

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA**

**CARRERA DE NUTRICIÓN**

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

**RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS  
ALIMENTARIOS Y LA DIVERSIDAD  
ALIMENTARIA SEGÚN GUÍA FAO, CON EL  
ESTADO DE ÁNIMO SEGÚN EVEA, EN  
PERSONAS ENTRE 20 A 60 AÑOS, GAM, 2022.**

**YOSSETH CHACÓN GAMBOA**

**Noviembre, 2022**

## ÍNDICE DE CONTENIDO

ÍNDICE DE TABLAS .....	4
ÍNDICE DE FIGURAS .....	7
DEDICATORIA.....	8
AGRADECIMIENTO .....	9
RESUMEN .....	10
ABSTRACT .....	11
CAPÍTULO I.....	12
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	12
1.1    PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	13
1.1.1 Antecedentes del problema .....	13
1.1.2 Delimitación del problema .....	18
1.1.3 Justificación .....	18
1.2    REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	19
1.3    OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN .....	20
1.3.1    Objetivo general .....	20
1.3.2    Objetivos específicos.....	20
1.4    ALCANCES Y LIMITACIONES .....	21
1.4.1    Alcances de la investigación.....	21
1.4.2    Limitaciones de la investigación .....	21
CAPÍTULO II.....	22
MARCO TEÓRICO .....	22
2.1    CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL.....	23
2.2    HÁBITOS ALIMENTARIOS .....	23
2.2.1    Definición .....	23
2.2.2    Hábitos alimentarios en edades de 20 a 60 años de edad .....	24
2.2.3    Importancia de los hábitos alimentarios .....	25
2.2.4    Hábitos alimentarios saludables .....	26
2.2.5    Hábitos alimentarios no saludables .....	28

2.2.6	Factores que influyen en los hábitos alimentarios.....	28
2.3	DIVERSIDAD ALIMENTARIA .....	30
2.3.1	Definición .....	30
2.3.2	Índices e Indicadores de Calidad Nutricional de la Dieta .....	31
2.3.3	Índice o Indicador de la Diversidad Alimentaria.....	31
2.3.4	Índice de Alimentación Saludable .....	33
2.3.5	Puntajes de Diversidad de la Dieta .....	33
2.4	ESTADO DE ÁNIMO.....	33
2.4.1	Definición .....	33
2.4.2	Clasificación de estados de ánimo.....	34
2.4.3	Alimentos asociados al estado de ánimo .....	35
CAPÍTULO III .....		40
MARCO METODOLÓGICO .....		40
3.1	ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN .....	41
3.2	TIPO DE INVESTIGACIÓN .....	41
3.3	UNIDADES DE ANALISIS U OBJETOS DE ESTUDIO .....	41
3.3.1	Población .....	41
3.3.1	Muestra .....	41
3.3.3	Criterios de inclusión y exclusión .....	43
3.4	INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	44
3.4.1	Validez de un cuestionario .....	45
3.4.2	Confiabilidad .....	45
3.5	DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN .....	46
3.6	OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	46
3.7	PLAN PILOTO.....	52
3.8	PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCION DE DATOS.....	53
3.9	ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS.....	53
3.10	ANALISIS DE DATOS.....	53
CAPITULO IV .....		54
PRESENTACION DE RESULTADOS .....		54
4.1	RESULTADOS.....	55
4.1.1	Características sociodemográficas en personas de 20 a 60 años, GAM.....	55
4.1.2	Hábitos alimentarios en personas de 20 a 60 años, GAM.....	57
4.1.3	Diversidad alimentaria en personas de 20 a 60 años, GAM.....	62

4.1.4	Estado de ánimo en personas de 20 a 60 años, GAM.....	66
4.1.5	Relación entre los hábitos alimentarios y la diversidad alimentaria en personas de 20 a 60 años, GAM, 2022. ....	69
4.1.6	Relación entre la clasificación de los hábitos alimentarios y la clasificación del estado de ánimo en personas de 20 a 60 años, GAM, 2022.....	70
4.1.7	Relación entre los hábitos alimentarios y el estado de ánimo en personas de 20 a 60 años, GAM, 2022. ....	71
4.1.8	Relación entre la clasificación de la diversidad alimentaria y la clasificación del estado de ánimo en personas de 20 a 60 años, GAM, 2022.....	76
4.1.9	Relación entre la diversidad alimentaria y el estado de ánimo en personas de 20 a 60 años, GAM, 2022. ....	77
CAPÍTULO V.....		78
DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS .....		78
5.1	DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	79
5.1.1	Características Sociodemográficas .....	79
5.1.2	Hábitos Alimentarios .....	79
5.1.3	Diversidad Alimentaria.....	84
5.1.4	Estado de Ánimo .....	85
5.1.5	Relación entre los Hábitos Alimentarios y la Diversidad Alimentaria. ....	86
5.1.6	Relación entre los Hábitos Alimentarios y el Estado de Ánimo. ....	87
5.1.7	Relación entre la Diversidad Alimentaria y el Estado de Ánimo.....	89
CAPÍTULO VI.....		90
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....		90
6.1	CONCLUSIONES .....	91
6.2	RECOMENDACIONES.....	93
BIBLIOGRAFÍA .....		94
ANEXOS .....		114

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.....	43
Criterios de inclusión y exclusión en la población de 20 a 60 años de edad en el GAM, 2022. ....	
	43
Tabla 2.....	46
Operacionalización de variable .....	
	46
Tabla 3.....	55
Distribución de las personas de 20 a 60 años, según características sociodemográficas, Gran Área Metropolitana de Costa Rica, 2022. N=96 .....	
	55
Tabla 4.....	57
Distribución de las personas de 20 a 60 años, según hábitos alimentarios, Gran Área Metropolitana de Costa Rica, 2022. N=96 .....	
	57
Tabla 5.....	60
Distribución de las personas de 20 a 60 años, según hábitos alimentarios adecuados e inadecuados, Gran Área Metropolitana de Costa Rica, 2022.. N=96 .....	
	60
Tabla 6.....	61
Distribución de las personas de 20 a 60 años, según edad de los hábitos alimentarios adecuados e inadecuados, Gran Área Metropolitana de Costa Rica, 2022. N=96.....	
	61
Tabla 7.....	61
Distribución de las personas de 20 a 60 años, según género de los hábitos alimentarios adecuados e inadecuados, Gran Área Metropolitana de Costa Rica, 2022. N=96.....	
	61
Tabla 8.....	62
Distribución de las personas de 20 a 60 años, según diversidad alimentaria alta, media y baja, Gran Área Metropolitana de Costa Rica, 2022. N=96 .....	
	62
Tabla 9.....	63

Distribución de las personas de 20 a 60 años, según edad de la diversidad alimentaria baja, media y alta, Gran Área Metropolitana de Costa Rica, 2022. N=96. ....	63
Tabla 10.....	63
Distribución de las personas de 20 a 60 años, según género de la diversidad alimentaria, Gran Área Metropolitana de Costa Rica, 2022. N=96 .....	63
Tabla 11.....	64
Distribución de las personas de 20 a 60 años, según grupo de alimentos de la diversidad alimentaria, Gran Área Metropolitana de Costa Rica, 2022. ....	64
Tabla 12.....	66
Distribución de las personas de 20 a 60 años, según el estado de ánimo de afectividad negativa o positiva, Gran Área Metropolitana de Costa Rica, 2022. N=96. ....	66
Tabla 13.....	66
Distribución de las personas de 20 a 60 años, según la edad de la afectividad positiva o negativa, Gran Área Metropolitana de Costa Rica, 2022. N=96 .....	66
Tabla 14.....	67
Distribución de las personas de 20 a 60 años, según el género de la afectividad positiva o negativa, Gran Área Metropolitana de Costa Rica, 2022. N=96 .....	67
Tabla 15.....	68
Distribución de las personas de 20 a 60 años, según el estado de ánimo, Gran Área Metropolitana de Costa Rica, 2022. N=96.....	68
Tabla 16.....	69
Distribución de las personas de 20 a 60 años, según la relación entre los hábitos alimentarios y diversidad alimentaria, Gran Área Metropolitana de Costa Rica 2022. N=96.....	69
Tabla 17.....	70
Distribución de las personas de 20 a 60 años, según la relación entre los hábitos alimentarios adecuados	

e inadecuados y el estado de ánimo positivo y negativo, Gran Área Metropolitana de Costa Rica 2022. N=96.....	70
Tabla 18.....	71
Distribución de las personas de 20 a 60 años, según la relación entre los hábitos alimentarios y el estado de ánimo, Gran Área Metropolitana de Costa Rica 2022. N=96.....	71
Tabla 19.....	76
Distribución de las personas de 20 a 60 años, según la diversidad alimentaria alta, media y baja con el estado de ánimo positivo o negativo, Gran Área Metropolitana de Costa Rica, 2022. N=96.....	76
Tabla 20.....	77
Distribución de las personas de 20 a 60 años, según la relación entre la diversidad alimentaria y el estado de ánimo, Gran Área Mteropolitana en Costa Rica, 2022. N=96.....	77

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.....	32
Grupos de alimentos para la medición de la diversidad alimentaria. ....	32

## **DEDICATORIA**

Esta tesis va dedicada a mi mamá, María de los Ángeles Gamboa Miranda, que físicamente no se encuentra con nosotros, pero que desde el cielo siempre me ha dado la fuerza para lograr concluir mi carrera. A mi papá Abel Chacón Zamora, por ser mi apoyo para lograr todas las metas. A mi hermana Marianela Sánchez Gamboa y a mi hermano Kenneth Chacón Gamboa, por su incondicional apoyo.

También, dos personas principales que son un gran apoyo incondicional mi mamá en la tierra Aracelly Gamboa Miranda y mi segundo papá Froylan Sánchez Mena.

## **AGRADECIMIENTO**

Le agradezco primero a Dios por darme la oportunidad de concluir de forma satisfactoria esta meta. A mi familia y a todas las personas que estuvieron conmigo todos estos años de carrera y me ayudaron a seguir adelante y luchar por esta meta importante en mi vida.

Le agradezco a mi tutora Msc. Merceditas Lizano Vega y a mi lector por el apoyo a la hora de realizar mi tesis.

## RESUMEN

**Introducción:** Los hábitos alimentarios son costumbres que determinan el comportamiento de las personas en relación con los alimentos. Los hábitos alimentarios en personas de 20 a 60 años están influidos por diferentes factores, y según la elección de estos se va a obtener mejor calidad de vida. La diversidad alimentaria es fundamental, para conocerla la variedad de alimentos que tienen las personas. Ahora bien, el estado de ánimo es importante, ya que se conoce como se siente una persona. **Objetivo general:** Relacionar entre los hábitos y la diversidad alimentarios según guía FAO, con el estado de ánimo según EVEA, en personas entre 20 años a 60 años, GAM, 2022. **Metodología:** El tipo de investigación de este estudio corresponde a correlacional, donde se analizan los hábitos alimentarios por medio de una encuesta previamente validada. Para las variables de diversidad alimentaria y estado de ánimo, se utilizaron instrumentos internacionales. En cuanto, a la relación de las variables se utilizó la prueba chi cuadrada, la prueba Anova 1 factor y la prueba de Pearson. **Resultados:** Se analizaron los datos de 96 personas, de ambos sexos, con una edad de 20 a 60 años, en el GAM. Realizan de 3 a 4 tiempos de comida con un 61%, el tiempo del desayuno lo hacen el 94%, el almuerzo con un 96% y la cena con un 89%. Asimismo, consumen más de 5 grupos de alimentos de las últimas 24 horas en el momento de realizar la entrevista. En cuanto, a el estado de ánimo con 13 puntos se encontraban en alegría. **Conclusiones:** Se encontró estadísticamente significancia en las variables de diversidad y hábitos alimentarios, así también como para los hábitos alimentarios y el estado de ánimo.

**Palabras claves:** Alimentos, tristeza, alegría, alimentación emocional, variedad de alimentos.

## ABSTRACT

**Introduction:** Eating habits are customs that determine people's behavior in relation to food.

Eating habits in people from 20 to 60 years old are influenced by different factors. A better quality of life is obtained depending on their choices. Dietary diversity is fundamental to knowing the variety of foods that people have. Now, the state of mind is important since this is how is known

how a person feels. **General objective:** To relate food habits and diversity according to FAO guidelines and mood according to EVEA, in people between 20 and 60 years of age, GAM,

2022. **Methodology:** The type of research done on this study corresponds to an correlational study, where dietary habits are analyzed by means of a previously validated survey. International instruments were used for the dietary diversity and mood variables. As for the relationship of the variables, the chi-square test, the 1-factor Anova test, and the Pearson test were used. **Results:**

Data from 96 people, of both sexes, aged between 20 and 60 years, were analyzed in the GAM.

They eat 3 to 4 meal times with 61%, breakfast time is eaten by 94%, lunch by 96% and dinner by 89%. At time of interview, they also consume more than 5 food groups in the last 24 hours.

They were in joy as for mood with 13 points. **Conclusions:** Statistical significance was found for the variables of diversity and eating habits, as well as for eating habits and mood.

**Key words:** Foods, sadness, happiness, emotional eating, variety of food.

## **CAPÍTULO I**

### **EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

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

A continuación, se describe el planteamiento del problema de investigación, en donde se menciona, los antecedentes, la delimitación, la justificación, la pregunta de investigación, a partir de los hábitos alimentarios, diversidad alimentaria y estado de ánimo en personas de 20 a 60 años de edad, de ambos sexos, en ámbitos tanto internacionales como nacionales.

### **1.1.1 Antecedentes del problema**

Según el Instituto Nacional de Estadística y Censo la población de Costa Rica en 2022 abarca un total de 5, 213,362 personas, de los cuales 2, 624,989 son hombres y 2, 588,385 son mujeres. El GAM representa el 53% de la población, donde son 2.268.248 millones de habitantes, son tomados en cuenta provincias como San José, Alajuela, Heredia y Cartago. Para la población de 20 a 60 años de edad en el 2020, son un total de 1,598,705 millones de personas (Guillen, Nuñez, Vargas y Vega, 2018).

Los cantones que se encuentran incluidos en el GAM, en la caso de San José son San José, Escazú, Desamparados, Aserri, Mora, Goicoechea, Santa Ana, Alajuelita, Vásquez de Coronado, Tibás, Moravia, Montes de Oca y Curridabat. Para Alajuela los cantones son Alajuela, Atenas y Poás. En Cartago son Cartago, Paraíso, la Unión, Oreamuno, Alvarado y el Guarco. Y para la provincia de Heredia son el cantón de Heredia, Barva, Santo Domingo, Santa Barbara, San Rafael, San Isidro, Belén, Flores, San Pablo (Guillen, Nuñez, Vargas y Vega, 2018).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) menciona que la alimentación saludable es fundamental para todas las personas desde el nacimiento hasta el final de la vida, y de esta manera se logra evitar enfermedades y todas las formas de malnutrición.

Los hábitos alimentarios adecuados son indispensable que se encuentren en la vida de todas las personas, ya que una alimentación no saludable, está expuesto a cambios en su cuerpo y en su salud por defecto (Echeverría, 2021).

Según (Morán, 2018) los hábitos alimentarios están relacionados con diferentes factores como los sociales, económicos, culturales y a su vez las preferencias alimentarias configuran un nuevo patrón alimentario que en muchos de los casos es mantenido a lo largo de la vida.

Existe gran modificación en cuanto a los hábitos alimentarios de cada persona puesto que la mayoría de países del mundo, en especial los países de medios y bajos recursos entre las características del cambio en la alimentación ocurridos en las sociedades en los últimos tiempos (Rosero, 2019).

A su vez, para (Onofre, 2022) en donde determinó que los hábitos alimentarios han surgido del consumo de alimentos que se han enseñado o se van adoptando paulatinamente de acuerdo a los gustos y preferencias de las personas según el país donde habiten y las diferentes costumbres que han aprendido.

En cuanto, Morán, en el 2018 en Ecuador, publicó un artículo con el tema “Hábitos alimentarios en grupos de adultos jóvenes (18-30 años de edad) y adultos mayores (>60 años de edad)”, con el objetivo principal de evaluar los hábitos alimentarios en grupos de adultos jóvenes (18-30 años de edad) y adultos mayores (>60 años de edad).

Donde él estudió se refirió que el país cuenta con los aspectos necesarios para poder llevar una alimentación saludable. Sin embargo, por falta de educación o desconocimiento, sobre los nutrientes que brinda los alimentos los menús de los hogares han sufrido grandes cambios con el pasar del tiempo.

Entre los resultados más significativos, Onofre, en 2022 publicó en Perú un artículo donde el objetivo fue identificar los hábitos alimentarios de los trabajadores de la Municipalidad Provincial de San Román Juliaca, y este reflejó que el 57.9% es regular, de seguido se encuentra que el 28.2% de las personas en estudio son malos, el 0.5% muy malos; el 11.5% sus hábitos alimentarios son buenos y el 1.9% presenta hábitos alimentarios muy buenos.

Asimismo, Sarango, 2018, es su estudio el cual fue tipo transversal con un enfoque cualitativo y un nivel de estudio descriptivo y de campo, en Ecuador los hábitos alimentarios son basados en carbohidratos, carnes y lácteos, en el caso de los alimentos como frutas y vegetales el consumo es de muy poca importancia. Sin embargo, la producción de estos tipos de alimentos es de gran variedad.

Por otro lado, Paguay y Vega, 2021, en Ecuador, realizaron un estudio donde el tema fue “Hábitos alimentarios como factor de riesgo de enfermedades no transmisibles en adultos de Urcuquí”, los cuales el resultado de este artículo fueron que los hábitos alimentarios son inadecuados, se refleja el uso de tabaco, sedentarismo y el consumo excesivo de alcohol, todos ellos son determinantes sociales, evitables y prevenibles.

De acuerdo, con Acosta, en 2020, en Ecuador publicó un artículo con el tema “Hábitos alimentarios y su relación con el índice de masa corporal en adultos de 35 a 59 años de edad” se observó que el 11% de la población no desayunaba todos los días, mientras que 42% refirió saltarse la cena, el 44% de la población consume de 2 a 3 frutas al día, mientras que las personas que consumen vegetales por lo menos de 1 a 2 porciones al día fue del 27%, la mayor parte de la población consume frituras, comida chatarra o algún tipo de postre durante la semana, el alto consumo de bebidas azucaradas.

Continuando con el tema de los hábitos alimentarios, Guevara, Villalobos, Flores, Úbeda, Chinnock y Gómez, en el 2019, realizaron un artículo, donde el tema fue “Hábitos alimentarios de la población Urbana Costarricense”, con un objetivo del estudio que se basó en analizar los hábitos alimentarios de la población costarricense incluida en el Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud. Los resultados muestran que los hábitos alimentarios actuales de la población costarricense entre los 15 y 65 años de edad, residente en el área urbana, se caracterizan por un alto consumo de café, panes, arroz blanco y bebidas con azúcar y un consumo insuficiente de leguminosas, frutas, vegetales no harinosos y pescados.

Ahora bien, Alijara, en el 2018 en Perú, publicó un artículo, el cual fue un estudio cuantitativo, descriptivo observacional y transversal, donde se logró reflejar que el estado de ánimo y su influencia en los hábitos son características importantes que en muchos casos es mantenido a lo largo de la vida.

Adicionalmente, Pérez, en 2020 en México, realizó un estudio con el tema “Condiciones de trabajo, salud mental, y conducta alimentaria en enfermeras del Hospital General de México”. En este estudio el resultado refleja que las prevalencias de los problemas de salud mental estudiados fueron: estrés 28%, depresión 35%, ansiedad 33%, la alimentación emocional se asoció con las variables exceso de carga de trabajo, síntomas depresivos.

Por otro lado, Palomino, en 2020, realizó un estudio de revisión, donde el título es “Rol de la emoción en la conducta alimentaria”, se menciona que Según la literatura, las emociones presentan un rol importante en la elección, calidad y cantidad de la ingesta de alimentos, lo que en ocasiones con llevaría a un aumento del peso corporal.

A su vez, Arbués, Martínez, Granada, Echániz, Pellicer, Juárez, Guerrero, Sáez, 2019 en España, publicaron una investigación, donde el objetivo fue analizar la calidad de la dieta en una población universitaria y cuantificar su asociación con la prevalencia de ansiedad, depresión, estrés e insomnio.

La muestra estuvo conformada por 1055 estudiantes y con un rango de edad de 18 años a 42 años, los resultados fueron que los patrones alimentarios no saludables son comunes en la población universitaria y se relacionan con la presencia de ansiedad, estrés y depresión.

Gómez y Chinnock, 2020 en Costa Rica realizaron una investigación llamada “Diversidad de la Dieta en la Población Urbana Costarricense”, donde se evaluó el consumo de alimentos a través de un recordatorio de 24 horas. Los alimentos reportados se clasificaron en 10 grupos, según la metodología propuesta por la FAO. La muestra estuvo conformada por 798 personas Costarricenses, con edades de 15 a 65 años de edad. Este estudio reflejó resultados donde la dieta en la población costarricense no es diversa. Como principales factores asociados a una menor diversidad de la dieta se encontró en el grupo de mujeres y tener un menor nivel socioeconómico.

Ahora bien, Gómez y Bernal, 2021 en España realizaron un estudio, donde el objetivo de este fue analizar la producción, acceso y diversidad alimentaria en familias agricultoras, quienes producen los alimentos mediante prácticas agroecológicas, el resultado de este reflejó en estas familias que hay una diversidad de alimentos de 75% o más para todos los grupos de alimentos.

Continuando con la diversidad alimentaria, Cruz y Pérez, 2018 en México publicaron un artículo, donde el título de este fue “Seguridad, diversidad y alimentos culturalmente preferidos por familias rurales de municipios marginados de Chiapas, México” y como resultado se logró obtener que las familias obtienen la diversidad de alimentos de tres fuentes: producción, compra y donación gubernamental mediante despensas, y se ha logrado mantener por seguir produciendo, y empleando diferentes estrategias como la siembra.

Por otro lado, (Gómez et al., 2022) un estudio en Argentina mostró que la diversidad alimentaria de las personas en este país se ve principalmente reflejada en los grupo de alimentos como los cereales, granos y tubérculos, y que existe un bajo consumo de alimentos como las

frutas, los vegetales y las leguminosas; este patrón se acentúa en las poblaciones de menor poder adquisitivo.

Finalmente, Ramírez, Isabel, Favela, Carmona, & Jesús en 2018, en Guatemala, se realizó un estudio de grado, donde el título de este fue “Diversidad Alimentaria y Adecuación de Nutrientes en Mujeres Embarazadas del Municipio de Cuilco Huehuetenango, Guatemala. Este se obtuvo como resultado se dio que las mujeres embarazadas no logran una diversidad alimentaria mínima, debido a que consumen menos de cinco grupos de alimentos, y también que existe un déficit en la ingesta calórica, de proteínas y grasa, por otro lado, los carbohidratos sobrepasan la distribución calórica.

### **1.1.2 Delimitación del problema**

La muestra de la presente investigación se tomó en cuenta una población de 96 personas, está conformado por ambos sexos, con edades de 20 a 60 años de edad, el período que se realiza esta investigación es en el segundo cuatrimestre del 2022, se va realizar en el GAM, donde las provincias que están incluidas son San José, Cartago, Heredia y Alajuela.

### **1.1.3 Justificación**

La presente investigación se enfocará en la relación que hay entre los hábitos alimentarios y la diversidad alimentaria con el Estado de Ánimo, en personas entre los 20 años y los 60 años que viven en el GAM. En los últimos años se ha venido hablando y escribiendo mucho de los hábitos alimenticios que se están llevando a cabo por parte de la población en diferentes partes del mundo, ya que estos están empeorando cada vez más y la calidad de vida de las personas va sufriendo cambios (Tolomeiu, 2018).

Al lograr conocer los hábitos de estas personas en los rangos de edades mencionadas, se logra compararlos con la diversidad alimentaria y el Estado de Ánimo. En el caso de la diversidad alimentaria es fundamental conocerla, ya que se refiere a la medición del consumo de alimentos para conocer el acceso que tienen los hogares a una variedad de alimentos (Morales Ruán

et al., 2018a).

Por otro lado, el estado de ánimo al relacionarlos con los hábitos alimentarios y a la diversidad alimentaria se logra observar los patrones de ingesta con curiosidad y aceptación, siendo conscientes de cómo se toman las decisiones de qué alimentos comer, cómo y cuándo. Poder diferenciar del hambre emocional, para de esa manera alimentarse de una forma sana (Morillo y García, 2021).

Por lo tanto, la importancia de esta investigación radica en que la información que se obtenga de los hábitos alimentarios del grupo de personas de 20 a 60 años de edad y la comparación que se realice con la diversidad alimentaria y el estado de ánimo, va a contribuir en conocer estas variables en las personas.

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

¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios, la diversidad alimentaria y el estado de ánimo, en personas entre 20 a 60 años de edad, en el GAM?

## **1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.3.1 Objetivo general**

Relacionar entre los hábitos alimentarios y la diversidad alimentaria según guía FAO, con el estado de ánimo según EVEA, en personas entre 20 años a 60 años, GAM, 2022.

### **1.3.2 Objetivos específicos**

1. Caracterización sociodemográfica de las personas entre 20 años a 60 años, GAM.
2. Conocer los hábitos alimentarios por medio de encuesta de las personas entre 20 a 60 años, GAM.
3. Medir la diversidad alimentaria por medio de la guía FAO modificada de las personas entre 20 a 60 años, GAM.
4. Identificar el Estado de Ánimo según EVEA de las personas entre 20 a 60 años, GAM.
5. Relacionar los hábitos alimentarios y la diversidad alimentaria de las personas entre 20 a 60 años, GAM.
6. Relacionar entre los hábitos alimentarios y el Estado de Ánimo de las personas entre 20 a 60 años, GAM.
7. Relacionar la diversidad alimentaria y el Estado de Ánimo de las personas entre 20 a 60 años, GAM.

## **1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES**

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

En esta investigación no se encuentran alcances más allá de los objetivos planteados.

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

En esta investigación no se encuentran limitaciones más allá de los objetivos planteados.

**CAPÍTULO II**  
**MARCO TEÓRICO**

## **2.1 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL**

A continuación, este apartado contiene información sobre aspectos en relación con los hábitos alimentarios, diversidad alimentaria y el estado de ánimo.

## **2.2 HÁBITOS ALIMENTARIOS**

### **2.2.1 Definición**

La alimentación y los hábitos alimentarios son importantes en la vida humana, ya que es necesaria para poder vivir y, además, una buena o mala alimentación puede determinar una variación el estado de salud de los individuos (Nazco y Hernández, 2019).

Los hábitos alimentarios se definen como un conjunto de costumbres que determinan el comportamiento de las personas en relación con los alimentos. La formación de hábitos alimenticios se ve abordada desde la niñez, ya que se van conformando a partir de experiencias de aprendizaje adquiridas a lo largo de toda la vida (Castillo, 2019).

