

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE NUTRICIÓN

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

**RELACIÓN DEL ESTADO
NUTRICIONAL CON EL CONSUMO Y
CREENCIAS ACERCA DE LOS
PRODUCTOS LIVIANOS DE HOMBRES
Y MUJERES DE 25 A 55 AÑOS DE EDAD
EN DOS CANTONES DE LA PROVINCIA
DE CARTAGO, 2017**

EVELYN MADRIZ QUIRÓS

Julio, 2017

TABLA DE CONTENIDOS

TABLA DE CONTENIDOS	ii
ÍNDICE DE TABLAS	1
ÍNDICE DE FIGURAS	2
DEDICATORIA	3
AGRADECIMIENTOS	4
RESUMEN	5
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	8
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	9
1.1.1 Antecedentes del problema acerca del consumo de alimentos livianos en adultos.....	9
1.1.2 Delimitación del problema	14
1.1.3 Justificación.....	15
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	17
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	18
1.3.1 Objetivo general	18
1.3.2 Objetivos específicos.....	18
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES	19
1.4.1 Alcances de la investigación	19
1.4.2 Limitaciones de la investigación	19
CAPÍTULO II: CONTEXTO HISTÓRICO Y TEÓRICO	21
2.1 CONTEXTO HISTÓRICO	22
2.1.1 Consumo de productos livianos o “light“ y estado nutricional en el adulto según estudios internacionales.....	22
2.1.2 Consumo de productos livianos o “light“y estado nutricional en el adulto según estudios nacionales	26
2.2 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL	28
2.2.1 Generalidades de la etapa adulta de la vida.....	28
2.2.2 Estado nutricional del adulto.....	29
2.2.2.2 Evaluación del estado nutricional	29
2.2.2.3 Circunferencia abdominal como predictor de riesgo de enfermedad cardiovascular en el adulto.....	35
2.2.3 Generalidades del consumidor	36
2.2.3.2 Comportamiento del consumidor adulto	36
2.2.3.3 Influencias que condicionan en el comportamiento del consumidor adulto	36
2.2.4 Generalidades del consumo de alimentos en el adulto.....	37

2.2.5 Generalidades del consumo de productos livianos o “light” en el adulto	38
2.2.6 Creencias alimentarias del adulto.....	40
2.2.7 Generalidades de etiquetado nutricional	42
2.2.8 Productos livianos	43
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	47
3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN	48
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN	48
3.3 ÁREA DE ESTUDIO.....	48
3.3.1 Población.....	49
3.3.2 Muestra.....	50
3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión	52
3.4 DESCRIPCIÓN DE LAS VARIABLES	53
3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	54
3.6 TÉCNICAS, EQUIPO E INSTRUMENTOS PARA RECOLECTAR LA INFORMACIÓN	58
3.6.1 Técnicas.....	58
3.6.2 Equipo	58
3.6.3 Instrumentos	59
3.7 PROCEDIMIENTOS PARA RECOLECTAR LA INFORMACIÓN	59
3.7.1 Etapa preliminar.....	60
3.7.3 Etapa de campo	61
CAPÍTULO IV: RESENTACIÓN DE RESULTADOS	63
4.1 DIAGNÓSTICO DE LA SITUACIÓN ENCONTRADA	64
4.1.1 Características generales y sociodemográficas de las personas adultas de los cantones Central y Paraíso de la provincia de Cartago	64
4.1.2 Estado nutricional de los participantes	66
4.1.3 Consumo de productos livianos o “light”.....	70
4.1.4 Creencias en relación con los productos livianos o “light”	77
4.1.5 Relación entre el estado nutricional y el consumo de productos livianos o “light”	85
4.3 Relación entre el estado nutricional y las creencias acerca de los productos livianos o “light”	88
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	94
5.1 ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN ENCONTRADA.....	95
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	108
6.1 CONCLUSIONES.....	109
6.2 RECOMENDACIONES	110

BIBLIOGRAFÍA	112
ANEXOS	120
ANEXO 1: DECLARACIÓN JURADA	121
ANEXO 2: CARTA DE APROBACIÓN DEL TUTOR	123
ANEXO 3: CARTA DE APROBACIÓN DEL LECTOR	125
ANEXO 4: CARTA DE APROBACIÓN DEL FILÓLOGO	127
ANEXO 5: CONSENTIMIENTO INFORMADO	129
ANEXO 6: FORMULARIO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	133

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N°1. Clasificación de la complexión corporal de acuerdo con la circunferencia de la muñeca	31
Tabla N°2. Clasificación del estado nutricional de adultos, de acuerdo con el índice de masa corporal (IMC), según OMS (2013).....	32
Tabla N°3. Condiciones relativas al contenido de nutrientes en productos light*, según el Reglamento Técnico Centroamericano, 2012	44
Tabla N°4. Población proyectada al 30 junio del 2016 por sexo, según cantón	50
Tabla N°5. Criterios de inclusión y exclusión.....	53
Tabla N°6. Rango de edad de las personas adultas del estudio según sexo y cantón. Cartago, 2017.....	65
Tabla N°7. Frecuencia de consumo de productos livianos o “light” por personas adultas de los Cantones Central y Paraíso. Cartago, 2017	76
Tabla N°8. Creencias acerca del valor nutritivo de los productos livianos o “light” por parte de las personas adultas del estudio según sexo. Cartago 2017	78
Tabla N°9. Creencias de los participantes en el estudio acerca de la relación de productos livianos y salud, según sexo. Cartago 2017.....	84
Tabla N°10. Relación del estado nutricional y el consumo de productos livianos o “light” en adultos del estudio. Cartago, 2017	86

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N°1 Nivel académico de las personas adultas del estudio, según sexo y cantón. Cartago, 2017. Fuente: elaboración propia.	65
Figura N°2 Estado nutricional según índice de masa corporal (IMC) de las personas adultas del estudio según sexo y cantón. Cartago, 2017. Fuente elaboración propia.	67
Figura N°3 Estado nutricional según índice de masa corporal (IMC) de las personas adultas del estudio según edad y cantón. Cartago, 2017. Fuente: elaboración propia.	68
Figura N°4 Riesgo de desarrollar enfermedad cardiovascular según circunferencia abdominal por edad, sexo y cantón de las personas adultas del estudio. Cartago 2017. Fuente: elaboración propia.....	69
Figura N°5 Consumo de productos livianos o “light” por parte de las personas adultas del estudio según sexo y cantón. Cartago, 2107. Fuente: elaboración propia.....	71
Figura N°6 Razones por las que las personas adultas participantes consumen productos livianos o light según sexo. Cartago 2017. Fuente: elaboración propia.....	72
Figura N°7 Razones por las que las personas adultas participantes consumen productos livianos o light según cantón. Cartago 2017. Fuente: elaboración propia.	73
Figura N°8 Consumo de aderezos livianos o “light” por parte de personas adultas participantes según edad y cantón. Cartago, 2017. Fuente elaboración propia.	74
Figura N°9 Aspectos que las personas adultas del estudio toman en cuenta para elegir un producto liviano o “light” según sexo y cantón. Cartago, 2017. Fuente: elaboración propia.	80
Figura N°10 Lectura de las etiquetas de información nutricional de los productos livianos o “light” por parte de los encuestados, según cantón. Cartago, 2017. Fuente: elaboración propia.	81
Figura N°11 Información nutricional de los productos livianos o “light” que las personas adultas del estudio consultan. Cartago, 2017. Fuente: elaboración propia.....	82
Figura N°12 Nivel de importancia del consumo de productos livianos o “light” para bajar de peso corporal que asumen las personas adultas del estudio según cantón y sexo. Cartago, 2017. Fuente: elaboración propia.	83
Figura N°13 Estado nutricional de las personas adultas del estudio según sexo, cantón y consumo de productos livianos o “light”. Cartago, 2017. Fuente: elaboración propia.	87

DEDICATORIA

Quisiera dedicar esta tesis primeramente a Dios por haberme dado la salud para poder terminar mis objetivos propuestos durante todo este proceso, además, por darme toda la fuerza necesaria, tolerancia, paciencia y amor para ser mejor cada día.

A mis padres por confiar en mí y apoyarme siempre en mis decisiones. Les agradezco por guiarme en el camino y por enseñarme los valores que hoy en día me ayudan a llegar hasta acá.

A Erick por apoyarme durante todos los años de mi carrera. Por el tiempo, por darme ánimo cuando más lo necesitaba y por formar parte de mis logros.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco primero a Dios por estar siempre a mi lado y dejarme llegar hasta aquí.

A mi familia por el gran apoyo que me han dado, principalmente a mis, sin duda alguna sin ellos no hubiese sido posible, por su amor, por siempre creer en mí, por ser un pilar fundamental en todo lo que soy, tanto en mi formación académica como personal.

A mi profesor tutor Francisco Sánchez, por prepararme y guiarme durante todo el proceso.

A todos los participantes de este estudio que dedicaron su tiempo para permitirme desarrollar mi trabajo y por ser un pilar fundamental en mi progreso como profesional.

RESUMEN

Introducción: La preocupación por la relación entre enfermedad y alimentación, sobre todo en lo relativo con la obesidad ha provocado la introducción en el mercado de toda una gama de nuevos alimentos cuyo contenido en nutrientes como por ejemplo grasas, azúcares y sodio ha sido modificado. Las creencias y la educación pueden llegar a fortalecer pautas de conductas que se mantienen en el tiempo y repercuten, a nivel positivo o negativo, en el estado nutricional y de salud. **Objetivo general:** Determinar la relación del estado nutricional con el consumo y creencias acerca de los productos livianos de hombres y mujeres de 25 a 55 años de edad que residen en los cantones Central y Paraíso de la provincia de Cartago, en el período del mes de julio 2017, para el adecuado uso de los productos preenvasados livianos. **Metodología:** En este trabajo, se desarrolló una investigación cuantitativa que se dirigió a adultos de los cantones Central y Paraíso de Cartago. El trabajo de campo se realizó en julio del 2017. El instrumento de medición fue la encuesta, en la que se establecieron 18 preguntas y una frecuencia de consumo de productos livianos. Se determinó el estado nutricional de cada uno de los participantes mediante la toma del peso corporal y la talla. **Resultados:** El estado nutricional más frecuente es el sobrepeso con un 46% seguido de la obesidad con un 31% y del estado nutricional normal con un 25%. El 43% de las mujeres y 22% de los hombres consume productos livianos. La razón más frecuente para consumir productos livianos es para cuidar la salud en general y para alguna enfermedad. La creencia más frecuente en relación al valor nutritivo de estos productos es que son productos bajos o reducidos en calorías. La mayoría considera que los productos livianos son saludables y no representan un peligro para la salud. **Discusión:** la mayoría de los participantes consume productos livianos, principalmente las mujeres sin embargo, esto no se ve reflejado de manera positiva en su estado nutricional ya que la mayoría presenta un estado nutricional inadecuado. Lo anterior se puede deber a que a pesar de que las personas muestran un interés en el cuidado de la salud hacen uso indiscriminado de los productos livianos. **Conclusiones:** El consumo y las creencias acerca de los productos livianos o “light” por parte de las personas adultas de los cantones Central y Paraíso de Cartago durante el año 2017, no tienen relación estadística con el estado nutricional de los participantes y aunque las creencias en relación a sus beneficios para la salud y valor nutritivo son correctas y el consumo lo realizan de manera preventiva, pueden existir otros factores como la mercadotecnia, la

disponibilidad de productos livianos y la urbanización que ameritan ser revisados en el grupo estudiado.

Palabras clave: productos, livianos, light, creencias, consumo

SUMMARY

Introduction: The concern about the relationship between disease and food, especially in relation to obesity, has led to the introduction of a whole range of new foods on the market whose nutrient content, such as fats, sugars and sodium, has been modified. Beliefs and education can strengthen patterns of behavior that are maintained over time and impact, at a positive or negative level, on the nutritional and health status. **General objective:** Determine the relationship of nutritional status with consumption and beliefs about the light products of men and women from 25 to 55 years of age residing in the Central and Paraíso cantons of the province of Cartago, during the month of July 2017, for the proper use of light pre-packaged products. **Methodology:** In this work, a quantitative research was developed that was addressed to adults from the Central and Paraíso de Cartago cantons. The field work was carried out in July 2017. The survey instrument was the survey, in which 18 questions were established and a frequency of consumption of light products. The nutritional status of each of the participants was determined by taking the body weight and height. **Results:** The most frequent nutritional status is overweight with 46% followed by obesity with 31% and normal nutritional status with 25%. 43% of women and 22% of men consume light products. The most frequent reason to consume light products is to take care of the health in general and for some illness. The most frequent belief in relation to the nutritional value of these products is that they are low or reduced in calories. Most consider that light products are healthy and do not represent a health hazard. **Discussion:** most participants consume light products, mainly women, however, this is not reflected in a positive way in their nutritional status since most of them present an inadequate nutritional status. This may be due to the fact that despite the fact that people show an interest in health care they make indiscriminate use of light products. **Conclusions:** Consumption and beliefs about light or light products by adults in the Central and Paraíso de Cartago cantons during the year 2017, have no statistical relationship with the nutritional status of the participants and although the beliefs in relation to its benefits for health and nutritional value are correct and consumption is done in a preventive manner, there may be other factors such as marketing, the availability of light products and urbanization that merit being reviewed in the group studied.

Keywords: products, light, beliefs, consumption.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1.1 Antecedentes del problema acerca del consumo de alimentos livianos en adultos

Las personas adultas comprenden edades entre los 25 y 65 años y se encuentran en una fase larga y heterogénea en donde se combinan factores fisiológicos, madurativos, antecedentes genéticos y sociales. Los adultos han acumulado los resultados de sus conductas y los riesgos de los factores ambientales (Mahan, Escott-Stump & Raymond, 2013).

Esta situación hace que en este grupo destaquen las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), que actualmente son la principal causa de mortalidad a nivel mundial, y causan el 42% de las muertes prematuras (entre 30 y 69 años). Dentro de las ECNT que más muertes producen están las enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes y las enfermedades pulmonares crónicas. (Organización Mundial de la Salud, 2014)

Las ECNT tienen factores de riesgo comunes tales como: la adopción de dietas con alto contenido de grasa y una reducida actividad física, el fumado y el abuso del alcohol. Otros factores con alta prevalencia como la obesidad, la hipertensión arterial y la hipercolesterolemia se consideran tanto como ECNT como factores de riesgo para desarrollar otras ECNT.

En Costa Rica la encuesta de diabetes, hipertensión y factores de riesgo de enfermedades crónicas realizada por la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) en el año 2004, encontró una prevalencia de hipertensión arterial del 25,6% en el Gran Área Metropolitana. Mientras que la encuesta del año 2010 demostró un aumento en la

prevalencia de casi 6 puntos porcentuales para dicho año, lo que se puede interpretar como un incremento de 1% por año, en promedio (CCSS, 2011).

En cuanto a la prevalencia de sobrepeso y obesidad es de 36,1% y 26,0%, respectivamente. El grupo de edad en el que más frecuentemente se presentan estas condiciones es el de 40 a 64 años (CCSS, 2011).

Según la misma encuesta, la presencia de diabetes en la población, según los grupos de edad, permaneció constante para el grupo de 20 a 39 años, al compararlo con la encuesta 2004; sin embargo, para el grupo de 40 a 64 años la prevalencia pasó de un 11,0% en el año 2004 a 16,2% para el año 2010; y para el grupo de 65 años y más, de 22,4% para la primera encuesta a un 26,5% para la del año 2010 (CCSS, 2011). Estos datos muestran como la obesidad y las ECNT han ido en aumento.

Estudios como el ADA Trends muestran que un número creciente de adultos, más mujeres que hombres, busca información nutricional. De esta manera, la salud y el bienestar adquirieron importancia en la adultez, este grupo poblacional es un objetivo prioritario en lo que respecta a la información sobre prevención de enfermedades crónicas y control del peso; sin embargo, los mensajes pueden resultar confusos o no ofrecer promesas de soluciones rápidas (American Dietetic Association, 2011).

Es probable que los adultos tomen consciencia y quieran realizar cambios saludables en su estilo de vida y busquen respuestas a menudo a corto plazo o que supongan la solución de un problema de salud. Las personas escuchan a menudo los mensajes respecto a los posibles beneficios y riesgos de ciertos alimentos y nutrientes lo que genera una serie de dudas. Por ejemplo, un adulto puede desear conocer en qué términos se ajustan los carbohidratos en la dieta y cuáles son “los mejores”. Y ¿Hay “grasas

buenas”? ¿Qué distingue a un alimento o una dieta “saludable” de lo “no saludable”? ¿Es mejor consumir alimentos “light”? o ¿Qué debo hacer con el sodio? (Mahan, Escott-Stump & Raymond, 2013).

Y ante un mundo con disponibilidad creciente de productos alimenticios industrializados los consumidores consultan de manera aumentada las etiquetas de alimentos y bebidas, incluidas las referidas a datos nutricionales y de otra índole. Esta preocupación por la relación entre salud y alimentación, sobre todo en lo relativo con la obesidad ha provocado la introducción en el mercado de toda una gama de productos alimenticios cuyo contenido en nutrientes como por ejemplo grasas, azúcares y sodio ha sido modificado. (EROSKI, 2009). Esto se refleja en el crecimiento de las compras y en el desarrollo de categorías de productos más saludables (Actualidad en supermercados, 2015).

El acelerado crecimiento de la industria alimentaria obligó a definir criterios relacionados con los alimentos “light” o livianos, lo que supuso un importante paso en el etiquetado nutricional de los alimentos, algo que beneficia especialmente al consumidor (EROSKI, 2009).

En Costa Rica, el Ministerio de Economía, Industria y Comercio exige el apego al Reglamento Técnico Centroamericano llamado “Etiquetado Nutricional de productos alimenticios preenvasados para consumo humano para la población a partir de 3 años de edad”. Esta medida se diseñó para dar a conocer al consumidor información válida y útil sobre el contenido nutricional del alimento y que esta le permita realizar una selección saludable del mismo (Ministerio de Economía, Industria y Comercio, 2012).

Sin embargo, a pesar de la creación de reglamentos como el anteriormente mencionado, Feyth y Guier, 2013, mencionan que en la Universidad de Costa Rica se han realizado

investigaciones sobre el comportamiento del consumidor en relación con la información nutricional de los productos preenvasados y estos han evidenciado que existe un inadecuado uso, por parte del consumidor de la información que se ofrece en la etiqueta de los productos preenvasados. En la actualidad, aunque el etiquetado nutricional podría ser una herramienta clave en la decisión de compra del consumidor, su interpretación es considerada como “una barrera de salud” y “desigualdad”, debido a que para comprenderlo es necesario tener habilidades alfanuméricas importantes.

