedlinePlus. (2020). *Diabetes tipo 2* .

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000313.htm#:~:text=La%20mayor%C3%ADa%20de%20las%20personas,o%20que%20no%20son%20obesas>

Meza Sparza, C (23 de Marzo del 2021). Alimentos ultra procesados y obesidad:

especialistas explican cómo se relacionan ambas variables. *UCSC*.

<https://www.ucsc.cl/noticias/alimentos-ultraprocesados-y-obesidad-especialistas-explican-como-se-relacionan-ambas-variables/>

Milmaniene A, M. (2018). *Obesidad: de las calorías a los alimentos ultraprocesados*.

XXIX, 111-119. <http://www.polemos.com.ar/docs/vertex/vertex138.pdf#page=32>

Ministerio de Salud. (2009). *Encuesta Nacional de Nutrición Costa Rica* [Archivo PDF]

<https://www.paho.org/costa-rica/dmdocuments/ENN.COR.2008-2009a.pdf>

Ministerio de Trabajo y seguridad Social. (2020). *Situación del teletrabajo ante el Covid-*

19 [Archivo PDF]

https://www.mtss.go.cr/elministerio/despacho/teletrabajo/informe_teletrabajo_covid19.pdf

Moreno G, M . (2012). *Definición y clasificación de la Obesidad*. [Archivo PDF]

<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0716864012702882?token=016770F373A980CFC29B9657C7C7CC58A329DD086A76608D5901CE8F7021C3D1304C72A860E916765D826433654AAA03&originRegion=us-east-1&originCreation=20210930213954>

Montero -Campos, M. de los Á., Blanco-Metzler, A., & Chan Chan, V. (2015). Sodio en panes y snacks de mayor consumo en Costa Rica: Contenido basal y verificación del etiquetado nutricional. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 65(1), 36-43.

Naranjo Rincón, A. P., & Pulido Castro, A. L. (2019). Diseño de un programa de estilos de vida y entornos de trabajo saludables para teletrabajadores. [Archivo PDF].

<http://repository.unimilitar.edu.co/handle/10654/21207>

Olivares Hidalgo, K . (2018, octubre 25). *75% del consumo de azúcar proviene de bebidas procesadas*. aDiarioCR.com. <https://adiariocr.com/salud/75-del-consumo-de-azucar-proviene-de-bebidas-procesadas/>

Organización internacional del Trabajo. (2021). *Desafíos y oportunidades del teletrabajo en América Latina y el Caribe* [Archivo PDF]
https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---rolima/documents/publication/wcms_811301.pdf

Organización Mundial de la Salud (2020). *Actividad Física*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Obesidad y sobrepeso*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Organización Mundial de la Salud y Organización Panamericana de la salud. (2015). *Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina :tendencias , efecto sobre la obesidad e implementaciones para políticas públicas*. [Archivo PDF].
https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2019). *Costa Rica avanza coordinadamente para enfrentar la epidemia del sobrepeso y la obesidad.*

<http://www.fao.org/costarica/noticias/detail-events/es/c/1194649/>

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la alimentación (2020). *El impacto de los alimentos ultraprocesados en la salud.* [Archivo PDF]
<https://www.fao.org/3/ca7349es/CA7349ES.pdf>

Obando y Pérez (2019). *Relación del sobrepeso y obesidad con el desempeño laboral*
[.http://ojs.unemi.edu.ec/index.php/facsalud-unemi/article/view/1032/932](http://ojs.unemi.edu.ec/index.php/facsalud-unemi/article/view/1032/932)

Papadakis, M., McPhee, S y Rabow , M (2021) . *Diagnóstico clínico y tratamiento* .
McGraw Hill.