Asimismo, son conductas conscientes, colectivas y repetitivas, que llevan a todas las personas a elegir, ingerir y utilizar determinados alimentos o dietas, como respuesta a influencia, que pueden estar representadas por la sociedad o también de manera cultural. (Nazco y Hernández, 2019).

Adicionalmente, son patrones de consumo de alimentos que una persona sigue diariamente, los cuales pueden enseñarse o se adoptan gradualmente con el paso de los años de acuerdo a los gustos y preferencias alimentarias, según influencia familiar y cultural (Pena, 2018). Se menciona, que son comportamientos de los cuales conducen a los individuos a seleccionar y consumir determinados alimentos, influenciados por la sociedad y la cultura (Herrera, 2021).

A su vez, también se puede definir como el conjunto de conductas adquiridas por un

individuo por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. La alimentación de las personas adultas debe ser variada, equilibrada (Manzano, 2019).

Por otro lado, para que una dieta sea equilibrada y saludable debería estar determinada por las características que presenta cada persona como lo es la edad, el sexo, la preferencia de los hábitos alimentarios y el grado de actividad física, el contexto cultural en el que se encuentran y los alimentos disponibles en el lugar de residencia (Nazco, 2019).

Los hábitos alimentarios influyen en nuestra alimentación y van a depender de diferentes factores, y estos hacen que estos varíen de un lugar a otro. Estos evolucionan con el paso del tiempo, por ejemplo, la economía no es la misma durante una guerra, la sociedad del siglo XX era muy distinta a la que es ahora, el mundo es más globalizado ahora de lo que era antes, por ende, los factores que influyen en los hábitos alimentarios cambian, por lo cual sería de esperar que los hábitos también cambien con el paso de los años (Rojas, 2020).

### **2.2.2 Hábitos alimentarios en edades de 20 a 60 años de edad**

El concepto que va representar la edad adulto es aquella persona donde la edad va desde los 18 años hasta los 64 años y se clasifica de la siguiente manera, adulto joven de los 18 a 25 años, adultez temprana o adulto medio de los 23 a 45 y adulto tardío de los 45 a 64 años y desde un punto de vista biológico, la mayoría de las personas se van a encontrar económica y socialmente estable y goza de independencia, por lo que en esta etapa se encuentran completamente desarrollada (Arias, 2019). Ahora bien, el periodo de vida más largo del ser humano es la adultez, ya que va abarcar desde el final de la pubertad, hasta el inicio de la vejez (Rojas, 2020).

En la etapa adulta, todo ser humano puede optar por diferentes hábitos de alimentarios; esto influirá claramente en el desarrollo y bienestar del organismo, ya que mientras más saludable

y mayores cuidados tengan, mejor calidad de vida se obtendrá; así como también mejores condiciones para enfrentar el periodo de la vida que le sigue, la vejez (Gálvez & Carrasco, 2018).

A su vez, se menciona que durante la etapa adulta (20 a 59 años), la nutrición debe de estar enfocada en lograr mantener la salud y a prevenir el desarrollo de enfermedades mediante una alimentación variada, sana y equilibrada de acuerdo a la edad, sexo y actividad física que realiza la persona (Gálvez & Carrasco, 2018).

Por otra parte, en la edad adulta hay cambios fisiológicos importantes que se presentan como el aumento de peso por el incremento de masa corporal que puede conducir a enfermedades como la obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, hiperuricemia, niveles altos de colesterol y triglicéridos en sangre, problemas respiratorios, dolencias digestivas entre otros (Gálvez & Carrasco, 2018).

### **2.2.3 Importancia de los hábitos alimentarios**

Los hábitos alimentarios son imprescindibles para saber cómo obtener un estado de salud adecuado, se debe cumplir con los alimentos y hábitos adecuados como lo son: consumir frutas y vegetales, con esto cubrimos la cantidad de vitaminas y minerales que necesita el organismo, siempre y cuando las porciones sean razonables (Arias, 2019).

Ahora bien, se puede mencionar que es muy importante tener una alimentación adecuada para que las personas se mantenga sanas y fuertes. Es fundamental conocer la cantidad o porción de los alimentos que se ingiere, sino también la calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de la salud (Chota, 2020).

Por otro lado, se menciona que las personas que tienen una alimentación saludable son menos propensas a sufrir malnutrición en todas sus formas, además de que ayuda a proteger de las enfermedades no transmisibles, entre ella la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer (Nazco, 2019).

### **2.2.4 Hábitos alimentarios saludables**

La mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos. No existe un alimento que contenga todos los nutrientes esenciales para satisfacer el organismo, por lo que para lograr hábitos alimentarios saludables se necesita de todos ellos en cantidad adecuada (Calderón, 2019).

#### **Frutas y Vegetales**

El consumo suficiente de frutas y vegetales ha sido ampliamente asociado con diversos beneficios para la salud, entre ellos, enfermedades crónicas no transmisibles, cáncer y enfermedades mentales (Gómez, Quesada y Chinnock, 2020).

La recomendación de frutas y vegetales es de 400 gramos o cinco porciones (Gómez, Quesada y Chinnock, 2020).

Adicionalmente, las frutas y los zumos de frutas aportan agua, azúcares, vitaminas como la vitamina C y los carotenos; minerales como potasio y selenio; y fibra. Es recomendable un consumo frecuente de frutas enteras, ya que aportan fibra, vitaminas y minerales, en el caso de los zumos solo aportan vitaminas y minerales (Calderón, 2019).

#### **Cereales, leguminosas y verduras harinosas**

Los cereales más utilizados en la alimentación humana son el maíz, el trigo y el arroz, pero también resultan importantes la avena, la cebada y el centeno (Espinoza, 2018).

Los diferentes cereales contienen macronutrientes y micronutrientes que son importantes para las personas, como por ejemplo las proteínas, minerales, hierro, calcio, fósforo y tiamina. Los cereales integrales son una buena fuente de fibra, vitaminas y minerales, especialmente de folatos, vitamina E y selenio, los cuales han sido asociados con la disminución de los riesgos de padecer cáncer de colon. La fibra soluble ayuda a reducir el colesterol de la sangre y ayuda a reducir el riesgo de enfermedades del corazón, y por otro lado, la fibra insoluble evita el

estreñimiento (Espinoza, 2018)

Las legumbres se destaca por las propiedades nutricionales que contienen, aporta proteínas, carbohidratos, aminoácidos y también son reconocidas por su alto aporte de fibra dietética y minerales. Se recomienda el consumo de manera habitual, ya que va contribuir a prevenir enfermedades cardiovasculares, incluidas obesidad, diabetes y cáncer (Guerrero & Durán, 2020).

Los cereales, las legumbres y las verduras harinosas son la base de la alimentación, por lo tanto deben consumirse en una mayor proporción, ya que son la fuente de energía (Fuentes, 2021).

### **Lácteos**

Los lácteos y sus derivados son una importante fuente de proteínas de elevada calidad, este grupo de alimento aporta lactosa, vitaminas (A, D, B2, B12) y, principalmente, son una excelente fuente de calcio, mineral, tiene beneficios en el organismo como la formación de huesos y dientes, así como para la prevención de osteoporosis (Calderón, 2019).

La recomendación de estos productos es el consumo de 3 porciones al día entre lácteos y sus derivados, prefiriendo principalmente que sean pasteurizados y de tipo descremados o semidescremados para reducir el consumo de grasa saturada (Fuentes, 2021).

### **Carnes**

Las carnes tienen múltiples funciones en el organismo, constituir las estructuras como la queratina y tejido el tejido conectivo. Regula procesos fisiológicos como regular los niveles de azúcar en la sangre y la célula, regular el metabolismo, transportar el oxígeno a las células, regular el sistema inmunológico ante agentes como los virus, bacterias, parásitos y cuerpos extraños (Ayala, 2018).

Adicionalmente, la carne es una fuente importante de proteínas de alto valor biológico,

contienen vitamina B12, hierro, potasio, fósforo y zinc. Debido a su contenido en grasas saturadas, es muy importante elegir cortes magros de carne y retirar la grasa visible antes de cocinar el alimento (Calderón, 2019).

## **Grasas**

Las grasas son esenciales para nuestra salud porque intervienen en la composición de las membranas celulares y de las estructuras nucleares. Aun así, las grasas y aceites consumirse con moderación, debido a su elevado aporte calórico. La recomendación es de preferencia utilizar de origen vegetal, como el aceite de oliva virgen, y evitar las grasas de origen animal, como la margarina que pueden afectar en enfermedades cardiovasculares (Calderón, 2019).

## **Consumo de azúcar**

Se recomienda no consumir más de 6 cucharaditas de azúcar por día, evitar el consumo de alimentos que contienen grandes cantidades como lo son las golosinas, leche condensada, dulce de leche, chocolates, helados, jaleas y mermeladas (Fuentes, 2021).

### **2.2.5 Hábitos alimentarios no saludables**

Son hábitos, donde las personas prefieren consumir alimentos como la comida chatarra, que son comidas poco saludables con altos contenidos de grasas, azúcares y sal. Al consumirlos en exceso tienen como consecuencias el desarrollo de muchos factores en el organismo como: deficiencia nutricional, aumento de peso, resistencia a la insulina y problemas cardiovasculares (Jiménez, 2020).

### **2.2.6 Factores que influyen en los hábitos alimentarios**

Para la elección de los alimentos las personas están condicionados por una serie de factores, que van a establecer sus hábitos alimentarios. Estas influencias externas son susceptibles de ser transformadas a través de una correcta educación (Chota, 2020).

### **Factores Biológicos**

Los factores biológicos son ciertas sustancias químicas cerebrales que causan cambios en el hábito alimentario de las personas, ya que controlan el hambre, el apetito y en procesos de la digestión. (Borbor, 2018).

### **Factores Culturales**

La cultura se define esta representada por un grupo de individuos, que tienen la misma nacionalidad o o tienen residencia de una localidad (Chota, 2020).

Por otro lado, se menciona que los hábitos de alimentación entre las distintas áreas y zonas geográficas son muy distintos, existiendo de este modo sobrepeso, desnutrición o diferentes enfermedades que no son transmisibles (Salguero, 2020).

Continuando con los factores culturales, se puede mencionar también que el impacto cultural que la comida tiene en los hábitos alimenticios se centra en diversos valores, como los sociales, y en creencias. Dichos hábitos no solo satisfacen unas necesidades fisiológicas y psicológicas, también responden a necesidades culturales, ya que las personas muestran el estatus económico y las costumbres (Salguero, 2020).

### **Factores Económicos**

El nivel económico, establece el acceso que tienen las personas a la alimentación, salud, la educación, vestimenta, del estado nutricional y por ende la calidad de vida (Chota, 2020).

Ahora bien, el nivel económico de cada familia u hogar, así como el costo de los alimentos influye de forma considerable en las decisiones que toman a la hora de hacer la compra, o ir a algún establecimiento de comida o restaurante (Salguero, 2020).

### **Factores Sociales**

Los factores sociales sobre los hábitos alimentarios, se refieren a las influencias que una o más personas tienen sobre la conducta alimentaria de otras personas, ya sea directamente como

las compras de alimentos o indirectamente como el aprendizaje a partir de la conducta de otros, y ya se trate de una influencia consciente como la transferencia de creencias, o subconsciente (Chota, 2020).

Por otro lado, también se puede ver reflejado en presiones culturales que glorifican la delgadez y valoran la obtención del “cuerpo perfecto”, definiciones estrechas de la belleza que incluyen solo mujeres y hombres con pesos y formas corporales específicas, normas culturales que valoran a las personas en base a su apariencia física y no en base a sus cualidades personales (Borbor,2018).

### **Factores Psicológicos**

Los factores psicológicos están reflejados por diferentes emociones o estados de ánimo la baja autoestima, falta de control en la vida, depresión, ansiedad, ira, tristeza o soledad (Borbor,2018).

Adicionalmente, Se considera que los hábitos alimentarios de la personas no es solo de carácter fisiológico, por lo que debe ser parte del aspecto psicosocial, en donde se lleva en conjunto el cuerpo y la mente (Rodríguez, 2020).

### **Factores Académicos**

El nivel educativo se ha relacionado con el patrón alimentario el cual se determinó que varía según el nivel de escolaridad de los individuos y familias. No solo los patrones alimenticios cambian según la escolaridad, sino el horario de las comidas, la forma de preparación, almacenamiento (Chota, 2020).

## **2.3 DIVERSIDAD ALIMENTARIA**

### **2.3.1 Definición**

La diversidad alimentaria se define como una medida cualitativa del consumo de alimentos que refleja el acceso de los hogares a una variedad de alimentos (Ramirez, 2018).

Por otro lado, se puede definir también como la medición del consumo de alimentos para conocer el acceso que tienen los hogares a una variedad de alimentos (Morales et al., 2018).

A su vez, la diversidad alimentaria se ha asociado con un mejor estado nutricional y es un buen indicador de probabilidad de alcanzar requerimientos nutricionales adecuados y una calidad nutricional más alta (Ramirez, 2018).

A si mismo, se menciona que esta medición es una aproximación de la calidad de la dieta y puede identificar si la población consume de manera adecuada alimentos ricos en micronutrientes como vitamina A, vitamina C, ácido fólico, hierro y zinc, entre otros, necesarios para el desarrollo, crecimiento y funcionamiento adecuado (Morales et al., 2018).

Adicionalmente, la diversidad alimentaria es reconocida como un componente clave en la evaluación de la calidad de la dieta, asumiendo que entre mayor sea la variedad de los alimentos consumidos, mayor será la probabilidad de cubrir las recomendaciones establecidas para la ingesta de nutrientes esenciales, disminuyendo los efectos adversos vinculados a las deficiencias nutricionales y previniendo el desarrollo de las enfermedades crónicas (Gómez et al., 2020).

### **2.3.2 Índices e Indicadores de Calidad Nutricional de la Dieta**

Estos indicadores son utilizados como marco de referencia para la construcción o adaptación de Puntajes de Diversidad de la Dieta, teniendo en cuenta el grupo etario en el que van a ser empleados, además de los factores culturales, socioeconómicos y demográficos del entorno del individuo o del hogar en cuestión (Pedraza, 2020).

### **2.3.3 Índice o Indicador de la Diversidad Alimentaria**

El Índice o Indicador de la Diversidad Alimentaria fue creado por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO por sus siglas en inglés) en 2016, para satisfacer la necesidad de una herramienta simple basada en alimentos, que permitiera medir

la diversidad de la dieta (Pedraza, 2020).

El índice de diversidad alimentaria, es el número de alimentos o grupos de alimentos consumidos en un periodo de tiempo determinado, ya sea a nivel individual o a nivel de hogar (Gómez et al., 2020).

Este indicador se basa en el consumo de al menos 5 de 10 grupos de alimentos, tomando como cantidad mínima 15 g del alimento perteneciente a dicho grupo, durante las 24 horas previas a la aplicación del método de evaluación dietética seleccionado (Pedraza, 2020).

**Figura 1.**

***Grupos de alimentos para la medición de la diversidad alimentaria.***

Número de la pregunta	Grupo de alimentos	Ejemplos
1	CEREALES	maíz, arroz, trigo, sorgo, mijo o cualquier otro alimento en grano o elaborado con ellos (p.ej., pan, fideos, gachas u otros productos elaborados con cereales) + <i>inserte alimentos locales, por ejemplo ugali, nsima, gachas o pasta</i>
2	RAÍCES Y TUBERCULOS BLANCOS	papas blancas, ñame blanco, yuca blanca u otros alimentos provenientes de raíces y tubérculos
3	TUBERCULOS Y VERDURAS RICOS EN VITAMINA A	calabacita/zapallo, zanahoria, calabaza o batata, que son de color naranja dentro + <i>otras verduras ricas en vitamina A disponibles localmente (p.ej., pomaroto rojo dulce)</i>
4	VERDURAS DE HOJA VERDE OSCURO	verduras de hoja verde oscuro, incluidas las silvestres + <i>hojas ricas en vitamina A disponibles localmente como las hojas de amaranto, las hojas de yuca, berzas, espinacas</i>
5	OTRAS VERDURAS	otras verduras (p.ej., tomate, cebolla, berenjena) + <i>otras verduras disponibles localmente</i>
6	FRUTAS RICAS EN VITAMINA A	mango maduro, melón cantalupo, albaricoque (fresco o seco), papaya madura, melocotón / durazno seco, y jugos hechos al 100% con estas frutas + <i>otras frutas ricas en vitamina A disponibles localmente</i>
7	OTRAS FRUTAS	otras frutas, incluidas las frutas silvestres y los jugos hechos al 100% con ellas
8	CARNE DE VISCERAS	hígado, riñón, corazón y otras carnes de vísceras o alimentos a base de sangre
9	CARNES	carne de vacuno, cerdo, cordero, cabra, conejo, carne de caza, pollo, pato, otras aves, insectos
10	HUEVOS	huevos de gallina, pato, pintada o cualquier otro tipo de huevos
11	PESCADO Y MARISCOS	pescado o marisco fresco o seco
12	LEGUMBRES, NUECES Y SEMILLAS	frijoles secos, arvejas secas, lentejas, nueces, semillas o alimentos elaborados con ellos (p.ej., hummus, manteca de maní)
13	LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	leche, queso, yogur y otros productos lácteos
14	ACEITES Y GRASAS	aceite, grasas o mantequilla añadida a los alimentos o usada para cocinarlos
15	DULCES	azúcar, miel, soda edulcorada o jugos edulcorados y productos dulces como chocolates, caramelos, galletas y tartas
16	ESPECIAS, CONDIMENTOS Y BEBIDAS	especias (pimienta negra, sal), condimentos (salsa de soja, salsa picante), café, té, bebidas alcohólicas

**Fuente:** FAO (2013).

En la figura 1, se observa el grupo de alimentos que son incluidos en la medición de la diversidad alimentaria y son los grupos que representa el índice o el indicador de la diversidad alimentaria.

### **2.3.4 Índice de Alimentación Saludable**

Es una medida de la calidad de la dieta, independiente de la cantidad de esta, que se puede utilizar para evaluar el cumplimiento de las recomendaciones y directrices dietéticas dirigidas a la población, con el fin de monitorear cambios en los patrones de consumo a través del tiempo, teniendo en cuenta los aspectos multidimensionales de la alimentación (Pedraza, 2020).

### **2.3.5 Puntajes de Diversidad de la Dieta**

El puntaje de Diversidad de la dieta consiste en un simple recuento de grupos de alimentos consumidos durante las 24 horas anteriores, ya sea a nivel individual o del hogar, considerando algunas diferencias en cada caso (Pedraza, 2020).

## **2.4 ESTADO DE ÁNIMO**

### **2.4.1 Definición**

Se define como una condición mental que refleja la forma de como nos sentimos en un momento dado. El estado de ánimo interviene en el cambio de conducta, puede alterar el carácter indeterminadamente o crear un trastorno que repercute en la vida (Becerra Canales et al., 2021).

Adicionalmente, se menciona que el estado de ánimo se experimenta casi sin darse cuenta; provocado por ideas, recuerdos o sucesos que desencadenan sentimientos y éstos nos hacen actuar de forma rápida y poco reflexiva (Buseta, 2019).

Por otra parte, es un estado psicológico, que lleva a sensaciones autopercebidas que determinan el estado psicológico, la eficacia de los comportamientos y la calidad de las relaciones interpersonales (Aguado, 2020).

Los estados de ánimo nacen en un área del cerebro compuesta por el hipotálamo, amígdala, hipocampo y cuerpos mamilares (sistema límbico). Estos incluyen a la irritabilidad, nerviosismo, mal humor, inseguridad, ansiedad (Ingratta, 2019).

## **2.4.2 Clasificación de estados de ánimo**

### **2.4.2.1 Estados de ánimo positivas**

Los estados de ánimo positiva se caracterizan por la prevalencia del valor del placer o bienestar; son de duración corta y movilizan pocos recursos para su afrontamiento; así mismo, favorecen el desarrollo de fortalezas y virtudes personales que promueven la felicidad (Carrillo y Cepeda, 2019).

#### **Alegría**

La alegría no representa necesariamente un único estado afectivo, sino más bien son diferentes estados relacionados, caracterizados por un tema común. La alegría a menudo se usa indistintamente con la felicidad y comparte el espacio conceptual con otras emociones positivas de excitación relativamente alta como la diversión o regocijo (Carrillo y Cepeda, 2019).

### **2.4.2.2 Estados de ánimo negativas**

El estado de ánimo negativo negativas se pueden representar en la ansiedad, el miedo, la ira, la hostilidad y la tristeza (Carrillo y Cepeda, 2019).

#### **Tristeza y Ansiedad**

Ambos estados de ánimo son entendidas como reacciones emocionales adaptativas ante distintos tipos de situaciones o representaciones de las mismas que son valoradas por el individuo como peligrosas o amenazantes en el caso de la ansiedad, o como daño o pérdida en el caso de la tristeza. Estas reacciones engloban aspectos cognitivos como por ejemplo tensión en el caso de la ansiedad y desesperanza en el caso de la tristeza, por parte de una reacción fisiológica surge aumento de la tasa cardiaca en la ansiedad y fatiga en la tristeza (Camuñas et al., 2019).

#### **Depresión**

Se experimenta un estado de ánimo deprimido como por ejemplo tristeza o una pérdida del disfrute o del interés en actividades, la mayor parte del día. Se presentan otros síntomas,

como la dificultad de concentración, el sentimiento de culpa excesiva o de autoestima baja, la falta de esperanza en el futuro, pensamientos de muerte o de suicidio, alteraciones del sueño, cambios en el apetito o en el peso y sensación de cansancio acusado o de falta de energía (OMS, 2020).

## **Hostilidad**

La hostilidad hace referencia a una tendencia a interpretar estímulos neutrales como ofensivos (Ramírez et al., 2018)

### **2.4.3 Alimentos asociados al estado de ánimo**

El comer en un momento emocional esta relacionada con los hábitos alimentarios que se tengan. Lo que sucede es que para lograr aumentar los niveles de serotonina en el cerebro, que estos van actuar en la amígdala del el centro nuerobiológico de las emociones, las personas van a elegir alimentos reconfortables, que son aquellas que presentan altas cantidades de sacarosa o de grasa (Palomino,2020).

A su vez, se menciona que la Serotonina es un neurotransmisor que cumple funciones regulatorias del apetito, del estado de ánimo y de la preferencia por ciertos nutrientes o alimentos, los niveles bajos de serotonina estimulan el apetito y el consumo por carbohidratos, y está asociada a su relación con el ánimo disfórico (Riscos y Aros, 2019).

Adicionalmente, otro estudio destaca que una comida con altos contenidos de nutrientes como grasa o azúcar, provoca sentimientos negativos como la ansiedad y en los estudios se va comprobar que el estado de ánimo esta muy relacionado con los alimentos. La amígdala es la reponsable de intervenir en el sistema emocional en el momento de una conducta alimentaria y es la que decide la selección de los alimentosy posteriormente la corteza cerebral va a guardar la información sensorial (Cegri,2021).

Ahora bien, existe una relación entre nutrición y trastornos del ánimo, donde conductas

de alimentación poco saludables se han asociado a estado de ánimo como la ansiedad, depresión, tristeza, la alegría, la felicidad y la hostilidad (Riscos y Aros, 2019).

Los estados de ánimo y la alimentación se relacionan desde dos puntos: el primero puede influir en la alimentación o puede ser ésta última quien modifique los estados de ánimo. Por otro lado, la alimentación en las personas se ve relacionada con acciones como la rabia, la tristeza, el miedo y la ansiedad (Ingratta, 2019).

A su vez, en estudios se menciona que el aumento de alimentos como los carbohidratos, especialmente los dulces, también los alimentos ricos en grasa, son elegidos por las personas que se sienten emocionalmente angustiados o deprimidos, ya que sienten una sensación de satisfacción (Segura,2020).

El antojo es un concepto que lleva a las personas a un desero irresistible a elegir un alimento dulce o con mucha grasa en respuesta a un estado de ánimo negativo, y de esa manera lograr aliviar el estado en el que se encuentra. Adicionalmente, se menciona que ese tipo de antojo, específicamente con productos con dulce o con grasa es un estado motivacional, por el cual las personas sienten la necesidad de ingerirlos (Riscos y Aros, 2019).

Se hipotetiza que al consumir especialmente un alimento que sea dulce o cremoso logra que las personas cambien el estado de ánimo en el que se encuentran, esto se debe a que en el organismo se liberan endorfinas, insulina, dopamina y serotonina, generando una sensación placentera, por lo que de esta manera el cuerpo se va sentir satisfecho a una sensación placentera (Ingratta, 2019).

El consumo excesivo de dulces, azúcar refinada y el bajo consumo de lácteos, legumbres, vegetales y frutas se asoció que ocurren alteraciones en los cambios, cuando eisten sensaciones de depresión, tristeza, hostilidad o ansiedad(Segura,2020).

Existen enfermedades de origen inflamatorio, como por ejemplo la depresión. Se

menciona que las citosinas inflamatorias son pequeñas proteínas que en el sistema inmune y en las células sanguíneas controlan el crecimiento y las actividades de otras células, y cuando las citosinas se liberan, estas mandan una señal al sistema inmune para que cumplen una función. En el caso de los estados depresivos, las citosinas inflamatorias atraviesan la barrera hematoencefálica e interactúan con una serie de mecanismos fisiopatológicos asociados con la depresión, como el metabolismo de los neurotransmisores. Por lo tanto, la alimentación diaria o los hábitos alimentarios son una vía importante para poder prevenir la depresión o aliviar estados depresivos (Segura,2020).

Los ácidos grasos de tipo trans se asocian con concentraciones elevadas de colesterol LDL, disminución de colesterol HDL, modificaciones proinflamatorias y disfunción endotelial. Todos estos cambios biológicos adversos causados por los ácidos grasos trans contribuirán a posibles efectos indeseables sobre la depresión (Alaiz, 2019).

Por otro lado, la dieta mediterránea esta compuesta por alimentos de origen animal, como frutas, vegetales, legumbres, cereales, aceite de oliva, vino en cantidades moderadas y frutos secos. En el caso de los alimentos de origen animal, es mas moderado e incluye carnes blancas como pescado, lácteos bajos en grasa, y un consumo muy excepcional de repostería y carnes rojas (Serra y Ortiz, 2018)

Según estudios se menciona, que la dieta mediterránea contiene altas cantidades de fibra, ácidos grasos omega 3, vitamina B, E, magnesio, antioxidantes y fitostrogenos se asocia con un menor riesgo de depresión y ansiedad (Redondo,2020).

Adicionalmente, en la dieta mediterránea el aceite de oliva es la principal fuente de grasa. Hay estudios que establece una asociación entre la ingesta de aceite de oliva y los síntomas de depresión o en diferentes estados de ánimos, se mencionan algunos factores beneficiosos en esta relación (Alaiz, 2019):

- Los pacientes al encontrarse con una enfermedad como la depresión, presentan procesos inflamatorios aumentados. En el caso del aceite de oliva virgen extra tiene polifenoles bioactivos que presentan importantes acciones antiinflamatorias.