Las ventas de los productos livianos crecen alrededor del mundo año tras año. En Argentina, el 24% de la población consume productos “light” siempre o casi siempre, quienes consumen estos productos son principalmente las mujeres y las personas de nivel socioeconómico alto y, por cada dos personas preocupadas por su sobrepeso hay un consumidor de productos livianos, los productos que eligen en primera instancia son: leche fluida, yogures descremados y jugos en polvo. De esta manera Argentina se ubica como el país latino con mayor consumo de productos livianos, seguido de Chile y Venezuela (Actualidad en supermercados, 2015).

En comparación con Estados Unidos, México todavía está muy debajo del mercado de productos livianos. Así por ejemplo, Estados Unidos tiene un mercado de bebidas bajas en aporte energético de 14 784 marcas de distribuidor (mdd) y de alimentos “light” de 35 337 mdd, en ambos casos ocupa el primer lugar del ranking mundial (Dirección de Innovación y calidad, 2012).

Tristán (2013) menciona que las ventas de productos y bebidas bajas en kilocalorías han repuntado en Europa, el alza en la demanda de este tipo de productos se encuentra impulsada por la popularidad de las dietas bajas en energía, que ha provocado que las personas estén más conscientes de lo que consumen.

Cifuentes (2015) llegó a la conclusión de que los consumidores no comprenden la relación que las cantidades o porciones guardan con la energía, esto causa que estos identifiquen erróneamente aquello que es saludable versus lo menos saludable. Esta malinterpretación del etiquetado podría traducirse en un incremento de peso corporal, lo que impide así que el etiquetado logre su objetivo informativo funcional.

Da Silva, De Jesus, Vitorasse, & López, (2015) realizaron un estudio en Sao Pablo, encontrando que la población ha mostrado una falta de conocimiento sobre el uso de productos livianos. El consumo está relacionado con el mantenimiento de una buena salud mientras que los jóvenes buscan estos productos por la preocupación en la apariencia corporal.

La agencia de investigación de mercado Kantar Worldpanel (2012) realizó un estudio en 8 100 hogares y 16 ciudades latinoamericanas sobre consumo de comida saludable se llegó a la conclusión de que 31% de la población en la región consume productos livianos y 60% de las amas de casa estarían dispuestas a cambiar la marca que compran habitualmente si encontrarán una alternativa más saludable. Las principales razones para la compra de productos livianos fueron: para tener una dieta más sana (61%), para cuidar su peso (56%), por recomendación médica (42%) o para darse un gusto con otras comidas (25%).

A pesar de las tendencias actuales hacia una alimentación saludable y el aumento en el consumo de alimentos livianos, en Costa Rica la Encuesta Nacional de Nutrición refleja cómo ha aumentado el sobrepeso y obesidad en la población adulta. Según datos obtenidos en la Encuesta Nacional de Nutrición, en el año 1982 de las mujeres en edades comprendidas entre los 20 y 44 años, un 34,6% presentó sobrepeso u obesidad, en el año 1996 el 45,9% y para los años 2008/2009 el porcentaje aumentó a 59,7%.

En el caso de los hombres, también se reflejó un aumento del sobrepeso y obesidad ya que para el año 1982 los hombres en edades comprendidas entre los 20 y 64 años con obesidad o sobrepeso representaron el 22,1% mientras que para los años 2008/2009 el porcentaje fue de 62,4 % (CCSS, INCIENSA, INEC, ICD, MS, 2009).

La selección de los alimentos es una conducta compleja, determinada por aspectos como la oferta y el acceso a los alimentos, fenómenos fisiológicos y culturales, normas sociales y la presencia de los medios de comunicación masiva (Ruiz & Grande, 2013).

Si una necesidad o un deseo no se satisface, conduce a un impulso, caracterizado por la tensión que provoca a la persona buscar formas de satisfacer su impulso y aliviar dicha tensión. Sin embargo, se fusionan el deseo de obtener un producto y la cantidad de dinero que la persona esté dispuesta a pagar por él. La cantidad de dinero que una persona está dispuesta a pagar depende de sus ingresos y sus prioridades. También influyen los gustos y preferencias en cuanto a los sabores (Ruiz & Grande, 2013).

1.1.2 Delimitación del problema

La investigación se lleva a cabo tomando en cuenta como sujeto de estudio a 73 hombres y mujeres costarricenses, trabajadores asalariados con edades comprendidas entre los 25 y 55 años, residentes permanentes de la zona urbana de los cantones cartagineses: Central y Paraíso.

Como parte de la investigación, se analiza el estado nutricional por medio de antropometría y se determina el consumo usual de productos livianos preenvasados que se comercializan en los cantones Central y Paraíso de la provincia de Cartago. Los productos livianos que se analizan en la investigación son de origen proteico (yogurt,

leche, queso, atún); de origen graso (natilla, margarina, mayonesa, queso crema, aderezos, embutidos, helados cremosos) y de origen glúcido (mermelada, bebidas gaseosas, jugos tetrabrick, cerveza, galletas y pan); esto sin enfatizar en marcas o el lugar en donde se comercializan. A la vez, se relaciona el estado nutricional con el consumo y creencias acerca de esta clase de productos.

El período que comprende la investigación es el mes de julio 2017, delimitado geográficamente por los cantones anteriormente mencionados.

1.1.3 Justificación

La preocupación por la relación entre enfermedad y alimentación, sobre todo en lo relativo con la obesidad ha provocado la introducción en el mercado de toda una gama de nuevos alimentos cuyo contenido en nutrientes como por ejemplo grasas, azúcares, sodio, etc. ha sido modificado. Esto se refleja en el crecimiento de las compras y en el desarrollo de categorías de productos más saludables.

Este crecimiento de la industria alimentaria obligó a organismos como la Organización Mundial de la Salud y la Organización de la Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura a través del Codex Alimentarius a crear principios internacionales en materia de etiquetado nutricional y declaración de propiedades nutricionales y de salud.

En Costa Rica se cuenta con el Etiquetado Nutricional de Productos Alimenticios Preenvasados para Consumo Humano para la población a partir de 3 años de edad el cual, fue aprobado por el Consejo de Ministros de Integración Económica Centroamericana y se basa en los principios internacionales mencionados en el párrafo anterior.

Dentro de este reglamento se definen criterios relacionados con los alimentos “light” o livianos, lo que supuso un importante paso frente en el etiquetado nutricional de los alimentos, algo que beneficia especialmente al consumidor. A pesar de ello, hay estudios basados en el comportamiento del consumidor en relación a la información nutricional de los productos preenvasados y estos han evidenciado que la mayoría de consumidores afirman tener dificultad para entender las etiquetas nutricionales esto provoca a la vez un inadecuado uso de la información de las mismas.

Sin embargo, en torno a los alimentos livianos se han creado mitos y confusiones. Así, por ejemplo, hay personas que creen que con solo ingerir productos bajos en grasa se evita el sobrepeso y esto no es necesariamente cierto, pues un producto bajo en grasa puede ser alto en carbohidratos. Así las costumbres, las creencias y la educación pueden llegar a fortalecer pautas de conductas que se mantienen en el tiempo y repercuten, a nivel positivo o negativo, en el estado nutricional y de salud.

En nuestro país no se cuenta con estadísticas y estudios publicados que muestren las creencias que las personas tienen respecto a los productos livianos. Y precisamente, ante la falta de información, es que el Gobierno y las instituciones privadas no toman medidas preventivas hacia la búsqueda de informar y educar a la población con respecto a este tema.

La adultez es una etapa fundamental para la promoción de la salud, el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades, así como la realización de intervenciones adaptadas a la progresión de las enfermedades crónicas que llegan con la edad.

La importancia de esta investigación radica en el aporte teórico que se brinda a la nutrición frente a un posible déficit del conocimiento actual acerca de la relación entre

el estado nutricional y el consumo y creencias de los productos livianos en la población adulta. El interés principal de la investigación es proponer soluciones a la problemática planteada.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

El consumo de alimentos livianos o “light” y la preocupación por una alimentación saludable se incrementan día a día, sin embargo, el sobrepeso y la obesidad también han aumentado alrededor del mundo. Por lo tanto, es importante conocer lo que la población conoce o piensa respecto de los productos alimenticios livianos o “light” para determinar hacia dónde dirigir medidas o programas para educar e informar a la población.

La interrogante que desea clarificarse por medio del desarrollo de la presente investigación es: ¿Cuál es la relación del estado nutricional con el consumo y creencias acerca de los productos livianos de los hombres y mujeres de 25 a 55 años de edad de los cantones Central y Paraíso de la provincia de Cartago?

La respuesta a esta interrogante puede mostrar tendencias del consumo de productos alimenticios livianos en una zona urbana al este de la capital del país, donde las creencias que las personas, con diferente condición nutricional, tienen acerca de los alimentos livianos, vienen a ser opiniones o ideas adquiridas de su propio medio social y pueden ser realistas y válidas o también falsas y erróneas, en esto radica la importancia de identificarlas y analizarlas debido a que determinan el comportamiento de las personas y podrían afectar su salud.

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación del estado nutricional con el consumo y creencias acerca de los productos livianos de hombres y mujeres de 25 a 55 años de edad que residen en los cantones Central y Paraíso de la provincia de Cartago, en el período del mes de julio 2017, para el adecuado uso de los productos preenvasados livianos.

1.3.2 Objetivos específicos

1. Identificar las características sociodemográficas de la muestra en estudio a través de una encuesta.
2. Evaluar el estado nutricional de los participantes en el estudio por medio de la toma de medidas antropométricas como el peso corporal, la talla y circunferencia abdominal.
3. Examinar el consumo usual de productos livianos que realiza la muestra en estudio mediante una frecuencia de consumo.
4. Identificar las creencias acerca de los productos livianos aplicando una encuesta a la muestra en estudio.
5. Establecer la relación entre el estado nutricional y el consumo de productos livianos en los participantes en estudio.
6. Identificar la relación entre el estado nutricional y las creencias acerca de los productos livianos de los adultos investigados.

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

A continuación, se presentan los alcances y limitaciones presentes a lo largo del proceso de investigación.

1.4.1 Alcances de la investigación

Uno de los alcances esenciales de la investigación del estado nutricional que se ve afectado por el consumo y creencias acerca de los productos livianos es conocer qué productos livianos consume la población y determinar las razones que producen un adecuado o inadecuado uso de los mismos. Igualmente, una de las pretensiones centrales de este trabajo consiste en conocer por qué la población consume estos productos y buscar su posible efecto en el estado nutricional.

Esta investigación busca aportar a la población en estudio posibles estrategias que subsanen los defectos encontrados, en cuanto al uso de los productos “light” y el estado nutricional.

Al profesional en nutrición le permite conocer la realidad del consumidor en cuanto a los aspectos que este toma en cuenta a la hora de elegir un producto liviano y su estado nutricional, lo cuál puede ser clave para el éxito en la dirección nutricional deseada.

1.4.2 Limitaciones de la investigación

La principal limitación con la que se presentó durante la presente investigación, es coordinar con cada uno de los participantes el día y la hora para la toma de las mediciones y la aplicación de la encuesta según lo programado debido a que son personas trabajadoras. Sin embargo, esto se solventa coordinando el día y la hora de

acuerdo a la disponibilidad de cada uno de los participantes. Esto extendió el plazo de la recolección de datos.

Asimismo, otra de las limitaciones fue la carencia de evidencia científica publicada tanto a nivel internacional como a nivel nacional en cuanto al consumo y creencias acerca de los productos livianos o “light”, lo que dificultó el análisis más amplio de la información recopilada. Por lo que se trató de extraer de los artículos científicos disponibles, los elementos que tuvieran una relación más directa con esta investigación.

Además, otra limitante encontrada fue el análisis socioeconómico de la investigación debido a la dificultad de la recolección de datos en relación con los ingresos económicos. Con la realización del plan piloto se determinó que la información obtenida con base en ingresos no fue válida por lo que se decide extraer de la encuesta las preguntas relacionadas con los mismos. Para analizar el aspecto socioeconómico se estudia el nivel académico de los participantes debido a que se puede asimilar un elevado nivel de estudios con un alto nivel socioeconómico, es de esperar que las personas con estudios universitarios alcancen profesiones en las que reciben mayores retribuciones económicas.

CAPÍTULO II: CONTEXTO HISTÓRICO Y TEÓRICO

2.1 CONTEXTO HISTÓRICO

2.1.1 Consumo de productos livianos o “light“ y estado nutricional en el adulto según estudios internacionales

Se realiza una revisión de diversos trabajos de investigación relacionados con el tema, por ser los que contienen aportes más significativos, de los cuales se seleccionan los mencionados a continuación.

En Estados Unidos la preocupación por la salud y la demanda de productos “light” también aumentó. En una encuesta realizada por la Asociación Americana de la Diabetes (ADA), se encontró que el 43% de las personas encuestadas aumentó en los últimos cinco años el consumo de productos bajos en grasa, el 34% aumentó el consumo de productos bajos en azúcar, un 31% aumentó el consumo de productos bajos en sodio y un 28% aumentó el consumo de productos bajos en carbohidratos (ADA, 2011).

Este estudio, además apoya la idea de que un número creciente de adultos, más mujeres que varones, consideran la nutrición como un factor clave para un estilo de vida saludable. Además, ha aumentado el porcentaje de personas que buscan información sobre nutrición y una alimentación saludable, para el año 2000 solamente el 19% buscaba este tipo de información mientras que para el 2011 aumentó a 46% (ADA 2011).

Para acceder a la información sobre salud, los consumidores consultan de manera creciente las etiquetas de alimentos y bebidas, incluidas las referidas a datos nutricionales y de otra índole. Además, se encontró que los encuestados han escuchado más información sobre alimentos que son bajos en grasa, contienen grasas trans y son bajos en sodio, azúcar y carbohidratos (ADA, 2011).

Mensajes como el impacto negativo de la grasa saturada, los ácidos grasos *trans* y el sodio son reconocidos por los consumidores. Ello ha dado un notable impulso al mercado de los “alimentos saludables” y a la demanda de que se ideen y se comercialicen alimentos acordes con esta imagen.

En Portugal se realizó un estudio en adolescentes en donde se evaluó las razones y la frecuencia de consumo de productos livianos, encontrándose que la mayoría de los adolescentes identificó correctamente el concepto de producto liviano y un pequeño porcentaje mencionó que no hay diferencias entre un producto liviano y su versión regular. La razón más citada para el consumo de estos alimentos fue un beneficio para la salud y el mantenimiento del peso (Da Silva et al, 2015).

En Venezuela un estudio realizado con 300 adolescentes determinó que el 44,6% de los jóvenes evaluados expresaron consumir alimentos light y que el sexo femenino consume este tipo de productos con más frecuencia que el sexo masculino (Ocanto, 2012).

Por otro lado, en Argentina se determinó que los alimentos “light” más consumidos, en orden decreciente son: yogurt descremado, leche descremada, queso, galletas, gaseosa, mayonesa, jugo en polvo, chicles, gelatina, mermelada y barrita de cereal (Escudero, 2009).

Los principales compradores de alimentos livianos, en el caso de la población chilena, son las mujeres que tienen entre 20 y 45 años, concentrando un 60% de las ventas (Hurtado y González, 2008).

En este mismo país, los sectores que consumen productos livianos o light, se caracterizan por estar compuestos principalmente por consumidores informados con elevados niveles de escolaridad. Por razones de precio-calidad, son los sectores más

elevados los que presentan mayores niveles de consumo de productos “light”. Se determinó que en promedio, estos productos son un 20% más caros que los regulares (Hurtado y González, 2008).

En México el aumento en el consumo de alimentos “light” ya constituye una tendencia estable, dado que el inicio de este proceso se produjo de manera temprana en relación con el resto de Latinoamérica. Inicialmente, como en todos los países latinoamericanos, el consumo de productos livianos en México estuvo particularmente asociado a los niveles socioeconómicos más elevados, pero actualmente puede detectarse en cualquier sector social, hecho que permite proyectar la posibilidad de una similar expansión del consumo en otras sociedades latinoamericanas (Hurtado y González, 2008).

Los mexicanos han aumentado su interés en la búsqueda de una alimentación sana y es más consciente del efecto que la comida conlleva en el cuerpo. Los fabricantes han ayudado a que esta conciencia no se limite solamente a una actitud alimentaria, sino que se materialice en consumo y cambio de hábitos: el mercado se ha especializado y ciertos productos livianos alcanzan hoy cifras de frecuencias de consumo similares a los productos regulares (Hurtado y González, 2008).

Según un estudio realizado en México por la PROFECO, en el cuál se analizaron varios productos comercializados como productos “light” y se detectó que no todos los alimentos “light” reducen su aporte energético tan significativamente como se espera; inclusive se encontraron algunos que se exhiben como “light” y en su aporte de energía son iguales o muy similares a los productos regulares (PROFECO, 2008).

En Colombia se realizó una investigación para analizar las actitudes y los compromisos frente a la decisión de compra y consumo de productos “light” o livianos en jóvenes universitarios en donde se encontró que el 53% de los encuestados manifestó que las

amistades no influyen en su proceso de decisión de compra y consumo de productos livianos y 32% se encuentra de acuerdo en señalar que solo consumen productos livianos que les han sido recomendados (Melchor, Rodríguez y Díaz, 2016).

En otro estudio realizado en Colombia se determinó que los productos livianos que tienen una mayor frecuencia de consumo son los cereales, la galletería, los lácteos, las bebidas y los endulzantes. (Melchor, Rodríguez y Díaz, 2016). En este mismo estudio, para 63% de los participantes, el precio de venta de los productos livianos o “light” es aceptable. Sin embargo, 27% afirmó que el precio de estos productos es más elevado que la versión regular.

Brasil sigue esta tendencia hacia la alimentación saludable y se ha observado un aumento en la demanda de productos livianos. Dentro de las causas principales de esta creciente demanda, un 13% los consume por razones médicas, un 12% lo hace por cuestiones de peso corporal, un 12% por razones de salud y un 6% determina sus hábitos alimentarios de acuerdo con los patrones de belleza (Hurtado y González, 2008).

A pesar de la creciente preocupación por la salud y el peso corporal que muestra la población, es importante rescatar que el importante aumento global de la obesidad es uno de los retos más difíciles en salud pública que debe afrontar la sociedad actual. Según la Organización Mundial de la Salud, entre 1980 y 2014, la prevalencia mundial de obesidad ($IMC \geq 30$) casi se ha duplicado.

Los valores de IMC altos y la obesidad abdominal presentan asociaciones bien conocidas con la mortalidad, morbilidad y discapacidad y, como consecuencia, años de vida con deterioro del estado de salud y baja calidad de vida, que repercuten en un aumento en el gasto sanitario. La obesidad es un factor de riesgo de enfermedades como la diabetes mellitus tipo 2, las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

En España, el valor medio del IMC de la población adulta es 26,7 (IMC = 27,2 para los hombres e IMC = 26,1 para las mujeres) y aumenta significativamente con la edad, lo mismo que el índice de adiposidad corporal. Las circunferencias de cintura y cadera muestran valores medios que aumentan significativamente con la edad, tanto en varones como en mujeres (Aranceta-Batrina et al, 2016).