Rimbau Gilabert. (2021). *El complejo impacto del teletrabajo sobre el bienestar individual.*
[Archivo PDF]. <https://www.researchgate.net/profile/Eva-Rimbau-Gilabert/publication/353015647>

Ruiz López, J. C., Letamendi Velasco, J. A., Calderón León, R. A., Ruiz López, J. C.,
Letamendi Velasco, J. A., & Calderón León, R. A. (2020). Prevalencia de
dislipidemias en pacientes obesos. *MEDISAN*, 24(2), 211-222.

Salas, G. (2021). *¿Cómo mejorar mi alimentación mientras hago teletrabajo?.*
<http://nutricionparavivirmejor.ucr.ac.cr/index.php/blog/196-como-mejorar-mi-alimentacion-mientras-hago-teletrabajo>

- Salas Murillo, O. (2017). *Mayoría de la población en Costa Rica es sedentaria*.
<https://www.ucr.ac.cr/noticias/2017/01/23/mayoria-de-la-poblacion-en-costa-rica-es-sedentaria.html>
- Shin, H. J., Cho, E., Lee, H.-J., Fung, T. T., Rimm, E., Rosner, B., Manson, J. E., Wheelan, K., & Hu, F. B. (2014). Instant Noodle Intake and Dietary Patterns Are Associated with Distinct Cardiometabolic Risk Factors in Korea. *The Journal of Nutrition*, 144(8), 1247-1255. <https://doi.org/10.3945/jn.113.188441>
- Solana-de Lope, J. (2011). Impacto de la obesidad en el aparato digestivo. *Revista de Gastroenterología de México*, 76, 1-3.
- Suárez-Carmona, W., Sánchez-Oliver, A. J., González-Jurado, J. A., Suárez-Carmona, W., Sánchez-Oliver, A. J., & González-Jurado, J. A. (2017). Fisiopatología de la obesidad: Perspectiva actual. *Revista chilena de nutrición*, 44(3), 226-233.
<https://doi.org/10.4067/s0717-75182017000300226>
- Tapia Escalante , H y Tapia Gómez ,H. (2021). *Perfilando la práctica del teletrabajo en pandemia : estudio generado en Loja-Ecuador*.
http://revistasacademicas.udec.cl/index.php/Ergonomia_Investigacion/article/view/4345/4233
- Torres Arroyo, M. M. (2018). Cambios en el estado nutricional y de hábitos alimenticios en jóvenes, de la adolescencia a la adultez, en la Ciudad de Mérida, Yucatán.
<https://repositorio.cinvestav.mx/handle/cinvestav/1486>

Vázquez, C., Escalante, A., Huerta, J., Villarreal, M. E., Vázquez, C., Escalante, A.,
Huerta, J., & Villarreal, M. E. (2021). Efectos de la frecuencia de consumo de
alimentos ultraprocesados y su asociación con los indicadores del estado nutricional
de una población económicamente activa en México. *Revista chilena de nutrición*,
48(6), 852-861. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182021000600852>

ANEXOS

Anexo N°1. Consentimiento informado

A. Propósito de la investigación:

¡Hola! Mi nombre es Natalia Zapata Chacón, actualmente soy estudiante de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, mi investigación busca caracterizar a personas entre los 20 a 64 años que realicen teletrabajo en cuanto al consumo de alimentos ultra procesados y tiempo destino a la actividad física para determinar si existe una relación con la presencia de sobrepeso y obesidad.

B. ¿Qué se hará?

1. La persona que acceda a participar en la investigación deberá permitir que se le tome el peso con una balanza y la estatura con cinta métrica, sin zapatos ni medias y utilizando ropa muy liviana.
2. Deberá de llenar un cuestionario donde se le harán preguntas sociodemográficas como sexo, edad, escolaridad entre otras, preguntas antropométricas, las cuales tienen que ver con las mediciones realizadas previamente en cuanto a peso y talla, preguntas del tiempo destino a realizar actividad física y por último, una frecuencia de consumo en días y semanas de alimentos ultra procesados.
3. Al responder el cuestionario lo debe de hacer de la manera más honesta ya que de lo contrario, pueden verse alterados los resultados de la investigación.
4. La participación tiene un tiempo aproximado de 8 minutos.