- Las personas que presentan un estado de tristeza, depresión, ansiedad, hostilidad se encuentran disminuidas las defensas antioxidantes intracelulares. En el aceite de oliva extra virgen contiene tirosol, este presenta una acción antioxidante y son capaces de restaurarlas en el momento que se encuentren disminuidas.

- El aceite de oliva en su 70% de composición es ácido oleico a partir del cual se puede sintetizar oleamida. La oleamida presenta acciones importantes en relación con el estado de ánimo como es la inducción del sueño y el mantenimiento de las propiedades fisicoquímicas de las membranas que favorece una unión más eficaz de la serotonina a sus receptores (Alaiz, 2019).

Continuando con la dieta mediterránea, en el caso de las frutas y vegetales, estos contienen cantidades altas de antioxidantes y polifenoles, los cuales están asociados a evitar el efecto dañino del estrés oxidativo sobre las neuronas que se relaciona con los estados de ánimo en las personas que no se encuentran felices (Alaiz, 2019).

Los niveles de folatos son bajos en las personas que se encuentran con estados de ánimo negativos, sucede una menor síntesis de neurotransmisores, ya que los folatos están implicados en las reacciones que transfieren en la obtención de serotonina (Alaiz, 2019). Los alimentos que se logran encontrar cantidades grandes de folatos y son incluidos en la dieta mediterránea son vegetales de tipo coles, brócoli, vegetales de hoja verde como las espinacas, otros vegetales como los espárragos, frutas cítricas, legumbres como lentejas y garbanzos (Alaiz, 2019).

Los cereales especialmente los integrales que son incluidos en la dieta mediterránea, son ricos en fibra dietética, y estos tienen una mejor sensibilidad a la insulina y el perfil lipídico, en las personas que presentan una emoción como la depresión, la ansiedad, la tristeza, hostilidad o

algún ánimo que no se encuentre feliz, lo que va suceder es que va ver un incremento de adiponectina como molécula protectora y la disminución de marcadores de inflamación (Alaiz, 2019).

El patrón dietético de la dieta mediterránea como se menciona anteriormente esta constituida con nutrientes como los ácidos grasos poliinsaturados, omega 3, ácidos grasos monoinsaturados, vitamina B6 y vitamina B12, folatos, antioxidantes, fibra, magnesio y zinc, los cuales proporcionan beneficios en las personas con estados de ánimo de tipo negativo como son el buen funcionamiento de los neurotransmisores, fluidez e integridad de la membrana celular, correcto transporte de glucosa, síntesis de nutrientes y metabolismo, expresión de genes y menor neuroinflamación (Alaiz, 2019).

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

### **3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN**

El enfoque de investigación del presente estudio es cuantitativo, ya que parte de la recolección de los datos se basa en la medición numérica y se realiza un análisis estadístico de la información, las variables en las que se va dirigir la investigación son hábitos alimentarios, diversidad alimentaria y estado de ánimo.

### **3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN**

El tipo de investigación de este estudio corresponde correlacional, ya que esta determinado por el grado de relación y semejanza que pueda existir entre dos o más variables. El fin es obtener información sobre los hábitos alimentarios, la diversidad alimentaria y el estado de ánimo en personas con edades de 20 a 60 años de edad, en el GAM.

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

A continuación, este apartado contiene información sobre aspectos como la población, la muestra y los criterios de inclusión y exclusión de la investigación.

#### **3.3.1 Población**

La población del GAM en estudio representa un total de 2,268,248 millones de personas, siendo 1,598,705 millones de personas que se encuentran en edades de 20 a 60 años de edad en las provincias de Heredia, San José, Alajuela y Cartago.

#### **3.3.1 Muestra**

La muestra de tipo probabilística, donde se realiza una selección de manera aleatoria. Para la muestra se selecciona un total de 96 personas. Por lo tanto:

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

Donde:

**N** = población.

**n** = muestra (subconjunto de N)

**Z**: Factor de confiabilidad. Es 1,96 cuando es un 95% de confianza (valor de distribución normal estandarizada correspondiente al nivel de confianza escogida).

**P** = 0.5

**Q** = 1-P = 0.5

**d**: es el margen de error permisible establecido por el investigador, en este caso, 0,1. En este sentido, el tamaño de la muestra recomendado corresponde a:

$$n = \frac{(1,598,705) (1,96)^2 (0,5) (0,5)}{(0,1)^2 (1,598,705 - 1) + (1,96)^2 (0,5) (0,5)} = 96,03$$

### 3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión

En la tabla 1 están descritos los criterios de inclusión y exclusión empleados en la investigación.

*Tabla 1.*

**Criterios de inclusión y exclusión en la población de 20 a 60 años de edad en el GAM, 2022.**

CRITERIOS DE INCLUSION	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN
Personas de ambos sexos con edades de 20 a 60 años de edad.	Personas que se encuentren en tratamiento psiquiátrico.
Personas que residen en los cantones de José, Escazú, Desamparados, Aserrí, Mora, Goicoechea, Santa Ana, Alajuelita, Vásquez de Coronado, Tibás, Moravia, Montes de Oca, Curridabat, Alajuela, Atenas, Poás, Cartago, Paraíso, la Unión, Oreamuno, Alvarado y el Guarco, Heredia, Barva, Santo Domingo, Santa Barbara, San Rafael, San Isidro, Belén, Flores, San Pablo.	Personas embarazadas o que tengan un niño menor de 6 meses. Personas que padecen de trastornos de la conducta alimentaria ( Anorexia nerviosa, Bulimia nerviosa). Personas que padecen de alergias alimentarias o intolerancias.

**Fuente:** Chacón, 2022.

### 3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Los instrumentos para la recolección de datos de esta investigación esta conformado por cuatro cuestionarios para cada persona, con el fin de evaluar los datos sociodemográficos, los hábitos alimentarios, la diversidad alimentaria y el estado de ánimo.

#### **Instrumentos para la recolección de datos:**

A continuación se detallan los cuestionarios y los detalles a evaluar:

##### **- Datos sociodemográficos**

Los datos se recolectan por medio de un cuestionario propio, donde se pregunta la provincia, la edad, nivel educativo, profesión, trabajo.

##### **- Hábitos alimentarios**

Para la evaluación de los hábitos alimentarios se realiza un cuestionario de elaboración propia, el cuestionario cuenta con 12 preguntas de selección única, para identificar aspectos como el consumo y la cantidad de diferentes grupos de alimentos, preferencias alimentaria y alimentos que influyen en los estados de ánimo.

##### **- Diversidad alimentaria**

Para la evaluación de la diversidad alimentaria de los participantes, se utiliza una guía según la FAO, la cual se va usar de manera modificada, este instrumenro consta de 9 grupos de alimentos, para identificar cuales son los grupos de alimentos que las personas consumen regularmente.

##### **- Estado de ánimo**

Para la evaluación del estado de ánimo se utiliza un instrumento internacional según EVEA, cuenta con 16 preguntas, para identificar cuatro estados emocionales los cuales son

depresión, ansiedad, hostilidad y alegría.

### **3.4.1 Validez de un cuestionario**

Con respecto a la validez del cuestionario que se va utilizar, es fundamental indicar que el de los hábitos alimentarios es de elaboración propia, por lo que se debe validar previamente por medio de un plan piloto, que se realiza con el 10% de la población en estudio, con características similares a la población con la que se va realizar el estudio, esto con el objetivo de realizar correcciones a posibles dudas o confusiones en el momento de contestar la pregunta y lograr una reducción en el margen de error.

Para el cuestionario que se va utilizar para medir la diversidad alimentaria es internacional según la FAO, esta herramienta se va usar de manera modificada, es muy utilizada a nivel mundial, ya que es una medida del acceso a los alimentos en el hogar y del consumo de alimentos, y estos cuestionarios se incluyen cada vez más en las encuestas para lograr conocer la seguridad alimentaria y nutricional en el hogar o la calidad de la dieta individual (Kennedy, Ballard y Dop, 2013).

En el caso de la medición del estado de ánimo se utiliza una encuesta a nivel internacional según EVEA, en un estudio de 140 personas se usó el instrumento de EVEA para la medición de cuatro estados de ánimo, como lo son la alegría, la tristeza, la hostilidad y la depresión, y con este estudio se dieron resultados, donde mostraron coeficientes muy altos: Depresión, 0,89; Ansiedad, 0,94; Hostilidad, 0,95, y Alegría, 0,96; de esta manera la validez estructural de la EVEA en relación con las cuatro subescalas que la componen (Peñate, 2011).

### **3.4.2 Confiabilidad**

En cuanto a la confiabilidad de los cuestionarios, en el caso de la herramienta para medir la diversidad alimentaria que se utiliza internacional según la FAO, la confiabilidad de esta es de 0,92, este resultado se dio en un estudio en el 2021 (Gómez y Bernal, 2021). Para el caso de

la herramienta para la medición del estado de ánimo, que se utiliza de manera internacional según EVEA la confiabilidad es de 0,93 (Peñate, 2011).

### 3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación de la presente trabajo es no experimental, ya que es un estudio que no se manipulan las variables por medio del investigador y por otro lado, es de tipo transversal, que se recolectan los datos en un único momento (Huairé, 2019).

### 3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

*Tabla 2.*

*Operacionalización de variable*

<b>Objetivo Específico</b>	<b>Variable</b>	<b>Definición Conceptual</b>	<b>Definición Operacional</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Indicador</b>	<b>Instrumento</b>
Caracterización sociodemográfica de las personas entre 20 años a 60 años.	Características Sociodemográficas	Se incorpora características sociodemográficas de la población en estudio, tales como: Edad, Nivel Educativo, Provincia, Profesión, Trabajo o en busca de.	Por medio de la aplicación de un cuestionario, donde esta incluida información sociodemográfica (5 ítems).	Provincia	Heredia San José Cartago Alajuela	Cuestionario de elaboración propia (ver anexo N° 1)
				Género	Masculino Femenino	
				Edad	20-30 años 31-40 años 41-50 años 51-60 años	

Nivel	Primaria
Educativo	Completa
	Primera
	Incompleta
	Secundaria
	Completa
	Secundaria
	Incompleta
	Universida
	d Completa
	Universida
	d
	Incompleta
Empleo	SI
	NO
	Buscando

---

Continuación de tabla N° 2.

<b>Objetivo Específico</b>	<b>Variable</b>	<b>Definición Conceptual</b>	<b>Definición Operacional</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Indicador</b>	<b>Instrumento</b>
Conocer los hábitos alimentarios por medio de la encuesta.	Hábitos Alimentarios	Costumbres que las personas eligen en relación con los alimentos, y estas acciones se van conformando a partir de experiencias(Castillo & Roxana, 2019).	Por medio de la aplicación de un cuestionario, donde se incluye información sobre hábitos alimentarios (13 ítems).	Cantidad de tiempos de comida al día.	1-2 veces 3-4 veces Más de 5 veces	Cuestionario de elaboración propia (ver anexo N° 1)
				Tiempo de comida que realiza al día.	Desayuno Merienda Almuerzo Merienda Cena	
				Horario del desayuno	6:00 am – 8:00 am 9:00 am 11:00 am	
				Horario del almuerzo	12:00 pm – 2:00 pm 3:00 pm – 5:00 pm	
				Horario de la cena	6:00 pm – 8:00 pm 9:00 pm – 12:00 mn	

Métodos de cocción de las carnes.	Hervido A la plancha Frito A la parrilla
-----------------------------------	---

Número de veces que consume comida fuera de casa en la semana.	1-2 veces 3-4 veces Más de 5 veces
--	--

Número de veces que consume dulces como chocolate o postres en la semana.	1-2 veces 3-4 veces Más de 5 veces
---	--

Participa en la preparación de los alimentos	SI NO
--	----------

Con quien consume los alimentos	Solo Acompañado
---------------------------------	--------------------

Usa el celular o el TV para consumir los alimentos	SI NO
--	----------

Cantidad de horas de sueño	Menos de 6 horas. 6-8 horas. Más de 8 horas
----------------------------	---

---

Continuación de tabla N° 2.

<b>Objetivo Específico</b>	<b>Variable</b>	<b>Definición Conceptual</b>	<b>Definición Operacional</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Indicador</b>	<b>Instrumento</b>
Medir la diversidad alimentaria por medio de la guía FAO modificada.	Diversidad Alimentaria	Medición para conocer la variedad de alimentos que hay en un hogar, por medio de un consumo de alimentos (Morales et al., 2018).	Por medio de la aplicación de un cuestionario, donde se incluye información sobre la diversidad alimentaria (9 ítems).	1. Cereales, Raíces y tubérculos blancos. 2. Túberculos , frutas y vegetales ricos en Vitamina A, vegetales de hojas verde, frutas y vegetales. 3. Carnes, visceras y huevos. 4. Pescado. 5. Legumbres , nueces y semillas. 6. Leche y productos lácteos.  7. Aceite y grasa. 8. Dulces. 9. Especies, condimentos y bebidas.	SI NO	Cuestionario Internacional de Diversidad Alimentaria (ver anexo N° 1)

Continuación de tabla N° 2.

<b>Objetivo Específico</b>	<b>Variable</b>	<b>Definición Conceptual</b>	<b>Definición Operacional</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Indicador</b>	<b>Instrumento</b>
Identificar el Estado de Ánimo según EVEA.	Estado de Ánimo	Es una condición que nos indica como se siente, en un momento dado. (Becerra Canales et al., 2021).	Por medio de la aplicación de un cuestionario, se incluye información sobre el estado de ánimo (16 ítems).	1. Me siento nervioso. 2. Me siento irritado. 3. Me siento alegre. 4. Me siento melancólico. 5. Me siento tenso. 6. Me siento optimista. 7. Me siento alicaído. 8. Me siento enojado. 9. Me siento ansioso. 10. Me siento apagado.	1 a 10.	Cuestionario Internacional de Estado de Ánimo (ver anexo N° 1)

11. Me siento molesto. 12. Me siento jovial. 13. Me siento intranquilo14 . Me siento enfadado. 15. Me siento contento. 16. Me siento triste.

---

### 3.7 PLAN PILOTO

Con respecto al plan piloto se utiliza una muestra poblacional con las características indicadas en los criterios de inclusión, siendo 10 el número de participantes para realizar esta prueba y que habiten en cantones de San José, Escazú, Desamparados, Aserrí, Mora, Goicoechea, Santa Ana, Alajuelita, Vásquez de Coronado, Tibás, Moravia, Montes de Oca, Curridabat, Alajuela, Atenas, Poás, Cartago, Paraíso, la Unión, Oreamuno, Alvarado, el Guarco, Heredia, Barva, Santo Domingo, Santa Barbara, San Rafael, San Isidro, Belén, Flores y San Pablo, con el fin de medir la aceptación del cuestionario.

El cuestionario consta de cuatro partes, la primera de datos sociodemográficos cuenta con 5 ítems, la segunda parte sobre los hábitos alimentarios que consta de 12 ítems y estos son instrumentos de elaboración propia, la tercera parte consta de la diversidad alimentaria la cual es un instrumento internacional de la FAO y esta formada por 9 ítems, y la cuarta parte es la información sobre el estado de ánimo que es un cuestionario internacional de la EVEA y cuenta con 16 ítems.

Para realizar la prueba piloto se eligieron 10 personas y se realiza un consentimiento informado para hacer la entrega junto con el cuestionario, incluye indicaciones para que conozcan como se debe de llenar el formulario y realizar la comprobación del instrumento en el que se va trabajar el estudio. Estos se enviaron por medio de whatsapp y en el momento que las personas elegidas para el plan piloto realizaron el formulario se anotaron las dudas y se realizaron los cambios. Los cambios que se realizaron fueron en la sección B en la pregunta 3 “En que horario se realiza el desayuno” se agrega un ítem “no lo realiza”, para la pregunta 4 “En que horario se realiza el almuerzo”, se adiciona la opción “no lo realiza”, para la pregunta 5 “En que horario se realiza la cena”, se añade “no lo realiza”. Otra recomendación fue en la pregunta 7 “Indique la cantidad de número de veces que consume comida fuera de casa a la semana”, se agrega la opción “nunca” y en la pregunta 8 “Indique la cantidad de número de veces que consume alimentos dulces como chocolate o postres a la semana”, se añade un ítem “nunca”.

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

El instrumento que se va utilizar para la recolección de los datos es la plataforma de google forms, el formulario se envía por medio de la aplicación de Whatsapp, donde se va suministrar a personas de 20 a 60 años de edad que habiten en los cantones indicados en la tabla de inclusión.

### **3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS**

La organización de los datos se va realizar por medio de Excel, elaborando una base de datos, para realizar un análisis de los datos.

### **3.10 ANALISIS DE DATOS**

Con los datos que se recolectan y se analizan por medio de Excel, se cuantifican las variables, por medio de tablas dinámicas y gráficos, para realizar al análisis de los resultados.

**CAPITULO IV**

**PRESENTACION DE RESULTADOS**

## 4.1 RESULTADOS

El presente capítulo contienen los resultados obtenidos en la investigación.

### 4.1.1 Características sociodemográficas en personas de 20 a 60 años, GAM.

A continuación, se expone las tablas con los resultados de las características sociodemográficas en las personas entrevistadas de 20 a 60 años. GAM. Se describe la distribución de la muestra (n=96), se toma en cuenta la provincia de residencia, la edad, el nivel educativo, empleo y el género.

*Tabla 3.*

**Distribución de las personas de 20 a 60 años, según características sociodemográficas, Gran Área Metropolitana de Costa Rica, 2022. N=96**

<b>Características Sociodemográficas</b>	<b>Cantidad de personas</b>
<b>Provincia de residencia</b>	
Alajuela	11
Cartago	7
San José	17
Heredia	61
<b>Edad</b>	
20 – 30 años	27
31 – 40 años	40
41 – 50 años	24
51 – 60 años	5
<b>Nivel Educativo</b>	

Primaria Completa	2
Primaria Incompleta	-
Secundaria Completa	8
Secundaria Incompleta	4
Universidad Completa	58
Universidad Incompleta	24
<b>Empleo</b>	
Sí	79
No	13
En busca	4
<b>Género</b>	
Masculino	23
Femenino	73

---

**Fuente:** Chacón, 2022.

En la tabla 3 se describen las características sociodemográficas, se destaca que el 8% de estas persona son de Cartago, 11% de la provincia de Alajuela, 18% indicaron que la provincia de residencia es de San José y el 63% restante de Heredia. En el caso de la edad para el rango de 20 – 30 años corresponde a 28%, 31 – 40 años con un porcentaje de 42%, las edades de 41 – 50 años con un 25% y el restante 5% con el rango de 51 – 60 años de edad. Para el nivel educativo el 2% son personas con primaria completa, el 8% con secundaria completa, el 4% indicaron que tienen la secundaria incompleta, el 60% son personas con universidad completa y el restante 25% con universidad incompleta. En el empleo se observa en la tabla que el 82% si tienen, el 14% de las personas entrevistadas no tienen y el restante 4% se encuentra en busca. Y con respecto al

género el 76% indicaron femenino y el restante 24% masculino.

#### 4.1.2 Hábitos alimentarios en personas de 20 a 60 años, GAM.

A continuación, se exponen los resultados de los hábitos alimentarios en las personas entrevistadas de 20 a 60 años. GAM. Se describe la distribución de la muestra (n=96).

*Tabla 4.*

**Distribución de las personas de 20 a 60 años, según hábitos alimentarios, Gran Área Metropolitana de Costa Rica, 2022. N=96**

<b>Variable</b>	<b>Cantidad de personas</b>
<b>Cantidad de Tiempos de comida</b>	
1 – 2 veces	8
3 – 4 veces	59
Más de 5 veces	29
<b>Tiempos de comida</b>	
Desayuno	91
Merienda de la mañana	44
Almuerzo	93
Merienda de la tarde	12
Cena	86
<b>Horario del desayuno</b>	
6:00 am – 8:00 am	64
9:00 am – 11:00 am	28
No lo realiza	4
<b>Horario del almuerzo</b>	

12:00 md – 2:00 pm	86
3:00 pm – 5:00 pm	9
No lo realiza	1
<b>Horario de la cena</b>	
6:00 pm – 8:00 pm	73
9:00 pm – 12:00 mn	15
No lo realiza	8
<b>Métodos de cocción</b>	
A la Parrilla	19
Hervido	32
Frito	44
A la Plancha	69
<b>Comer fuera de casa</b>	
1 – 2 veces	68
3 – 4 veces	16
Más de 5 veces	5
Nunca	7
<b>Cantidad de veces que come dulces o postres a la semana</b>	
1 – 2 veces	55
3 – 4 veces	25

Más de 5 veces	10
Nunca	6
<b>Participación en los tiempos de comida</b>	
Si	77
No	19
<b>Con quién consume los alimentos</b>	
Solo	24
Acompañado	72
<b>Uso de celular o televisor</b>	
Si	70
No	26
<b>Horas de sueño</b>	
Menos de 8 horas	20
6 – 8 horas	73
Más de 8 horas	3

---

**Fuente:** Chacón, 2022.

En la tabla n° 4 se muestran los hábitos alimentarios de las personas entrevistadas, donde se destaca que el 61% realiza 3 – 4 tiempos de comida, 30% lo realiza más de 5 veces y el 9% lo realiza 1 – 2 veces al día. El 94% realiza el desayuno, el 96% el almuerzo, la cena con un 89%, para la merienda de la mañana se obtuvo un 46% y la merienda de la tarde un 12%. El horario del desayuno en su mayoría se realiza de 6:00 am – 8:00 am con un 66%, en el caso del horario

del almuerzo el mayor porcentaje que se observa en los resultados es de 12:00 md – 2:00 pm con un 90%, la cena con un 76% se realiza de 6:00 pm – 8:00 pm. Con un 72% el método de cocción que más utilizan es a la plancha y con un 46% frito. El 70% de las personas consumen alimentos fuera de casa de 1 – 2 veces a la semana. El 57% consume alimentos dulces o postres de 1 – 2 veces a la semana. En el caso de la participación de la elaboración de los alimentos indicaron que si un 80%, 75% consume los alimentos acompañado. Se observa en las respuesta que el 73% de las personas utilizan el celular o el televisor y el 76% tiene de 6 a 8 horas de sueño.

*Tabla 5.*

**Distribución de las personas de 20 a 60 años, según hábitos alimentarios adecuados e inadecuados, Gran Área Metropolitana de Costa Rica, 2022.. N=96**

<b>Clasificación</b>	<b>Cantidad de personas</b>
<b>Adecuado</b>	54
<b>Inadecuado</b>	42

**Fuente:** Chacón, 2022.

En la tabla nº 5 se muestra el resultado de los hábitos alimentarios adecuados e inadecuados de las personas entrevistadas, donde se observa que el 56% son adecuados y el 44% son inadecuados.

**Tabla 6.**

**Distribución de las personas de 20 a 60 años, según edad de los hábitos alimentarios adecuados e inadecuados, Gran Área Metropolitana de Costa Rica, 2022. N=96**

Edad	Adecuado	Inadecuado
<b>20 - 30</b>	15	12
<b>31 - 40</b>	25	15
<b>41 - 50</b>	12	12
<b>51 - 60</b>	2	3

**Fuente:** Chacón, 2022.

En la tabla n° 6 se observa los resultados de las personas entrevistadas con los hábitos alimentarios adecuados e inadecuados según la edad, se muestra que las personas con 20 – 30 años (15) tienen hábitos adecuados y (12) inadecuados. Para la edad de 31 – 40 años (25) son adecuados y (15) son inadecuados. En el caso del lapso de edad de 41 – 50 años (12) adecuados y (12) inadecuados.

Y el rango de edad 51 – 60 años de edad (2) adecuados y (3) inadecuados.

**Tabla 7.**

**Distribución de las personas de 20 a 60 años, según género de los hábitos alimentarios adecuados e inadecuados, Gran Área Metropolitana de Costa Rica, 2022. N=96**

Género	Adecuado	Inadecuado
<b>Femenino</b>	41	32

**Masculino**

13

10

---

**Fuente:** Chacón, 2022.

En la tabla n° 7 se observa que el 43% de las personas entrevistadas tienen hábitos alimentarios adecuados y son femeninas y con el 13% son masculinos. En el caso de los hábitos alimentarios inadecuados se encuentra con un 34% femenino y con un 10% masculino.

#### **4.1.3 Diversidad alimentaria en personas de 20 a 60 años, GAM.**

A continuación, se expone la tabla con los resultados de la diversidad alimentaria en las personas entrevistadas de 20 a 60 años. GAM. Se describe la distribución de la muestra (n=96).

*Tabla 8.*

**Distribución de las personas de 20 a 60 años, según diversidad alimentaria alta, media y baja, Gran Área Metropolitana de Costa Rica, 2022. N=96**

<b>Clasificación</b>	<b>Cantidad de personas</b>
<b>Bajo</b>	3
<b>Medio</b>	8
<b>Alto</b>	85

---

**Fuente:** Chacón, 2022.

En la tabla n° 8 se muestran los resultados de la diversidad alimentaria de las personas entrevistadas y se observa que el 88% tienen una diversidad alta, el 8% una diversidad media y el 3% una diversidad baja.

**Tabla 9.**

**Distribución de las personas de 20 a 60 años, según edad de la diversidad alimentaria baja, media y alta, Gran Área Metropolitana de Costa Rica, 2022.**

**N=96.**

<b>Edad</b>	<b>Baja</b>	<b>Media</b>	<b>Alta</b>
<b>20 - 30</b>	-	3	24
<b>31 - 40</b>	-	4	35
<b>41 - 50</b>	2	-	22
<b>51 - 60</b>	1	1	4

**Fuente:** Chacón, 2022.

En la tabla nº 9 se muestra el resultado de las personas con diversidad alimentaria, según la edad, donde las personas de 20 – 30 años tienen una diversidad media (3) y alta (24). En el caso de las personas de 31 – 40 años se observa que tienen una diversidad alimentaria media (4) y alta (35), para la edad entre 41 – 50 años es baja (2) y alta (22). Y por último para las edades entre 51 – 60 años se muestra (1) con baja, (1) con alta y (4) con alta.

**Tabla 10.**

**Distribución de las personas de 20 a 60 años, según género de la diversidad alimentaria, Gran Área Metropolitana de Costa Rica, 2022. N=96**

<b>Género</b>	<b>Baja</b>	<b>Media</b>	<b>Alta</b>
<b>Femenino</b>	2	8	65
<b>Masculino</b>	1	2	20

**Fuente:** Chacón, 2022.

En la tabla n° 10 se observa los resultados obtenidos de la encuesta, según el género de la diversidad alimentaria, donde el género femenino se encuentra con un 2% baja, 8% media y el 65% alta, y para el género masculino se demuestra que un 1% fue baja, 2% media y el 20% alta.