La prevalencia de obesidad abdominal, definida a partir de los puntos de corte propuestos por la Organización Mundial de la Salud (OMS) (hombres, > 102 cm; mujeres, > 88 cm), se estima en el 33,4%, y es mayor en mujeres (43,3%) que en varones (23,3%) (Aranceta-Batrina et al, 2016).

El 49,5% de las personas clasificadas con obesidad abdominal presentaban valores de IMC \geq 30, y un 40,5% en valores compatibles con sobrepeso (IMC entre 25,00 y 29,99) (Aranceta-Batrina et al, 2016).

2.1.2 Consumo de productos livianos o “light” y estado nutricional en el adulto según estudios nacionales

En nuestro país hay pocos estudios sobre el consumo de productos light o sobre las creencias que las personas tengan respecto a este tema. Los estudios que existen giran en torno al etiquetado nutricional, según Sánchez et al (2012), la mayoría de los consumidores costarricenses, no lee la información nutricional contenida en las etiquetas de los alimentos. Algunos solo revisan la fecha de vencimiento y en ocasiones el contenido energético, grasas o el término “light”. Con respecto a la cantidad de sodio o sal, la población no muestra interés por buscar la cantidad de los mismos.

Las pocas personas que revisan la información nutricional no la encuentran clara y en algunos casos la consideran poco confiable. Otra barrera identificada con menor

frecuencia fue el mayor precio de los productos sin sal. Algunas personas manifestaron su inconformidad con el equipo de salud, porque no les brinda información sobre este tema (Sánchez et al, 2012). Existe la necesidad de informar a la población acerca de que la sal es cloruro de sodio, y que el componente que hay que vigilar o controlar es el sodio. De esta manera hay productos procesados que no contienen sal, pero si sodio.

En este mismo estudio, las personas participantes, no identificaron a los alimentos procesados como una fuente de sodio y la mayoría no lo buscaba en el etiquetado. Se identificó, además, la necesidad de que el sector salud brinde una mayor atención a la prevención y el tratamiento de las enfermedades crónicas no trasmisibles (Sánchez et al, 2012).

El estudio concluyó que los grupos sociales estudiados tienen un conocimiento popular en relación con la sal, no así con el término “sodio”. Desconocen que los alimentos procesados pueden contener sodio, así como de la existencia de sustitutos de la sal.

Finalmente, si bien la FAO y la OMS han establecido el papel destacado que desempeña el etiquetado nutricional en apoyo de las políticas que favorecen la Estrategia Mundial de Alimentación Saludable y el país cuenta con el Reglamento Técnico Centroamericano para Etiquetado Nutricional de Productos Alimenticios Preenvasados para Consumo Humano para población a partir de 3 años, en el cual se norman los requisitos que deben cumplirse para el correcto etiquetado de los alimentos preenvasados y las características para que un producto pueda ser declarado como liviano o “light”, la mayoría de los consumidores no comprende ni utiliza la información nutricional (Sánchez et al, 2012).

En cuanto al estado nutricional, de acuerdo con los datos recopilados por la Encuesta Nacional de Nutrición 2008-2009, el sobrepeso y la obesidad en los hombres entre 20 y

64 años, llega al 62,4%; mientras que las mujeres de 20 a 44 años presentan un 60% y en las mujeres de 45 a 64 años la cifra sube a 77,3%. A raíz de estos altos porcentajes de sobrepeso y obesidad y al aumento en la disponibilidad de productos livianos o “light” surge la importancia de determinar si existe alguna relación entre el consumo de esta clase de productos y el estado nutricional.

2.2 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL

2.2.1 Generalidades de la etapa adulta de la vida

La vida es un proceso; y como tal, se encuentra conformada por etapas. Cada una de ellas contribuye de manera significativa a la maduración psicológica y emocional de los individuos, y los forma como seres sociales.

La etapa de la adultez es la sexta etapa de desarrollo humano y viene después de la etapa de la juventud y precede a la ancianidad. Generalmente se establece en la edad comprendida entre los 25 y los 65 años.

Según Alpizar (2005), Nassar y Abarca (1983) en su trabajo describen al adulto como la existencia de un ser humano quien desde un punto de vista biológico se encuentra orgánicamente desarrollado; quien desde un enfoque económico, goza de independencia de sus padres y solvencia económica; quien desde una perspectiva psicológica, es capaz de responsabilizarse por sus actos y de producir o realizar un aporte al medio social en el que se desarrolla, al tiempo que presenta cualidades psicológicas con independencia de criterio.

Cuando se trata de estilos de vida, los adultos no presentan un patrón característico o un estereotipo. Estos pueden vivir en pareja o solos, con o sin niños, trabajar dentro de casa o fuera de ella. Las comidas familiares han sido reemplazadas por las comidas a toda

prisa, para llevar o para recoger a través de la ventanilla del auto. Muy poco tiempo para planificar o preparar las comidas pueden llevar a recurrir a los alimentos procesados, comidas rápidas (combinar ingredientes frescos con ingredientes procesados) o más alimentos fuera de casa (Mahan, Escott-Stump & Raymond, 2013).

2.2.2 Estado nutricional del adulto

2.2.2.1 Definición

La FAO define estado nutricional como “... la condición física que presenta una persona, como resultado del balance entre sus necesidades e ingesta de energía y nutrientes”. A la vez, este se ve afectado por una serie de factores como: educación, conocimientos alimentarios, hábitos alimentarios, distribución intrafamiliar de alimentos, nivel de ingreso, saneamiento ambiental, manejo higiénico de los alimentos, el estado emocional, las influencias culturales, la variedad, cantidad, calidad, costo y accesibilidad de los alimentos y los efectos de diversos estados patológicos (Rabat, Rebollo & Campos, 2007 y Suverza, 2010).

2.2.2.2 Evaluación del estado nutricional

Para la evaluación del estado nutricional se puede recurrir a cuatro métodos: antropométricos, bioquímicos, clínicos y dietéticos. Estos cuatro métodos en conjunto, permiten establecer un criterio más completo y certero. A la vez es necesario tomar en cuenta algunos aspectos básicos que se deben ser incluidos en la historia clínica y en la exploración física de la persona.

- 2.2.2.2.1 Valoración antropométrica

La antropometría definida como la técnica que se ocupa de medir las dimensiones físicas y la composición corporal del sujeto, recurre a una serie de mediciones perfectamente delimitadas, siendo un constituyente indispensable en la evaluación del estado nutricional de los individuos en cualquiera de los extremos de mal nutrición, pues permite evaluar tanto la obesidad como la emaciación, que son resultado de excesos o deficiencias nutricionales, respectivamente. Estas mediciones permiten establecer juicios clínicos para definir terapias nutricionales, elaborar diagnósticos y prever riesgos.

Para la interpretación de las mediciones resulta esencial la construcción de índices, que son combinaciones de mediciones o características del individuo. Esto es evidente, ya que, por ejemplo, de nada sirve conocer o medir el peso corporal de un sujeto si no hay un punto de referencia para ese dato, que solo tendrá sentido cuando se relacione con el sexo, edad o estatura del individuo específico. Asimismo si se relaciona el peso con la estatura se puede obtener el índice de masa corporal (IMC), que permite evaluar la condición del individuo (Suverza & Haua 2009).

El peso mide la masa total de los compartimentos corporales. La masa total puede subdividirse en dos grandes compartimentos: la masa grasa y la masa libre de grasa. Así, las variaciones en cualquiera de estos compartimentos se reflejan en el peso. La estatura mide el tamaño del cuerpo y la longitud de los huesos. Para realizar su evaluación se emplea un estadímetro y está representada por la distancia máxima entre la región plantar y el vértex, en un plano sagital (Suverza & Haua 2009).

Cuando se analiza el estado nutricional a través de la antropometría, es importante la determinación de la complexión corporal ya que esta permite tener una descripción de la estructura del esqueleto. Una vez que se conoce la estructura del esqueleto se puede

ajustar la masa de acuerdo con las dimensiones óseas. La relevancia de su evaluación se basa en la consideración de la influencia que esta tiene sobre el peso corporal. Se sabe que este se ve influido por la estatura, la composición corporal, la edad y el sexo, pero también por factores como la anchura corporal, el grosor de los huesos y la longitud del tronco en relación con la estatura. Estos factores están expresados en la complejión corporal y hacen que esta constituya un diferenciador obligatorio de la variabilidad individual al realizar evaluación nutricional (Suverza & Haua 2009).

La evaluación de la complejión corporal permite dividir a los sujetos de acuerdo con su complejión corporal en: pequeña, mediana o grande, y su determinación puede realizarse ya sea por la relación entre la circunferencia de la muñeca con la estatura o a través de la medición de la anchura del codo (Suverza & Haua 2009).

Si se utiliza la medición de circunferencia de muñeca, se calcula dividiendo la talla entre la circunferencia de la muñeca en centímetros. Los puntos de corte se presentan a continuación

Tabla N°1

Clasificación de la complejión corporal de acuerdo con la circunferencia de la muñeca

Complejión	Mujer	Hombre
Pequeña	> 10,9	> 10,4
Mediana	9,9 – 10,9	9,6 – 10,4
Grande	< 9,9	< 9,6

Fuente: Suverza, 2010

Uno de los índices de mayor uso en la evaluación del estado nutricional es el índice de masa corporal (IMC). Este fue desarrollado en 1871 por Adolphe J. Quetelet y representa en la actualidad uno de los índices más utilizados para el caso de los adultos, ya que describe el peso relativo para la estatura y está correlacionado de modo

significativo con el contenido total de grasa del individuo. Debe considerarse, sin embargo, que el IMC es un buen indicador de las reservas energéticas del individuo con un estilo de vida sedentario, pero no es útil en atletas, en los cuales un IMC elevado puede ser representativo de masa muscular y no de adiposidad. Para su cálculo se utiliza la siguiente fórmula (Suverza, 2010).

$$\text{IMC (kg/m}^2\text{)} = \frac{\text{Peso en kilogramos}}{(\text{Talla en m})^2}$$

Para la evaluación del IMC existen diferentes puntos de referencia que se han establecido, los de mayor aceptación son los fijados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), estos se presentan en la siguiente tabla:

Tabla N°2

Clasificación del estado nutricional de adultos, de acuerdo con el índice de masa corporal (IMC), según OMS (2013)

Clasificación	IMC (kg/m) ²
Infra peso	< 18,50
Normal	18,5-24,99
Sobrepeso	25,00-29,99
Obesidad	≥30,00

Fuente: OMS, 2000

La calidad de las mediciones puede verse deteriorada por dos tipos de error: el error sistemático o sesgo y el error aleatorio. El error sistemático es un procedimiento que genera resultados de forma constantes que se alejan del valor real. Se provoca, por ejemplo, cuando las mediciones se hacen con equipo que no está calibrado o que está mal graduado o no cumple con las especificaciones de calidad esperadas. Por otro lado, el error aleatorio, se debe a fuentes de error que no son constantes, como por ejemplo, distracciones en el registro y toma de las mediciones o cambios en la hidratación del individuo.

- **2.2.2.2 Evaluación bioquímica**

La evaluación bioquímica incluye pruebas físicas, bioquímicas, moleculares, microscópicas y de laboratorio que proporcionan información objetiva y cuantitativa del estado nutricional de una persona. Las muestras para realizar las pruebas pueden obtenerse de tejidos, células, fluidos y desechos corporales como por ejemplo, suero sanguíneo, sangre total, orina, heces, saliva, sudor (Suverza, 2010).

Esta evaluación permite detectar deficiencias nutricionales mucho antes de que se presenten signos clínicos y síntomas de deficiencia, además puede utilizarse para confirmar el diagnóstico nutricional, determinar la disponibilidad de algún nutriente, identificar cambios en la reserva de nutrientes, así como supervisar la terapia nutricional (Suverza, 2010).

- **2.2.2.3 Evaluación clínica**

La evaluación clínica del paciente permite conocer los antecedentes de salud y enfermedad, con el fin de identificar los factores que pueden influir en el estado de nutrición.

Dentro de los aspectos que se deben conocer por medio de la historia médica se encuentran los datos del paciente que brindan información como edad, dirección, ocupación, consumo de alcohol, tabaco y drogas, ejercicio físico, entre otros, que permiten tener un panorama general de las actividades y los hábitos del paciente.

Se debe investigar si el paciente presenta síntomas que afecten directamente el consumo de alimentos como por ejemplo náuseas, diarrea, esteatorrea, reflujo gastroesofágico, dolor abdominal o disfagia. Además, conocer la historia de salud dental por ejemplo, si faltan piezas, si la dentadura le incomoda o si tiene dificultad para masticar.

Los antecedentes heredo-familiares del paciente relacionados con enfermedades cardiovasculares y gastrointestinales, alergias, diabetes, enfermedades genéticas que afecten el estado nutricional, obesidad, osteoporosis por ejemplo, se deben conocer ya que pueden representar un riesgo para el paciente.

Es imprescindible conocer si el paciente padece alguna enfermedad crónica ya que, por solo el hecho de padecerla, está en riesgo nutricional. Además, conocer en detalle los medicamentos que el paciente consume e investigar las interacciones medicamento-nutriente, pues los efectos secundarios de algunos fármacos suelen impactar en el consumo, la absorción, excreción o el aprovechamiento de los nutrientes.

Como parte de la evaluación clínica también se realiza un examen físico para detectar cambios relacionados con una nutrición deficiente y que pueden verse o sentirse en la piel, el cabello, los ojos y las mucosas.

- **2.2.2.2.4 Evaluación dietética**

La evaluación dietética proporciona información sobre los hábitos alimentarios y los alimentos que se consumen (tipo, calidad, cantidad, forma de preparación, número de tiempos de comidas, entre otros). Permite conocer el patrón de consumo de alimentos e identificar alteraciones en la dieta antes que aparezcan signos clínicos por deficiencia o por exceso (INCAP, 2006).

Se han propuesto distintos métodos de evaluación dietética y la elección del método a utilizar depende en gran medida del objetivo que se desee alcanzar. Pueden clasificarse de dos maneras: una es en función del tiempo (retrospectivo o prospectivo) o de acuerdo con el tipo de información que brindan (cualitativa o cuantitativa). Los métodos retrospectivos brindan información acerca de lo consumido en el pasado, mientras que los prospectivos se relacionan con la alimentación próxima, es decir, pedirle a un

paciente que viene hoy a consulta, que registre todos los alimentos y bebidas que consumirá durante tres días de la siguiente semana (INCAP, 2006).

En la otra clasificación, los métodos que brindan información cuantitativa se distinguen de los que brindan información cualitativa porque en sus procedimientos se incluye una estimación de las porciones (INCAP, 2006).

2.2.2.3 Circunferencia abdominal como predictor de riesgo de enfermedad cardiovascular en el adulto

La acumulación de grasa en la zona toracoabdominal del cuerpo se asocia a un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular y metabólica. Por esta razón, se ha planteado el empleo de mediciones e índices para determinar la distribución de la grasa corporal. Entre los más utilizados se encuentran el índice cadera cintura y la medición de la circunferencia abdominal, que estiman con la misma exactitud la grasa intra abdominal (Moreno, 2012).

Para realizar la medición de la circunferencia abdominal se utiliza una cinta métrica y se debe medir al final de una expiración suave, en posición de pie, en el punto medio entre el borde costal inferior y la cresta ilíaca a nivel de la línea axilar media, paralela al piso (Moreno, 2012).

Existen diferentes puntos de corte de circunferencia abdominal, sin embargo uno de los más utilizados es el de las Guías Clínicas para la Obesidad del Instituto Nacional de Salud de los EE.UU. (NIH), las cuales consideran puntos de corte de circunferencia abdominal de 88 cm para las mujeres y de 102 cm para los hombres, valores incluidos en la definición del Síndrome Metabólico según las Guías propuestas por el Panel de

Expertos en Colesterol en el Tercer Panel de Tratamiento para Adultos (ATP III) (Moreno, 2012).

2.2.3 Generalidades del consumidor

2.2.3.1 Concepto

Se define consumidor como aquella persona que utiliza el producto pero que no necesariamente lo compra. Aquí es importante mencionar la diferencia que existe entre lo que se señala como “consumidor” y lo que se denomina “cliente”. Un cliente es aquella persona que recibe cierto bien o servicio, a cambio de alguna compensación monetaria o cualquier otro objeto de valor. Así por ejemplo, los biberones de los bebés, la madre es quien lo compra, pero el bebé es quien lo utiliza. En este caso, el consumidor es el bebé, y la madre es el cliente (Martínez, 2014).

2.2.3.2 Comportamiento del consumidor adulto

El comportamiento del consumidor se define como “el comportamiento que los consumidores muestran al buscar, comprar, utilizar, evaluar y desechar los productos y servicios que, consideran, satisfarán sus necesidades” (Schiffman & Kanuk, 2005). Este comportamiento se enfoca en la forma en que las personas toman decisiones para gastar sus recursos disponibles (dinero, tiempo y esfuerzo) en artículos relacionados con el consumo.

2.2.3.3 Influencias que condicionan en el comportamiento del consumidor adulto

Los consumidores que se encuentran en el mercado no son iguales ya que sus necesidades, deseos y demandas son el resultado de una serie de factores como por ejemplo las situaciones que viven, sus ingresos, el sexo, edad, conocimientos,

personalidad, actitudes o las amistades entre otros son factores que condicionan sus decisiones y comportamientos de consumo (Feyth y Guier 2013).

Estas influencias que condicionan el comportamiento pueden ser internas, es decir propias de los consumidores mismos, o externas, que provienen del entorno en el que se vive e interactúa. Estas influencias resultan fundamentales para explicar el comportamiento, pues tienen una estrecha relación con las necesidades y con la forma de satisfacerlas (Ruiz y Grande, 2013).

Las influencias externas son factores condicionantes ajenos al consumidor que afectan a su comportamiento. Las influencias internas son características propias de los consumidores, que guardan relación con la forma de ser o de actuar, como las percepciones, actitudes, personalidad, su capacidad de aprendizaje o estilo de vida (Ruiz y Grande, 2013).

Las influencias externas provienen del entorno económico y demográfico, de la cultura en la que vive, de la clase social a la que pertenece y del ámbito familiar o del grupo de personas con el que el consumidor se relaciona, como por ejemplo compañeros de trabajo, amigos y vecinos (Ruiz y Grande, 2013).

Muchos consumidores se basan en la imitación de otras personas, como de compañeros de trabajo o amigos y otros construyen la autoimagen a partir de opiniones de terceras personas (Ruiz y Grande, 2013).

2.2.4 Generalidades del consumo de alimentos en el adulto

El consumo de los alimentos, fundamentalmente, está determinado por los hábitos alimentarios que el individuo o el grupo familiar tengan.