C. Riesgos:

La investigación en curso no implicará ningún tipo de riesgo ya que se aplicarán las medidas sanitarias respectivas, por ejemplo, se desinfectará adecuadamente la balanza y la cinta métrica, por parte de la investigadora utilizará guantes para evitar al mínimo el contacto directo con el participante y también se dará el adecuado uso de la mascarilla.

D. Beneficios:

Gracias a la participación que usted brindará, se podrá ampliar un poco más la situación actual acerca de la frecuencia de consumo de los alimentos ultra procesados y el tiempo destinado a la actividad física que se ha adquirido por realizar teletrabajo.

E. La participación de esta investigación es totalmente voluntaria, por lo cual puede negarse en participar de la misma.

F. Los datos e información que usted brindará en este cuestionario serán completamente confidenciales y solo se utilizarán para motivos de investigación. Anudando a esto, la encuesta es anónima..

G. En caso de tener alguna duda o inquietud antes de dar aceptar la encuesta, por favor comunicarse al número 8923-8192 con Natalia Zapata Chacón de 8 am a 4 pm, de lunes a viernes.

Consentimiento

He leído toda la información antes de aceptar participar en ella, también he tenido la oportunidad de hacer preguntas acerca de alguna inquietud y estas han sido contestadas de manera oportuna.

Por lo tanto, acepto participar como sujeto de estudios en esta investigación.

Nombre completo: _____

Fecha de realización de la encuesta: _____

Para dar paso a la encuesta debe de dar click en el botón que dice “siguiente”.

Anexo N°2. Encuesta

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Instrucciones: lea detenidamente cada pregunta y seleccione la respuesta.

1. Sexo

Femenino

Masculino

2. Rango de edad

Entre 20 a 40 años

Entre 41 a 64 años

3. Ocupación: _____

4. Nivel educativo

Primaria incompleta

Primaria completa

Secundaria incompleta

Secundaria completa

Técnico

Universidad incompleta

Universidad completa

DATOS ANTROPOMÉTRICOS

Instrucciones: coloque el peso y la talla en las medidas indicadas por el investigador.

5. Peso en kilogramos (ejem:68): _____

6. Altura en centímetros (ejem:160): _____

ACTIVIDAD FÍSICA

Instrucciones: Marque la opción que más se asemeje a su realidad en cuanto a la actividad física; por favor se le solicita contestar de la manera más sincera para que la investigación no sea alterada, recuerde que toda la información brindada es totalmente confidencial.

Piense en las actividades INTENSAS que usted procedió a realizar en los últimos siete días. Las actividades físicas intensas se refieren a aquellas que requieren de un esfuerzo físico intenso y que hacen que la respiración sea mucho más intensa. Proceda a pensar solo en aquellas actividades físicas que realizó por más de 10 minutos seguidos.

7. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas como por ejemplo levantar pesas, andar rápido en bicicleta, hacer ejercicios aeróbicos, entre otros.

Ninguno

1 día

2 días

3 días

4 días

5 días

6 día

7 días

8. Generalmente, ¿Cuánto tiempo destina a una actividad física intensa en los días indicados en la pregunta anterior? Responder en minutos (ejem: 22): _____

Piense en todas las actividades MODERADAS que usted realizó en los últimos siete días. Este tipo de actividades son todas aquellas que requieren de un esfuerzo físico moderado y lo hace respirar algo más intenso de lo normal. Piense solo en aquellas actividades moderadas que haya realizado por más de 10 minutos.

9. Durante los últimos 7 días, ¿cuántos destinó a realizar actividad física moderada como transportar peso liviano, andar en bicicleta a velocidad moderada o jugar dobles de tenis? NO INCLUYA CAMINAR.