**Tabla 11.**

**Distribución de las personas de 20 a 60 años, según grupo de alimentos de la diversidad alimentaria, Gran Área Metropolitana de Costa Rica, 2022.**

Grupo de alimentos	Si	No
Cereales, raíces y tubérculos blancos	92	4
Tubérculos, vegetales y frutas ricos en vitamina A, vegetales de hoja verde, otros vegetales y frutas.	81	15
Carne de vísceras, carnes y huevos.	81	15
Pescado y mariscos.	44	52
Legumbres, nueces y semillas	60	36
Leche y productos	78	18

lácteos		
Aceites y grasas.	89	7
Dulces	73	23
Especias,	89	7
condimentos		
y		
bebidas		

---

**Fuente:** Chacón, 2022.

En la tabla 11 se muestra los grupos de alimentos de la diversidad alimentaria de las personas entrevistadas, donde se determina que el grupo de los cereales, raíces y tubérculos blancos si lo consumieron el 96% de las personas y el 4% no lo realizo, los tubérculos, vegetales y frutas ricos en vitamina A, vegetales de hoja verde, otros vegetales y frutas junto con el grupo de la carne de vísceras, carnes y huevos con el 84% si los consumieron y el 16% no. El pescado y mariscos se obtuvo un 46% que si y un 54% que no, las legumbres, nueces y semillas en la tabla se muestra que si los consumieron el 62% de las personas entrevistadas y el 38% no. Leche y productos lácteos tuvieron un 81% que si y con un 19% que no. El grupo del aceites y grasas con el 93% si lo consumieron y el 7% no lo realizo, los dulces con un 76% si y con un 24% no y por último el grupo de las especias, condimentos y bebidas se obtuvo un 93% que indicaron que si los consumen y un 7% que no lo realiza.

#### 4.1.4 Estado de ánimo en personas de 20 a 60 años, GAM.

A continuación, se expone la tabla con los resultados del estado de ánimo en las personas entrevistadas de 20 a 60 años. GAM. Se describe la distribución de la muestra (n=96).

*Tabla 12.*

**Distribución de las personas de 20 a 60 años, según el estado de ánimo de afectividad negativa o positiva, Gran Área Metropolitana de Costa Rica, 2022.**

**N=96.**

<b>Clasificación</b>	<b>Cantidad de personas</b>
<b>Afectividad Negativa</b>	32
<b>Afectividad Positiva</b>	64

**Fuente:** Chacón, 2022.

En la tabla 12 se muestra la clasificación del estado de ánimo. Donde se observa que el 66% de las personas entrevistadas tienen una afectividad positiva y el 34% se encuentran en una afectividad negativa.

*Tabla 13.*

**Distribución de las personas de 20 a 60 años, según la edad de la afectividad positiva o negativa, Gran Área Metropolitana de Costa Rica, 2022. N=96**

<b>Edad</b>	<b>Afectividad Positiva</b>	<b>Afectividad Negativa</b>
<b>20 - 30</b>	15	12
<b>31 - 40</b>	32	6
<b>41 - 50</b>	13	11

51 - 60

4

3

**Fuente:** Chacón, 2022.

En la tabla 13 se observa el resultado de las personas con afectividad positiva o negativa según la edad, donde las personas de 20 – 30 años se encuentra con afectividad positiva (15), y afectividad negativa (12). La edad de 31 – 40 años la afectividad positiva (32) y la negativa (6). En el caso de 41 – 50 años el estado positivo se encuentra (13) y (11) para el negativo. Por último 51 -60 (4) para la afectividad positiva y (3) para la afectividad negativa.

**Tabla 14.**

**Distribución de las personas de 20 a 60 años, según el género de la afectividad positiva o negativa, Gran Área Metropolitana de Costa Rica, 2022. N=96**

<b>Género</b>	<b>Afectividad Positiva</b>	<b>Afectividad Negativa</b>
<b>Femenino</b>	51	22
<b>Masculino</b>	13	10

**Fuente:** Chacón, 2022.

En la tabla 14 se muestra el resultado según el género de las personas entrevistadas para conocer la afectividad positiva o negativa, se observa que en el caso del género femenino fueron un 53% para la afectividad positiva y un 24% para la afectividad negativa. En el caso del masculino se encuentra un 13% afectividad positiva y un 10% afectividad negativa.

**Tabla 15.**

**Distribución de las personas de 20 a 60 años, según el estado de ánimo, Gran  
Área Metropolitana de Costa Rica,, 2022. N=96**

Factor I	Factor II	Factor III	Factor IV
(Tristeza)	(Ansiedad)	(Alegría)	(Hostilidad)
9,75	11	13	10

**Fuente:** Chacón, 2022.

En la tabla 15 se muestra los resultados del estado de ánimo de las personas entrevistadas, donde se encuentra la tristeza con una puntuación de 9,75, la alegría con 13 puntos, la ansiedad con 11 y la Hostilidad con 10 puntos.

#### 4.1.5 Relación entre los hábitos alimentarios y la diversidad alimentaria en personas de 20 a 60 años, GAM, 2022.

La prueba que se utilizó para medir la relación entre los hábitos alimentarios y la diversidad alimentaria fue la prueba chi cuadrada.

*Tabla 16.*

#### Distribución de las personas de 20 a 60 años, según la relación entre los hábitos alimentarios y diversidad alimentaria, Gran Área Metropolitana de Costa Rica

2022. N=96

Habito alimentario	Significancia	Interpretación
Cantidad de tiempos de comida	0,47	No se observa relación de variables.
Desayuno	0,53	No se observa relación de variables.
Merienda de la mañana	0,19	No se observa relación de variables.
Almuerzo	0,52	No se observa relación de variables.
Merienda de la tarde	0,77	No se observa relación de variables.
<b>Cena</b>	<b>0,04</b>	<b>Se observa relación de variables</b>
Participa en la preparación de alimentos	0,40	No se observa relación de variables.
Consume alimentos solo o acompañado	0,78	No se observa relación de variables.
Uso de celular o televisión	0,78	No se observa relación de variables.
Horas de sueño	0,18	No se observa relación de variables.
Condición laboral	0,89	No se observa relación de variables.

**Fuente:** Chacón, 2022.

En la tabla N°16, se observa que una vez que se realizaron las pruebas estadísticas de la relación entre los hábitos alimentarios y la diversidad alimentaria, para encontrar alguna significancia, solamente se encuentra que existe suficiente evidencia entre el tiempo de comida

a la hora de la cena y la diversidad alimentaria.

Por lo que se puede decir, que las personas entrevistadas tiene gran variedad de alimentos en el momento de realizar el tiempo de comida la cena.

#### **4.1.6 Relación entre la clasificación de los hábitos alimentarios y la clasificación del estado de ánimo en personas de 20 a 60 años, GAM, 2022.**

La prueba que se utilizo para medir la relación entre los hábitos alimentarios adecuados e inadecuados y el estado de ánimo positivo y negativo es el chi cuadrado.

*Tabla 17.*

**Distribución de las personas de 20 a 60 años, según la relación entre los hábitos alimentarios adecuados e inadecuados y el estado de ánimo positivo y negativo, Gran**

**Área Metropolitana de Costa Rica 2022. N=96**

<b>Hábito</b>	<b>Estado de Ánimo Positivo</b>	<b>Estado de Ánimo Negativo</b>	<b>Total</b>	<b>Total del Chi Cuadrado</b>	<b>Interpretación</b>
<b>Adecuado</b>	40	14	<b>54</b>		No se observa
<b>Inadecuado</b>	24	18	<b>42</b>	3.04	relación de
<b>Total</b>	<b>64</b>	<b>32</b>	<b>96</b>		variables

**Fuente:** Chacón, 2022.

En la tabla N°17, se observa la relación entre los hábitos alimentarios adecuados e inadecuados y el estado de ánimo positivo o negativo, luego de las pruebas estadísticas se encuentra que no hay relación entre ellos.

**4.1.7 Relación entre los hábitos alimentarios y el estado de ánimo en personas de 20 a 60 años, GAM, 2022.**

La prueba que se utilizó para medir la relación entre los hábitos alimentarios y el estado de ánimo fue la Anova de 1 Factor.

**Tabla 18.**

**Distribución de las personas de 20 a 60 años, según la relación entre los hábitos alimentarios y el estado de ánimo, Gran Área Metropolitana de Costa Rica 2022. N=96**

Estado de ánimo/Habito alimentario	Significancia	Interpretación
<b>Ansiedad</b>		
Cantidad de tiempos de comida	0,69	No se observa relación de variables.
Consume alimentos solo o acompañado	0,47	No se observa relación de variables.
Horas de sueño	0,74	No se observa relación de variables.
Desayuno	0,94	No se observa relación de variables.
Merienda de la mañana	0,96	No se observa relación de variables.
Almuerzo	0,82	No se observa relación de variables.
Merienda de la tarde	0,85	No se observa relación de variables.
Cena	0,36	No se observa relación de variables.

Uso de celular o televisión	0,76	No se observa relación de variables.
<b>Consumo de comida fuera de casa</b>	<b>0,04</b>	<b>Se observa diferencia significativa.</b>
Consumo de postres	0,18	No se observa relación de variables.
Participación en preparación de alimentos	0,68	No se observa relación de variables.
<b>Hostilidad</b>		
Cantidad de tiempos de comida	0,73	No se observa relación de variables.
Consume alimentos solo o acompañado	0,79	No se observa relación de variables.
Horas de sueño	0,76	No se observa relación de variables.
Desayuno	0,99	No se observa relación de variables.
Merienda de la mañana	0,27	No se observa relación de variables.
Almuerzo	0,67	No se observa relación de variables.
Merienda de la tarde	0,77	No se observa relación de variables.

Cena	0,96	No se observa relación de variables.
Uso de celular o televisión	0,77	No se observa relación de variables.
Consumo de comida fuera de casa	0,39	No se observa relación de variables.
Consumo de postres	0,19	No se observa relación de variables.
Participación en preparación de alimentos	0,98	No se observa relación de variables.

### **Alegría**

<b>Cantidad de tiempos de comida</b>	<b>0,04</b>	<b>Se observa diferencia significativa.</b>
Consume alimentos solo o acompañado	0,71	No se observa relación de variables.
Horas de sueño	0,76	No se observa relación de variables.
<b>Desayuno</b>	<b>0,03</b>	<b>Se observa diferencia significativa.</b>
Merienda de la mañana	0,16	No se observa relación de variables.
Almuerzo	0,47	No se observa relación de variables.

<b>Merienda de la tarde</b>	<b>0,01</b>	<b>Se observa diferencia significativa.</b>
Cena	0,69	No se observa relación de variables.
Uso de celular o televisión	0,35	No se observa relación de variables.
Consumo de comida fuera de casa	0,59	No se observa relación de variables.
Consumo de postres	0,74	No se observa relación de variables.
Participación en preparación de alimentos	0,67	No se observa relación de variables.
<b>Tristeza</b>		
Cantidad de tiempos de comida	0,59	No se observa relación de variables.
Consume alimentos solo o acompañado	0,59	No se observa relación de variables.
Horas de sueño	0,67	No se observa relación de variables.
Desayuno	0,77	No se observa relación de variables.
Merienda de la mañana	0,21	No se observa relación de variables.

Almuerzo	0,22	No se observa relación de variables.
Merienda de la tarde	0,88	No se observa relación de variables.
Cena	0,95	No se observa relación de variables.
Uso de celular o televisión	0,44	No se observa relación de variables.
Consumo de comida fuera de casa	0,19	No se observa relación de variables.
Consumo de postres	0,41	No se observa relación de variables.
Participación en preparación de alimentos	0,91	No se observa relación de variables.

---

**Fuente:** Chacón, 2022.

En la tabla N°18, se observa la relación entre los hábitos alimentarios y el estado de ánimo, donde se encontró suficiente evidencia para relacionar el consumo de comida fuera de casa y el estado de ánimo de ansiedad.

Por otro lado, existencia evidencia suficiente para determinar que hay relación en el estado de ánimo de alegría con la cantidad de tiempos de comida, con el tiempo de comida a la hora del desayuno y con la merienda de la tarde.

Se puede decir que las personas entrevistadas hay relación con la cantidad de tiempos de comida que realiza y cuando se encuentre en un estado de ánimo de alegría, al igual que en el momento que se realice el desayuno y la merienda de la tarde.

**4.1.8 Relación entre la clasificación de la diversidad alimentaria y la clasificación del estado de ánimo en personas de 20 a 60 años, GAM, 2022.**

La prueba que se utilizó para medir la relación entre la diversidad alimentaria alta, media y baja con el estado de ánimo positivo o negativo fue el chi cuadrado.

*Tabla 19.*

**Distribución de las personas de 20 a 60 años, según la diversidad alimentaria alta, media y baja con el estado de ánimo positivo o negativo, Gran Área Metropolitana de Costa Rica, 2022. N=96**

<b>Estado de Ánimo</b>	<b>Diversidad Alta</b>	<b>Diversidad Media</b>	<b>Diversidad Baja</b>	<b>Total</b>	<b>Total del Chi Cuadrado</b>	<b>Interpretación</b>
<b>Positivo</b>	59	3	2	<b>64</b>		<b>Se observa</b>
<b>Negativo</b>	26	5	1	<b>32</b>	<b>3.32</b>	<b>diferencia</b>
<b>Total</b>	<b>85</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>96</b>		<b>significativa.</b>

**Fuente:** Chacón, 2022.

En la tabla N° 19 se muestra los resultados estadísticos luego de realizar las pruebas y se encuentra que si hay significancia entre la clasificación de la diversidad alimentaria y el estado de ánimo, ya sea positivo o negativo.

#### 4.1.9 Relación entre la diversidad alimentaria y el estado de ánimo en personas de 20 a 60 años, GAM, 2022.

La prueba que se utilizó para medir la relación entre la diversidad alimentaria y el estado de ánimo fue la de Pearson.

*Tabla 20.*

**Distribución de las personas de 20 a 60 años, según la relación entre la diversidad alimentaria y el estado de ánimo, Gran Área Metropolitana en Costa Rica, 2022. N=96.**

Indicadores	Estado de animo			
	ANSIEDAD	HOSTILIDAD	ALEGRIA	TRISTEZA
Correlación de Pearson	0.04	0.02	0.13	0.01
Significancia	0.674	0.878	0.193	0.941
Interpretación	No se observa relación de variables			

**Fuente:** Chacón, 2022.

En la tabla N° 20, se observa que luego de realizar las pruebas estadística entre la relación de la diversidad alimentaria y el estado de ánimo, no se logra encontrar ninguna significancia con estas dos variables.

## **CAPÍTULO V**

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

## **5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.**

En el siguiente capítulo se encuentra la explicación de los resultados obtenidos y las relaciones encontradas. A continuación, se discuten los resultados.

### **5.1.1 Características Sociodemográficas**

Según los datos obtenidos en las características sociodemográficas, se refleja que la provincia con mayor participación es Heredia, con respecto a la edad la que predomina son las personas de 31 – 40 años de edad. Según (INEC,2021), la población del GAM con mayor porcentaje con referencia a la edad, es la que esta entre 31 – 40 años, en el caso de la provincia la que tiene más población es San José de las cuatro que se estudiaron en la investigación. Con respecto a la edad, hay relación en el presente estudio, con lo indicado por el INEC, que las personas con 30 – 40 años de edad son las que tienen mayor representación.

En cuanto a la población desempleada se estimó en 458 mil personas y el aumento de los desempleados fue especialmente en las personas con nivel educativo de secundario completa o incompleta (INEC,2021). Según la tabla nº 3 se analiza que el empleo de las personas entrevistadas en su mayoría si tienen y con un nivel educativo de universidad completa con un mayor porcentaje. Como se menciona anteriormente y según las estadísticas, las personas que se encuentran con desempleo se ve reflejado, las que tienen un nivel educativo secundario completo e incompleto, con respecto a los resultados con un porcentaje mayoritario, las personas entrevistdas tienen la universidad completa y si tienen trabajo. El género que predomina en el presente estudio es el femenino.

### **5.1.2 Hábitos Alimentarios**

La formación de los hábitos alimentarios y estilos de vida saludables en las personas que contemplan una edad entre 20 a 60 años de edad es prioritaria (Colmenares,2020). Los hábitos alimentarios adecuados o saludables son los que se representan en el presente estudio en las personas

entrevistadas, lo cual es fundamental en la salud de estas, como se observa en la tabla n° 5.

La cantidad de tiempos de comida que presentan los entrevistados en su mayoría son de 3 – 4 y de seguido se encuentran los que indicaron que tienen más de 5 tiempos de comida. Ahora bien, se menciona que cuando se consumen mínimo 5 tiempos de comida al día, representa una alimentación balanceada y la recomendación es realizarlo cada 3 horas de forma balanceada (Maldonato,2019). Se puede observar en la tabla 4 los resultados obtenidos sobre la cantidad de tiempos de comida que realizan las personas entrevistadas, donde un gran porcentaje de las personas logran realizar de 3 a 4 tiempos, los cuales son de suma importancia, ya que son los que aportan al organismo nutrientes que dan beneficios positivos a la salud.

Así mismo, en un estudio en Ecuador muestra el resultado de la cantidad de tiempos de comida en los adultos, donde fueron 3 tiempos de comida al día (Moran,2018). Adicionalmente, en otro estudio se demuestra que las personas entrevistadas realizan 3 tiempos de comida, lo que se logra obtener en la presente investigación una cantidad similar de tiempos de comida.

Realizar las diferentes tiempos de comida son importantes para todas las personas, el desayuno es la comida que consideran más importante mientras que la meriendas es la comida que omiten usualmente (Paz,2019). En este estudio como se muestra en la tabla n° 4 el tiempo que más realizan es el almuerzo. Sin embargo, el desayuno es uno de lo más importantes que deben de hacer y también se encuentra con gran porcentaje en los resultados y en el caso de las meriendas tanto la de la mañana como la de la tarde son los tiempos que realizan menos con un porcentaje.

En un estudio relacionado en Costa Rica, se logra obtener como resultado que el desayuno es el tiempo de comida que se realiza con más frecuencia (Guevara, Villalobos, Flores, Úbeda, Chinnock y Gómez, 2019). Lo que se comprueba que el desayuno es uno de las principales comidas que hacen, ya que se logro obtener porcentajes altos.

Adicionalmente, la mayoría de las personas omiten las meriendas y prefieren consumir los 3 platos principales por motivo de falta de tiempo, y lo que sucede cuando los intervalos de las comidas son mayores, el resultado es el consumo excesivo de alimentos en el siguiente tiempo de comida (Chamorro,2019). Una de las principales razones que se omite las meriendas es por la falta de tiempo, ya que muchas veces al estar en su horario de trabajo no toman el tiempo para realizar una pequeña comida.

Continuando con los tiempos de comida, una investigación en Paraguay sobre los hábitos alimentarios, donde utilizaron dos grupos, y estos fueron divididos según la edad, se demostró en los resultados que el primer grupo realizan 4 tiempos de comida y el segundo grupo realiza 3 tiempos de comida (Paredes, Díaz y González, 2018).

Los tiempos de comida están caracterizados por seguir un horario, generalmente en horas de la mañana se realiza el desayuno y una merienda, al medio día el almuerzo, en la tarde otra merienda y en horas de la noche la cena (Maldonato,2019). En la tabla 4 se muestra el horario que realizan el desayuno, donde se identifica que lo realizan de 6:00 am – 8:00 am, en el caso del almuerzo hay coincidencia con lo mencionado anteriormente, que el almuerzo se realiza en horas del medio día, en la tabla n° 4 se muestra que lo hacen de 12:00 md – 2:00 pm con mayor porcentaje. Por otra parte, en el caso de la cena el horario con mayor es de 6:00 pm – 8:00 pm que se muestra en la tabla n° 4.

Los métodos de cocción son importantes especialmente en las carnes, ya que la manera en la que se preparan es fundamental, para conservar las propiedades nutricionales y que estos no aporten grandes cantidades de grasa, sodio ( López, Soberane & Loaiza,2021). A si mismo, los métodos de cocción saludables ayudan a preservar la calidad y los nutrientes de los alimentos, beneficiando la salud de las personas (Curiel & Najera, 2022).

De acuerdo, a lo mencionado anteriormente y según los resultados que se muestra en la

tabla 4 el método de cocción que más se utiliza es a la plancha co, seguido de la preparación de frituras. La mayoría de estas personas entrevistadas indican que realizan alimentos a la plancha y con un porcentaje amplio utilizan la técnica de fritura, el alto consumo de alimentos fritos es considerado un factor de riesgo para la salud, dado el alto contenido calórico que presentan, especialmente por el uso de la grasa que utilizan (Suaterna,2022).

Por otra parte, existen diferentes características como la estructura social y familiar, y los horarios laborales o académicos, que han provocado que el desayuno, el almuerzo y la cena se realicen fuera de los hogares, como en restaurantes (Martínez,2019). En la tabla n° 4 se muestra que el 70% consumen fuera de casa de 1 – 2 veces por semana, pasa lo mismo con consumir dulces o postres en la semana con la mayoría del porcentaje lo realizan de 1 – 2 veces por semana , seguido de 3 – 4 veces por semana.

Continuando con la cantidad de veces que se consume comida fuera de casa, el consumo de las comidas fuera de casa en los adultos jóvenes es con una frecuencia de 2 veces a la semana (Moran,2018). Se puede realizar la comparación de los resultados, donde en el presente los adultos que se entrevistaron, salen a consumir alimentos fuera de casa de 1 – 2 veces a la semana.

Ahora bien, en un estudio en México, se observa la práctica inadecuada de consumo de alimentos al ver la televisión, o el uso del teléfono celular mientras se realiza el consumo de los alimentos, otros hábitos que se observaron en este estudi, es el comer en restaurantes, donde es caracterizado por la comida rápida, especialmente en productos procesados o refrigerados, dejando a un lado el valor nutricional de los alimentos (Hernández, Ángel, Vásquez, Lima, Vásquez & Colunga, 2021).

Según lo mencionado, se muestra en la tabla n° 4 los resultados, donde la mayoría de las personas entrevistadas utilizan el teléfono o el televisor para realizar el consumo de los alimentos, lo que si hay relación en el estudio de México, el cual son prácticas inadecuadas. Así mismo,

malos hábitos alimentarios de los individuos, está relacionada con una serie de interferencias en los signos fisiológicos del hambre y la saciedad, ya que el uso de dispositivos electrónicos como televisor o teléfono durante los tiempos de comida conduce, lo que puede producir elecciones inadecuadas de alimentos (Chávez,2018).

Adicionalmente, la conducta alimentaria, ha sido fuertemente influenciada por el contexto social en el que se desarrolla un individuo o una comunidad; este fenómeno, es resultado de las relaciones interpersonales, ya que si se consume alimentos acompañado y las personas están acostumbrado a comer grandes cantidades de comida, por reflejo de repetición los individuos pueden realizar el mismo comportamiento (Chávez,2018). Se puede mostrar una relación que la mayoría de las personas entrevistadas consume sus alimentos acompañados, en la tabla 4.

Por otra parte, la mala calidad de sueño se asocia con alteración de hormonas reguladoras del apetito, grelina, leptina y orexina; estas alteraciones inducen un mayor consumo de alimento durante los desvelos constantes, ocasionando pérdida del control del apetito (Herrera, Ng, Durán & Ríos, 2020).

Además, para la edad de adulto la recomendación va de 7 a 9 horas de sueño nocturno (Fabres & Moya, 2021). Se muestra en la tabla 4, que la mayoría de las personas tienen de 6 – 8 horas de sueño con un porcentaje mayor, seguido con menos de 6 horas. Se observa que la mayoría esta en el rango de 7 horas o 8 horas de la recomendación. Sin embargo, hay un porcentaje que no llega a cumplir en ese rango.

Por último, en Paraguay se logro comprobar por medio de una investigación que las personas entrevistadas tenían una calidad de sueño adecuada, ya que la cantidad de horas de sueño fue de 7 o más (Paredes, Díaz y González, 2018).

### 5.1.3 Diversidad Alimentaria

La diversidad alimentaria es fundamental, ya que es un componente clave para conocer la calidad de la dieta, dando como resultado que entre mayor sea la variedad de los alimentos que se consumen, se logra cubrir las recomendaciones nutricionales (Gómez, Quesada, Chinnock, & Previdelli, 2020). En la tabla n° 8 se observa que la diversidad alimentaria de las personas entrevistadas se encuentra en alta.

En un estudio en Costa Rica, donde fueron 798 personas cumplen con la recomendación de consumir al menos cinco grupos diferentes de alimentos, y con un porcentaje menor no está alcanzando el consumo mínimo recomendado, lo que significa que solo seleccionaron cinco o menos grupos (Gómez, Quesada, Chinnock, & Previdelli, 2020). En la tabla n° 11 se muestra los resultados de las personas entrevistadas en el presente estudio y se demuestra que con un porcentaje mayor la diversidad es alta, es decir, que lograron elegir más de 6 grupos de alimentos 24 horas antes en el momento de realizar la entrevista.

El grupo que se consume más son los cereales, raíces y tubérculos blancos, seguido de aceites, grasas, especias, condimentos y bebidas. En una investigación en Venezuela, donde se estudio la diversidad alimentaria se encontró que el grupos de alimentos más consumidos por la población encuestada, fue la carnes, seguido por los dulces y en tercer lugar los cereales (Grueso, 2019).

Adicionalmente, en el estudio de Costa Rica el consumo de alimentos que son fuentes de fibra y micronutrientes como las frutas y vegetales es relativamente bajo (Gómez, Quesada, Chinnock, & Previdelli, 2020). Realizando una comparación de los resultados en este estudio si hay grandes porcentajes de ese grupo de alimentos que si los consumen.

Continuando con la diversidad alimentaria, en un estudio en México se observó que cuatro mujeres consumieron de cero a tres grupos de alimentos; 156 mujeres, de cuatro a seis

grupos; y 117 mujeres, de siete a nueve grupos (Morales, Valenzuela, Jiménez, Cuevas, Méndez & Shamah,2018).

#### **5.1.4 Estado de Ánimo**

El estado de ánimo en el que se encuentre la persona, va a provocar una sensación de bienestar o de malestar, ya sea por un estado positivo o negativo (Carrilos y Cepeda, 2019). En la tabla nº 12 se muestra los resultados de la afectividad positiva o negativa de las personas entrevistadas, se obtuvo con un porcentaje mayor que la afectividad positiva , donde este se va a encontrar en el tipo de estado positivo.

Adicionalmente, se demuestra que el estado de ánimo de tipo positivo, como la felicidad o la alegría, logra una satisfacción general en la vida, por ejemplo conducen a mayores éxitos académicos y profesionales, buenas relaciones y mejor salud mental y física (Carrilos y Cepeda, 2019).