Los hábitos alimentarios son el conjunto de costumbres que una persona tiene para alimentarse y se adquieren por las enseñanzas transmitidas por los padres, hermanos, familiares, vecinos, amigos, profesores y del ambiente. Es decir, son producto de la enseñanza o educación alimentaria y nutricional que se recibe desde el nacimiento (García, 1983).

A la vez, los hábitos alimentarios, son condicionados por las necesidades sentidas, por las experiencias que se viven y por las creencias de sus antecesores, por la disponibilidad del medio, por medios económicos y por el conocimiento del valor nutritivo de los alimentos (García, 1983).

2.2.5 Generalidades del consumo de productos livianos o “light” en el adulto

La excesiva preocupación por la imagen corporal que viene produciéndose en los últimos años hace que los productos “light” se ingieran en exceso o de forma innecesaria, lo que aumenta el riesgo de desequilibrios nutricionales.

El hecho de que aparezca en los envases de los productos livianos, la palabra "light", "sin azúcar añadido", "bajo en grasas" o mensajes similares, no significa que sean productos adelgazantes. El consumo de productos livianos no es indispensable, y no es preciso recurrir siempre a ellos para reducir el contenido energético de la alimentación. Su aporte de calorías por lo general es menor respecto a los alimentos regulares, pero esto no los convierte en adelgazantes, se trata de un producto con un aporte energético inferior a la versión regular, pero si se abusa de la cantidad de consumo, sus efectos resultan completamente contrarios a lo que se busca, produciendo incluso aumento de peso (CONSUMER, s.f).

Las grasas, los carbohidratos y los micronutrientes son necesarios para un adecuado funcionamiento del organismo, consumidos moderadamente. Si se sustituyen muchos de

los alimentos convencionales por sus versiones “light” puede haber riesgo de carencia de algunos nutrientes. Así por ejemplo, la grasa es vehículo de ácidos grasos esenciales (linoleico y linolénico) y de vitaminas liposolubles o solubles en grasa (A, D, E, K), que cumplen funciones de gran importancia en el organismo. Por otro lado, si se consume poca cantidad de carbohidratos, el normal funcionamiento del organismo también puede verse alterado. Esto último sucede si se suprimen o limitan al máximo alimentos ricos en carbohidratos como cereales, legumbres, verduras harinosas, frutas y dulces (Mahan, Escott-Stump & Raymond, 2013).

Debido a que el consumidor desconoce por lo general los ingredientes y la composición energética y nutricional de los productos preenvasados, puede suceder que si habitualmente ingiere una cucharada sopera de mayonesa, por ejemplo, de la ligera consuma dos o tres porque considera que le aporta muy poca o nada de energía. Esto es un error, pues la diferencia energética no es tan grande como para triplicar su consumo. Es fundamental transmitir que los productos “light” también deben consumirse en cantidades moderadas (CONSUMER, s.f).

La elección de algunos productos livianos puede resultar interesante para quienes por motivos de salud necesitan llevar una dieta con control de grasas o de azúcares.

Así por ejemplo, los alimentos “light” o livianos obtenidos gracias a una reducción del contenido de grasas pueden ser ventajosos para diversificar la alimentación de quienes tienen que controlar la cantidad de grasas de su dieta, como en caso de quienes padecen hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia, ciertos trastornos hepáticos o de la vesícula biliar, problemas pancreáticos y exceso de peso (Ocanto y Reyes, 2012).

Hay productos a los que en su elaboración se les reduce o elimina la cantidad de azúcar común, para satisfacer la demanda de aquellas personas que por motivos de salud han

de controlar el consumo de azúcares. Es el caso de la diabetes, de la hipertrigliceridemia, del sobrepeso y de la obesidad (CONSUMER, s.f).

A la hora de introducir alimentos light en la dieta siempre hay que leer los datos que indican las etiquetas, en especial en lo referente al etiquetado nutricional y la lista de ingredientes, que por ley se presentan en orden decreciente a su contenido en gramos.

En un estudio realizado en Colombia se muestra que los alimentos livianos o “light” que más consume la población son: los cereales son consumidos por un 72% de la población; seguidos de las galletas con un 66%, los lácteos con un 58% y las bebidas con un 46%. (Melchor, Rodríguez y Díaz, 2016).

Por otro lado, en Argentina se determinó que los alimentos “light” más consumidos, en orden decreciente son: yogurt descremado, leche descremada, queso, galletas, gaseosa, mayonesa, jugo en polvo, chicles, gelatina, mermelada y barrita de cereal (Escudero, 2009).

2.2.6 Creencias alimentarias del adulto

Las creencias se refieren a aquello que las personas no han podido comprobar ni adquirir por ellas mismas, sino que lo conocen por medio de la información o enseñanza de otras personas. Es decir, las creencias son conocimientos que se adquieren sin haberlos experimentado, además de no haber sido testigos de ello, ni se tiene una prueba o demostración (Vicente, 2007).

Las creencias se van estableciendo con base en lo que se incorpora del contexto y las personas de alrededor, especialmente la familia, amigos, publicidad, entre otros. Las creencias vienen a ser opiniones o ideas adquiridas del medio social, sobre diferentes objetos o situaciones. Las creencias que cada persona tiene pueden ser realistas y

válidas o pueden resultar también falsas o erróneas, en esto radica la importancia de identificarlas y analizarlas debido a que determinan nuestro comportamiento (Vicente, 2007).

En la actualidad, las personas adultas muestran un interés creciente por los problemas asociados con la alimentación, motivado por el deseo de disfrutar de una vida más larga y sana, así como de un cuerpo esbelto. Sin embargo, el interés por este tema se acompaña de gran proliferación de recomendaciones nutricionales basadas en creencias, dejando de lado los principios establecidos por el estudio científico de la nutrición, y en algunos casos en clara contradicción con los conocimientos documentados científicamente (Cardona, 2013).

Entre los factores que determinan las creencias alimentarias se destacan los culturales, económicos, sociales, religiosos, educativos y los relacionados con la industrialización y urbanización.

Con respecto a los valores culturales, se puede decir, sistemas culturales distintos corresponden a sistemas alimentarios diferentes. Las personas adultas muestran actitudes hacia la comida que han sido aprendidas de otras personas dentro de sus redes sociales, ya sea en la familia, en la clase social o en la comunidad local. Tales comportamientos forman parte de la cultura alimentaria, es decir, el conjunto de representaciones, de creencias, conocimientos y de prácticas heredadas y/o aprendidas que están asociadas a la alimentación (Rolandi, 2014).

En cuanto a los factores económicos, para las personas pobres las limitaciones para adquirir alimentos que permitan llevar a cabo las recomendaciones de una alimentación variada, son cada día mayor (Rolandi, 2014).

En educación, se ha demostrado que el nivel educativo tiene gran influencia sobre el patrón alimentario el cual se ha observado que varía según el grado de escolaridad. Un mayor nivel de estudios se asocia a una mayor educación sanitaria con lo cual la persona está más instruida para tomar decisiones más saludables (Corella y Ordovás, 2015).

El grado de urbanización e industrialización de una nación influye directamente en la ingesta dietética de los pobladores. Suele suceder que, los pobladores del área urbana gozan de mayor surtido de alimentos que los del área rural. Esto se debe a que en la primera, la industria y el comercio ofrecen mayores oportunidades. (Rolandi, 2014).

2.2.7 Generalidades de etiquetado nutricional

2.2.7.1 Concepto de etiquetado nutricional

El Ministerio de Economía Industria y Comercio (MEIC) define etiquetado nutricional como: “toda descripción destinada a informar al consumidor sobre las propiedades nutricionales de un alimento; comprende dos componentes: a) declaración de nutrientes y b) la información nutricional complementaria” (MEIC, 2012).

2.2.7.2 Declaración de nutrientes e información nutricional complementaria

La declaración de nutrientes se define como la “información normalizada del contenido de nutrientes de un alimento” es decir, la información sobre el aporte de energía, proteínas, carbohidratos, grasa, vitaminas o minerales. Y la información nutricional complementaria como “información adicional incluida en la etiqueta de un producto alimenticio, destinada a facilitar al consumidor la interpretación del valor nutritivo y la declaración de propiedades nutricionales y saludables”. Las propiedades nutricionales

son mensajes en que se destaca el contenido de nutrientes como fibra dietética o colesterol de un alimento y las propiedades saludables son mensajes que relacionan los alimentos con el estado de salud de las personas. (MEIC, 2010)

El etiquetado nutricional debe proporcionar al consumidor información sobre el tipo y cantidad de nutrientes aportados por el alimento y su finalidad es dar a conocer al consumidor información válida y útil sobre el contenido nutricional del alimento y que esta le permita realizar una selección saludable del mismo.

La terminología empleada debe tener sentido y ser comprensible para el público en general. Probablemente, un formato simple y normalizado ayudaría a las personas a utilizar las etiquetas de los alimentos y a comparar alimentos (FDA, s.f).

2.2.8 Productos livianos

2.2.8.1 Concepto

Los productos livianos o “light” son una categoría de productos especialmente diseñados para regímenes exclusivos en los cuales se realiza una modificación en el contenido de nutrientes, indicado para la alimentación de personas en condiciones físicas y fisiológicas especiales.

El objetivo fundamental de estos productos es ayudar a las personas con necesidades nutricionales o alimentarias particulares, con problemas como diabetes, hipertensión, hipercolesterolemia, enfermedades cardiovasculares, entre otros. Lo que muchas veces la gente no sabe es que el concepto “light” no siempre tiene que ver con las kilocalorías. El atributo “light” se puede aplicar al valor energético, azúcares, grasas totales, grasas saturadas, colesterol y sodio. Por ejemplo, un producto reducido en sodio puede ser rotulado como “liviano”, pero esto no significa que sea bajo en kilocalorías, que es lo que muchas personas que desean bajar de peso buscan

Están contemplados en el Reglamento Técnico Centroamericano y según éste las condiciones para que un producto pueda ser declarado como liviano o “light” son las siguientes:

Tabla N°3

Condiciones relativas al contenido de nutrientes en productos light*, según el Reglamento Técnico Centroamericano, 2012

NUTRIENTE	CONDICIONES
Energía	Contiene al menos un 25% menos de energía por porción o por 100 g o 100 mL con respecto al alimento de referencia. El alimento de referencia no debe ser bajo en energía.
Grasa	Contiene al menos un 25% menos de grasa por porción o por 100 g ó 100 mL, con respecto al alimento de referencia. El alimento de referencia no debe ser bajo en grasa.
Grasas saturadas	Contiene no más de 20 mg por porción por 100 g o 100 mL y contiene 2 g o menos de grasa saturada por porción o por 100 g o 100 mL.
Colesterol	Contiene al menos un 25% menos de colesterol por porción o por 100 g o 100 mL, con respecto al alimento de referencia. El alimento de referencia no debe ser bajo en colesterol. Contiene 2 g o menos de grasa saturada por porción o por 100 g o 100 mL.
Azúcares	Contiene al menos un 25% menos de azúcar por porción o por 100 g o 100 mL, con respecto al alimento de referencia.
Sodio	Contiene al menos un 25% menos de sodio por porción o por 100 g o 100 mL, con respecto al alimento de referencia.

*Ligero, liviano, reducido, menos, light, lite.

Fuente: MEIC, 2012

Cuando se reduce el contenido de un nutriente se debe expresar el porcentaje en el cual se ha reducido con respecto al alimento normal o regular, es decir, el alimento sin modificación. Se considera a todos aquellos alimentos que cumplen con las condiciones

de “bajo” o han sido “reducidos” en al menos un 25% en el contenido energético y/o en el nutriente declarado respecto del alimento de referencia. En ningún caso deberá aparecer publicidad engañosa ni emplear el calificativo de adelgazante.

En otras regiones, como es el caso de la Unión Europea, la legislación establece que en las declaraciones en las que se indique que un producto es “light” o “lite”, y cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, la reducción del contenido de uno o más nutrientes debe ser al menos de un 30% en comparación con un producto similar.

En la preparación industrial de estos alimentos se van incorporando productos tales como los sustitutos grasos y nuevos edulcorantes. Las materias grasas aportan palatabilidad, color, textura y apariencia, a muchos de los alimentos regulares, por lo que un alimento sin grasas, o al cual se le ha extraído la grasa, no tiene el mismo sabor y la apariencia que el mismo producto con su materia grasa. En este caso tienen importancia los sustitutos grasos que, además, de la ventaja tecnológica proporcionan menos kilocalorías cuando se consumen (Torija, 2016).

Los sustitutos de grasas son productos que, estructuralmente, tienen similitud con las grasas en sus propiedades físicas, químicas, y organolépticas, pero que por razones también derivadas de su estructura no constituyen sustrato para las lipasas, o solo son parcialmente digeridos por estas enzimas. Se trata de productos derivados de triacilglicéridos o de otras materias primas como proteínas e hidratos de carbono, y cuyo aporte energético es cero o muy bajo (Torija, 2016).

Otros compuestos diferentes son los productos que imitan a las grasas y que se utilizan para reemplazar a estas; simulan a las grasas sin poseer ninguno de sus componentes ni

características nutricionales, aunque también aportan kcal, pero en menor magnitud (Torija, 2016).

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación se desarrolla con un enfoque cuantitativo, ya que se realiza un análisis y recolección de datos objetivos y cuantificables, con base en la medición numérica y el análisis estadístico necesarios para el desarrollo del problema de la investigación (Hernández, Fernández & Baptista, 2014).

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación presenta un enfoque cuantitativo, debido a que los datos se recolectan de manera objetiva por medio de mediciones estandarizadas y se analizan los resultados con base en métodos estadísticos, utilizan el razonamiento deductivo con el fin de comprobar la relación que existe entre el estado nutricional y el consumo y creencias acerca de alimentos livianos.

El carácter de la investigación es descriptivo y se utiliza el método transversal para la recolección de datos, debido a que se obtienen los datos antropométricos, la encuesta de consumo y creencias y la frecuencia de consumo, en un único momento. La recolección de datos de las distintas variables se realiza con el fin de describir las características más relevantes para valorar el consumo de productos livianos, las creencias acerca de estos productos y el estado nutricional.

3.3 ÁREA DE ESTUDIO

El cantón de Paraíso pertenece al gran área metropolitana, excepto la parte sur del distrito de Orosi. De acuerdo con la ubicación geográfica, la mayoría de los habitantes (68%) del cantón, residen en la zona urbana, específicamente en los distritos Central y Llanos de Santa Lucía.

Paraíso tiene una superficie de 411, 91 km², de este total 173 km² corresponden a la reserva forestal Río Macho y 57,66 km² al parque nacional Tapantí, ubicados en el distrito de Orosi. Excluyendo las áreas mencionadas, queda una extensión aproximada de 181, 25 km² para fines habitacionales y productivos.

El cantón Central de Cartago tiene una superficie de 287,77 km² y su población es aproximadamente de 155 402 habitantes.

La edad media de población del cantón Central es de 32 años mientras que la del cantón de Paraíso es de 30 años. En cuanto a la pobreza, tomando como referencia el censo 2011, el índice de Gini en el cantón de Cartago es de 46,61 y en Paraíso es 46,41 (INEC, 2011).

En lo que respecta con la escolaridad, el cantón Central de Cartago presenta una escolaridad promedio (años cursados por persona de 15 años y más) de 9 años mientras que en Paraíso es de 7,5 años (INEC, 2011).

El índice de desarrollo social es una variable fundamental para medir el nivel de progreso y prosperidad de una región, en el caso del cantón Central de Cartago, este índice se encuentra en 68,2 y en Paraíso 59,6.

3.3.1 Población

La población está conformada por todos los hombres y mujeres de 25 a 55 años de edad que residen en los cantones Central y Paraíso de la provincia de Cartago. Según datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) la población proyectada al 30 de junio del año 2016 correspondiente al grupo etario en estudio, residentes de los cantones Central y Paraíso, es de 97 727 habitantes (INEC, 2011).

Tabla N°4

Población proyectada al 30 junio del 2016 por sexo, según cantón

Cantón	Hombres	Mujeres	Total
Central	35 844	35 456	71 300
Paraíso	13 191	13 236	26 427
Total	49 035	48692	97 727

Fuente: elaboración propia con datos tomados del INEC, 2011

3.2.2 Muestra

La muestra es no probabilística, se cuenta con una población finita de 97 727 habitantes en edades comprendidas entre los 25 y 55 años que residen en los cantones Central y Paraíso.

Para determinar el tamaño de la muestra se aplicó la fórmula para el cálculo de la muestra de poblaciones finitas de Aguilar (2005) la cual contempla Z alfa medios al cuadrado, proporción de P y Q y la precisión de la fórmula. En esta investigación, se utilizó la siguiente fórmula:

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

Aguilar (2005)

Al realizar el cálculo de la muestra se toma como población total a los 97 727 habitantes de los cantones que conforman el estudio, además una Z con un valor de 1,96. Por otro lado, una “p” de 5% (0,05), una “q” de 95% (0,95) y una “d” de 5% (0,05). A continuación se presenta el cálculo de la muestra:

$$n = \frac{97\,727 * (1,96)^2 * 0,05 * 0,95}{0,05^2 * (97\,727 - 1) + 1,96^2 * 0,05 * 0,95}$$

$$n = 73$$

Nomenclatura:

$n = 73$ (número de elementos de la muestra)

$N = 97\,727$ (número de elementos de la población o universo)

$Z = 1,96$ (Nivel de confianza, 95%)

$p = 0,05$ (proporción esperada 5% = 0,05)

$q = 0,95$ ($1-p = 0,95$)

$d = 0,05$ (precisión = 95%)

Se obtiene que la muestra es de 73 adultos, sin embargo, debido a que esta investigación se realiza en dos cantones, se efectúan los cálculos para trabajar con una muestra probabilística estratificada, es decir, se divide la población en segmentos, de esta manera cada cantón conforma un segmento y se selecciona una muestra para cada uno de ellos.

La población total de los dos cantones es de 97 727 adultos y el tamaño de la muestra es $n = 73$, se divide la muestra entre la población y se obtiene un factor que se multiplica por cada una de las subpoblaciones o estratos:

$$\text{Factor} = \frac{73}{97\,727} = 0,000746978$$

Así para obtener el tamaño de la muestra de cada uno de los cantones se aplica el factor obtenido anteriormente por la población correspondiente a cada uno de ellos:

$$\text{Central (71 300 adultos)} = 71\,300 * 0,000746978 = 40,44 = \mathbf{53}$$

$$\text{Paraíso (26 427 adultos)} = 26\,427 * 0,000746978 = 19,74 = \mathbf{20}$$

Se trabaja con 53 adultos del cantón Central y 20 adultos de Paraíso para un total de 73 adultos, todos voluntarios que cumplen con los criterios de inclusión y exclusión de la investigación y que residan en los cantones en estudio.