Ninguno

1 día

2 días

3 días

4 días

5 días

6 días

7 días

10. Generalmente, ¿Cuánto tiempo destina a una actividad física moderada en los días indicados en la pregunta anterior? Responder en minutos (ejem: 22): _____

Piense en el tiempo destinado a CAMINAR en los últimos 7 días. Aquí se incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro o cualquier otra caminata que usted haría solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

11. Durante los últimos 7 días. ¿En cuantos días caminó por al menos 10 minutos?

Ninguno

1 día

2 días

3 días

4 días

5 días

6 días

7 días

12. Generalmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de los días indicados en la pregunta anterior? Responder en minutos (ejem: 22): _____

La última pregunta de actividad física se refiere al tiempo que ha pasado sentado durante los últimos 7 días, esto incluye en el tiempo dedicado al trabajo, en la casa y durante el tiempo libre, puede incluir el tiempo que destinó a estar sentado frente a un escritorio, leyendo, en autobús o recostado mirando la televisión.

13. Generalmente, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil? (ejemplo: si procedió a estar sentado por trabajar 3 horas y ver televisión por 20 minutos, se suman).

- De 1 a 2 horas
- De 2 a 3 horas
- De 3 a 4 horas
- De 5 a 6 horas
- De 6 a 7 horas
- De 7 a 8 horas
- Más de 8 horas.

FRECUENCIA DE CONSUMO

Instrucciones: Lea detenidamente la lista de alimentos y proceda a seleccionar la cantidad de veces ya sea por día o semana que más se acerca a su consumo usual de los mismos; por favor se le solicita contestar de la manera más sincera para que la investigación no sea alterada, recuerde que toda la información brindada es totalmente confidencial. Importante: si está realizando la encuesta por medio del teléfono puede desplazarse hacia la izquierda y podrá encontrar más opciones.

	Nunca	1-2 veces al día	3-4 veces al día	1 vez por semana	2-4 veces por semana	5-6 veces por semana	1-3 veces al mes
Bebidas azucaradas, por ejemplo, tropicales, hi c, tampico, polvo para hacer refrescos.							
Bebidas a base de leche azucarada como por ejemplo de la marca dos pinos como fresco leche de vainilla, fresa o chocolate, también leche lula de chocolate o cualquier otra bebida que se parezca a esta, Yogurts con topins (ejemplo: bolitas de chocolate) como por ejemplo los de dos pinos o yuplait. Aquí se excluyen los yogurts naturales.							
Bebidas con edulcorantes (aspartame, stevia, splenda o natuvia) ya sean gaseosas, refrescos o en polvo.							
Bebidas gaseosas con azúcar añadida (coca cola, cualquier fanta, spray, entre otros).							
Bebidas energizantes							
Cerveza o vino							
Helados en cualquier presentación, ya sean de agua o en leche							

industriales como los de la Dos Pinos o cualquier otra marca.							
Panadería (por ejemplo, pastelitos, masa para pastel, pan cuadrado ya sea normal o integral, pan para hacer hamburguesas, perros calientes o pizza, tortillas como las tortiricas o las del fogón o tortillas grandes para hacer wraps como las rapiditas)							
Repostería por ejemplo ilustrados, cachos rellenos de dulce de leche, alfajores, queques secos o con lustre, quequitos industriales como gansitos, luxe, choco roles, choco chispas submarinos, dálmata, barritas, donas, sponch,, queques de chocolate pingüinos, entre otros.							
Cereales azucarados (por ejemplo, naranitas, zucaritas, froot loops, choco krispis, Nesquik, complete y todos aquellos cereales endulzados y empaquetados).							