A su vez, se señala que los estados positivos facilitan diferentes procesos como los sociales, cognitivos y de comportamiento que no solo promueve la toma de mejores decisiones y resultados (García, 2021). Según lo mencionado anteriormente y haciendo una relación con los resultados obtenidos en el presente estudio, las personas entrevistadas presentan el puntaje mayoritaria en el factor de la alegría, lo cual es un beneficio en las personas, ya que logran obtener buenos resultados en las diferentes situaciones de la vida.

Por otra parte, de los estados que se encuentran en el tipo negativo y como se muestra en la tabla nº 15, ansiedad con 11 puntos, hostilidad con 10 puntos y por último tristeza con 9,75 puntos. En un estudio realizado en España, donde el título es “Ansiedad, Tristeza – Depresión:Una aproximación desde la teoría de la indefensión – desesperanza”. El cual en resultados indica que se observaron valores explicativos más elevados para la ansiedad (Camuñas et al., 2019). Por lo que se relaciona con el presente estudio, ya que en estados de ánimo de tipo

negativo la ansiedad es la que tiene mayor puntuación.

### **5.1.5 Relación entre los Hábitos Alimentarios y la Diversidad Alimentaria.**

En la tabla n° 16 se muestra los resultados de la pruebas estadísticas para encontrar relación con los hábitos alimentarios y la diversidad alimentaria según FAO, donde se utilizó la prueba chi cuadrada y se encontró suficiente evidencia para relacionar que las personas entrevistadas en el momento de realizar la cena, tienen gran variedad de acceso a los diferentes grupos de los alimentos.

La diversidad alimentaria es de suma importancia para los hábitos alimentarios, ya que es fundamental lograr consumir una variedad de todos los grupos de alimentos en todos los tiempos de comida, realizando cambios regulares de cada grupo y así tener una alimentación saludable (Grueso,2019). Tener diversidad alimentaria en todos los tiempos de comida es muy primordial, se demuestra en el presente estudio que solamente en el tiempo de la cena es cuando las personas entrevistadas tienen variedad de alimentos.

De acuerdo con (Remache,2019) se realizó un estudio para conocer la variedad de los alimentos en los tiempos de comida y se obtuvo como resultados que estas personas tienen variedad de todos los grupos de alimentos en todos los tiempos de comida. Al tener variedad de alimentos en todos los tiempos de comida, se puede lograr que las personas cubran sus necesidades energéticas, tanto de macronutrientes como de los micronutrientes.

Además, en una investigación realizada en Colombia, donde se estudió los hábitos alimentarios y la diversidad alimentaria, se encontró una diversidad alimentaria positiva, especialmente en los 3 tiempos de comida principal, que se refiere al desayuno, al almuerzo y a la cena (Idárraga, Del Castillo y Cadavid, 2020).

### **5.1.6 Relación entre los Hábitos Alimentarios y el Estado de Ánimo.**

En la tabla nº 18 se observa los resultados de las pruebas estadísticas, para encontrar relación con los hábitos alimentarios y el estado de ánimo según EVEA, para estas variables se utilizó la prueba Anova 1 factor, y se encontró suficiente evidencia para relacionar el estado de ánimo de ansiedad en el momento del consumo de alimentos fuera de casa. Y también existe relación cuando se encuentra en estado de alerta con la cantidad de tiempos de comida que se realice, en el momento que se realice el desayuno y la merienda de la tarde.

El comportamiento en los hábitos alimentarios de los seres humanos están influidos por diferentes factores como los psicológicos, ya que es uno de los factores responsables de regular la ingesta de los alimentos y la elección de los hábitos alimentarios (Nazar,2022). Según lo mencionado anteriormente y con los resultados obtenidos en este estudio, los factores psicológicos y el comportamiento con los alimentos están influenciados, ya que según con el estado de ánimo que se encuentre la persona va a determinar el hábito como el consumo de alimentos fuera de casa, la cantidad de tiempos de comida que se realiza, el tiempo de la cena y la merienda de la tarde.

Ahora bien, en un estudio se menciona que las emociones guardan relación con los alimentos, ya que el estado de ánimo en el que se encuentren las personas, va a tener relación con la elección de los hábitos alimentarios y la selección de los alimentos, y también los alimentos o los hábitos alimentarios que las personas tengan van a determinar el estado de ánimo (Cegri,2021). Por lo que se analiza y se ve reflejado en los resultados que las personas que hacen el desayuno y la merienda de la tarde, logran tener un estado de ánimo positivo, que es la alegría.

En otro estudio se refleja que las personas que hacen el desayuno frente a aquellas personas que no lo realizan tienen un mejor estado de ánimo (Moreno, 2021). Se evidencia que existe relación en hacer realizar el tiempo de comida y tener un estado de ánimo.

Adicionalmente, el autor (Piazza, 2020) menciona que un estado de ánimo positivo se debe a que las personas realizan el desayuno y no pasan muchas horas en ayuno, al igual que el momento de la merienda de la tarde. El desayuno es la primer comida que las personas realizan, por lo que es muy importante y al comparar los resultados se logra observar que si realizan el desayuno logran tener un estado de ánimo de alegría. Sucede lo mismo con la merienda de la tarde, ya que las personas al realizarla pasan menos tiempo sin comer, lo que ayuda al estado de ánimo.

Las persona se siente feliz, cuando logran obtener una influencia positiva sobre los hábitos de alimentación saludables (Moreno, 2021). Se destaca que los hábitos alimentarios saludables son reflejados en la cantidad de tiempos de comida que se realiza, se puede destacar que la mayoría de las personas hacen más de 3 tiempos de comida. Como menciona el autor anteriormente, las personas

Por otro lado, cuando se presenta una sensación de hambre, en el momento que se consuman los alimentos elegidos va a dar como resultado diferentes emociones, (Cegri,2021), como por ejemplo en este estudio en los resultados obtenidos de las pruebas estadísticas existe la relación que las personas que consumen fuera de casa, son las que se encuentran en un estado de ansiedad, ya que va influir lo que se consuma.

Continuando con la relación entre las emociones y los hábitos alimentarios, los estados de ánimo de tipo negativo son los responsables de que las personas tengan ingestas excesivas de alimentos. (Lucas,2018). Y también otro estudio refleja que la ansiedad provoca una disminución de la ingesta o un incremento en el consumo de los alimentos (Álvarez,2020).

Finalmente, el estudio de (Nazar,2022) se menciona que el estado de ánimo tiene un rol en el comportamiento de los hábitos alimentarios, en especial en la ingesta y selección de alimentos, en la que se detaca que las emociones negativas provoca elegir alimentos poco

saludables. Por lo que el consumir fuera de casa alimentos y encontrarse en un estado de ánimo de ansiedad, puede provocar que las personas elijan alimentos poco saludables.

### **5.1.7 Relación entre la Diversidad Alimentaria y el Estado de Ánimo.**

En la tabla n° 19 se muestra los resultados de las pruebas estadísticas, para encontrar relación con la diversidad alimentaria según FAO y el estado de ánimo según EVEA, donde se utilizó la prueba chi cuadrado, y al finalizar de las pruebas se logra encontrar correlación significativa entre el estado de ánimo positivo o negativo y la diversidad alimentaria baja, media o alta.

En Ecuador existe un estudio donde se relaciona la cantidad de alimentos que tienen las personas y el estado emocional. Se obtuvo como resultado presencia de ansiedad en estas personas con altos porcentajes (Guallo, Andrade, Mejía y Bentacourt, 2022). El estado de ánimo negativo tiene relación con la cantidad de variedad de alimentos que tienen las personas, como se muestra en el presente estudio.

Ahora bien, en una investigación en personas vegetarianas, estudiaron sobre la variedad de los alimentos consumidos y el estado de ánimo y se logró demostrar que el grupo de personas vegetarianas al no tener consumo de fuentes de proteína animal sufrían de depresión (Rivera, 2019).

Por otro lado, un estudio con una población de 1055 personas, se encontró que variedad alta de todos los grupos de alimentos y se relaciona con con la salud psicológica como el estrés, el insomnio, la depresión y la ansiedad (Ramón, Martínez, Granada, Echániz, Pellicer, Juárez, Guerrero y Sáez, 2019). Según (Flores, 2020), se demuestra en el estudio que las personas entrevistadas tienen un alto consumo de alimentos procesados y altos en calorías y que no tienen variedad de los grupos de alimentos, y el estado de ánimo esta relacionado con una emoción negativa y el consumo de carbohidratos.

**CAPÍTULO VI**  
**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## 6.1 CONCLUSIONES

En el último capítulo de la investigación se exponen las afirmaciones al objetivo general y cada objetivo específico.

- Se concluye que hay relación con los hábitos alimentarios en el consumo de alimentos fuera de casa, el consumo del desayuno y la merienda de la tarde con el estado de alegría y de ansiedad, y se relaciona la diversidad alimentaria baja, media o alta con el estado de ánimo positivo o negativo.
- Las características sociodemográficas de la población en este estudio, donde el nivel educativo que más se encontró fue la universidad completa, si tenían empleo y el género que predominó fue el femenino.
- Los hábitos alimentarios de las personas entrevistadas se encontró que son conductas adecuadas, la edad que predominó es de 31 – 40 años.
- Por medio de la guía FAO modificada se midió la diversidad alimentaria y se refleja que es una diversidad alimentaria alta, el género que más predomina es el femenino. El grupo de alimentos que tienen con más variedad son los cereales, raíces y tubérculos blancos.
- Se utilizó para el estado de ánimo la guía según EVEA y se identificó que el estado de ánimo de las personas entrevistadas es la afectividad positiva, el género que más predominó es el femenino. Y el estado de ánimo que más puntos se encontró es el de la alegría.
- Al relacionar entre los hábitos alimentarios y la diversidad alimentaria se determina que existe significancia ( $p > 0,05$ ). Los datos que más significancia tuvieron es el realizar la cena y la diversidad alimentaria.
- Al relacionar los hábitos alimentarios y el estado de ánimo se determina que existe significancia ( $p > 0,05$ ). Los datos que más significancia tuvieron es el consumo de

alimentos fuera de casa y el estado de ánimo de ansiedad. También se obtuvo relación con la cantidad de tiempos de comida, el realizar el desayuno y la merienda de la tarde con el estado de ánimo de alegría. En el caso de los hábitos alimentarios adecuados e inadecuados con el estado de ánimo positivo o negativo no se encontró significancia.

- Finalmente, al relacionar la diversidad alimentaria alta, media o baja y el estado de ánimo positivo o negativo se determina que existe significancia ( $p > 0,05$ ).

## 6.2 RECOMENDACIONES

A continuación se presentan recomendaciones para futuras investigaciones futuras.

- Complementar con un estudio enfocado principalmente en los hábitos alimentarios y en el estado de ánimo y ver si estas variables influyen con edades menores de 20 años.
- Utilizar el método de frecuencia de consumo, para determinar cantidades y porciones de alimentos.
- Determinar la calidad del sueño y relacionarlo con el estado de ánimo.
- Tomar mediciones antropométricas para evaluar el estado nutricional de la población.
- Determinar actividad física realizada por los entrevistados.

## BIBLIOGRAFÍA

- Acosta, M. I. (2020). *Hábitos Alimenticios y su Relación con el Índice de Masa Corporal en Adultos de 35 a 59 años de edad del Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi en el Período Setiembre 2019 – Febrero 2020*. Obtenido de <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/31094/2/TESIS%20Marcos%20Acosta.pdf>.
- Aguado, L. G. (2020). *Efecto del empleo y el desempleo en el estado de ánimo de jóvenes universitarios recién egresados*. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 2(1), 38 · 46-38 · 46. Obtenido de <https://files.zotero.net/eyJleHBpcmVzIjoxNjU3OTc1NjU0LCJoYXNoIjoiMTAyMzc1YmI3NjEwMDg2NTZjODhkMjVIN2QwNmMyOGUiLCJjb250ZW50VHlwZSI6ImFwcGxpY2F0aW9uXC9wZGYiLCJjaGFyc2V0IjoiIiwizmlsZW5hbWUiOiJNb3Jlbn8gLSAyMDIwIC0gRWZlY3RvIGRlbnB1bXBsZW8geSB1bCBkZXN1bXBsZW8gZW4gZWwgZXN0YWRvIGRlImOhLnBkZiJ9/a21048f1eae4553c6112d26d75620d748add46b7eb9a8eeb9cb02640c58d95e3/Moreno%20-%202020%20-%20Efecto%20del%20empleo%20y%20el%20desempleo%20en%20el%20estado%20de%20C3%A1.pdf>
- Alaiz, A. M. (2019). *Adeherencia a la Dieta Mediterránea como Factor Protector en el Desarrollo de Depresión*. Obtenido de <https://files.zotero.net/eyJleHBpcmVzIjoxNjU3OTc3OTc0LCJoYXNoIjoiMGY1NTM3NWUzYWw0ZDBjNTlmMmZhM2ExOTI0OGFjNDYiLCJjb250ZW50VHlwZSI6ImFwcGxpY2F0aW9uXC9wZGYiLCJjaGFyc2V0IjoiIiwizmlsZW5hbWUiOiJEB23DrW5ndWV6IHkgU29iYWxlciAtIEFESEVSRU5DSUEgQSBMQSBESUVUQSBNRURJV>

EVSUsOBTKVBIENPTU8gRkFDVE9SIFBSTy5wZGYifQ%3D%3D/5692914e4f5640  
 b019bc6f48429d5b9818cf7f813d645804cf192f95471366ab/Dom%C3%ADnguez%20y  
 %20Sobaler%20-  
 %20ADHERENCIA%20A%20LA%20DIETA%20MEDITERR%C3%81NEA%20CO  
 MO%20FACTOR%20PRO.pdf

Alijara, R. M. (2018). *Estado Nutricional y Hábitos Alimentarios en relación con el Estrés en Adolescentes de una Academia PreUniversitaria en Villa El Salvador 2016*. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/323342216.pdf>.

Álvarez, D. (2020). Ingesta voluntaria o involuntaria en pacientes con ansiedad. Obtenido de <https://zaguan.unizar.es/record/97690/files/TAZ-TFG-2020-5153.pdf?version=1>

Arbués, E. R., Martínez, B., Granada, G. M., Echábiz, E., Pellicer, R., Juárez, R., Guerrero, S., Saéz, M. (2019). Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. Obtenido de <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v36n6/1699-5198-nh-36-6-1339.pdf>

Arias, M. (2019). *Relación del Ingreso Económico, Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional de Hombres y Mujeres de 25 a 64 años de edad, Provenientes de la Provincia de Puntarenas, Cantón de Buenos Aires*. Obtenido de <https://files.zotero.net/eyJleHBpcmVzIjoxNjU3OTQ0NzI1LCJoYXNoIjoiZDEwM2M4YjM0M2QzZWVINTA2ZDFINzE2ZmM2YTE4NjEiLCJjb250ZW50VHlwZSI6ImFwcGxpY2F0aW9uXC9wZGYiLCJjaGFyc2V0IjoiIiwizmlsZW5hbWUiOiJNYXlDrW4geSBBcmlhcyAtIFJFTEFDScOTTiBERUwgSU5HUKVTTyBFQ09Ow5NNSUNPLCBiW4FCsVRPUyBBTEINRU5UQVJjLnBkZiJ9/ed219650e26e67c2ffed0a38f4eeb7dbca687b9fe48157bc5ec2fd357f9372b9/Mar%C3%ADn%20y%20Arias%20-%20RELACI%C3%93N%20DEL%20INGRESO%20ECON%C3%93MICO%2C%20>

H%C3%81BITOS%20ALIMENTARI.pdf

Ayala, C. (2018). *Importancia Nutricional de la Carne*. Obtenido de [http://www.scielo.org.bo/pdf/riiarn/v5nEspecial/v5\\_a08.pdf](http://www.scielo.org.bo/pdf/riiarn/v5nEspecial/v5_a08.pdf)

Borbor, A. P. (2018). *Factores Asociados a Hábitos Alimenticios en Adolescentes de 14-18 años*. Obtenido de <https://files.zotero.net/eyJleHBpcmVzIjoxNjU3OTczODI5LCJoYXNoIjoiOWNINjY1NTI1MWE3NjlmNjgzOWRkZGFjNGRiODBmOTiLCJjb250ZW50VHlwZSI6ImFwcGxpY2F0aW9uXC9wZGYiLCJjaGFyc2V0IjoiIiwizmlsZW5hbWUiOiJVUFNFLVRFTi0yMDE4LTAwMDQucGRmIn0%3D/e705297eae263e1738314fc5a50309efb08dfc62a28700b1762bb42c1a95ba8d/UPSE-TEN-2018-0004.pdf>

Buceta, R. (2019). *Propuesta de unidad didáctica sobre las emociones en educación infantil*. Obtenido de <https://files.zotero.net/eyJleHBpcmVzIjoxNjU3OTc1NDYzLCJoYXNoIjoiMTA4YWRmYzU1MjA4M2EyOTczMjAyZWQxZTFmNDUzNjEiLCJjb250ZW50VHlwZSI6ImFwcGxpY2F0aW9uXC9wZGYiLCJjaGFyc2V0IjoiIiwizmlsZW5hbWUiOiJCVUNFVEgTUFSVEIOLCBSQVFVRUwucGRmIn0%3D/691897c187c07925f09f712a5d3f0f6d95657f8b2318bb8dc2f0ebbe7b01b989/BUCETA%20MARTIN%2C%20RAQUEL.pdf>

Calderón, A. I. (2019). *Porciones de Alimentos de Consumo Habitual en los Adultos de 10 a 64 años de edad en la Parroquia Rural San Antonio, Cantón Ibarra, 2019*. Obtenido de <https://files.zotero.net/eyJleHBpcmVzIjoxNjU3OTQ1ODI2LCJoYXNoIjoiYmVjYzAxMWVmZWrmY2ZjMzgwZWY2OTM1MGFhYTQxZjkiLCJjb250ZW50VHlwZSI6ImFwcGxpY2F0aW9uXC9wZGYiLCJjaGFyc2V0IjoiIiwizmlsZW5hbWUiOiJJc3JhZWwgLSBQT1JD SU9ORVMgREUgQUxJTUVOVE9TIERFIENPTlNVTU8gSEFCsVRVQUwgRU4gTE9TIC5wZGYifQ%3D%3D/b5142351fe43e443e547e76182a881a02c4e2689e39b0b690a58>

178b718b54eb/Israel%20-  
 %20PORCIONES%20DE%20ALIMENTOS%20DE%20CONSUMO%20HABITUAL%2  
 0EN%20LOS%20.pdf

Camuñas, N., Mavrou, E., & Miguel Tobal, J. J. (2019). *Ansiedad y tristeza-depresión: Una aproximación desde la teoría de la indefensión-desesperanza*. Obtenido de <https://doi.org/10.5944/rppc.23003>

Castillo, R, G. (2019). *Condiciones de Trabajo, Salud Mental y Conducta Alimentaria en Enfermería del Hospital General de México, 2018*. Obtenido de <https://files.zotero.net/eyJleHBpcmVzIjoxNjU3OTQzMjYzLCJoYXNoIjoiM2M2Njk1MWYxMGU3ZDc4ZmRmMzQ2NzIzYWZlYWM3ZTU1N2IiLCJjb250ZW50VHlwZSI6ImFwcGxpY2F0aW9uXC9wZGYiLCJjaGFyc2V0IjoiIiwiaWZmlsZW5hbWUiOiJDYXN0aWxsbyAtIENPTkRlQ0IPTkVTIERFIFRSQUJBSk8sIFNBTFVEIE1FTIRBTCBZIENPTkRVQ1RBIEFMLnBkZiJ9/7d37eb32ed2ae78faa6eb1cf8758b2e3f8c7bfbe3be9b3c16ea79cc977d8f82d/Castillo%20-%20CONDICIONES%20DE%20TRABAJO%20%20SALUD%20MENTAL%20Y%20CONDUCTA%20AL.pdf>

Carrillo, C., & Cepeda, J. (2019). *Las emociones positivas en salud física y mental: Una Revisión Bibliográfica 2013-2018*. 82. Obtenido de [https://files.zotero.net/eyJleHBpcmVzIjoxNjU3OTc2Mjc2LCJoYXNoIjoiZjVjNDU1YTVlZjZkODkzY2FiYTllOTJjMGQzNTU2MGEiLCJjb250ZW50VHlwZSI6ImFwcGxpY2F0aW9uXC9wZGYiLCJjaGFyc2V0IjoiIiwiaWZmlsZW5hbWUiOiJDYXN0aWxsbyAtIENPTkRlQ0IPTkVTIERFIFRSQUJBSk8sIFNBTFVEIE1FTIRBTCBZIENPTkRVQ1RBIEFMLnBkZiJ9/e964678823eb7924155a158f1ac847e9c40597cafeb9c2495a2c6ec711b2b5d8/Carrillo\\_Rodr%C3%ADguez\\_Carolina\\_2019.pdf.pdf](https://files.zotero.net/eyJleHBpcmVzIjoxNjU3OTc2Mjc2LCJoYXNoIjoiZjVjNDU1YTVlZjZkODkzY2FiYTllOTJjMGQzNTU2MGEiLCJjb250ZW50VHlwZSI6ImFwcGxpY2F0aW9uXC9wZGYiLCJjaGFyc2V0IjoiIiwiaWZmlsZW5hbWUiOiJDYXN0aWxsbyAtIENPTkRlQ0IPTkVTIERFIFRSQUJBSk8sIFNBTFVEIE1FTIRBTCBZIENPTkRVQ1RBIEFMLnBkZiJ9/e964678823eb7924155a158f1ac847e9c40597cafeb9c2495a2c6ec711b2b5d8/Carrillo_Rodr%C3%ADguez_Carolina_2019.pdf.pdf)

- Cegri, F. (2021). *Tendencia en el consumo de alimentos y factores de influencia..* Obtenido de <https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/16118/1/TFG%20Francisco%20Cegr%c3%ad%20Cabrera%20-%20Francisco%20Cegr%c3%ad%20Cabrera.pdf>
- Chamorro, J. E. (2019). *Hábitos alimentarios y estado nutricional, trabajadores de la empresa Alpina, San Gabriel, Cantón Montúfar, provincia del Carchi.* Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/7864/1/06%20NUT%20227%20TRA%20BAJO%20DE%20GRADO.pdf>
- Chávez, S. (2018). *Percepción de la ingesta y saciedad* Obtenido de [http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/15970/Trabajo%20final%20de%20disertaci%c3%b3n\\_Sahira%20Ch%c3%a1vez.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/15970/Trabajo%20final%20de%20disertaci%c3%b3n_Sahira%20Ch%c3%a1vez.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Chota, C. F. (2020). *Factores de los que Determinan los Hábitos Alimentarios de los Estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019.* Obtenido de [https://files.zotero.net/eyJleHBpcmVzIjoxNjU3OTQ1MDI1LCJoYXNoIjoiYTlmOWIxM2UyMDc4NDg3ODZiY2IzODIwZmJkMDgwYWEiLCJjb250ZW50VHlwZSI6ImFwcGxpY2F0aW9uXC9wZGYiLCJjaGFyc2V0IjoiIiwiaWZmlsZW5hbWUiOiJVTIVfRU5GRVJNRVJJQV8yMDIwX1RfQ1JJU1RJQU4tQ0hpVVEEucGRmIn0%3D/1b476e43c5e553e7350491bf20ef58c585b00209aebc763c823efb5ba56741b4/UNU\\_ENFERMERIA\\_2020\\_T\\_CRISTIAN-CHOTA.pdf](https://files.zotero.net/eyJleHBpcmVzIjoxNjU3OTQ1MDI1LCJoYXNoIjoiYTlmOWIxM2UyMDc4NDg3ODZiY2IzODIwZmJkMDgwYWEiLCJjb250ZW50VHlwZSI6ImFwcGxpY2F0aW9uXC9wZGYiLCJjaGFyc2V0IjoiIiwiaWZmlsZW5hbWUiOiJVTIVfRU5GRVJNRVJJQV8yMDIwX1RfQ1JJU1RJQU4tQ0hpVVEEucGRmIn0%3D/1b476e43c5e553e7350491bf20ef58c585b00209aebc763c823efb5ba56741b4/UNU_ENFERMERIA_2020_T_CRISTIAN-CHOTA.pdf)
- Cruz, J., Pérez, J. (2021). *Seguridad, Diversidad y Alimentos Culturalmente Preferidos por Familias Rurales de Municipios Marginados de Chiapas, México.* Obtenido de <https://chapingo-cori.mx/geografia/geografia/article/view/r.ga.2017.61.05/37>
- Colmenares, Y. (2020). *Hábitos de alimentación* Obtenido de [https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft\\_1\\_2020/13\\_habitos\\_de\\_aliment](https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_1_2020/13_habitos_de_aliment)

acion.pdf

Curiel, X., Nájera, E. (2022). *Aplicación de técnicas culinarias saludables*. Obtenido de <https://repositorio.unicach.mx/handle/20.500.12753/4376>

Echeverría, M. D. (2021). *Estado Nutricional y Hábitos Alimentarios del Personal de Cuerpo de Bomberos de Cantón de Otavalo*. Obtenido de <https://repositorio.unicach.mx/handle/20.500.12753/4376>  
 eyJleHBpcmVzIjoxNjU3OTI4MTY2LCJoYXNoIjoiZjlmZTQ0NTVhZGJjZDA0ZTgwM2JjZjlkNDhiM2E0YTciLCJjb250ZW50VHlwZSI6ImFwcGxpY2F0aW9uXC9wZGYiLCJjaGFyc2V0IjoiIiwiaWZmlsZW5hbWUiOiJlYmNpbmllZ2FzIC0gRVNUQURPIE5VVFJJQ0lPTkFMIFkgSMOBQklUT1MgQUxJTUVOVEFSSU9TIERFTCBQRVJTLnBkZiJ9

Fabres, L., Moya, P. (2021). *Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida*. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864021000894>

Flores, A. (2020). *Influencia de las emociones en la ingesta de alimentos*. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864021000894>

Fuentes, M. (2021). *Relación de los hábitos alimentarios, estilo de vida y niveles de estrés laboral en docentes de secundaria del cantón de Turrialba, 2021*. Obtenido de <https://13.87.204.143.uh.remotexs.xyz/xmlui/handle/123456789/6776>

Gallejos, J. C., (2018). *Hábitos Alimentarios, Nivel Socioeconómico y su relación con el Estado Nutricional En la Población Adulta, Hombres y Mujeres de la Provincia de Loja Cantón Gonzanamá, Parroquia Nambacola, Durante el Período Agosto 2017*. Obtenido de <https://repositorio.unicach.mx/handle/20.500.12753/4376>  
 eyJleHBpcmVzIjoxNjU3OTI5Njc1LCJoYXNoIjoiMTAxMmYzNTI1NzJkZjdhNmM2MWYxMmJlZmNjNmUxNGEiLCJjb250ZW50VHlwZSI6ImFwcGxpY2F0aW9uXC9wZGYiLCJjaGFyc2V0IjoiIiwiaWZmlsZW5hbWUiOiJTYXJhbmdvIC0gREITRVJUQUJw5NOIERFIEsSQRPLnBkZiJ9