Las 53 personas que conforman la muestra del cantón Central se delimitan geográficamente a la comunidad de Dulce Nombre, la cual se encuentra dentro del área urbana de Cartago, y los 20 adultos que componen la muestra del cantón Paraíso se delimitan geográficamente al barrio La Joya, que pertenece al área rural de Cartago. Estas personas se visitan en su domicilio y se les explica en qué consiste la investigación, se seleccionan las que cumplen con los criterios de inclusión y exclusión y se les pide su número telefónico para posteriormente ser contactadas para coordinar la recolección de datos.

3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión

Los criterios de inclusión y exclusión son los siguientes

Tabla N°5
Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Estar de acuerdo con firmar el consentimiento informado	Personas que no sepan leer ni escribir
Capacidad de ponerse de pie, para la determinación de la talla y el peso corporal	Extranjeros
Residir en zona urbana	Mujeres embarazadas o en periodo de lactancia
	Que no tengan disposición de realizar la encuesta
	Atletas

Fuente: elaboración propia

3.4 DESCRIPCIÓN DE LAS VARIABLES

A continuación, se realiza una breve descripción de las variables presentes en la investigación, las cuales están relacionadas con los objetivos específicos de la misma.

Las características sociodemográficas son un conjunto de aspectos que caracterizan al ser humano, tales como sociales, biológicas, económicas, culturales y educativas, que están presentes en las unidades de análisis, tomando en cuenta los que pueden ser medibles.

El estado nutricional es la condición física que presenta una persona, como resultado del balance entre sus necesidades e ingesta de energía y nutrientes, se realiza la toma de

medidas antropométricas de los participantes, con el objetivo de reflejar la situación nutricional en la que se encuentran actualmente, y de tal manera realizar asociaciones con el consumo o creencias acerca de los productos livianos.

El consumo usual se refiere a la cantidad de veces que un alimento es consumido en un período dado, trasladándose exclusivamente a lo que se refiere consumo de alimentos livianos, permite indagar y conocer la frecuencia con que la muestra los consume.

Las creencias son opiniones o ideas adquiridas del medio social, sobre diferentes productos livianos y su vínculo con procesos de salud, enfermedad, tipo de fuente de la opinión y características del producto preenvasado. Las creencias que cada persona tiene pueden ser realistas y válidas o pueden resultar también falsas o erróneas, en esto radica la importancia de identificarlas y analizarlas debido a que determinan nuestro comportamiento.

3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

En este apartado se pretende realizar un análisis profundo de las variables de la investigación, las cuales corresponden a cada uno de los objetivos específicos; con el propósito de determinar los parámetros de medición, a partir de los cuales se va a establecer la relación de variables anteriormente enunciadas, y así dar al proceso de investigación fiabilidad y confiabilidad.

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Dimensión	Definición operacional	Indicadores
Identificar las características sociodemográficas de la muestra en estudio	Características sociodemográficas	Conjunto de aspectos que caracterizan al ser humano, tales como sociales, biológicas, económicas, culturales y educativas, que están presentes en las unidades de análisis, tomando en cuenta los que pueden ser medibles.	<p>Características demográficas:</p> <p>Sexo: H/M</p> <p>Edad: años</p> <p>Características sociales:</p> <p>Nivel académico: Primaria incompleta, Primaria completa, Secundaria incompleta, Secundaria completa, Universidad incompleta, Universidad completa</p> <p>Lugar de residencia: Cartago Centro, Paraíso</p>	<p>Registro de la información:</p> <p>Encuesta (II Parte) para la muestra en estudio</p>	<p>Categoría de sexo</p> <p>Años cumplidos</p> <p>Categoría de Nivel Académico</p> <p>Categoría de Lugar de Residencia</p>

<p>Evaluar el estado nutricional de los participantes</p>	<p>Estado nutricional</p>	<p>Condición física que presenta una persona, como resultado del balance entre sus necesidades e ingesta de energía y nutrientes, se realiza la toma de medidas antropométricas de los participantes</p>	<p>Peso corporal Talla Circunferencia abdominal</p>	<p>Toma de medidas antropométricas de cada uno de los participantes, se sigue el procedimiento descrito en: Anthropometric standardization reference manual (Lohmann, 1988).</p>	<p>Peso en kilogramos Talla centímetros Circunferencia abdominal en centímetros</p>
<p>Examinar el consumo usual de productos livianos que realiza la muestra</p>	<p>Consumo usual de productos livianos</p>	<p>La cantidad de veces que un alimento es consumido en un período dado, trasladándose exclusivamente a lo que se refiere consumo de alimentos livianos, permite indagar y conocer la frecuencia con que la muestra los consume.</p>	<p>Base proteica: Yogurt, leche, queso, atún Base grasa: Natilla, margarina, mayonesa, queso crema, aderezos, embutidos, helados cremosos Base glúcida: Mermelada, gaseosas, jugos tetrabrick, cerveza, galletas, pan</p>	<p>Recolección de los datos: Encuesta (IV parte) para la muestra en estudio una entrevista formalizada, basada en una frecuencia de consumo de productos livianos</p>	<p>Número de veces al mes Número de veces a la semana Número de veces al día</p>

<p>Identificar las creencias acerca de los productos livianos</p>	<p>Creencias acerca de los productos livianos</p>	<p>Opiniones o ideas adquiridas del medio social, sobre los productos livianos y su vínculo con procesos de salud, enfermedad, tipo de fuente de la opinión y características del producto preenvasado</p>	<p>Opinión de los productos livianos relacionada con: -Procesos de salud -Procesos de enfermedad -Tipo de fuente de la opinión Características del producto: sabor, contenido nutricional, precio, publicidad - Características de la información nutricional: energía, carbohidratos, grasas, proteínas, fibra, sodio, vitaminas y minerales.</p>	<p>Recolección de datos por medio de la aplicación de un cuestionario (III Parte) de las creencias de las personas acerca de los alimentos livianos.</p>	<p>Categoría de proceso de salud</p> <p>Categoría de proceso de enfermedad</p> <p>Categoría de tipo de fuente de la opinión</p> <p>Categoría de características del producto</p> <p>Categoría de la información nutricional</p>
---	---	--	--	--	---

3.6 TÉCNICAS, EQUIPO E INSTRUMENTOS PARA RECOLECTAR LA INFORMACIÓN

Las técnicas, el equipo y los instrumentos utilizados en la investigación son necesarios para el proceso de recolección de datos. De estos dependen los resultados y variaciones que se obtengan. A continuación, se detalla más sobre su manejo y caracterización.

3.6.1 Técnicas

Para esta investigación, se utilizó la técnica de encuesta autoaplicada suministrada a los participantes del estudio.

Se considera el uso de la encuesta autoaplicada porque el mismo sujeto de estudio es quién la responde de manera escrita, sin la necesidad de un entrevistador y además, es un estudio más económico. Otra ventaja es que la duración del estudio será menor, ya que se puede obtener información de un gran número de personas sin necesidad de entrevistarlas personalmente. Las preguntas han de ser sencillas y las instrucciones muy claras.

3.6.2 Equipo

Para la determinación del estado nutricional se toma el peso corporal a cada uno de los sujetos participantes utilizando una balanza marca OMRON, modelo HBF-514, con una capacidad de 150 kg y una sensibilidad de ± 100 gramos. Para tomar la talla se emplea un tallímetro portátil marca SECA, modelo 213 con una capacidad de 210 cm y una sensibilidad de ± 1 mm. Y para la circunferencia abdominal se emplea una cinta ergonómica para medir perímetros, marca SECA, modelo 201 con una capacidad de 205 cm y una precisión milimétrica (± 1 mm).

3.6.3 Instrumentos

La recolección de datos se realiza en cuatro fases empleando dos instrumentos: un cuestionario y una frecuencia de consumo que en conjunto aportan datos relevantes para la investigación.

La primera fase de la recolección de datos consta de datos antropométricos, en donde se determinan el peso corporal, la talla y la circunferencia abdominal de los sujetos que forman parte de la investigación.

La segunda fase consiste fundamentalmente en una serie de datos generales como la edad, nivel académico y lugar de residencia que posteriormente permiten realizar un análisis demográfico de la población.

La tercera fase de la recolección se realiza mediante un cuestionario que evalúa el consumo y las creencias respecto a los productos livianos que tiene la población en estudio. Finalmente, en la cuarta fase se evalúa la frecuencia y el tipo de productos livianos que consume la población.

3.7 PROCEDIMIENTOS PARA RECOLECTAR LA INFORMACIÓN

En el siguiente apartado se presentan las etapas que conforman el proceso de recolección de la información, indispensables para el posterior procesamiento y análisis de la misma.

3.7.1 Etapa preliminar

Previo a la aplicación de las encuestas, fue necesaria la validación de los instrumentos con el fin de verificar el nivel de entendimiento de los participantes, así como las debilidades o la eliminación de datos innecesarios, que no se ajustan a los objetivos del estudio.

Para esto se realiza una prueba piloto que se aplicó a 10 personas de los cantones de Paraíso, Central y Turrialba con características similares a la muestra, siguiendo los criterios de inclusión y exclusión, como tener una edad entre los 25 y 55 años, saber leer y escribir y en el caso de las mujeres que no estuvieran embarazadas ni en período de lactancia.

La encuesta se aplica en el domicilio de cada una de las personas, en ambientes apropiados y con condiciones similares a las de la muestra real. El objetivo del plan piloto fue evaluar las preguntadas planteadas y considerar si estas eran de fácil comprensión y si el tiempo de la aplicación de la encuesta era adecuado o no.

A partir de la prueba piloto, se efectuaron cambios en los instrumentos de manera que se facilitara la recolección de los datos, y se mejorara la calidad de la información anotada por los participantes del estudio. Dentro de los cambios realizados, se encuentran las instrucciones para llenar y completar el formulario de recolección de datos, además del mejoramiento de la redacción de algunas preguntas que fueron confusas para algunos participantes. Así, por ejemplo, en la prueba piloto se formuló la siguiente pregunta: ¿Considera que los productos “light” o livianos no engordan? sin embargo, se logró detectar que a algunas personas la palabra “no” incluida en dicho ítem le generaba confusión y dificultad para contestar y se propone plantearla de la siguiente forma: ¿Considera que los productos “light” o livianos engordan?

El tiempo aproximado que se duró para completar el cuestionario y realizar la toma de medidas antropométricas fue de 30 minutos. La simulación del análisis estadístico comprueba que la información a recolectar es coherente con lo que se quiere lograr en los objetivos específicos planteados en esta investigación.

Durante esta etapa se realizan consultas informales visitando la comunidad de Dulce Nombre y el barrio La Joya para elegir a los participantes de acuerdo a los criterios establecidos para la selección de las unidades de análisis. Se habla en forma privada con cada uno de ellos para saber si están dispuestos a participar en el estudio, explicarles en qué consiste el mismo.

Seguidamente, se toman sus números de teléfono y se enlistan para coordinar por este medio las visitas a cada uno de los lugares donde habitan los participantes para la entrega personal del consentimiento informado, la aplicación del instrumento de recolección de datos y la toma de medidas antropométricas.

3.7.3 Etapa de campo

Durante un período de cuatro semanas se realizan las visitas domiciliarias a cada uno de los 73 participantes para la aplicación del instrumento. En la primera semana se realiza la recolección de datos en la Joya y las siguientes tres semanas en Dulce Nombre de Cartago. Por tratarse de personas adultas trabajadoras, la visita se realiza en la noche cuando las personas ya han regresado a sus hogares después de la jornada laboral. El instrumento es aplicado de forma privada. Mientras se aplica el instrumento las personas permanecen sentadas en un lugar cómodo e iluminado, no había televisor encendido, música o dispositivos electrónicos que interrumpieran el proceso de preguntas y respuestas. En algunos casos, la concentración de los encuestados se vio afectada por la presencia de niños.

Para la medición de la talla, se utilizó un tallímetro portátil y los participantes estuvieron descalzos, sin adornos en el cabello que pudieran interferir con la medición. Además, se colocaron de pie con los talones unidos y las plantas separadas 60° , las piernas rectas, los hombros relajados y la cabeza colocada en el plano horizontal de Frankfort.

Para la medición del peso corporal, los participantes también lo hicieron descalzos y con ropa ligera. Se emplea una balanza digital, se transporta sin baterías y se colocan al llegar a cada una de las casas de habitación para que mientras las personas llenan sus encuestas la balanza se estabilice.

Para el procesamiento de la información recopilada mediante las encuestas se utiliza la Hoja de Cálculo de Excel, con el objeto de tener una mejor visualización de los resultados obtenidos y ser ilustrados mediante tablas y gráficos para su posterior análisis.

CAPÍTULO IV: RESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 DIAGNÓSTICO DE LA SITUACIÓN ENCONTRADA

A continuación se presenta un análisis de las condiciones sobresalientes en los participantes a fin de obtener el perfil de estas personas que permita comprender el análisis de los problemas encontrados. Debido a que se trabajó con dos cantones, es importante resaltar que se encuestaron a 53 personas del Cantón Central y a 20 del Cantón Paraiseño.

4.1.1 Características generales y sociodemográficas de las personas adultas de los cantones Central y Paraíso de la provincia de Cartago

La investigación se realizó con la participación de 73 personas encuestadas, en general una participación mayormente de mujeres y un leve predominio del grupo etario de 25 a 45 años. Sin embargo, cuando se analizan los datos por cantón, en la tabla N°6 se muestra que las mujeres predominan en el cantón Central mientras que en Paraíso la mitad de la población corresponde a mujeres y la otra mitad a hombres. En cuanto a la edad, en ambos cantones la población predominante es joven ya que la mayoría se ubica entre 25 y 45 años.

Tabla N°6

Rango de edad de las personas adultas del estudio según sexo y cantón. Cartago, 2017

Rangos de edad	Central		Paraíso		Total (n=73)
	Mujeres (n=31)	Hombres (n=22)	Mujeres (n=10)	Hombres (n=10)	
25 a 35 años (%)	16	10	5	7	39
36 a 45 años (%)	14	12	7	3	36
46 a 55 años (%)	12	8	2	4	25
Total	42	30	14	14	100

Fuente: elaboración propia

En la siguiente figura se muestra el nivel académico de las personas adultas participantes en el estudio.

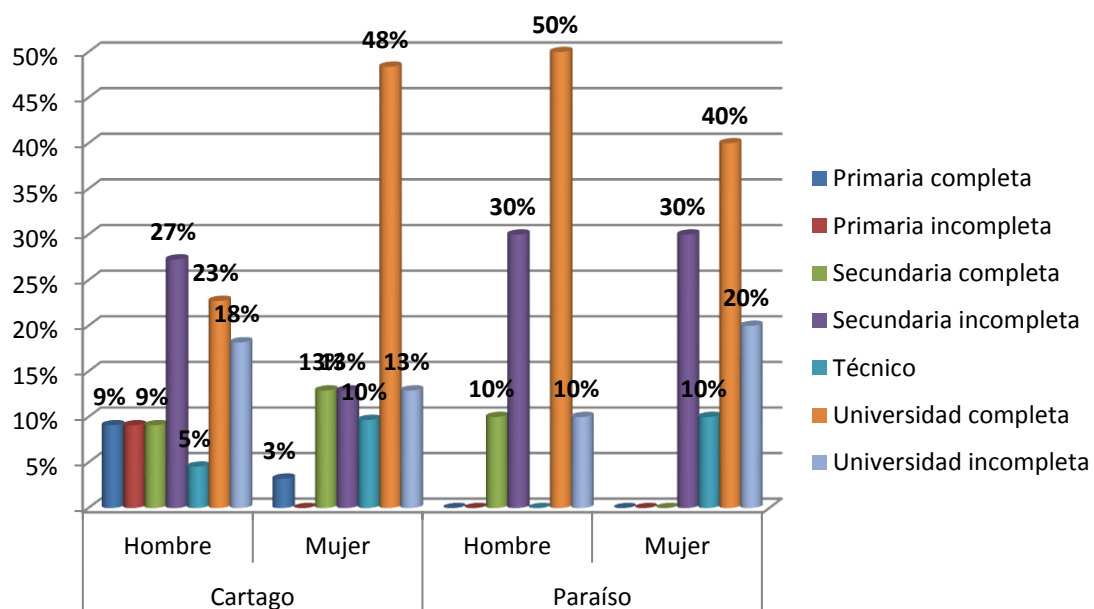


Figura N°1 Nivel académico de las personas adultas del estudio, según sexo y cantón. Cartago, 2017. Fuente: elaboración propia.

Con respecto al nivel académico, la figura N°1 muestra que la mayoría de las personas encuestadas en Paraíso tienen un nivel académico alto, pues la mitad (50%) de los hombres presenta universidad completa y así mismo el 40% de las mujeres. Mientras que, en Cartago solo las mujeres alcanzan este nivel puesto que cerca de la mitad de las mujeres (48%) concluyó la universidad y menos de la cuarta parte (23%) de los hombres, quienes en casi un tercio (27%) destacan por no completar los estudios medios. Analizando los datos por sexo y cantón, en Paraíso un tercio de las mujeres y los hombres presentan un nivel educativo similar en cuanto a secundaria incompleta (30% cada uno respectivamente), mientras que en el cantón Central las mujeres presentan un nivel educativo más alto que los hombres. En Paraíso solo las mujeres (10%) indican poseer estudios técnicos, pero en el cantón Central también lo refieren los hombres, aunque con menos frecuencia que las mujeres (10% y 5% respectivamente). En cuanto a las personas que cuentan con primaria incompleta, solamente el 9% refiere tener este nivel educativo y corresponde a hombres del cantón Central, por lo tanto los participantes del cantón de Paraíso presentan un nivel educativo mínimo de primaria completa.

4.1.2 Estado nutricional de los participantes

A continuación se presentan los datos más relevantes con respecto al estado nutricional de las personas adultas entrevistadas.

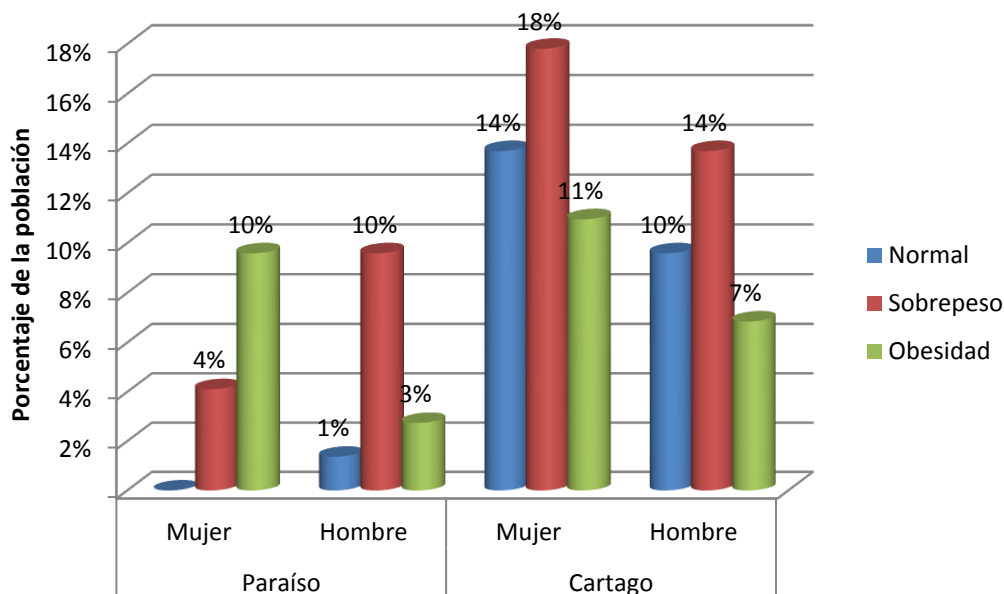


Figura N°2 Estado nutricional según índice de masa corporal (IMC) de las personas adultas del estudio según sexo y cantón. Cartago, 2017. Fuente elaboración propia.