Barritas azucaradas por ejemplo de tosh, quaker, fiber one, entre otros.							
Semillas procesadas de manera industrial como maní ya sea japonés, con limón y sal, garapiñado, almendras, semillas mixtas.							
Embutidos (por ejemplo salchichón , salchichas, mortadela o jamón).							
Quesos como por ejemplo: Muentter rebanado, queso pepper jack crystal, queso montino dos pinos, queso gouda, queso turrialba del prado, queso procesado blanco rebanado, queso de untar gouda eru, queso mozzarella bolita lekkerland, queso spread cheddar del prado, queso monterrico cheddar monteverde paquete, queso cheddar barra crystal, queso semiduro freir corso lechería , queso en tajadas amarillo o cualquier otro queso empacado similar a los antes mencionados ya							

sea blanco, mozzarella o cheddar.							
Papas fritas, torta para hamburguesas, nuggets o palitos de aves de corral o pescado, pizza preparada o pasta lista para preparar.							
Snacks, por ejemplo papiolas, bolitas de queso, chirulitos, meneitos, yuquitas, palitos de ajonjolí, palitos de queso, bizcochos, mix de papas tostadas, rumba, mejitos, lays, cheetos, doritos, picaronas, picaritas, takis, super ring, choclitos, Pringles o cualquier otra papa tostada que venga empaquetada.							
Galletas ya sean maría, oreo, príncipe, canastas, galletas con chips de chocolate, cremitas, club, yipi, sorbetos, las ritz, galleta soda, bokitas, crakets, tosh y todo tipo de galleta que venga empaquetada ya sea salada o dulce.							
Salsas industriales o aderezos (por ejemplo salas de tomate Banquete, mayonesa, salsa china, lizano y							

aderezos como ranch o italiano, entre otros).							
Empanizadores como Knor o sazonadores maggi para carnes y pollo o cualquier otro sazonador o empanizador industrial.							
Alimentos enlatados (por ejemplo atún , frijoles, frutas , garbanzos o cualquier otro alimento que se encuentre enlatado).							
Jaleas o mermeladas							
Fideos o sopas enlatadas, embotelladas, deshidratadas, empaquetadas o instantáneas							
Golosinas ya sea chocolates, paletas, popis, chupas, chicles, halls, frutini, Rosana o cualquier otro caramelo.							

Anexo N°3. Resultados del plan piloto.

Resultados

1. Datos sociodemográficos

Tabla N°4

Datos sociodemográficos		
Característica	N	Porcentaje
Sexo		
Femenino	8	80%
Masculino	2	20%
Rango de edad		
Entre 20 a 40 años	4	40%
Entre 41 a 64 años	6	60%
Ocupación		
Arquitecta	1	10%
Asesora en una ONG	1	10%
Oficinista	1	10%
Educador	7	70%
Nivel educativo		
Universidad incompleta	1	10%
Universidad completa	9	90%