<https://doi.org/10.15517/psm.v18i1.423>

Gómez, G., Quesada, D., Chinnock, A., & Previdelli, A. (2020). *Diversidad de la Dieta en la Población Urbana Costarricense: Resultados del Estudio Latino Americano de Nutrición y Salud*. Obtenido de <https://files.zotero.net/eyJleHBpcmVzIjoxNjU3OTMyMDU3LCJoYXNoIjoiZjg2Mjg3OTk2MGZjY2I2ZWZmZTJjM2ExNzI3ZTBjNDMiLCJjb250ZW50VHlwZSI6ImFwcGxpY2F0aW9uXC9wZGYiLCJjaGFyc2V0IjoiIiwizmlsZW5hbWUiOiJHw7NtZXogZXQgYWwuIC0gMjAyaMCAtIERJVkVSU0lEQUQgREUgTEEgRElFVVEEgRU4gTEEgUE9CTEFDScoTTiBVUkJBTKegQ09TLnBkZiJ9/29a3d595a4ec766fc25555e33c3940fe7bd9a3e8451ecf06d6afda1e493cd2f0/G%C3%B3mez%20et%20al.%20-%202020%20-%20DIVERSIDAD%20DE%20LA%20DIETA%20EN%20LA%20POBLACION%20URBANA%20COS.pdf>

Grueso, A (2019). *Estado nutricional, diversidad alimentaria y características socio demográficas en personas que asisten al Centro de atención familiar y de salud en General Pacheco, Provincia de Buenos Aires*. Obtenido de <http://repositorio.isalud.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/1/470/TFN363.83%20G922.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Guallo, M., Andrade, M., Mejía F., & Betancourt, S. (2022). *Inseguridad alimentaria y afectación psicológica*. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/mil/v51n2/1561-3046-mil-51-02-e1946.pdf>

Guerrero Wyss, L., & Durán-Agüero, S. (2020). *Consumo de legumbres y su relación con enfermedades crónicas no transmisibles*. Obtenido de <https://doi.org/10.4067/s0717-75182020000500865>

Guevara, D., Céspedes, C., Flores, N., Úbeda, L., Chinnock, A., & Gómez, G. (2019). *Hábitos Alimentarios de la Población Urbana Costarricense*. Obtenido de <https://files.zotero.net/eyJleHBpcmVzIjoxNjU3OTMxNzA5LCJoYXNoIjoiMWZjMjYxZGYyMGNjZjQxMGYyZjg2ZWlwZjkyNjhiODEiLCJjb250ZW50VHlwZSI6ImFwcGxpY2F0aW9uXC9wZGYiLCJjaGFyc2V0IjoiIiwiZmlsZW5hbWUiOiJHdWV2YXJhLVZpbGxhbG9ib3MgZXQgYWwuIC0gMjAxOSAtIEJDoWJpdG9zIGFsaW1lbnRhcmlvcyBkZSBsYSBwb2JsYWNPw7NuIHVyYmFuYSBjb3N0YXlucGRmIn0%3D/78f8ba92f441b5ff40907c935ecc9dbbcdb9bc72e28c96160eb1b6ec240189ab/Guevara-Villalobos%20et%20al.%20-%202019%20-%20H%20C%20A1bitos%20alimentarios%20de%20la%20poblaci%20C%20B3n%20urbana%20costar.pdf>

Guillen, D., Núñez, O., Vargas, J., & Vega, L. (2018). *Situación de los Sistemas de Información Territorial para la Gestión Municipal: caso de la GAM, Costa Rica, 2018*. Obtenido de <https://files.zotero.net/eyJleHBpcmVzIjoxNjU3OTI1OTA4LCJoYXNoIjoiZDU5MGI1Y2YzYTczMzk5ZWFiZWM4ZjllhMWUyNTcwZWQiLCJjb250ZW50VHlwZSI6ImFwcGxpY2F0aW9uXC9wZGYiLCJjaGFyc2V0IjoiIiwiZmlsZW5hbWUiOiJHdWlsbGVuLU1vbnRlcm8gZXQgYWwuIC0gMjAyMSAtIFNpdHVhY2nDs24gZGUgbG9zIFNpc3RlbWZzIGRIIEluZm9ybWFjacOzbiBUZXJyaXRvcmkucGRmIn0>

Hernández, D., Ángel, M., Vásquez, J., Lima, A., Vásquez, C., & Colunga, C. (2021). *Hábitos de alimentación asociados a sobrepeso y obesidad en adultos Mexicanos*. Obtenido de <https://www.scielo.cl/pdf/cienf/v27/0717-9553-cienf-27-7.pdf>

Herrera, D., Ng, C., Dúran, S., Ríos, I. (2020). *Patrón de sueño, estado nutricional e ingesta dietética en agentes de seguridad de la Ciudad de Panamá: Un estudio transversal*. Obtenido de <https://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v25n1/2174-5145-renhyd-25-01-48.pdf>

Herrera, J. U.(2021). *Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional del Adulto Mayor Atendido en un Hospital de Cahamarca.* Obtenido de

<https://files.zotero.net/eyJleHBpcmVzIjoxNjU3OTQzNzU4LCJoYXNoIjoiYmIyZDg0YjU5MmJmYzUwZmJhYmVjOWM4NzIzYTg5MjEiLCJjb250ZW50VHlwZSI6ImFwcGxpY2F0aW9uXC9wZGYiLCJjaGFyc2V0IjoiIiwizmlsZW5hbWUiOiJPcnRpeiB5IFViZXJsaSAteIjDgUJJVE9TIEFMSU1FTIRBUkIPUyBZIEVTVEFETyBOVVRSSUNJT05BTCBERUwgQURVTC5wZGYifQ%3D%3D/c9f8bc98d6cdc60e0105d3c28d329a40625b3def9aae070784da7834f55f1479/Ortiz%20y%20Uberli%20-%20H%20C3%81BITOS%20ALIMENTARIOS%20Y%20ESTADO%20NUTRICIONA L%20DEL%20ADUL.pdf>

Huaire, E . J. (2019). *Método de Investigación.* Obtenido de

<https://files.zotero.net/eyJleHBpcmVzIjoxNjU3OTIzNDg2LCJoYXNoIjoiZmJjMGJmN2MwNWY1OWMxYzNkZDUyYTM3NGRkNjY3NGMiLCJjb250ZW50VHlwZSI6ImFwcGxpY2F0aW9uXC9wZGYiLCJjaGFyc2V0IjoiIiwizmlsZW5hbWUiOiIzNS5wZGYifQ>

Idárraga, D., Del Castillo, S., Cadavid, M. (2020). *Prácticas alimentarias sostenible y dieta diversa en consumidores de cinco ciudades de Colombia.* Obtenido de

[https://acta.org.co/acta\\_sites/alimentos hoy/index.php/hoy/article/view/576/439](https://acta.org.co/acta_sites/alimentos hoy/index.php/hoy/article/view/576/439)

Ingratta, N. M. (2019). *Estado Nutricional, Ingesta de Carbohidratos e Intensidad del Ansia de Comer, según Consumo de Edulcorantes no Nutritivos en Adultos que Asisten al Club Pinocho, barrio Urquiza, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, durante el año 2019.* Obtenido de

<http://repositorio.isalud.edu.ar/jspui/bitstream/1/431/1/TFN641.336%20In4.pdf>

Instituto Nacional de Estática y Censo. (2021). *Encuesta continua de empleo al primer trimestre.*

Obtenido de <https://www.inec.cr/sites/default/files/documentos-biblioteca-virtual/receit2021.pdf>

Jiménez, V. (2020). *Relación entre la Composición Corporal y los Hábitos Alimentarios con la Ingesta de Comidas Rápidas en Adultos de 20 a 39 años del Cantón de Curridabat.*

Obtenido de <https://files.zotero.net/eyJleHBpcmVzIjoxNjU3OTQzOTcyLCJoYXNoIjoiYzdjZGYzY2I2Y2Q5NzJmYWU5MDVjMjZhNjk1YjIzMzIiLCJjb250ZW50VHlwZSI6ImFwcGxpY2F0aW9uXC9wZGYiLCJjaGFyc2V0IjoiIiwizmlsZW5hbWUiOiJOVWVQtMTEzMy5wZGYifQ%3D%3D/0e0983c50fb50e7080d4c01da297be8dd381bbc436084a45d0d25a05d013959f/NUT-1133.pdf>

Kennedy, G., Ballard T., Dop, M. C. (2013). *Guía para medir la diversidad alimentaria a nivel individual y del hogar.* Obtenido de

<https://files.zotero.net/eyJleHBpcmVzIjoxNjU3OTc4MjM3LCJoYXNoIjoiYWVzYTNmYTl4OTQyZjlmMzQzOTQyMmUwNmJmOWMxZmUiLCJjb250ZW50VHlwZSI6ImFwcGxpY2F0aW9uXC9wZGYiLCJjaGFyc2V0IjoiIiwizmlsZW5hbWUiOiJHdcOtYSBwYXJhIG1lZGlyIGxhIGRpdmVyc2lkYWQgYWxpbWVudGFyaWEgYSBuaXZlbcAucGRmIn0%3D/58736129b6f44c946d863c3c52baf37b76cdb7721f84c87ad95534766e501b9b/Gu%C3%ADa%20para%20medir%20la%20diversidad%20alimentaria%20a%20nivel%20.pdf>

López Hernández, B. A., Soberanes Hernández, A., & Loaiza Díaz, A. (2021). *Aplicación de métodos de cocción saludables* Obtenido de

<https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/icea/article/view/7068/8012><sup>a</sup>

Lucas, L. (2018). *Influencia de las emociones* Obtenido de

[https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/684855/fernandez\\_lucas\\_lidia%20mariatfg.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/684855/fernandez_lucas_lidia%20mariatfg.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Maldonado, A. I. (2019). *Porciones de alimentos de consumo habitual en los adultos de 20 a 64 años de edad de la parroquia rural San Antonio, cantón Ibara, 2019*. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/9470/2/06%20NUT%20320%20TRABAJO%20GRADO.pdf>

Manzano, J. L. (2019). *Estrés laboral, hábitos alimentarios y estado nutricional antropométrico en trabajadores administrativos y operativos de una clínica privada de Lima, 2018*. Obtenido de <https://files.zotero.net/eyJleHBpcmVzIjoxNjU3OTI0MzgwLCJoYXNoIjoiMzEyMGM0MmFjODU2YTdlM2VhNWJjNzhiZmU5MzFkNmYiLCJjb250ZW50VHlwZSI6ImFwcGxpY2F0aW9uXC9wZGYiLCJjaGFyc2V0IjoiIiwZmlsZW5hbWUiOiJBcG9saW5hcmlvIC0gTUFOWkFOTyBIVUFSQUNBTEExPLCBKVUFOIEExVSVMucGRmIn0%3D/b1ab44e5191131b96a3ba35a9e996857d81b9994eb566605bd89a1160519f14f/Apolinario%20-%20MANZANO%20HUARACALLO%2C%20JUAN%20LUIS.pdf>

Martínez, E. (2018). *Comemos lo que comemos. Una perspectiva nutricional*. Obtenido de [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112018000700012](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112018000700012)

Morales, M. C., Valenzuela, D. G., Jiménez, A., Cuevas, L., Méndez, I., & Shamah, T. (2018). *Diversidad de la dieta en mujeres que habitan en inseguridad alimentaria en México, beneficiarias de un programa de ayuda alimentaria*. Obtenido de <https://doi.org/10.20960/nh.1620>

Morales Ruán, M. del C., Valenzuela Bravo, D. G., Jiménez Aguilar, A., Cuevas Nasu, L., Méndez Gómez Humarán, I., & Shamah Levy, T. (2018). *Diversidad de la dieta en mujeres que habitan en inseguridad alimentaria en México, beneficiarias de un*

*programa de ayuda alimentaria.* Obtenido de <https://files.zotero.net/eyJleHBpcmVzIjoxNjU3OTQyNDkwLCJoYXNoIjoiZWwYWZlYWw5OTI5NzUxYmFjZmVhZWFlYjUwMjY0NDUiLCJjb250ZW50VHlwZSI6ImFwcGxpY2F0aW9uXC9wZGYiLCJjaGFyc2V0IjoiIiwiaWZmlsZW5hbWUiOiJNb3JhbGVzIFJ1w6FuIGV0IGFsLiAtIDIwMTggLSBEaXZlcnNpZGFkIGRlIGxhIGRpZXRhIGVuIG11amVyZXMgcXVlIGhhYml0YW4gZW4gaS5wZGYifQ%3D%3D/ed3cb3c9066fff97bbe250bcf7bc73b38e71238036926a06aaf579cca7177a/Morales%20Ru%20C3%A1n%20et%20al.%20-%202018%20-%20Diversidad%20de%20la%20dieta%20en%20mujeres%20que%20habitan%20en%20i.pdf>

Moran, L. M. (2018). *Hábitos Alimentarios en grupos de adultos jóvenes (18-30 años de edad) y adultos mayores (> 60 años de edad), de la población de Tanguarín durante el período 2017.* Obtenido de <https://files.zotero.net/eyJleHBpcmVzIjoxNjU3OTIzOTQ2LCJoYXNoIjoiYTBJNTJkYzc5ODcwM2ExY2JkZjExMDNkMzliODcwZjgiLCJjb250ZW50VHlwZSI6ImFwcGxpY2F0aW9uXC9wZGYiLCJjaGFyc2V0IjoiIiwiaWZmlsZW5hbWUiOiIwNiBOVVQgMjU2IFRSQUJBSk8gREUgR1JBRE8ucGRmIn0%3D/ee0f013959c7dc3805c871638b4c332037c88cf6469bb08e9d1531662771fd47/06%20NUT%20256%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>

Moreno, P. (2021). *Factores influyentes en los hábitos alimentarios.* Obtenido de [https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/55317/TFG\\_PatriciaMorenoLu%20c3%b1o.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/55317/TFG_PatriciaMorenoLu%20c3%b1o.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Morillo, H., & García Campayo, J. (2021). *Alimentación Consciente.* Obtenido de (edsair.doi.....2f3a3f08cb21977feebbcec2550c9cea). OpenAIRE.

<https://doi.org/10.34810/psicosompsiquiatrnum0201>

Nazar, G. (2019). *Estado afectivo, regulación emocional y estilos de alimentación en adultos en Chile*. Obtenido de <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v49n2/0717-7518-rchnut-49-02-0193.pdf>

Nazco, C. S., & Hernández, M. H. (2019). *Los Hábitos Alimentarios de la población y sus rasgos*. Obtenido de <https://13.87.204.143.uh.remotexs.xyz/xmlui/bitstream/handle/cenit/6206/NUT-1133.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Onofre, B. Y. (2022). *Estrés Laboral y Hábitos Alimentarios en el Estado Nutricional de los Trabajadores de la Municipalidad Provincial de San Román Juliaca*. Obtenido de [http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/17545/Onofre\\_Cachicatari\\_Bryan\\_Yeison.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/17545/Onofre_Cachicatari_Bryan_Yeison.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Organización Mundial de la Salud. (2021). *La OMS insta a los gobiernos a fomentar la alimentación saludable en los establecimientos públicos*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news/item/12-01-2021-who-urges-governments-to-promote-healthy-food-in-public-facilities>

Paguay, P. D., & Vega, V. A. (2021). *Hábitos Alimentarios como Factor de Riesgo de Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT) En Adultos de UrququI, 2020*. Obtenido de <https://files.zotero.net/eyJleHBpcmVzIjoxNjU3OTMwMzc2LCJoYXNoIjoiZTRjZTRkMjQyOWNjMmZhZWUwOTFiMDVmYWU4ODAzZGUiLCJjb250ZW50VHlwZSI6ImFwcGxpY2F0aW9uXC9wZGYiLCJjaGFyc2V0IjoiIiwiaWZmlsZW5hbWUiOiIwNiBOVQgMzc5IFRSQUJBSk8gR1JBRE8ucGRmIn0%3D/509c2bac0d4c73c18e1950d599ff5c1bad28439940848bdebb14f77411c3898b/06%20NUT%20379%20TRABAJO%20G>

RADO.pdf

Palomino, A. M. (2020). *Rol de la Emoción en la Conducta Alimentaria*. Obtenido de <https://files.zotero.net/eyJleHBpcmVzIjoxNjU3OTMzMzc4LCJoYXNoIjoiYmEwNGU2MDMxZTZlMmU3ZjJiYzUzYmI1ZGIxZmMwYWEiLCJjb250ZW50VHlwZSI6ImFwcGxpY2F0aW9uXC9wZGYiLCJjaGFyc2V0IjoiIiwizmlsZW5hbWUiOiJQYWxvbWluby1Qw6lyZXogLSAyMDIwIC0gUm9sIGRIIGxhIGVtb2Npw7NuIGVuIGxhIGNvbmlR1Y3RhIGFsaW1lb nRhcmlhLnBkZiJ9>

Paz, C. (2019). *Hábitos Alimentarios*. Obtenido de <https://repositorio.udesa.edu.ar/jspui/bitstream/10908/17010/1/%5BP%5D%5BW%5D%20T.%20L.%20Eco.%20Echegoyen%2C%20Clara%20Paz.pdf>

Pedraza, M. J. (2020). *Calidad Nutricional de la Dieta a partir del Indicador de Diversidad Alimentaria MDD-W E Índices de Adecuación de Miconutrientes en Mujeres en Edad Fértil: Estudio Elans - Colombia*. Obtenido de <https://files.zotero.net/eyJleHBpcmVzIjoxNjU3OTc1MjA0LCJoYXNoIjoiZGI3YzBiZWVjYjIiNDNjMGE5ZTllMzkwY2QwMjg4ODUiLCJjb250ZW50VHlwZSI6ImFwcGxpY2F0aW9uXC9wZGYiLCJjaGFyc2V0IjoiIiwizmlsZW5hbWUiOiJlZTZlZjYyZW5vIC0gQ0FMSURBRCBOVVRSSUNJT05BTCBERSBMQSBESUVUQSBBIFBBUIRJUiBERUwgSU5ESUMucGRmIn0%3D/cbcd3293bd6535f1917aaeada0fb703278b681234595e76e1169852d10b93c4d/Serrano%20-%20CALIDAD%20NUTRICIONAL%20DE%20LA%20DIETA%20A%20PARTIR%20DEL%20INDIC.pdf>

Pena, J. M (2019). *Relación de hábitos alimentarios y características cineantropométricas en futbolistas adolescentes de alto rendimiento, Lima 2018*. Obtenido de <https://files.zotero.net/eyJleHBpcmVzIjoxNjU3OTQzOTgxLCJoYXNoIjoiZDFhMDQ>

4NWY0MjZjYmJIYTkYyWY5ZTdiZDg1NDYzMDIiLCJjb250ZW50VHlwZSI6ImFw  
cGxpY2F0aW9uXC9wZGYiLCJjaGFyc2V0IjoiIiwiZmlsZW5hbWUiOiJQZW5hX3lq  
LnBkZiJ9/ed3dd3346a1bb7286ebae4a2ae345e96ef4eec95a3066664c82df3047e3a006f/  
Pena\_yj.pdf

Perez, R. G (2020). *Condiciones de Trabajo, Salud Mental, Conducta Alimentaria en Enfermeras del Hospital General de México, 2018.* Obtenido de <https://repositorio.xoc.uam.mx/jspui/bitstream/123456789/22658/1/150003.pdf>

Peñate, W. (2011). *La escala de valoración del estado de ánimo (EVEA): Análisis de la estructura factorial y de la capacidad para detectar cambios en estados de ánimo.* Obtenido de <https://doi.org/10.33776/amc.v36i153-154.1058>

Piazza, E. (2020). *Definir un buen desayuno en familia* Obtenido de [https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/157201/tfm\\_2019-20\\_MNNP\\_epi549\\_3225.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/157201/tfm_2019-20_MNNP_epi549_3225.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Ramírez, L., Isabel, D., Favela, P., Carmona, M. A., & Jesús, B. R. (2018). *Hostilidad, Enojo y Agresión: Diferencias Fisiológicas en una muestras de Mujeres Universitarias del Norte de Méico.* Obtenido de <https://files.zotero.net/eyJleHBpcmVzIjoxNjU3OTM1MTcxLCJJoYXNoIjoiMzc3ZDJkZDZmOWUzZGM5NDViZWU1NDYyNzZmNDk4NmYiLCJjb250ZW50VHlwZSI6ImFwGxpY2F0aW9uXC9wZGYiLCJjaGFyc2V0IjoiIiwiZmlsZW5hbWUiOiJJSYW3DrXJleiBldCBhbC4gLSAyMDE4IC0gSE9TVElMSURBRCwgRU5PSk8gWSBBR1JFU0nDk04gRElGRVJFTkNJQVMgRklTSU9Mw5NHlnBkZiJ9/7c653fa620c4f9b0e8b03fc71c1e9618cfc7f6dc7f61f733f1e8b7f1d00c2da8/Ramírez%20et%20al.%20-%202018%20-%20HOSTILIDAD%2C%20ENOJO%20Y%20AGRESIÓN%20DIFERENCIAS%20FI>

SIOLÓG.pdf

Ramirez, K. A (2018). *Diversidad Alimentaria y Adecuación de Nutrientes en Mujeres Embarazadas del Municipio de Cuilco Huehuetanango, Guatemala, 2017*. Obtenido de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjrce/2018/09/15/Ramirez-Kristelly.pdf>

Ramón, E., Martínez, B., Granada, J., Echániz, E., Pellicer, B., Juárez, R., Guerrero, S., Sáez, M (2019). *Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio*. Obtenido de <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v36n6/1699-5198-nh-36-6-1339.pdf>

Remache, J (2019). *Inseguridad Alimentaria y consumo de nutrientes en la comunidad de Agato*. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/9438/2/06%20NUT%20290%20TRA%20BAJO%20GRADO.pdf>

Risco, L. Aros, C. (2019). *Trastornos del ánimo, nutrición y craving*. Obtenido de <https://www.scielo.cl/pdf/rchnp/v57n3/0717-9227-rchnp-57-03-0295.pdf>

Rivera, E. (2019). *Relación de la ingesta de alimentos consumidos en una dieta vegetariana en adultos*. Obtenido de [http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/15974/TESIS%20FINAL\\_RIVERA\\_MELANIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/15974/TESIS%20FINAL_RIVERA_MELANIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Rodríguez, G. E. (2020). *La adquisición de hábitos alimentarios saludables a través del trabajo por proyectos en educación primaria*. Obtenido de <https://files.zotero.net/eyJleHBpcmVzIjoxNjU3OTc0MzMzMyLCJoYXNoIjoiMjA3MTU0ZmYyNWU4MjRkODE2NTdmZGQxZTliMmM1MzQiLCJjb250ZW50VHlwZSI6ImFwcGxpY2F0aW9uXC9wZGYiLCJjaGFyc2V0IjoiIiwiaWZmlsZW5hbWUiOiJSb2RyIC0gQkVORU3DiVJJVEEgWSBDRU5URU5BUkIBIEVTQ1VFTEEEgTk9STUFMIERFTCBFU1RBRE8gLnBkZiJ9/3040910eef54c4c91c9dc589a969191e768386d6482fc8c0da>

792048bfd7a01b/Rodr%20-

%20BENEM%C3%89RITA%20Y%20CENTENARIA%20ESCUELA%20NORMAL  
%20DEL%20ESTADO%20.pdf

Rojas, M. (2020). *Comparación de los Hábitos Alimentarios, Acceso Económico y Estado Nutricional en Personas de 18 a 50 años que Realizan Ejercicios Aeróbicos zumba en una Zona De la Aurora de Alajueloita Versus una Zona de Barva de Heredia, 2019. Obtenido*

de [%20COMPARACI%C3%93N%20DE%20LOS%20H%C3%81BITOS%20ALIMENTAR  
IOS%2C%20ACCESO%20EC.pdf](https://files.zotero.net/eyJleHBpcmVzIjoxNjU3OTQ0MzU1LCJoYXNoIjoiYmRjN2ZhZDU2NDg1YTkyNzZiNTUwNDEwMGE2ZWZkNjciLCJjb250ZW50VHlwZSI6ImFwcGxpY2F0aW9uXC9wZGYiLCJjaGFyc2V0IjoiIiwizmlsZW5hbWUiOiJHb256w6FsZXogLSBDT01QQVJBQ0nDk04gREUgTE9TIEjDgUJJVE9TIEFMSU1FTlRBUklPUywgQUINDRVNPIEVDLnBkZiJ9/685185c33e0a717ffff1bb980648b0593b0c889a35588e5f7a987417197d102c/Gonz%C3%A1lez%20-</a></p>
</div>
<div data-bbox=)

Rosero, A. P. (2019). *Hábitos Alimentarios y Relación con el Síndrome Metabólico Pacientes Adulos Que asisten al Centro de Salud de Tulcán Sur, Tulcán 2018. Obtenido de* [http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/9456/2/06%20NUT%20306%20TRA  
BAJO%20GRADO.pdf](http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/9456/2/06%20NUT%20306%20TRA%20BAJO%20GRADO.pdf)

Salguero, L. (2020). *Influencia de la Cultura en los Hábitos Alimenticios Comparativa entre Estados Unidos y España. Obtenido de* <https://files.zotero.net/eyJleHBpcmVzIjoxNjU3OTc0MTE5LCJoYXNoIjoiM2RkYmZlZGFjOTQzOGE2Y2VhMGEyMWQyMTE2ZTIxOTMiLCJjb250ZW50VHlwZSI6ImFwcGxpY2F0aW9uXC9wZGYiLCJjaGFyc2V0IjoiIiwizmlsZW5hbWUiOiJTYWxndW>

VybyB5IEJvc2NoIC0gSU5GTFVFTkNJQSBERSBMQSBdVUxUVVJBIEVOIExPUyBIw4FCSVRPUyBBTEINRU5USUNJLnBkZiJ9/a32e33de829700d230a8797ffaa905b0289aa32c7bade79096d6145d16362d6a/Salguero%20y%20Bosch%20-%20INFLUENCIA%20DE%20LA%20CULTURA%20EN%20LOS%20H%C3%81BITOS%20ALIMENTICI.pdf

Segura, P. (2020). *Nutrición emocional: Relación entre la nutrición y los estados emocionales depresivos.* Obtenido de

<https://files.zotero.net/eyJleHBpcmVzIjoxNjU3OTc2ODExLCJoYXNoIjoiZGY2Y2M3YjBjYzIxMzZlYzEwZTRlODVINjYxMTMyYTAiLCJjb250ZW50VHlwZSI6ImFwcGxpY2F0aW9uXC9wZGYiLCJjaGFyc2V0IjoiIiwiaWZmlsZW5hbWUiOiJSZWRvbmRvIC0gTnV0cmlljacOzbiBlbW9jaW9uYWwgUmVsYWNPw7NuIGVudHJlIGxhIG51dHJpY2nDs24geS5wZGYifQ%3D%3D/b629f73a495c5bcca46a3928946314458c469f792b5c0e11f976e802ad93fa4e/Redondo%20-%20Nutrici%C3%B3n%20emocional%20Relaci%C3%B3n%20entre%20la%20nutrici%C3%B3n%20y.pdf>

Serra, L., Ortiz A. (2018). *La Dieta Mediterranea como ejemplo de una Alimentación y Nutrición Sostenible.* Obtenido de <https://doi.org/10.20960/nh.2133>

Suaterna, A. (2022). *Las frituras de los alimentos.* Obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/277771902\\_La\\_fritura\\_de\\_los\\_alimentos\\_perdida\\_y\\_ganancia\\_de\\_nutrientes\\_en\\_los\\_alimentos\\_fritos](https://www.researchgate.net/publication/277771902_La_fritura_de_los_alimentos_perdida_y_ganancia_de_nutrientes_en_los_alimentos_fritos)

Tolomeiu, A. (2018). *Estudio sobre los Hábitos Alimenticios en Educación Primaria: Estado de la Cuestión.* Obtenido de <https://files.zotero.net/eyJleHBpcmVzIjoxNjU3OTQyMjc0LCJoYXNoIjoiN2UxNGFhOTM1NzcxOTA4ZWE0NjYyYWVudHJlIGxhIG51dHJpY2nDs24geS5wZGYifQ%3D%3D/b629f73a495c5bcca46a3928946314458c469f792b5c0e11f976e802ad93fa4e/Redondo%20-%20Nutrici%C3%B3n%20emocional%20Relaci%C3%B3n%20entre%20la%20nutrici%C3%B3n%20y.pdf>

wcGxpY2F0aW9uXC9wZGYiLCJjaGFyc2V0IjoiIiwZmlsZW5hbWUiOiJUb2xvbWVpdSAtIEVTVFVVSU8gU09CUkUgTE9TIEJdUJJVE9TIEFMSU1FTIRJQ0IPUyBFTiBFRFVDQUNJw5MucGRmIn0%3D/ca2ffbe44768c0cbfab676c9cc4427705793a85f290af491e9aab7625ae0db1e/Tolomeiu%20-%20ESTUDIO%20SOBRE%20LOS%20H%3%81BITOS%20ALIMENTICIOS%20EN%20EDUCACI%3%93.pdf

## ANEXOS

**Anexo 1.** Cuestionario para la recolección de datos antes de la prueba piloto.

### **Instrumento de recolección de datos.**

**Título de Investigación:** Relación entre los hábitos alimentarios y la diversidad alimentaria según guía FAO, con el estado de ánimo según EVEA, en personas entre 20 a 60 años, GAM, 2022.