La figura anterior muestra que el estado nutricional más frecuente en las personas encuestadas es el sobrepeso con un 46% (n=33) seguido de la obesidad con un 31% (n=22) y del estado nutricional normal con un 25% (n=18). Analizando los datos según sexo, se observa un comportamiento similar en cuanto a sobrepeso y obesidad en hombres y mujeres de Cartago, pero no de Paraíso donde claramente en los hombres predomina el sobrepeso (10%) y en las mujeres la obesidad (14%). En Paraíso solamente un 1% de la población (exclusivamente hombres) presenta un estado nutricional normal y en el cantón Central este porcentaje corresponde al 24% (n=17) además de que, ninguna de las mujeres de Paraíso presenta un estado nutricional normal.

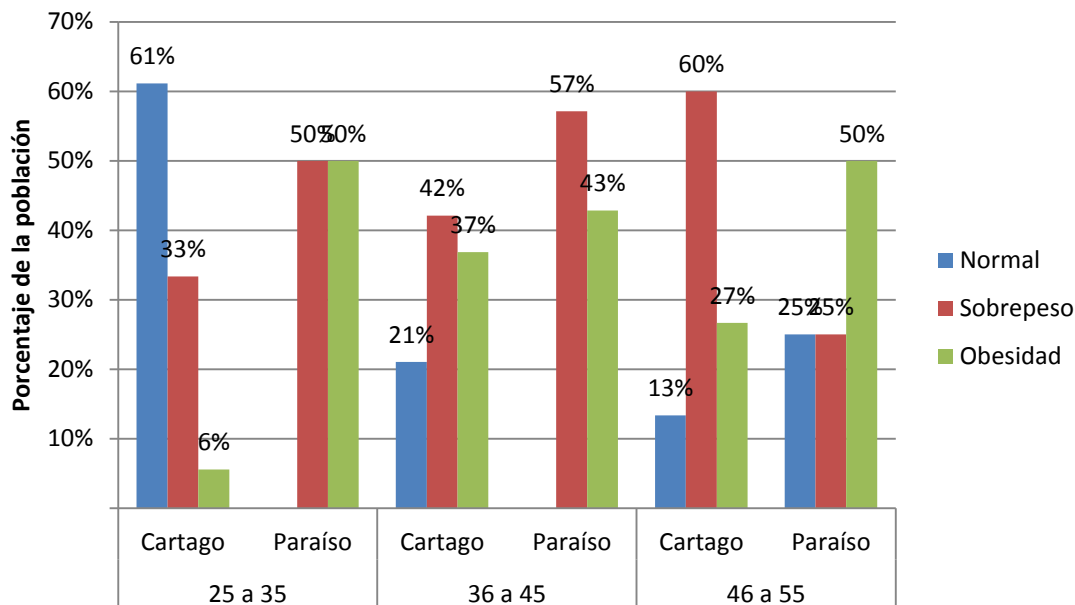


Figura N°3 Estado nutricional según índice de masa corporal (IMC) de las personas adultas del estudio según edad y cantón. Cartago, 2017. Fuente: elaboración propia.

La figura anterior muestra que el estado nutricional más frecuente en los tres grupos etarios es el sobrepeso. Sin embargo, se observa que en el grupo en el que hay más personas con un estado nutricional normal y menos con obesidad es en el de 25 a 35 años del cantón Central, mientras que en Paraíso esta condición se acrecienta con la edad.

Analizando el estado nutricional por cantón, ambos cantones presentan comportamientos diferentes. De esta manera, en Paraíso la obesidad se presenta tanto en adultos jóvenes (25 -35 años) como en los que limitan con la adultez mayor (46-55 años), la cual se da en la mitad (50%) de ambos grupos de edad. En Cartago, la obesidad presenta una curva sesgada hacia la derecha, lo cual indica que el problema de obesidad se da más en personas mayores a 35 años y no tanto en los más jóvenes. También se

nota que el sobrepeso describe una curva exponencial en Cartago, lo que indica que el avance en la edad es una condición para presentar esta patología en personas que viven en un contexto de ciudad. Este comportamiento del sobrepeso no se ve en Paraíso, donde este problema más bien es mayor en adultos menores de 45 años y más jóvenes.

En cuanto al estado nutricional, también se estudió el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares de las personas adultas participantes en el mismo a través de la determinación de la circunferencia abdominal, obteniéndose que el 38% (n=28) del total de las personas encuestadas se encuentran en riesgo. En la figura N°4 se reflejan los resultados por edad, sexo y cantón:

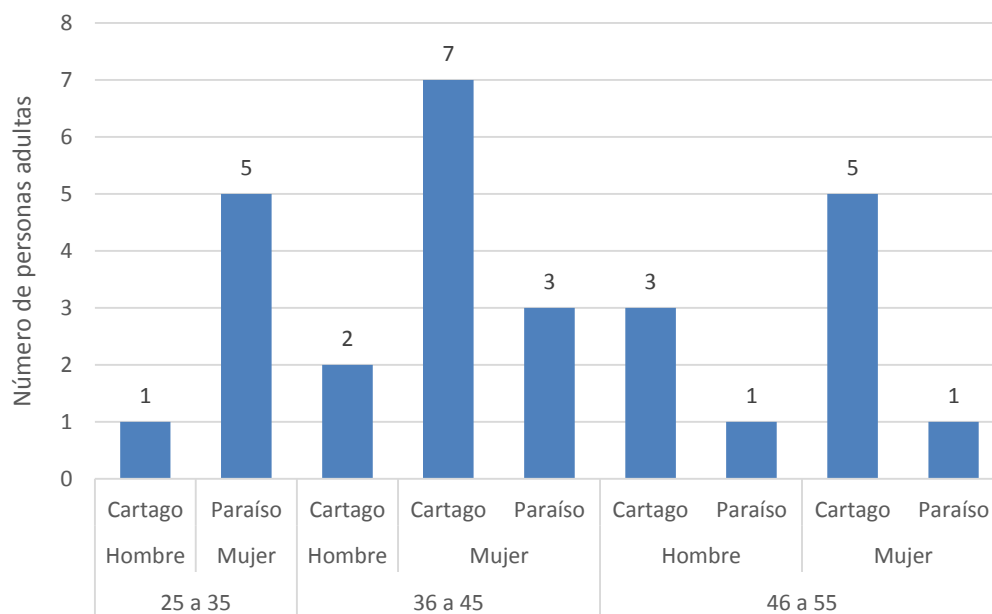


Figura N°4 Riesgo de desarrollar enfermedad cardiovascular según circunferencia abdominal por edad, sexo y cantón de las personas adultas del estudio. Cartago 2017. Fuente: elaboración propia.

De acuerdo con la circunferencia abdominal en términos generales, el grupo masculino joven, sobre todo del área rural (Paraíso) es el que presenta menor riesgo de enfermedad cardiovascular. Esta situación empeora conforme aumentan en edad tanto si viven en un área urbana como rural. El grupo femenino presenta mayor heterogeneidad por zona de residencia en este riesgo ya que, las mujeres de la zona urbana describen una curva normal, con casos nulos en las muy jóvenes entre 25 y 35 años, los que van aumentando a un máximo en edades intermedias (36 a 45 años), para disminuir en las mayores a 46 años. En Paraíso la curva es sesgada a la derecha porque el riesgo disminuye conforme el grupo estudiado aumenta en edad.

4.1.3 Consumo de productos livianos o “light”

Respecto al consumo de productos livianos o “light”, se preguntó a los participantes si consumen este tipo de productos y la frecuencia con la que los consumen, a continuación se presentan los datos más relevantes con respecto a este rubro.

Se encontró que el 35% (n=25) del total de personas encuestadas afirma que no consume productos livianos o “light” mientras que el 65% (n=48) sí consume este tipo de productos.

En la próxima figura se muestran los datos obtenidos en relación al consumo de productos livianos o “light” por sexo y cantón.

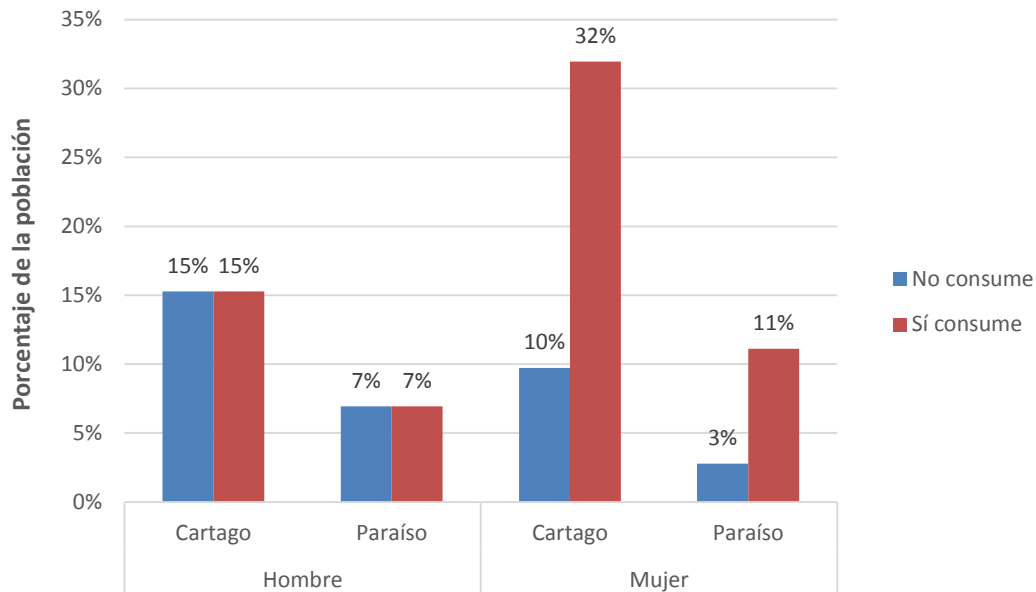


Figura N°5 Consumo de productos livianos o “light” por parte de las personas adultas del estudio según sexo y cantón. Cartago, 2017. Fuente: elaboración propia.

La figura anterior muestra que, en ambos cantones la mayoría (43%) de las mujeres consume productos livianos o “light” mientras que, en el caso de los hombres solo menos de la cuarta parte lo hace. El grupo femenino del cantón Central de Cartago es el que consume más (32%) de estos alimentos mientras que los varones de Paraíso son los que menos (7%) los adquieren.

Además, se les preguntó a las personas las razones por las que consumen productos livianos o “light”, se les brindó 11 opciones diferentes y se les indicó que podían seleccionar más de una opción. En la figura N°6 se muestran las razones por las que las personas adultas consumen productos livianos o light.

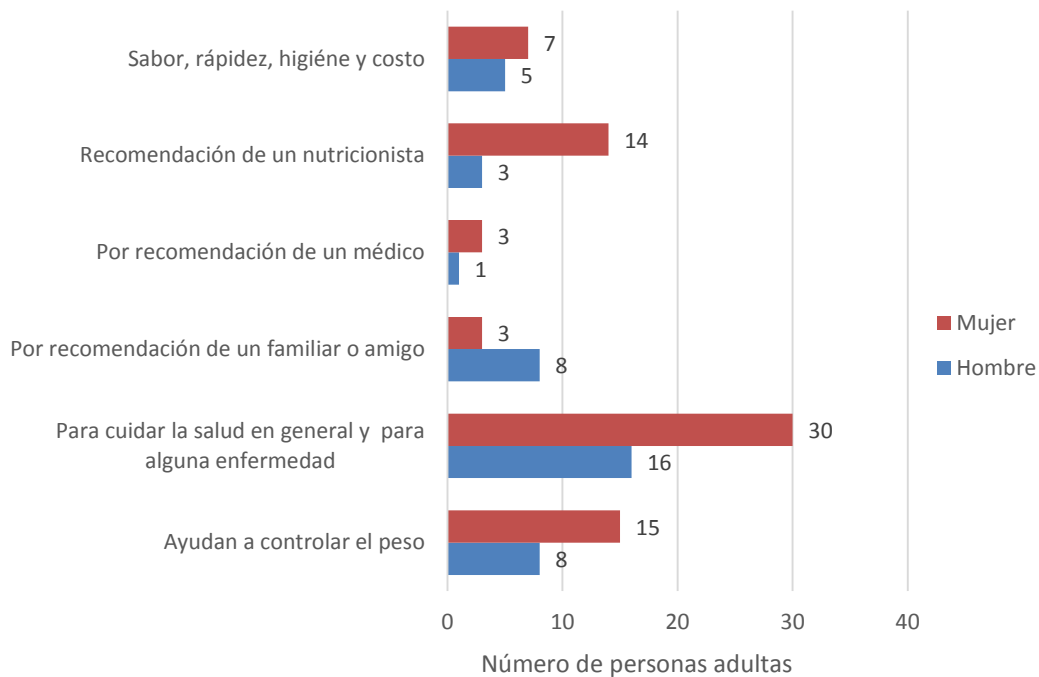


Figura N°6 Razones por las que las personas adultas participantes consumen productos livianos o light según sexo. Cartago 2017. Fuente: elaboración propia.

La figura anterior muestra que las principales razones por las que las mujeres participantes consumen productos livianos o “light” son más de orden preventivo y por evidencia experta, como para cuidar su salud en general y para alguna enfermedad (41%), por que ayudan a controlar el peso (21%) y por recomendación de un nutricionista (19%). Mientras que, para los hombres a lo preventivo suman evidencias no expertas como para cuidar su salud en general y para alguna enfermedad (22%) por que ayudan el controlar el peso (11%) y por recomendación de un familiar o de un amigo (11%).

También se obtuvo información según el cantón como se muestra en la siguiente figura.

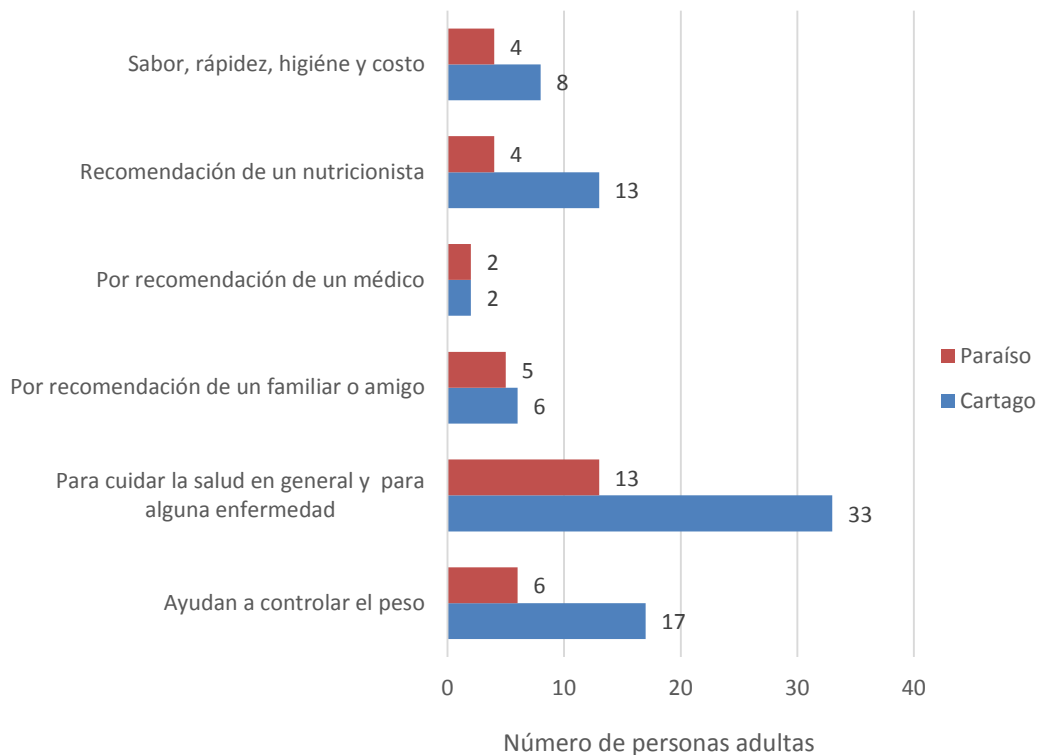


Figura N°7 Razones por las que las personas adultas participantes consumen productos livianos o light según cantón. Cartago 2017. Fuente: elaboración propia.

Al evaluar la información obtenida por cantón, las razones por las que las personas adultas encuestadas consumen productos livianos se encontró que más de la mitad de la muestra de personas del cantón Central (62%, n=33) y también más de la mitad del cantón Paraíso (65%, n=13) lo hacen en sentido preventivo, para cuidar su salud en general y para alguna enfermedad, siendo esta la razón más frecuente para consumir esta variedad de productos. Seguidamente, en orden decreciente de frecuencia, se encuentra que 32% (n=17) del cantón Central y 30% (n=6) de Paraíso consumen estos productos por razón estética o de salud, ya que ayudan a controlar el peso corporal y finalmente, 25% (n=13) del cantón Central y 20% (n=4) de Paraíso lo hacen por

credibilidad al experto como es seguir la recomendación de un nutricionista, siendo estas tres las principales razones en ambos lugares.

En el mercado actual existe un sinnúmero de aderezos livianos los cuales, se pueden utilizar en una variedad de preparaciones como por ejemplo, en comidas rápidas, ensaladas, snacks, entre otros. Por tanto, se enfatiza en investigar el consumo de esta clase de productos. En la figura N°8 se muestra el consumo de aderezos “light” según cantón, edad y sexo.