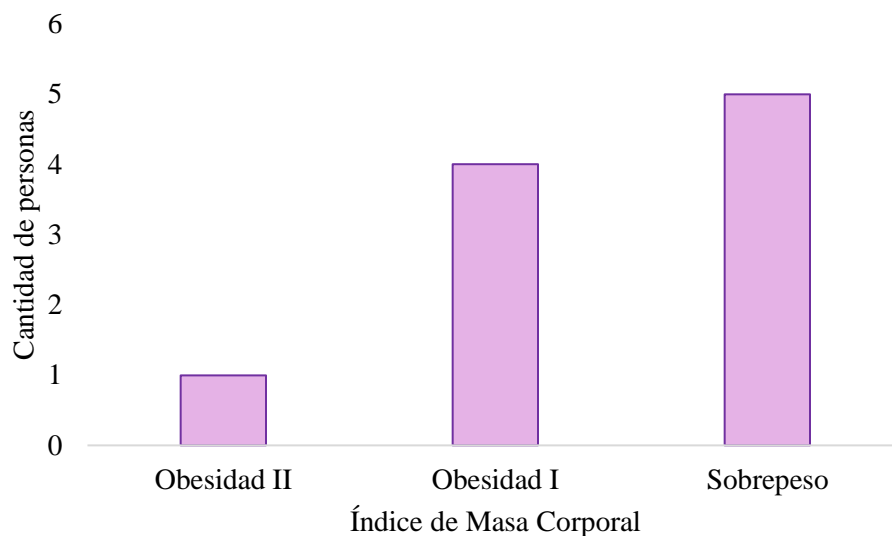
Fuente: *elaboración propia, 2022.*

En la tabla anterior podemos observar que la mayoría de las personas encuestadas es de sexo femenino con un rango de edad entre los 41 a 64 años, mayoritariamente ejercen como docentes y presentan un nivel educativo de universidad completa.

2. Datos antropométricos

Figura N°1

Índice de Masa Corporal de la población en estudio, Santo Domingo de Heredia, 2022.



Fuente: *elaboración propia, 2022.*

En la figura N°5 mayoritariamente con un 50% (n=5) presentan un índice de masa corporal de sobrepeso al contrario del 10% (n=1) que presenta obesidad II.

3. Frecuencia de consumo.

Tabla N°5

Frecuencia de consumo de bebidas ultra procesadas por parte de la población en estudio, Santo Domingo de Heredia, 2022.

Bebidas	Frecuencia de consumo													
	Nunca		1-2 veces al día		3-4 veces al día		Más de 5 veces al día		1-2 veces a la semana		3-4 veces a la semana		Más de 5 veces a la semana	
Ultra procesadas	N	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Bebidas azucaradas														
(tropical, hi c,	3	30	3	30	1	10	-	-	2	20	-	-	1	10

tampico o en polvo para hacer refresco)														
Bebidas a base de leche con azúcar añadido	7	70	2	20	-	-	-	-	1	10	-	-	-	-
Bebidas con edulcorantes	5	50	4	40	-	-	-	-	-	-	-	-	1	10
Bebidas gaseosas con azúcar añadida	2	20	4	40	-	-	-	-	3	30	-	-	1	10
Bebidas energizantes	10	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Cerveza o vino	8	80	-	-	-	-	-	-	1	10	1	10	-	-

Fuente: *elaboración propia, 2022.*

En la tabla N°5 se logra observar que la mayoría de las personas encuestadas nunca consumían bebidas a base de leche con azúcar añadido, bebidas energizantes, con edulcorantes y cerveza o vino, por otra parte, de 1 a 2 veces al día la mayoría de los teletrabajadores suelen ingerir bebidas gaseosas con azúcar añadida y bebidas azucaradas.

Tabla N°6

Frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados por parte de la población en estudio, Santo Domingo de Heredia, 2022.

Alimentos	Frecuencia de consumo													
	Nunca		1-2 veces al día		3-4 veces al día		Más de 5 veces al día		1-2 veces a la semana		3-4 veces a la semana		Más de 5 veces a la semana	
Ultra procesadas	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Helados elaborados a nivel industrial ya sea a base de leche o en agua.	5	50	3	30	1	10	-	-	1	10	-	-	-	-

Panadería	1	10	6	60	-	-	-	-	-	-	1	10	2	20
Repostería	6	60	2	20	-	-	-	-	1	10	1	10	-	-
Cereales Azucarados	5	50	2	20	-	-	-	-	2	20	1	10	-	-
Barritas Azucaradas	10	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Semillas procesadas	5	50	3	30	-	-	-	-	1	10	1	10	-	-
Papas fritas, torta para hamburguesas, Nuggets o palitos de aves de corral o pescado, pizza preparada o pasta lista para preparar.	4	40	4	40	-	-	-	-	1	10	1	10	-	-
Snacks (papiolas, meneíto, yuquitas, entre otros)	4	40	3	30	-	-	-	-	2	20	1	20	-	-
Galletas saladas o dulces	2	20	5	50	-	-	-	-	1	10	1	10	1	10
Salsas industriales o aderezos	1	10	6	60	-	-	-	-	-	-	2	20	1	10
Empanizadores	2	20	4	40	-	-	-	-	2	20	1	10	1	10
Alimentos enlatados	-	-	5	50	-	-	-	-	2	20	1	10	2	20