Estimado participante, el presente formulario está dirigido a población de edades entre 20 a 60 años de edad en el Gran Área Metropolitana (GAM), se le solicita completar los siguientes datos, donde la siguiente encuesta se evaluarán hábitos alimentarios, diversidad alimentaria y estado de ánimo. Se le recuerda que todos los datos recolectados son anónimos y de carácter investigativo.

#### A. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS.

1. ¿Cuál es la provincia del Gran Área Metropolitana donde reside?

Alajuela

Heredia

San José

Cartago

2. Indique su rango de Edad

20 – 30 años

31 – 40 años

41 – 50 años

51 – 60 años

3. Indique su nivel educativo

Primera Completa

Primera Incompleta

Secundaria Completa

Secundaria Incompleta

Universidad Completa

Universidad Incompleta

4. ¿Tiene empleo?

Sí

No

En busca

5. ¿Cuál es su género?

Masculino

Femenino

**B. HÁBITOS ALIMENTARIOS.**

1. Indique la cantidad de tiempos de comida que realiza al día.
  - 1-2 veces
  - 3-4 veces
  - más de 5 veces
  
2. Indique cuales son los tiempos de comida que realiza en el día. (Puede seleccionar varias).
  - Desayuno
  - Merienda
  - Almuerzo
  - Merienda
  - Cena
  
3. Indique en qué horario realiza el desayuno.
  - 6:00 am – 8:00 am
  - 9:00 am – 11:00 am
  
4. Indique en qué horario realiza el almuerzo.
  - 12:00 pm – 2:00 pm
  - 3:00 pm – 5:00 pm
  
5. Indique en qué horario realiza la cena.
  - 6:00 pm – 8:00 pm
  - 9:00 pm – 12:00 mn
  
6. Indique los métodos de cocción más utilizados para las carnes. (Puede indicar varios).
  - Hervido.
  - A la plancha.

- Frito.
  - A la parrilla.
7. Indique la cantidad de número de veces que consume comida fuera de casa a la semana.
- 1-2 veces
  - 3-4 veces
  - más de 5 veces
8. Indique la cantidad de número de veces que consume alimentos dulces como chocolate o postres a la semana.
- 1-2 veces
  - 3-4 veces
  - más de 5 veces
9. ¿Participa en la preparación de los alimentos?
- Si
  - No
10. ¿Con quién consumo usualmente los alimentos?
- Solo
  - Acompañado
11. ¿Utiliza celular o televisor cuando está consumiendo los alimentos?.
- Si
  - No
12. Indique la cantidad de horas de sueño.
- Menos de 6 horas
  - 6 – 8 horas
  - Más de 8 horas

## C. DIVERSIDAD ALIMENTARIA.

En el siguiente cuadro se indica diferentes grupos de alimentos si los consumió o no hace 24 horas.

Grupo de Alimento	Ejemplo	Si	No
CEREALES, RAÍCES Y TUBÉRCULOS BLANCOS.	Maíz, arroz, trigo, o cualquier otro alimento en grano o elaborado con ellos (p.ej., pan, fideos, u otros productos elaborados con cereales), papas blancas, ñame blanco, yuca blanca u otros alimentos provenientes de raíces y tubérculos.		
TUBÉRCULOS, VEGETALES Y FRUTAS RICOS EN VITAMINA A, VEGETALES DE HOJA VERDE, OTROS VEGETALES Y FRUTAS.	Zapallo, zanahoria, ayote, o que sean de color, pimiento rojo dulce, vegetales de hoja verde hojas de espinacas. otros vegetales (p.ej., tomate, cebolla, berenjena) + otras frutas disponibles localmente mango maduro, melón, melocotón papaya madura, durazno, y jugos hechos al 100% con estas frutas + otras frutas.		
CARNE DE VÍSCERAS, CARNES Y HUEVOS	Hígado, riñón, corazón y otras carnes de vísceras o alimentos a base de sangre carne de vacuno, cerdo, cordero, cabra, conejo, pollo, pato, huevos.		

PESCADO MARISCOS.	Y	Pescado o marisco fresco o seco.		
LEGUMBRES, NUECES SEMILLAS.	Y	Frijoles, arvejas, lentejas, nueces, semillas o alimentos elaborados con ellos (p.ej., hummus, manteca de maní).		
LECHE PRODUCTOS LÁCTEOS.	Y	Leche, queso, yogur y otros productos lácteos.		
ACEITES Y GRASAS.		Aceite, grasas o mantequilla añadida a los alimentos o usada para cocinarlos.		
DULCES.		Azúcar, miel, soda edulcorada o jugos edulcorados y productos dulces como chocolates, caramelos, galletas y tartas		
ESPECIAS, CONDIMENTOS BEBIDAS.	Y	Especias (pimienta negra, sal), condimentos (salsa de soja, salsa picante), café, té, bebidas alcohólicas.		





**Anexo 2.** Cuestionario para la recolección de datos con mejora por prueba piloto.

**Título de Investigación:** Relación entre los hábitos alimentarios y la diversidad alimentaria según guía FAO, con el estado de ánimo según EVEA, en personas entre 20 a 60 años, GAM, 2022.

Estimado participante, el presente formulario está dirigido a población de edades entre 20 a 60 años de edad en el Gran Área Metropolitana (GAM), se le solicita completar los siguientes datos, donde la siguiente encuesta se evaluarán hábitos alimentarios, diversidad alimentaria y estado de ánimo. Se le recuerda que todos los datos recolectados son anónimos y de carácter investigativo.

**A. CARACTERISTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS.**

1. ¿Cuál es la provincia del Gran Área Metropolitana donde reside?

Alajuela

Heredia

San José

Cartago

2. Indique su rango de Edad

20 – 30 años

31 – 40 años

41 – 50 años

51 – 60 años

3. Indique su nivel educativo

Primera Completa

Primera Incompleta

- Secundaria Completa
- Secundaria Incompleta
- Universidad Completa
- Universidad Incompleta

4. ¿Tiene empleo?

- Sí
- No
- En busca

5. ¿Cuál es su género?

- Masculino
- Femenino

**B. HÁBITOS ALIMENTARIOS.**

1. Indique la cantidad de tiempos de comida que realiza al día.
  - 1-2 veces
  - 3-4 veces
  - más de 5 veces
  
2. Indique cuales son los tiempos de comida que realiza en el día. (Puede seleccionar varias).
  - Desayuno
  - Merienda
  - Almuerzo
  - Merienda
  - Cena
  
3. Indique en qué horario realiza el desayuno.
  - 6:00 am – 8:00 am
  - 9:00 am – 11:00 am
  - No lo realizo
  
4. Indique en qué horario realiza el almuerzo.
  - 12:00 pm – 2:00 pm
  - 3:00 pm – 5:00 pm
  - No lo realizo
  
5. Indique en qué horario realiza la cena.
  - 6:00 pm – 8:00 pm
  - 9:00 pm – 12:00 mn
  - No lo realizo
  
6. Indique los métodos de cocción más utilizados para las carnes. (Puede indicar varios).

- Hervido.
  - A la plancha.
  - Frito.
  - A la parrilla.
7. Indique la cantidad de número de veces que consume comida fuera de casa a la semana.
- 1-2 veces
  - 3-4 veces
  - más de 5 veces
  - Nunca
8. Indique la cantidad de número de veces que consume alimentos dulces como chocolate o postres a la semana.
- 1-2 veces
  - 3-4 veces
  - más de 5 veces
  - Nunca
9. ¿Participa en la preparación de los alimentos?
- Si
  - No
10. ¿Con quién consumo usualmente los alimentos?
- Solo
  - Acompañado
11. ¿Utiliza celular o televisor cuando está consumiendo los alimentos?.
- Si
  - No

12. Indique la cantidad de horas de sueño.

Menos de 6 horas

6 – 8 horas

Más de 8 horas

## C. DIVERSIDAD ALIMENTARIA.

En el siguiente cuadro se indica diferentes grupos de alimentos si los consumió o no hace 24 horas.

Grupo de Alimento	Ejemplo	Si	No
CEREALES, RAÍCES Y TUBÉRCULOS BLANCOS.	Maíz, arroz, trigo, o cualquier otro alimento en grano o elaborado con ellos (p.ej., pan, fideos, u otros productos elaborados con cereales), papas blancas, ñame blanco, yuca blanca u otros alimentos provenientes de raíces y tubérculos.		
TUBÉRCULOS, VEGETALES Y FRUTAS RICOS EN VITAMINA A, VEGETALES DE HOJA VERDE, OTROS VEGETALES Y FRUTAS.	Zapallo, zanahoria, ayote, o que sean de color, pimiento rojo dulce, vegetales de hoja verde hojas de espinacas. otros vegetales (p.ej., tomate, cebolla, berenjena) + otras frutas disponibles localmente mango maduro, melón, melocotón papaya madura, durazno, y jugos hechos al 100% con estas frutas + otras frutas.		
CARNE DE VÍSCERAS, CARNES Y HUEVOS	Hígado, riñón, corazón y otras carnes de vísceras o alimentos a base de sangre carne de vacuno, cerdo, cordero, cabra, conejo, pollo, pato, huevos.		
PESCADO Y MARISCOS.	Pescado o marisco fresco o seco.		

LEGUMBRES, NUECES SEMILLAS.	Y	Frijoles, arvejas, lentejas, nueces, semillas o alimentos elaborados con ellos (p.ej., hummus, manteca de maní).		
LECHE PRODUCTOS LÁCTEOS.	Y	Leche, queso, yogur y otros productos lácteos.		
ACEITES Y GRASAS.		Aceite, grasas o mantequilla añadida a los alimentos o usada para cocinarlos.		
DULCES.		Azúcar, miel, soda edulcorada o jugos edulcorados y productos dulces como chocolates, caramelos, galletas y tartas		
ESPECIAS, CONDIMENTOS BEBIDAS.	Y	Especias (pimienta negra, sal), condimentos (salsa de soja, salsa picante), café, té, bebidas alcohólicas.		





**Anexo 3.** Resultados de plan piloto.**Características sociodemográficas en personas de 20 a 60 años, GAM.***Tabla N° 21. Características sociodemográficas de personas de 20 a 60 años, GAM, 2022.*

<b>Características sociodemográficas</b>	<b>Total (n= 10)</b>	
	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Provincia de residencia</b>		
Alajuela	3	30%
Cartago	2	20%
San José	2	20%
Heredia	3	30%
<b>Edad</b>		
20 – 30 años	4	40%
31 – 40 años	5	50%
41 – 50 años	1	10%
51 – 60 años	-	-
<b>Nivel Educativo</b>		
Primaria Completa	-	-
Primaria Incompleta	-	-
Secundaria Completa	-	-
Secundaria Incompleta	-	-
Universidad Completa	8	80%
Universidad Incompleta	2	20%
<b>Empleo</b>		

Sí	8	80%
No	2	20%
En busca	-	-
<b>Género</b>		
Masculino	2	20%
Femenino	8	80%

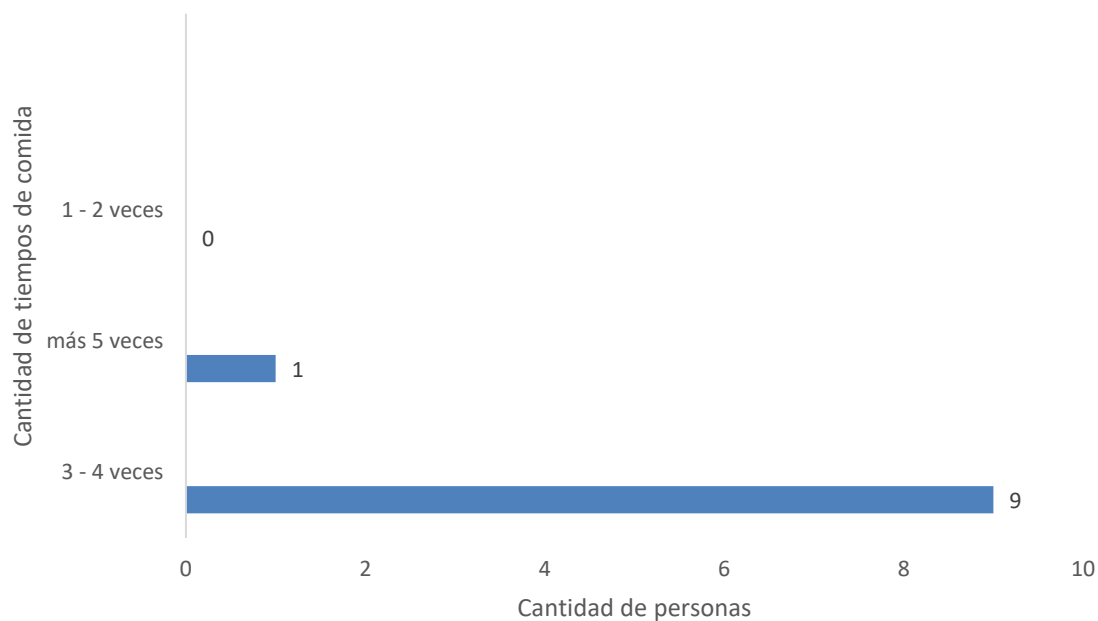
---

**Fuente:** Chacón, 2022.

En la tabla 21 se describen las características sociodemográficas, se destaca que el 30% de estas persona son de Alajuela, 30% de la provincia de Heredia, 20% indicaron que la provincia de residencia es de Cartago y el 20% restante de San José. En el caso de la edad para el rango de 20 – 30 años corresponde a 40%, 31 – 40 años con un porcentaje de 50%, y el restante 10% en las edades de 41 – 50 años. Para el nivel educativo el 80% son personas con universidad completa y el restante 20% con universidad incompleta. En el empleo se observa en la tabla que el 80% si tienen empleo y el restante 20% no. Y con respecto al género el 80% indicaron femenino y el restante 20% masculino.

## Hábitos alimentarios en personas de 20 a 60 años, GAM.

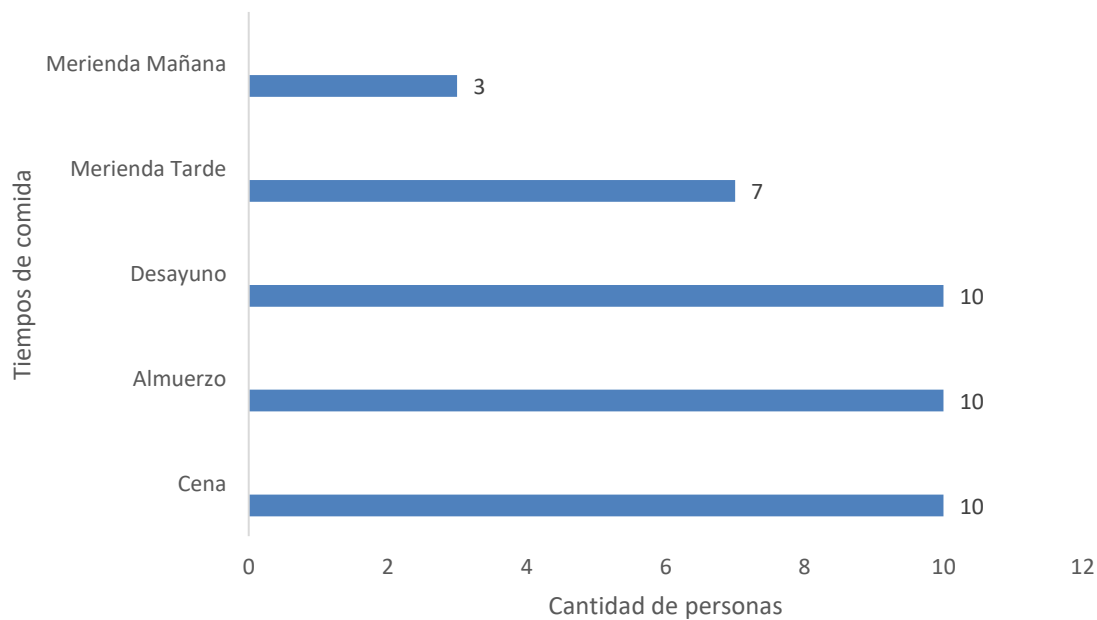
Figura 2. Cantidad de tiempos de comida al día en las personas de 20 a 60 años, GAM, 2022.



**Fuente:** Chacón, 2022.

En la figura 2 se observa que el 90% de las personas entrevistadas realizan de 3 – 4 veces y el 10% indicaron que más de 5 veces al día.

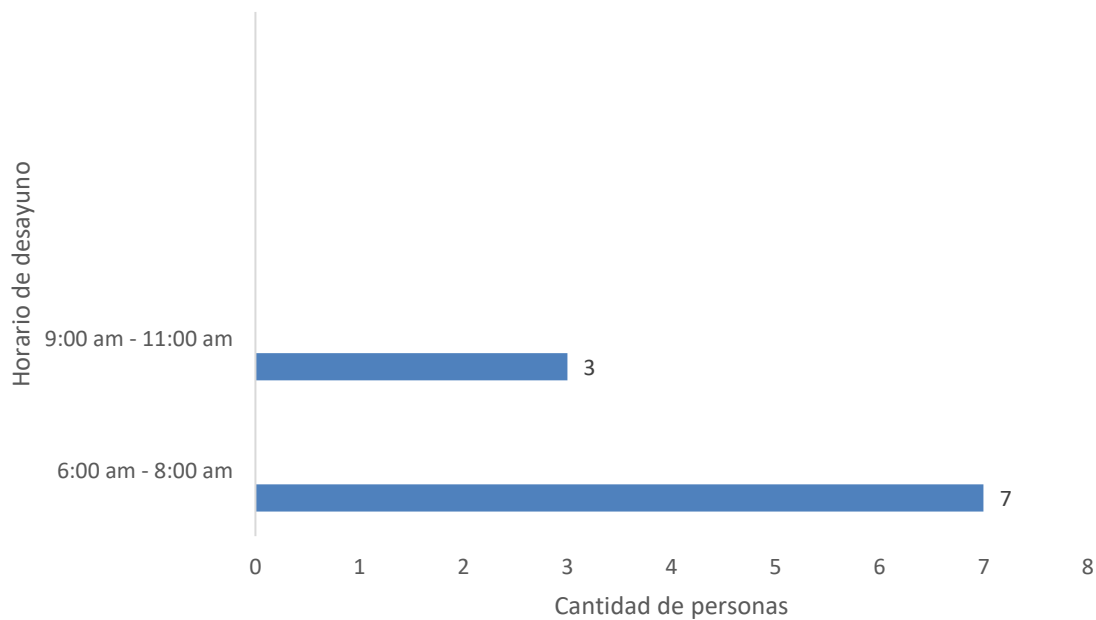
Figura 3. Tiempos de comida al día en las personas de 20 a 60 años, GAM, 2022



**Fuente:** Chacón, 2022.

En la figura 3 se observa los tiempos de comida que realizan las personas entrevistadas, en el caso del desayuno, almuerzo y la cena lo realizan el 100%, para la merienda de la mañana lo realizan 30% y la merienda de la tarde indicaron que un 70%.

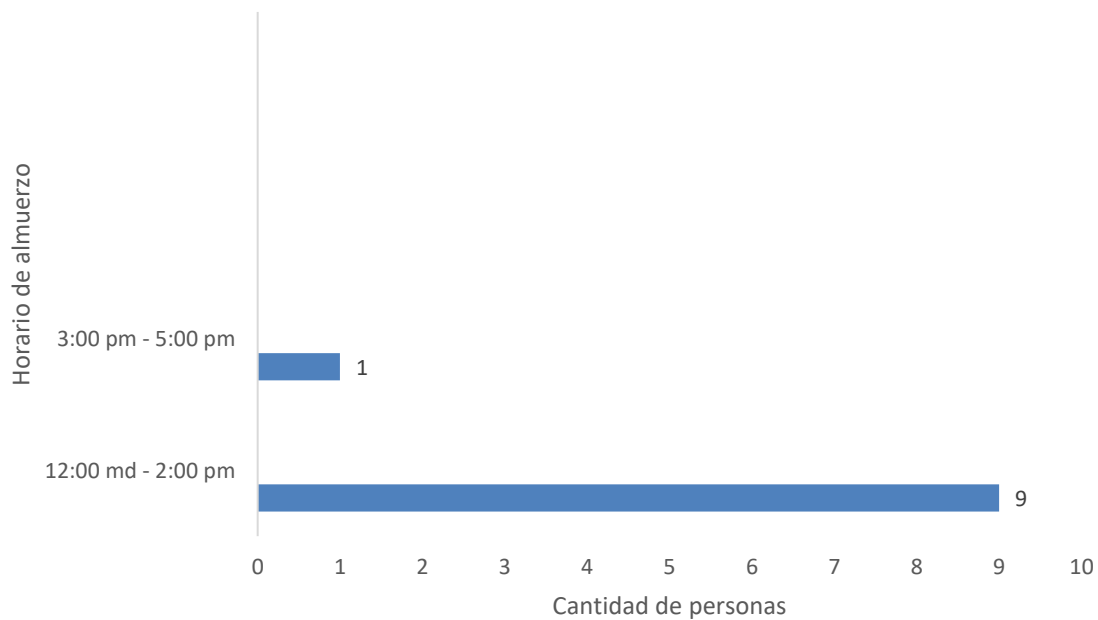
Figura 4. Horario del desayuno en las personas de 20 a 60 años, GAM, 2022.



**Fuente:** Chacón, 2022.

En la figura 4 se muestra el horario que las personas entrevistadas realizan el desayuno, donde indicaron que el 30% lo realiza de 9:00 am – 11:00 am y el 70% de 6:00 am – 8:00 am.

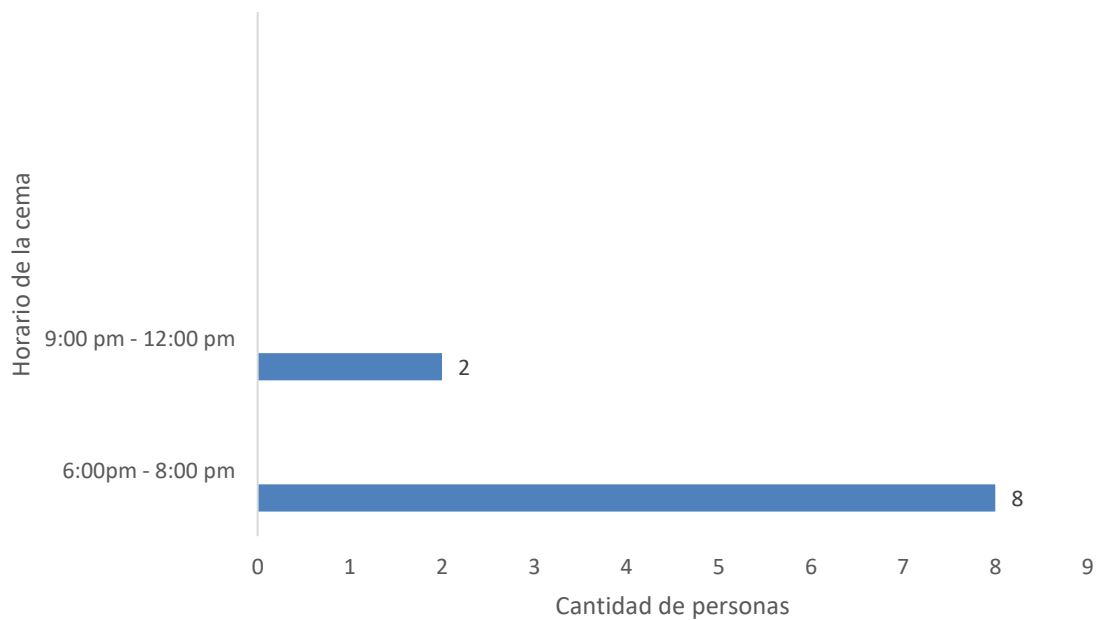
Figura 5.. Horario del almuerzo en las personas de 20 a 60 años, GAM, 2022.



**Fuente:** Chacón, 2022.

En la figura 5 se muestra el horario que las personas entrevistadas realizan el almuerzo, donde indicaron que el 10% lo realiza de 3:00 pm – 5:00 pm y el 90% de 12:00 pm – 2:00 pm.