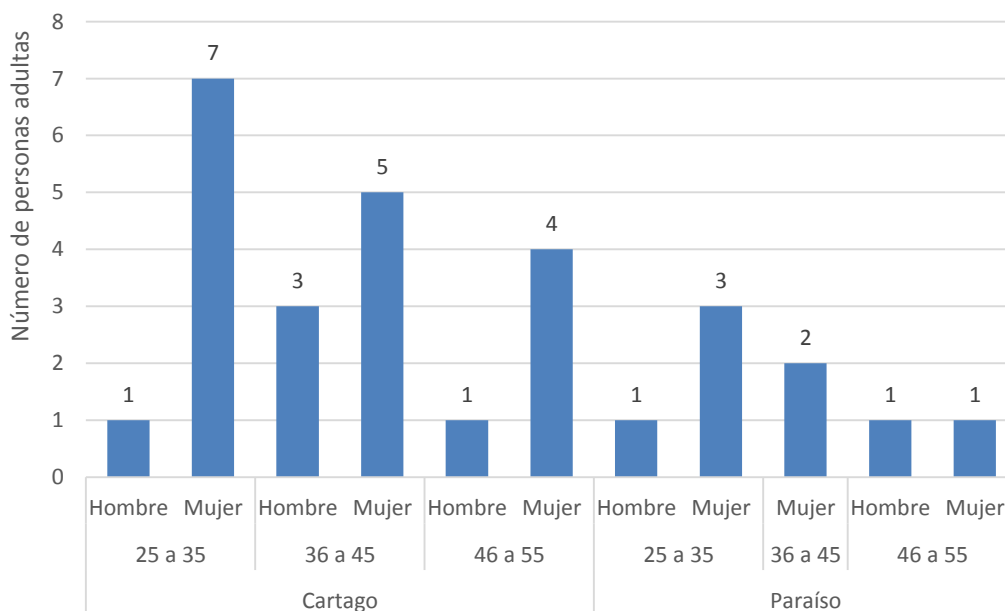


Figura N°8 Consumo de aderezos livianos o “light” por parte de personas adultas participantes según edad y cantón. Cartago, 2017. Fuente elaboración propia.

Se encontró que un poco menos de la mitad (40%, n=29) de los participantes del estudio consume aderezos livianos. Analizando los datos por cantón se determina un comportamiento semejante ya que tanto en el cantón Central el 40% como el 38% en Paraíso, consume esta clase de productos.

También se presenta un comportamiento similar entre hombres y mujeres de ambos cantones ya que las mujeres consumen más que los hombres estos productos, independientemente de su grupo de edad, excepto en la zona rural, donde tanto hombres como mujeres mayores a 46 años adquieren estos productos.

Entre el grupo masculino, destacan ligeramente los hombres del grupo de 36 a 45 años del cantón Central porque consumen más aderezos livianos que el resto de sus congéneres. En el caso femenino, se nota un consumo sesgado a la derecha, es decir, el consumo de estos productos va disminuyendo conforme la edad de las mujeres.

A continuación, se presenta la tabla N°7 con la información obtenida con respecto a la frecuencia de consumo de ciertos productos livianos o “light”. Para analizar dichos productos se categorizan en tres: primeramente, los productos livianos de origen proteico, seguidamente los productos livianos grasosos y por último los productos livianos glúcidos.

Tabla N°7

Frecuencia de consumo de productos livianos o “light” por personas adultas de los Cantones Central y Paraíso. Cartago, 2017

Producto	Nunca (n=73)	1 vez al mes (n=73)	2 a 3 veces al mes (n=73)	1 vez a la semana (n=73)	2 o 3 veces a la semana (n=73)	4 a 6 veces a la semana (n=73)	1 vez al día (n=73)	2 o más veces al día (n=73)
Productos de base proteica								
Yogurt	35	14	9	1	5	2	7	0
Leche	47	6	2	0	6	1	9	2
Queso	55	7	2	0	3	2	3	1
Atún	42	6	11	5	7	2	0	0
Productos de base grasa								
Natilla	56	8	5	2	2	0	0	0
Margarina	45	6	6	2	1	4	7	2
Mayonesa	42	11	11	4	2	2	1	0
Queso crema	50	7	6	4	5	0	1	0
Aderezos	51	7	5	4	6	0	0	0
Embutidos	49	9	3	5	2	1	3	1
Helados cremosos	53	8	7	4	1	0	0	0
Productos de base glúcida								
Mermelada	54	6	6	4	0	0	1	2
Gaseosas	48	7	9	4	2	2	1	0
Jugos	53	8	6	2	0	2	1	1
Tetrabrick								
Cerveza	44	12	8	6	2	0	0	1
Galletas	44	8	6	4	2	4	3	2
Pan	42	6	3	4	8	4	5	1

Fuente: elaboración propia

En la tabla anterior se muestra que los productos livianos o “light” que las personas adultas usualmente consumen con más frecuencia (una vez al día) son en su orden: 83% (5 de 6) productos “light” de origen glúcido como mermeladas, gaseosas, cerveza galletas y pan, seguidos del consumo del 75% (3 de 4) de los productos livianos o light de base proteica como el atún y finalmente, la muestra consume el 57% (4 de 7) de los productos light de fuente grasa, como la natilla, mayonesa, aderezos y queso crema. Esta frecuencia de consumo diario es sobrepasada por la utilización de 1 o 2 veces al día de más de la mitad de los alimentos light indagados (53%, 9 de un total de 17 productos). De esta manera, se encuentra un empleo de más de las tres cuartas partes de los alimentos light de origen glúcido (mermeladas, galletas, jugos en cajita, cerveza y pan); seguidos del uso de la mitad de los light de base proteica como la leche y el queso (2 de 4 productos) y por la tercera parte (2 de 7 productos) de los light aportadores de grasa como margarinas y embutidos.

Por otro lado, los productos que nunca se consumen corresponden a casi la mitad (43% o 3 de 7 productos) de los “light” o livianos grasosos como la natilla, aderezos y helados cremosos, así como de la tercera parte de los aportadores de glúcidos como mermeladas y jugos tetrabrik (2 de 6 productos) y la cuarta parte (1 producto de 4) de los “light” proteicos como los quesos.

4.1.4 Creencias en relación con los productos livianos o “light”

A continuación, se muestran los datos más relevantes en cuanto a las creencias que las personas adultas tienen en relación con los productos livianos o “light”.

Primeramente, se indago acerca de las creencias de los participantes en relación al valor nutritivo de los productos “light” encontrándose los resultados expuestos en la tabla N°8.

Tabla N°8

Creencias acerca del valor nutritivo de los productos livianos o “light” por parte de las personas adultas del estudio según sexo. Cartago 2017

Creencias acerca del valor nutritivo de los productos livianos o “light”	Hombres	Mujeres	Total
Bajo o reducido en “calorías”	8	10	18
Bajo/reducido o no contiene exceso de “calorías” y grasa o “calorías” y azúcares	6	10	16
Con poca grasa	4	7	11
Bajo en azúcares	4	3	7
Libre/poco o nada de grasas y azúcares	4	1	5
Bajo o aporta menos, grasa y/o sodio, y/o colesterol que el producto regular y con sustitutos de azúcar	1	3	4
Natural, sin preservantes	2	1	3
*Creencias fuera del valor nutritivo: producto saludable, empacado	3	6	9
Total	32	41	73

Fuente: elaboración propia

La tabla anterior refleja que la creencia más frecuente encontrada tanto en hombres como en mujeres (n=18) es que los productos livianos o “light” son bajos o reducidos en calorías.

Las frases más frecuentes con las que relacionan a estos productos son: bajo o reducido en calorías, con poca grasa, no tiene exceso de calorías y grasas o azúcares, esto en general indica que las personas encuestadas tienen la idea que un producto liviano o “light” es aquel que contiene una menor cantidad de energía, grasa y/o azúcar, aunque teóricamente la definición sea diferente. En menor declaración por parte de la muestra, se tiene la creencia de que estos productos contienen menos sodio y colesterol, así como estar libres de alguna sustancia o ser naturales.

Se encontraron otras creencias (12%, n=9) que no catalogan dentro de cuestiones nutritivas como las mencionadas en los párrafos anteriores, sino como por ejemplo, que los productos livianos o “light” son saludables o que en su opinión son aquellos productos de venta empacados.

De acuerdo con los resultados obtenidos en las encuestas, los participantes para elegir un producto liviano o “light” consideran diversos aspectos, sin embargo, es común que tomen en cuenta además de los nutrientes que contiene el producto, sus características organolépticas como el sabor o refuerzan su creencia con lo recomendado por alguna persona, tal como se observa en la figura N°9.

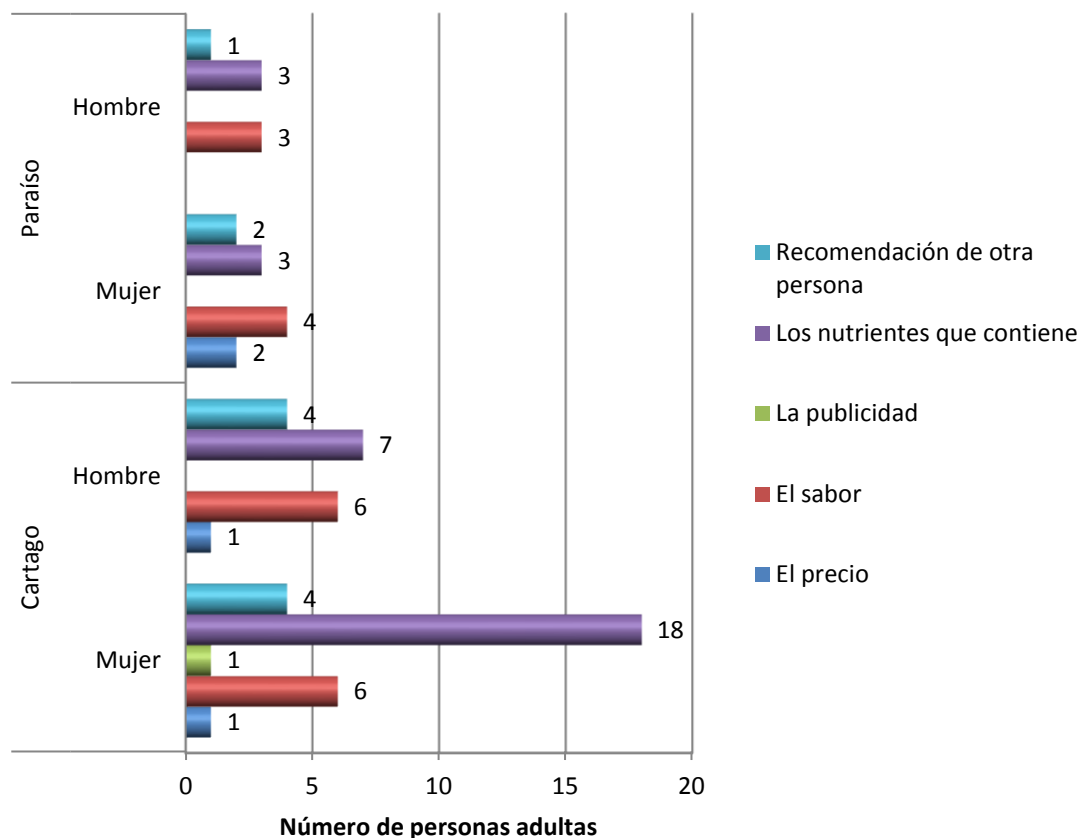


Figura N°9 Aspectos que las personas adultas del estudio toman en cuenta para elegir un producto liviano o “light” según sexo y cantón. Cartago, 2017. Fuente: elaboración propia.

La figura N°9 además muestra los aspectos que según los encuestados toman en cuenta para elegir un producto liviano o “light” según sexo y cantón, encontrando que tanto en hombres como en mujeres el aspecto más presente son los nutrientes que contiene el producto para un 42% (n=31) seguido del sabor con un 26% (n=19) Mientras que, si se observan los datos por cantón, en Cartago el aspecto que más se tiene en cuenta son los nutrientes que contiene el producto con un 34% (n=25) y en Paraíso es el sabor con un 10% (n=7). Además, en Cartago, se toman más en cuenta las recomendaciones de otras personas y la publicidad y en Paraíso más el precio.

Adicionalmente se preguntó a los encuestados si saben leer etiquetas de información nutricional, en donde un poco más de la mitad de la muestra 53% (n=39) afirma que lo sabe y enfatizan que las leen al momento de comprar un producto liviano o “light”. Además, se puede observar que en el Cantón Central es mayor el porcentaje de las personas que leen las etiquetas de información nutricional que las que no lo hacen. En Paraíso se observa un comportamiento a la inversa ya que el 12% (n=9) lee este tipo de etiquetas y un porcentaje mayor, 16% (n=12) no lo hace.

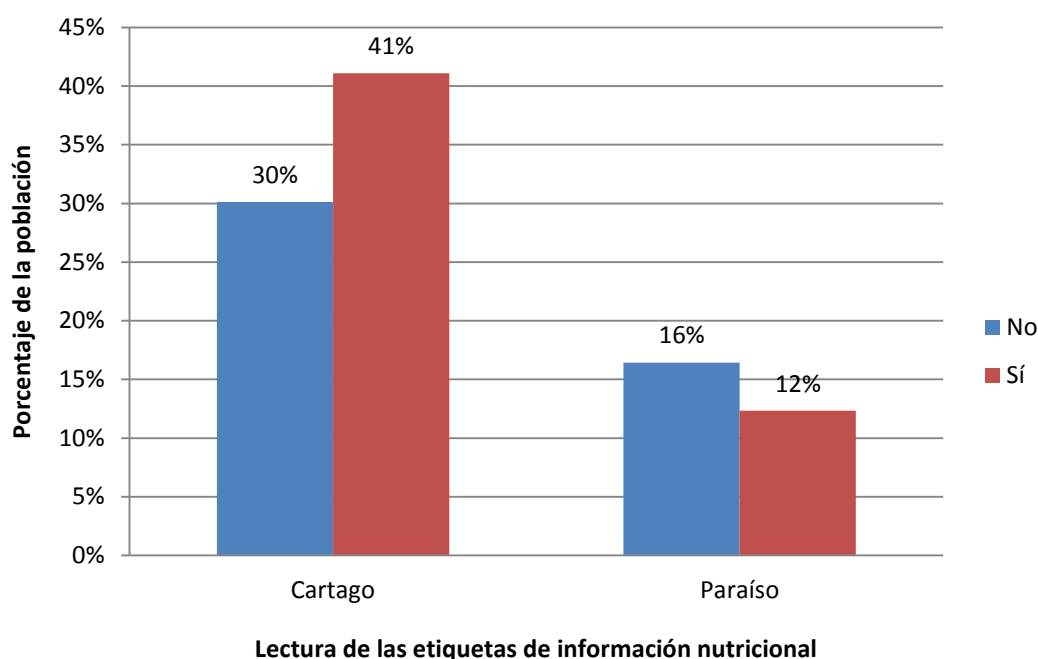


Figura N°10 Lectura de las etiquetas de información nutricional de los productos livianos o “light” por parte de los encuestados, según cantón. Cartago, 2017.

Fuente: elaboración propia.

Adicionalmente, se indaga acerca de la información nutricional que los participantes consultan en el momento de elegir o adquirir un producto liviano. En la figura N°11 se muestran los resultados obtenidos al respecto.

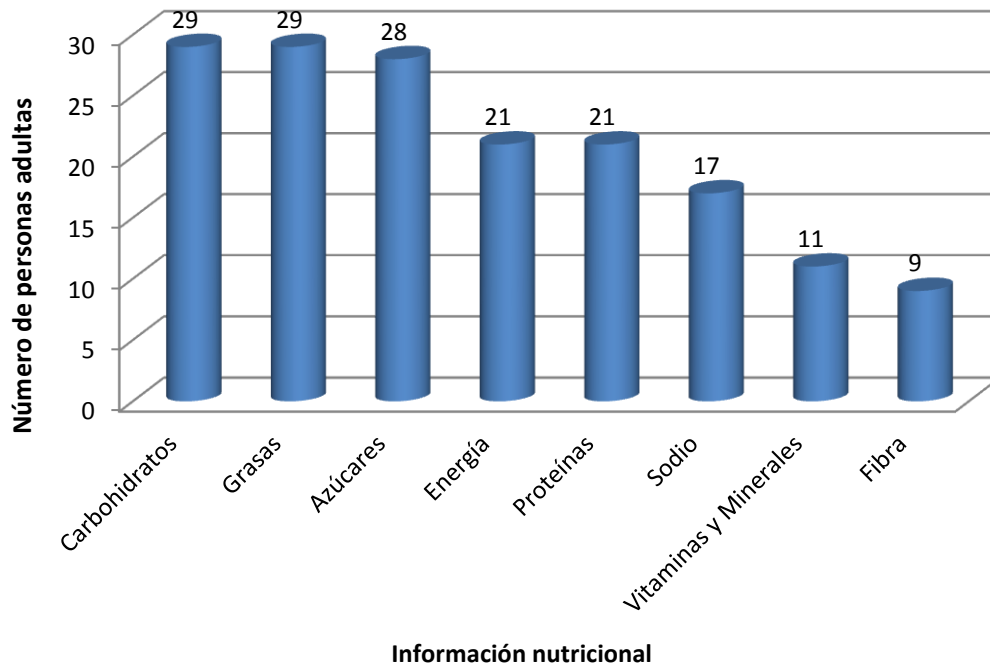


Figura N°11 Información nutricional de los productos livianos o “light” que las personas adultas del estudio consultan. Cartago, 2017. Fuente: elaboración propia.

Nota: Los participantes del estudio podían seleccionar más de una opción.

La figura anterior muestra que la información del etiquetado nutricional que más frecuente consultan es lo que aparece en el tramo superior del etiquetado referente a los carbohidratos y las grasas seguidas de azúcares, energía y proteínas. La información nutricional que consultan con menos frecuencia es lo ubicado en el tramo inferior de la etiqueta relativo a la fibra, las vitaminas, minerales y el sodio.

En este estudio también se examinó lo que los participantes creen respecto a la importancia que los productos livianos o “light” tienen para bajar de peso corporal. A continuación, se muestra la figura N°12 referente a este tema.