Fideos o sopas enlatadas, embotelladas, deshidratadas o empaquetadas	7	70	2	20	-	-	-	-	-	-	1	10	-	-
--	---	----	---	----	---	---	---	---	---	---	---	----	---	---

Fuente: *elaboración propia, 2022.*

En la tabla N°6 se pudo determinar que la mayoría de las personas nunca consumen repostería, barritas azucaradas y fideos o sopas enlatadas embotelladas deshidratadas o empaquetadas, por otra parte, la mayoría de los encuestados consumen de 1 a 2 veces al día panadería, salsas industriales o aderezos y alimentos enlatados.

Tabla N°7

Frecuencia de consumo de proteínas ultra procesadas por parte de la población en estudio, Santo Domingo de Heredia, 2022.

Proteínas Ultra procesadas	Frecuencia de consumo													
	Nunca		1-2 veces al día		3-4 veces al día		Más de 5 veces al día		1-2 veces a la semana		3-4 veces a la semana		Más de 5 veces a la semana	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Embutidos	-	-	5	50	-	-	-	-	4	40	1	10	-	-
Quesos procesados	2	20	4	40	-	-	-	-	2	20	-	-	2	20

Fuente: *elaboración propia, 2022.*

En la tabla anterior se logró notar que la mayoría de las personas tienen un consumo de 1 a 2 veces al día de embutidos y quesos procesados.

Tabla N°8

Frecuencia de consumo de azúcares ultra procesadas por parte de la población en estudio, Santo Domingo de Heredia, 2022.

Azúcares Procesados	Frecuencia de consumo													
	Nunca		1-2 veces al día		3-4 veces al día		Más de 5 veces al día		1-2 veces a la semana		3-4 veces a la semana		Más de 5 veces a la semana	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Jaleas o mermeladas	6	60	2	20	-	-	-	-	2	20	-	-	-	-
Golosinas	3	30	3	30	-	-	-	-	2	20	1	10	1	10

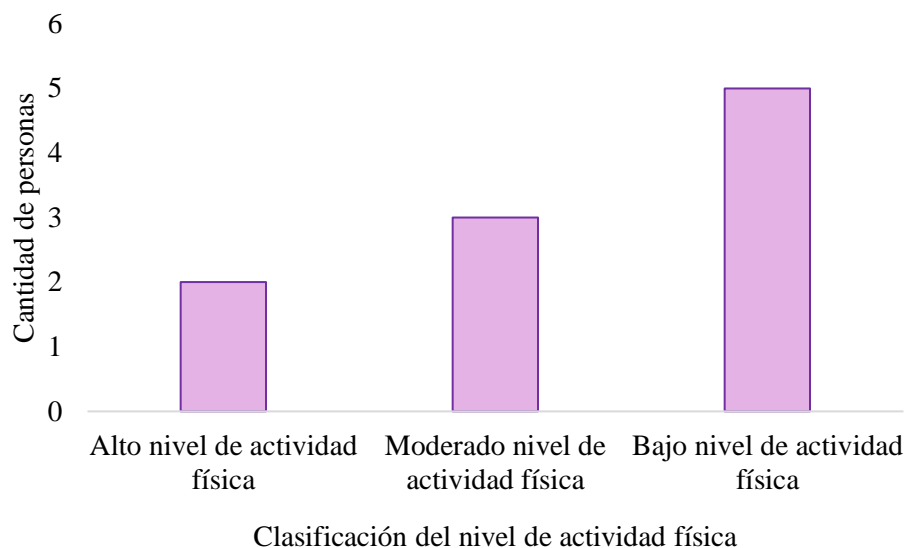
Fuente: *elaboración propia, 2022.*

En la tabla N°7 se determinó que la mayoría nunca consume jaleas o mermeladas y golosinas.