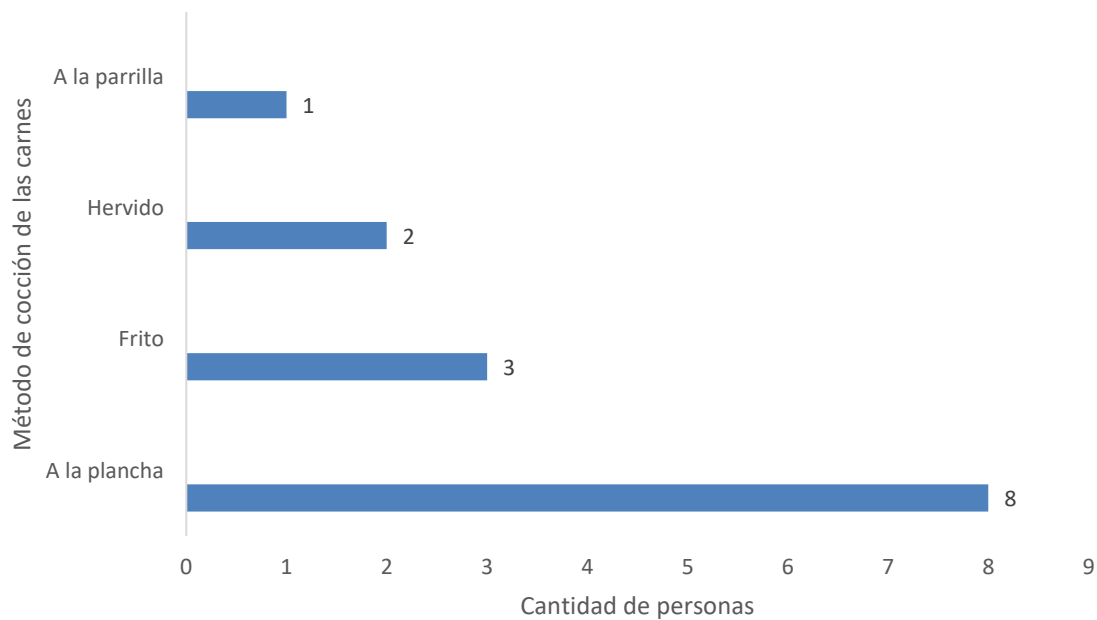
Figura 6. Horario de la cena en las personas de 20 a 60 años, GAM, 2022.



**Fuente:** Chacón, 2022.

En la figura 6 se muestra el horario que las personas entrevistadas realizan la cena, donde indicaron que el 20% lo realiza de 9:00 pm – 12:00 mn y el 80% de 6:00 pm – 8:00 pm.

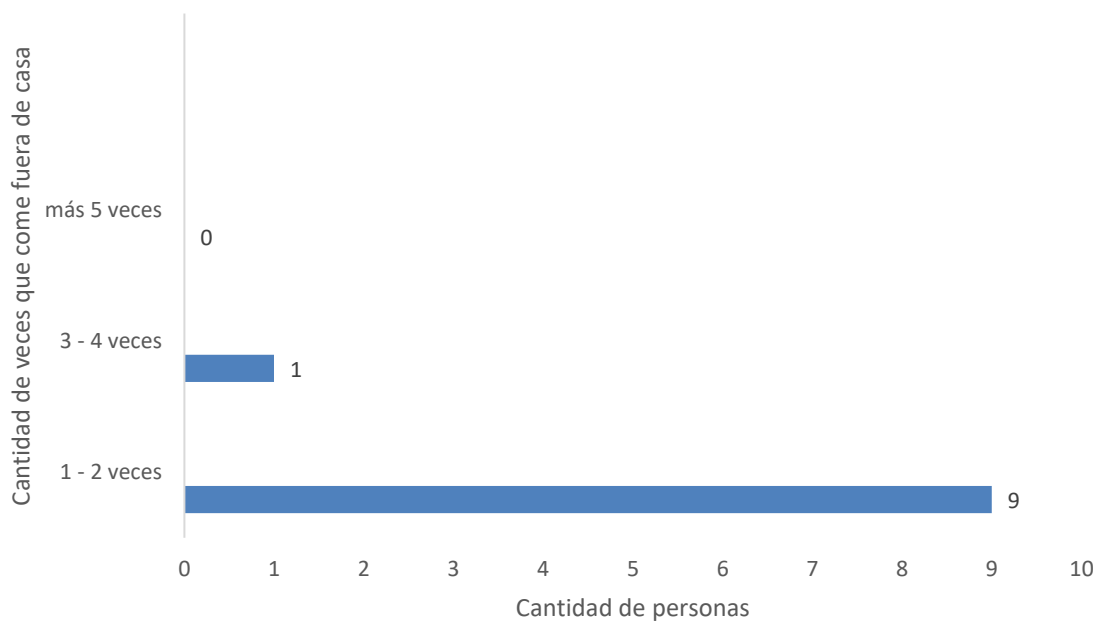
Figura 7. Método de cocción de las carnes en las personas de 20 a 60 años, GAM, 2022.



**Fuente:** Chacón, 2022.

En la figura 7 se muestra el método de cocción que las personas entrevistadas realizan, donde indicaron que el 10% lo realiza a la parrilla, el 20% hervido, el 30% frito y el 80% a la plancha.

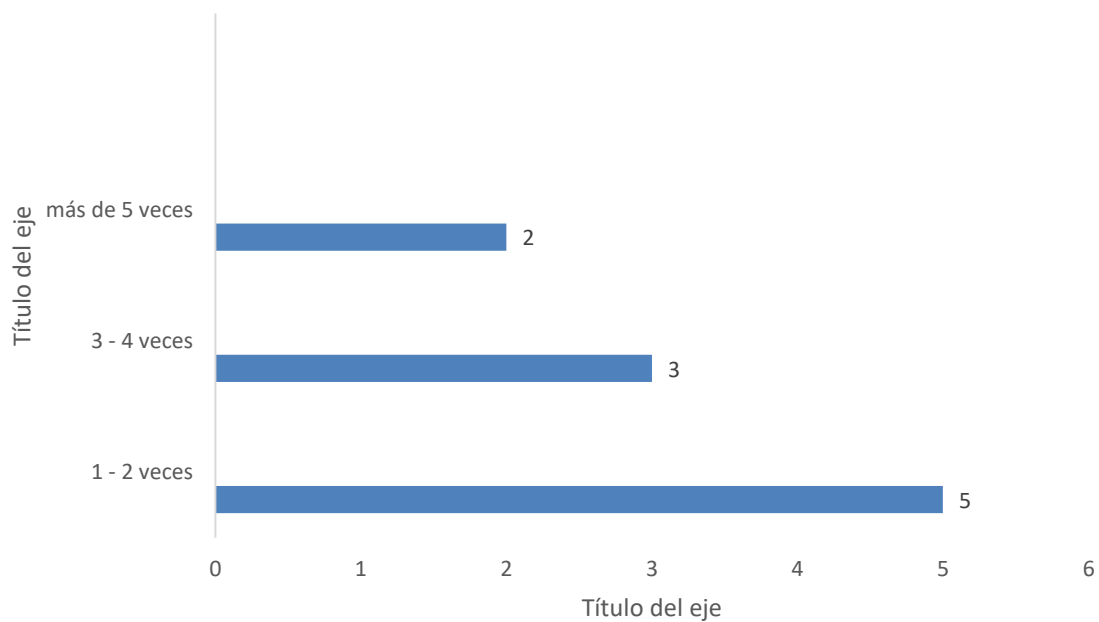
Figura 8. Cantidad de veces que come fuera de casa a la semana las personas de 20 a 60 años, GAM, 2022.



**Fuente:** Chacón, 2022.

En la figura 8 se muestra la cantidad de veces que las personas entrevistadas comen fuera de casa, donde el 10% indica que 3 – 4 veces por semana, y el restante 90% 1 – 2 veces por semana.

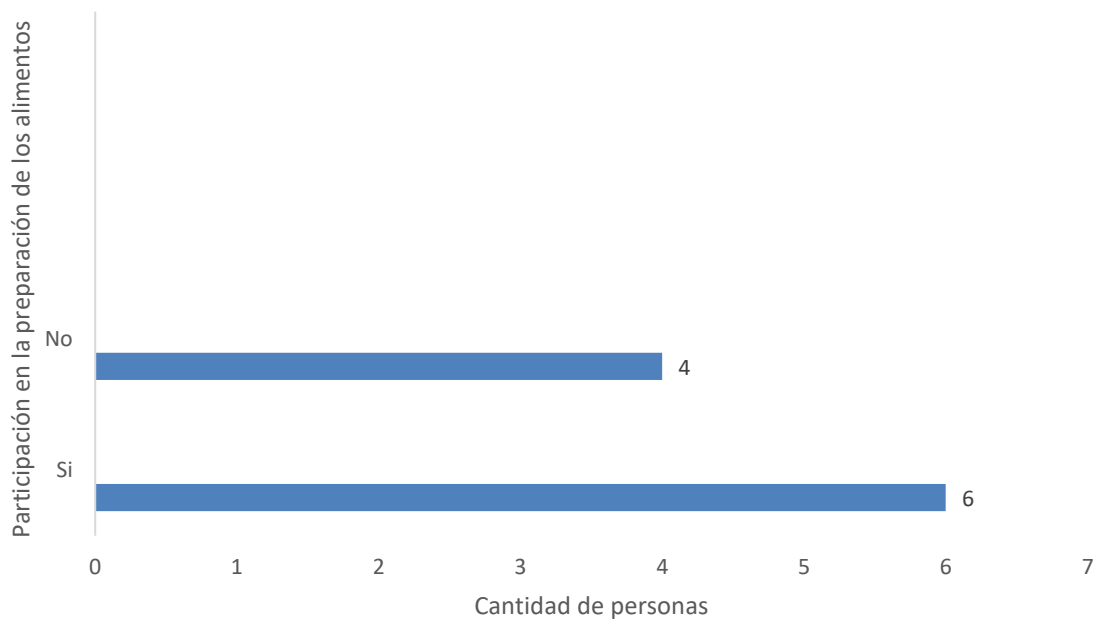
Figura 9. Cantidad de veces que come dulces o postres a la semana las personas de 20 a 60 años, GAM, 2022.



**Fuente:** Chacón, 2022.

En la figura 9 se muestra la cantidad de veces que las personas entrevistadas consumen dulces como chocolate o postres en la semana, se observa que el 20% lo realiza más de 5 veces a la semana, el 30% 3 – 4 veces y el restante 50% lo realiza 1 – 2 veces por semana.

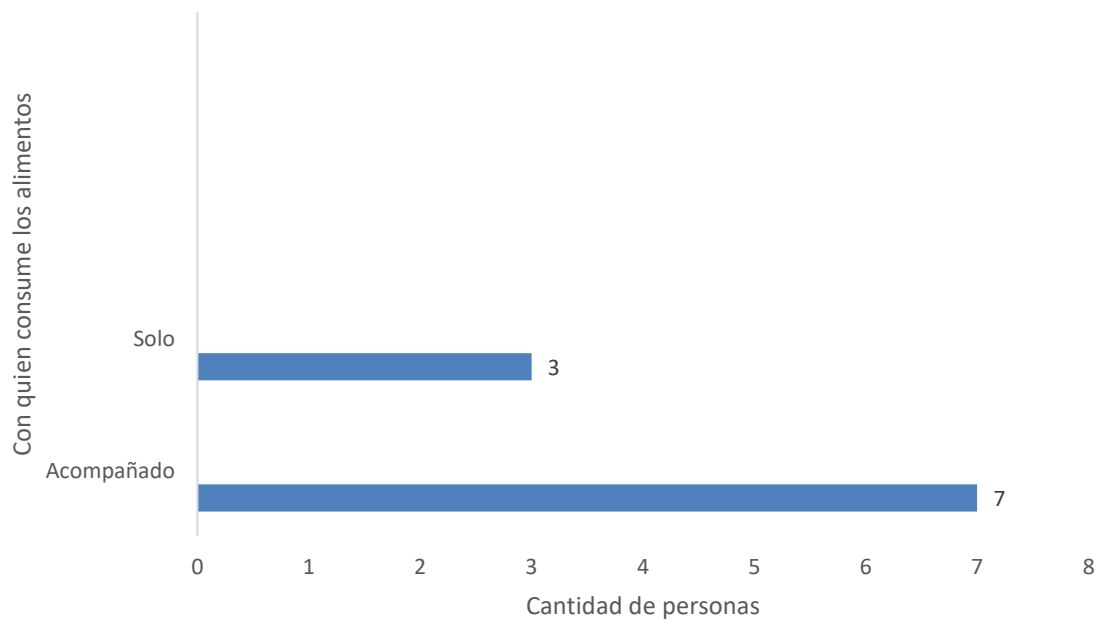
*Figura 10. Participación en la preparación de los alimentos en las personas de 20 a 60 años, GAM, 2022.*



**Fuente:** Chacón, 2022.

En la figura 10 se muestra la participación de las personas en la preparación de los alimentos, se observa que el 40% no lo realiza y el 60% si lo hace.

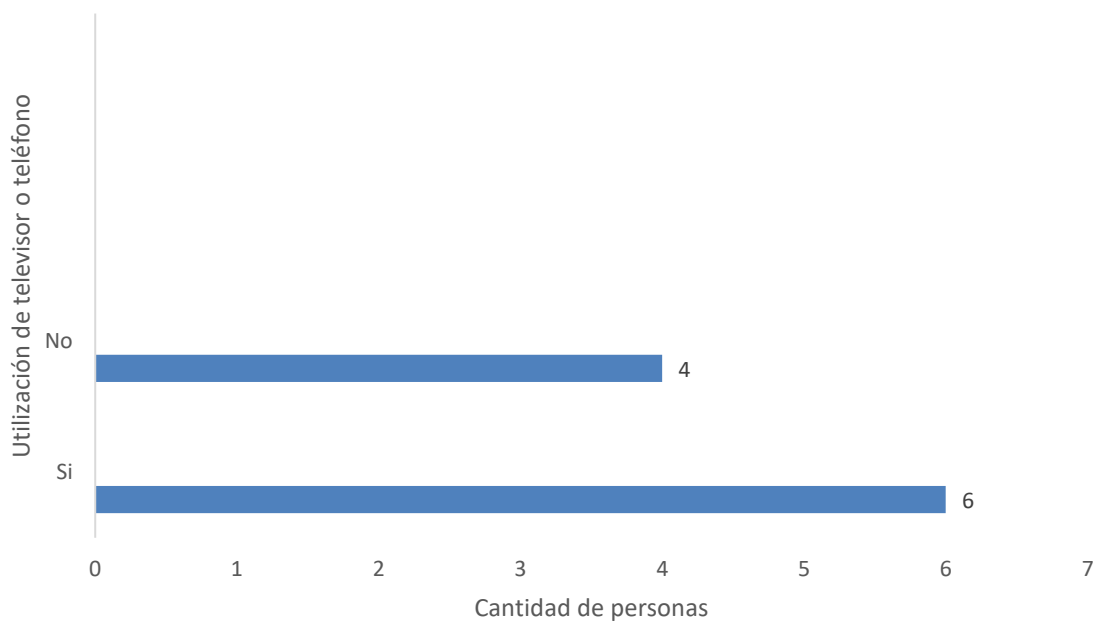
Figura 11. Con quién consume los alimentos las personas de 20 a 60 años, GAM, 2022.



**Fuente:** Chacón, 2022.

En la figura 11 se muestra con quién consume los alimentos las personas entrevistadas, se observa que el 30% lo realiza solo y el 70% lo realiza acompañado

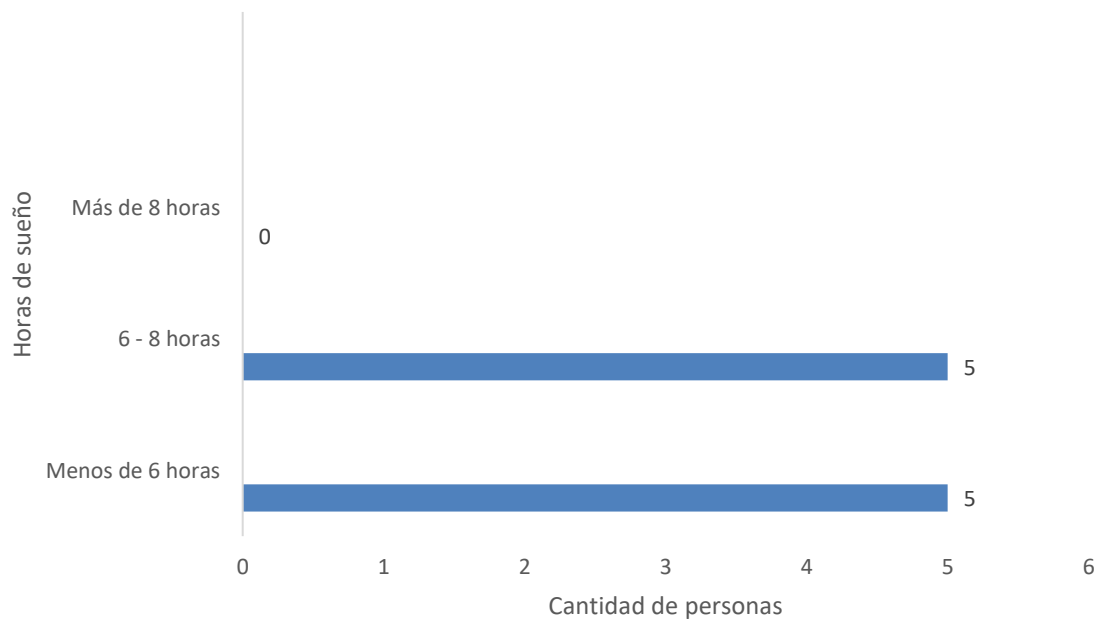
*Figura 12. Utilización de televisor o teléfono en el momento de estar consumiendo los alimentos en las personas de 20 a 60 años, GAM, 2022.*



**Fuente:** Chacón, 2022.

En la figura 12 se muestra la utilización de televisor o teléfono en el momento de estar consumiendo los alimentos, el 40% de las personas entrevistadas indicaron que no y el 60% los utiliza.

Figura 13. Horas de sueño en las personas de 20 a 60 años, GAM, 2022.



**Fuente:** Chacón, 2022.

En la figura 13 se muestra las horas de sueño en las personas entrevistadas, se observa que el 50% indicaron que tienen menos de 6 horas de sueño y el 50% 6 – 8 horas de sueño.

### Diversidad Alimentaria en personas de 20 a 60 años, GAM.

Tabla N° 22. Diversidad Alimentaria personas de 20 a 60 años, GAM, 2022.

Grupo de alimentos	Si	No
Cereales, raíces y tubérculos blancos	10	0
Tubérculos, vegetales y frutas ricos en vitamina A, vegetales de hoja verde, otros vegetales y frutas.	10	0
Carne de vísceras, carnes y huevos.	10	0
Pescado y mariscos.	5	5
Legumbres, nueces y semillas	4	6
Leche y productos lácteos	8	2
Aceites y grasas.	10	0
Dulces	8	2
Espicias, condimentos y bebidas	10	0

**Fuente:** Chacón, 2022.

En la tabla 22 se muestra la diversidad alimentaria de las personas entrevistadas, donde se determina que los grupos de alimentos de cereales, raíces, tubérculos blancos, tubérculos, vegetales y frutas ricos en vitamina A, vegetales de hojas verdes, otras frutas y vegetales, carne de vísceras, carnes y huevos, aceites, grasas y especias, condimentos y bebidas indicaron que si los consumieron 24 horas antes de la entrevista en un 100%, pescados y mariscos se observa que un 50% si los consumió y el 50% no los consumió. Legumbres, nueces y semillas el 40% si los consume y el 60% no los consume. En el caso de la leche y productos lácteos se observa un 80%

que si y un 20% que no y para los dulces indicaron que un 80% si y un 20% no.

### **Estado de ánimo en personas de 20 a 60 años, GAM.**

*Tabla N° 23. Estado de ánimo en personas de 20 a 60 años, GAM, 2022.*

Factor I	Factor II	Factor III	Factor IV
(Tristeza)	(Ansiedad)	(Alegría)	(Hostilidad)
4,75	6,5	28,75	4,25

En la tabla 11 se muestra los resultados del estado de ánimo de las personas entrevistadas, donde se encuentra la hostilidad con una puntuación de 4,25, el factor de tristeza con 4,75, ansiedad con 6,5 y por último la alegría con un puntaje de 28,75.

**Anexo 4. Declaración Jurada.****Declaración Jurada**

Yo Yosseth Chacón Gamboa , cédula de identidad número\_1-1575-0287, en condición de egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, y advertido de las penas con las que la ley castiga el falso testimonio y el perjurio, declaro bajo la fe del juramento que dejo rendido en este acto, que mi trabajo de graduación, para optar por el título de \_Licenciatura titulado “Relación entre los hábitos alimentarios y la diversidad alimentaria según guía FAO, con el estado de ánimo según EVEA, en personas entre 20 a 60 años, GAM, 2022.” es una obra original y para su realización he respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derechos de Autor y 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; especialmente el numeral 70 de dicha ley en el que se establece: “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, que conozco y acepto que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. Firmo, en fe de lo anterior, en la ciudad de \_San José, el \_16 de noviembre de 2022.

Yosseth Chacón Gamboa.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Yosseth Chacón Gamboa', with a long horizontal stroke extending to the right.

## **Anexo 5. Consentimiento informado**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

#### **A. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN.**

La investigación es realizada por Yosseth Chacón Gamboa, número de cédula 115750287, estudiante de Licenciatura de la Carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, Sede Aranjuez. Dicha investigación se realiza con el objetivo de analizar la relación entre los hábitos alimentarios, la diversidad alimentaria y el estado de ánimo en personas en edades de 20 a 60 años de edad que habitan en el GAM.

#### **B. ¿QUÉ SE HARÁ?**

1. El cuestionario es realizado por medio de Google Forms y será enviado por la aplicación de Whatsapp, dicho formulario consta de 43 preguntas acerca de características sociodemográficas, hábitos alimentarios, diversidad alimentaria y el estado de ánimo.
2. Los participantes deben de tener entre 20 y 60 años, además, tener disposición para participar en la encuesta.
3. Los participantes que aceptan participar se comprometen a brindar información verídica en las preguntas propuestas en el cuestionario relacionado a hábitos alimentarios, diversidad alimentaria y estado de ánimo.
4. La participación en este proceso de investigación será solo una vez con una duración aproximadamente de 15 minutos.

#### **C. RIESGO**

En esta investigación no se presenta ningún riesgo, ya que todos los datos obtenidos serán mantenidos en el anonimato.

#### **D. BENEFICIOS**

Se benefician personas en el futuro, ya que los investigadores aprenden más sobre el tema en estudio, por lo que los participantes no se benefician directamente.

1. Si requiere más información sobre la investigación, puede obtenerla a cargo de la investigadora al correo electrónico [yosseth0610@gmail.com](mailto:yosseth0610@gmail.com) en horario de 8:00 am a 4:00 pm. Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana al teléfono 2241-9090, de lunes a viernes en horario de 9:00 am a 8:00 pm
2. La participación en este estudio es voluntaria, los participantes tienen el derecho de negarse a participar.

He leído toda la información descrita en esta fórmula antes de dar mi consentimiento. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido contestadas de forma adecuada. Por lo tanto, accedo a participar en esta investigación.

Si acepto, continúe con la encuesta.

No acepto, cierre y no continúe con la encuesta.

**Anexo 6.** Carta de aprobación del tutor.

San José, 16 de noviembre 2022

**DEPARTAMENTO DE REGISTRO  
UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA**

Estimados señores:

La estudiante Yosseth Chacón Gamboa, cédula de identidad número 1-1575-0287, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado: "Relación entre los hábitos alimentarios y la diversidad alimentaria según guía FAO, con el estado de ánimo según EVEA, en personas entre 20 a 60 años, GAM, 2022." el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

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

Los resultados obtenidos por el postulante implican la siguiente calificación:

CONCEPTO	Porcentaje máximo	Porcentaje obtenido
a) Original del tema	10	10
b) Cumplimiento de entrega de avances	20	20
c) Coherencia entre los objetivos, los Instrumentos aplicados y los resultados de la investigación	30	30
d) Relevancia de las conclusiones y recomendaciones	20	20
e) Calidad, detalle del marco teórico	20	20
TOTAL	100	100

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

Atentamente,



Firmado digitalmente por  
MERCEditas LIZANO VEGA  
DIPLOMADA  
Fecha: 2022.11.16 17:01:44 -0600'

MSc Merceditas Lizano Vega  
Catedrática Universitario  
Tutora

**Anexo 7.** Carta de aprobación del lector.**CARTA DEL LECTOR**

16 diciembre, 2022

Sres.  
Departamento de Registro  
Universidad Hispanoamericana

Estimados:

La estudiante **Yosseth Chacón Gamboa**, cédula 1 1575 0287, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo final de graduación en la modalidad de tesis denominado: **"Relación entre los hábitos alimentarios y la diversidad alimentaria según guía FAO, con el estado de ánimo según EVEA, en personas entre 20 a 60 años, GAM, 2022"**, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

En mi calidad de lector, he revisado y hecho las observaciones relativas al contenido; particularmente en relación con la coherencia del marco teórico, el diseño, la consistencia de los datos recopilados, el análisis de estos, la relación con los objetivos y las conclusiones brindadas; asimismo, las recomendaciones en términos de aporte de la investigación. Además, he verificado que se han realizado las modificaciones correspondientes a las observaciones indicadas.

Por consiguiente, doy como **aprobado** el documento, dando así con mi aval para continuar con las siguientes fases del proceso.

**PABLO  
MORA  
POVEDA**  Firmado digitalmente  
por PABLO MORA  
POVEDA  
Fecha: 2022.12.16  
19:38:00 -05'00'

Lic. *Pablo Mora Poveda*  
Ced: 603890451  
CPN: 2787-19

**Anexo 8.** Carta de autorización para Licenciatura

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

San José, 03 de febrero,2023

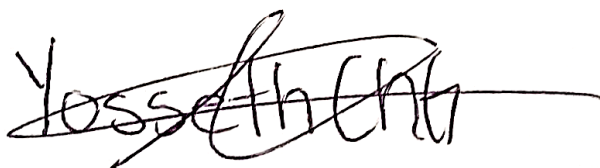
Señores:  
Universidad Hispanoamericana  
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Yosseth Chacón Gamboa con número de identificación 1 11575 0287 autor (a) del trabajo de graduación titulado Relación entre los hábitos alimentarios, y la diversidad alimentaria según la guía FAO con el estado de ánimo según la guía EVEA, en personas entre 20 a 60 años, GAM, 2022, presentado y aprobado en el año 2023 como requisito para optar por el título de licenciatura; SI autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

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

Cordialmente,



1-1575-0287

Firma y Documento de Identidad