4. Actividad física

Figura N°2

Clasificación del nivel de actividad física de la población en estudio, Santo Domingo de Heredia, 2022.



Fuente: *elaboración propia, 2022.*

En la figura N°6 se encontró que un 50% (n=5) tienen un bajo nivel de actividad física; por otra parte, un 20% (n=2) poseen un alto nivel de actividad física; un aspecto importante que se logró determinar es que la mayoría de las personas teletrabajadoras encuestadas permanecía más de 4 horas sentadas durante un día hábil.

Anexo N°4. Declaración jurada

DECLARACIÓN JURADA

Yo Natalia Zapata Chacón, mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 1-1749-0378 egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de éste acto y debidamente apercibido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de Licenciatura en Nutrición, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: Relación de la frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados, tiempo destinado a la actividad física y la presencia de sobrepeso u obesidad en adultos entre los 20 a 64 años que trabajen de manera virtual, Santo Domingo, Heredia, 2022, es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho de Autor y Derecho Conexos número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte; artículo 70. Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original. Asimismo, quedo advertido que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público.

En fe de lo anterior, firmo en la ciudad de San José, a los 31 días del mes de marzo del año dos mil veintidós.



Firma del estudiante

Cédula: 1-1749-0378

Anexo N°5. Carta del tutor



San José, 3 de noviembre 2021

CARTA DEL TUTOR

MSc. Yorlery Chacón Sandí
Directora de Carrera, Nutrición
Universidad Hispanoamericana

Estimada señora:

La estudiante **Natalia Zapata Chacón**, cédula de identidad número **117490378**, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **"RELACIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRA PROCESADOS, TIEMPO DESTINADO A LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA PRESENCIA DE SOBREPESO U OBESIDAD EN ADULTOS ENTRE LOS 20 A 64 AÑOS QUE TRABAJAN DE MANERA VIRTUAL, SANTO DOMINGO, HEREDIA, 2022."**, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición; en mi calidad de tutora, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos, conclusiones y recomendaciones.

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

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

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

Atentamente,

Dra. Aurelia Blanco Lobo
CPN 2491-18

Anexo N°6. Carta del lector

San José, 21 de mayo, 2022

Señores

Universidad Hispanoamericana

Sede Aranjuez

Estimados Señores

Como docente universitaria y en calidad de lectora de la tesis para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición, titulada: **“RELACIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRA PROCESADOS, TIEMPO DESTINADO A LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA PRESENCIA DE SOBREPESO U OBESIDAD EN ADULTOS ENTRE LOS 20 A 64 AÑOS QUE TRABAJAN DE MANERA VIRTUAL, SANTO DOMINGO, HEREDIA, 2022.”** a cargo de la estudiante Natalia Zapata Chacón; hago constar que he revisado y aprobado el documento, según los lineamientos académicos de la Universidad Hispanoamericana, para ser presentado , como requisito final de graduación.

Atentamente,



Dra. Ingrid Cerna Solís. Nutricionista

CPN-Cód: 248-10

Profesora Universidad Hispanoamericana

Anexo N°7 Carta de permiso para publicación de trabajo en la biblioteca virtual.

BIBLIOTECA UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DE
LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACIÓN**

San José, 14 de junio del 2022.

Señores:

Universidad

Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Natalia Zapata Chacón con número de identificación 1-1749-0378 autor (a) del trabajo de graduación titulado Relación de la frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados , tiempo destinado a la actividad física y la presencia de sobrepeso u obesidad en adultos entre los 20 a 64 años que trabajan de manera virtual, Santo Domingo, Heredia, 2022, como requisitos para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición ; (~~S~~o NO) autorizo a la Biblioteca de la Universidad Hispanoamericana para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

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

Cordialmente,

 _____

Firma y Cédula de Identidad