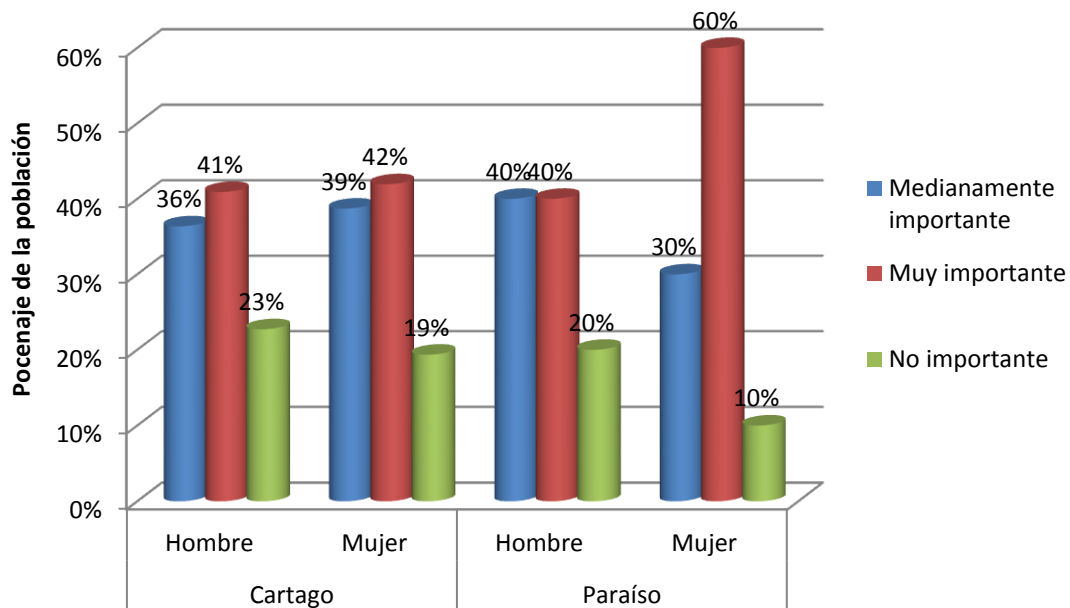


Figura N°12 Nivel de importancia del consumo de productos livianos o “light” para bajar de peso corporal que asumen las personas adultas del estudio según cantón y sexo. Cartago, 2017. Fuente: elaboración propia.

La figura N°12 muestra que la mayoría de las mujeres (60%, n=6) de Paraíso considera que el consumo de productos livianos es muy importante para bajar de peso corporal.

Comparando los dos cantones, se observa que más de tres cuartas partes en adelante de la muestra tanto en Paraíso (en promedio 86% de los participantes con votos positivos) como en Cartago (en promedio de hombres y mujeres a favor, 79%) considera que los productos livianos o “light” son muy o medianamente importantes para bajar de peso corporal.

Seguidamente, se encuentra la tabla N°9 en la cual se pueden observar las creencias de las personas participantes en el estudio acerca de los productos livianos y salud.

Tabla N°9

Creencias de los participantes en el estudio acerca de la relación de productos livianos y salud, según sexo. Cartago, 2017

Creencias acerca de los productos livianos o light	Hombres		Mujeres		Total
	Sí	No	Sí	No	
Son saludables	24	2	30	4	60
Son peligrosos o representan algún riesgo para la salud	5	27	5	36	68
Tienen algún efecto cancerígeno en el organismo	6	10	3	14	33
Ayudan al acondicionamiento físico	14	10	25	10	59

Fuente: elaboración propia

Nota: Se excluyen de la tabla las personas que contestaron no saber sobre la creencia indagada

Analizando las creencias que las personas encuestadas tienen en relación con los productos livianos o “light” y la salud, se encuentra que en general, las personas informadas sobre el tema, poseen una visión positiva acerca de estos productos porque consideran que son saludables y que ayudan al acondicionamiento físico, así como el no ser peligrosos o poseer algún efecto adverso a la salud. Particularmente, en el caso de la primera creencia expuesta en la tabla N°9 se encontró que casi tres cuartas partes de la muestra (74%, n=54) considera que esta clase de productos son saludables. Esta creencia se da más en mujeres, en un 41% (n=30) de la muestra femenina en comparación con un 33% (n=24) de la muestra masculina.

En cuanto a la creencia del riesgo para la salud que representa el consumo de estos productos un 86% (n=63) es decir, la mayoría considera que no es riesgoso. Lo anterior se da tanto en hombres como en mujeres. Un porcentaje bajo (14%) considera que el consumo de productos livianos puede representar un riesgo para la salud y además es

importante mencionar que estas personas señalan que esto se debe a que son muy artificiales o a que puedan contener componentes peligrosos.

En relación con las creencias del efecto cancerígeno en el organismo, un 33% (n=24) cree que no tienen un efecto cancerígeno en el organismo. Más de la mitad del grupo (55%, n=40) manifestó no saber positiva o negativamente si los productos light son cancerígenos.

Seguidamente, un 53% (n=39) considera que estos productos ayudan al acondicionamiento físico. Esta creencia se da más en mujeres, en un 34% (n=25) de la muestra femenina en comparación con un 19% (n=14) de la muestra masculina.

También se examinó acerca de las creencias en relación a los productos livianos y el peso corporal realizando varias preguntas, en donde se encontró que un poco más de la mitad (59%, n=43) cree que estos productos no engordan mientras que el 41% (n=30) cree que sí. Además, el 74% (n=54) cree que no se puede consumir una porción mayor del producto “light” en comparación con el producto regular, y un 26% (n=19) cree que sí. El 4% (n=3) cree que los productos livianos o “light” no tiene calorías.

4.1.5 Relación entre el estado nutricional y el consumo de productos livianos o “light”

Este apartado consiste en determinar si existe alguna relación entre el estado nutricional de los participantes en el estudio y el consumo de productos livianos o “light”. Es decir, determinar si por ejemplo las personas que consumen esta clase de productos presentan un índice de masa corporal adecuado, o si por el contrario se caracterizan por tenerlo inadecuado o inclusive que no exista relación.

Para este cruce de variables se trabaja bajo los siguientes supuestos: chi cuadrado con 2 grados de libertad y un nivel de confianza de 95%. La hipótesis a contrastar es la hipótesis nula que indica que no hay relación entre las variables que se cruzan y la hipótesis alternativa que afirma que no existe relación entre las variables que se relacionan.

De esta manera, la hipótesis a contrastar es que existe una relación entre el estado nutricional de las personas adultas participantes en el estudio con el consumo de productos livianos o “light”.

En la tabla N°10 se muestra que no se encontró una diferencia significativa entre el estado nutricional y el consumo de productos livianos o “light” por lo que no existe relación entre estas dos variables en el contexto estudiado.

Tabla N°10

Relación del estado nutricional y el consumo de productos livianos o “light” en adultos del estudio. Cartago, 2017

Relación de variables	Chi cuadrado calculado	Análisis
Estado nutricional y consumo de productos livianos o “light”	0,65	No existe relación entre las variables

Fuente: elaboración propia

Seguidamente se muestra el gráfico N°13 en el cual se refleja los resultados encontrados en relación al estado nutricional y el consumo de productos livianos de las personas participantes en el estudio según sexo y cantón.

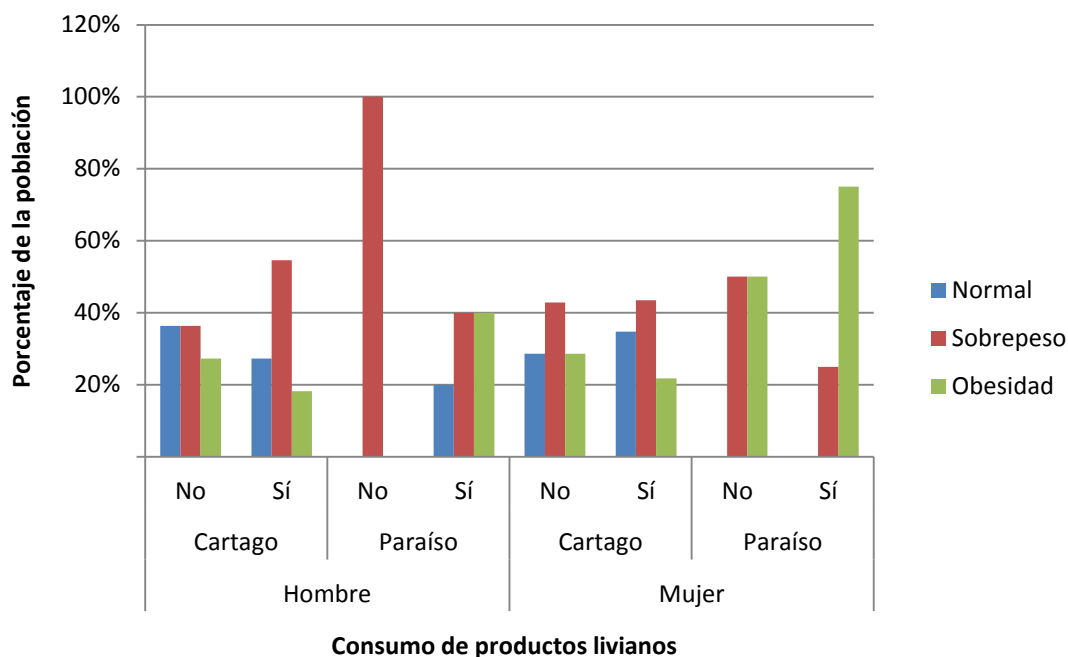


Figura N°13 Estado nutricional de las personas adultas del estudio según sexo, cantón y consumo de productos livianos o “light”. Cartago, 2017. Fuente: elaboración propia.

La muestra de Paraíso es la más deteriorada en su estado nutricional independientemente consuman o no los productos livianos ya que todos los masculinos (100%) que no consumen productos light están con sobrepeso y tres cuartas partes de las mujeres que utilizan esos productos padecen de obesidad. En el caso de la muestra del cantón Central de Cartago, también se observa independencia del consumo de los productos puesto que el sobrepeso está presente en más de la mitad (55%) de los hombres que consumen los productos y en las mujeres casi la mitad (43%) de las mismas, consuman o no alimentos light, presentan la patología. Otro punto que llama la atención sobre la gravedad de la salud de la muestra de Paraíso, es que no se dieron casos de estado nutricional normal en mujeres, consumieran o no productos light e igual

situación muestran los hombres que no incluyen estos productos en su dieta y solo una quinta parte de los que los utilizan poseen estado nutricional normal.

4.3 Relación entre el estado nutricional y las creencias acerca de los productos

livianos o “light”

En este apartado se examina la relación entre las creencias acerca de los productos livianos y el estado nutricional de las personas participantes con la finalidad de determinar si existe alguna relación entre ellas.

Primeramente, en la figura N°14 se estudia la creencia acerca del beneficio para la salud de los productos livianos y en el caso de las muestras tanto de Cartago como de Paraíso existe independencia con su estado nutricional ya que los que los consideran un beneficio presentan tanto estado nutricional normal (n= 13 en Cartago), como sobrepeso u obesidad (n=42 casos en ambos lugares en total). Sin embargo, parece que tener un estado nutricional afectado hace que las personas busquen más estos productos, en cuyo caso si existiría relación, pero no en los que presentan un estado nutricional normal, porque no los necesitarían de ninguna forma a menos que por vivir en la zona urbana de Cartago, estén más expuestos a la mercadotecnia de estos productos o a otras variables no estudiadas y se hayan adherido a las mismas inconscientemente.

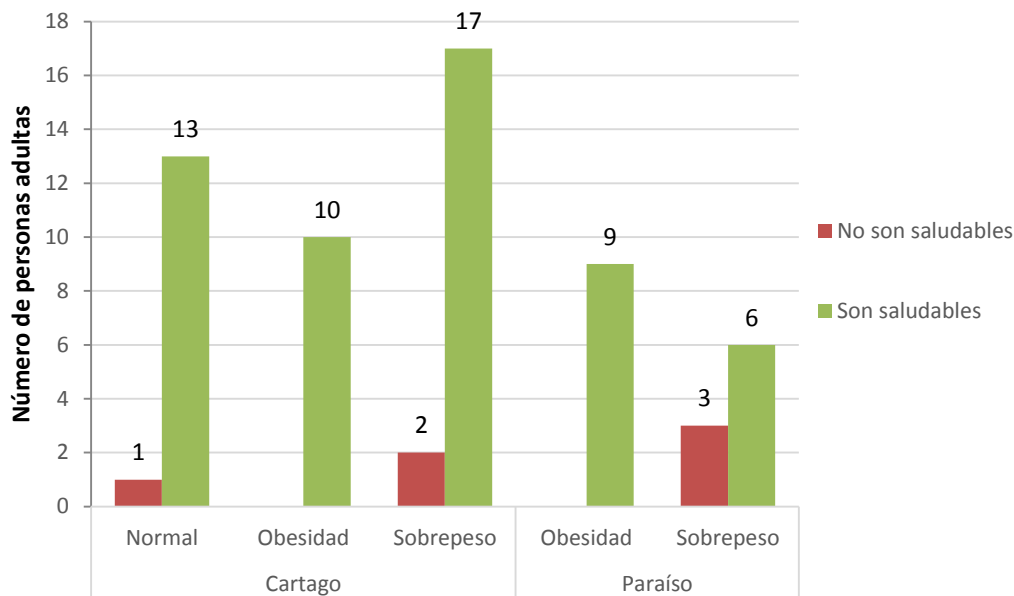


Figura N°14 Creencia acerca del beneficio para la salud de los productos livianos o “light”, por parte de las personas adultas del estudio según estado nutricional y cantón. Cartago, 2017. Fuente: elaboración propia.

Nota: Se excluyen de la figura las personas que contestaron no saber sobre la creencia indagada

A continuación, se muestra la figura N°15, en la cual se refleja el estado nutricional de los participantes en el estudio según sus creencias acerca del peligro para la salud que pueda representar el consumo de productos livianos o “light”, se observa que en el cantón Central hay más participantes que en Paraíso que consideran esta clase de productos peligrosos para la salud, sin embargo, no se encuentra relación con el estado nutricional ya que la mayoría de ellos se encuentran con sobrepeso. Igualmente sucede en Paraíso, ya que la única persona que los considera peligrosos, también presenta sobrepeso.

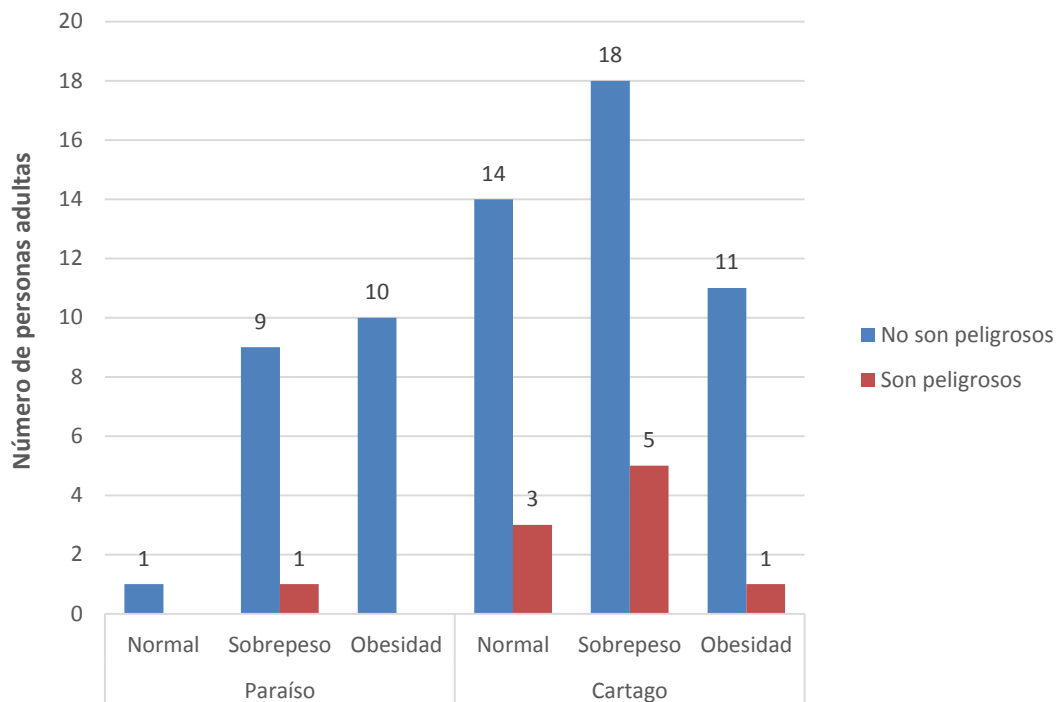


Figura N°15 Creencia acerca del peligro o riesgo para la salud del consumo de productos livianos o “light”, por parte de las personas adultas del estudio, según su estado nutricional y cantón. Cartago, 2017. Fuente: elaboración propia.

Además, se buscó la relación entre las creencias de las personas adultas del estudio acerca de que los productos livianos o “light” ayudan al acondicionamiento físico con el estado nutricional, como se aprecia a continuación.

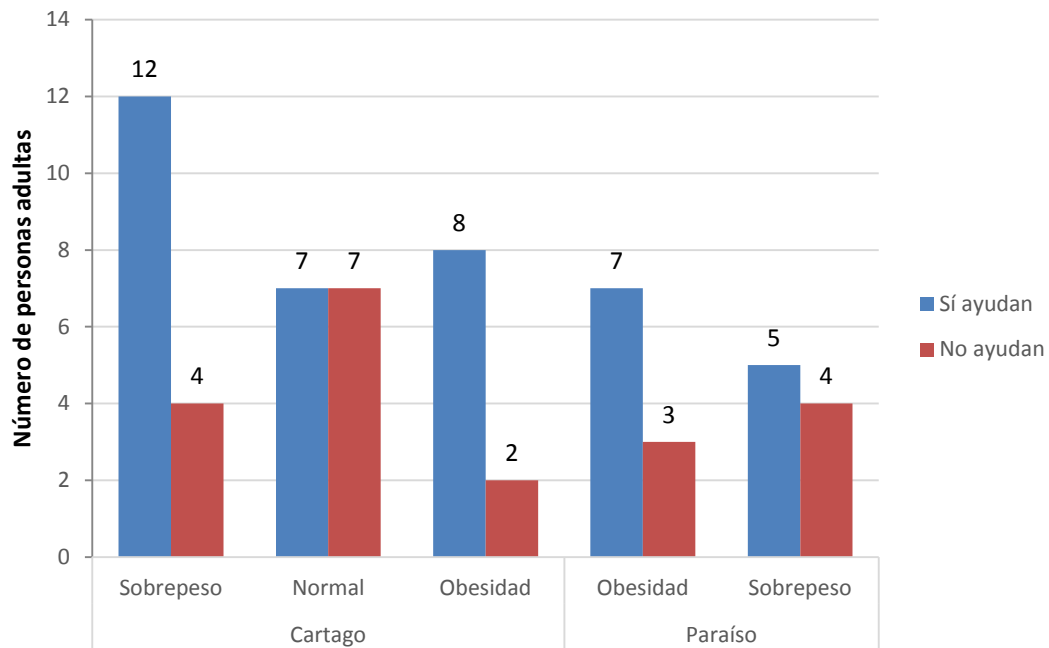


Figura N°16 Creencia acerca de la ayuda al acondicionamiento físico del consumo de productos livianos o “light”, por parte de las personas adultas del estudio, según estado nutricional y cantón. Cartago, 2017. Fuente: elaboración propia.

Nota: Se excluyen de la tabla las personas que contestaron no saber sobre la creencia indagada

La figura N°16 muestra que, en el cantón de Paraíso, todas las personas adultas que creen que el consumo de productos livianos ayuda al acondicionamiento físico se encuentran ya sea con sobrepeso u obesidad por lo que existe relación puesto que su condición nutricional les hace buscar una solución. En el caso del cantón Central de Cartago, se observa independencia del estado nutricional con la creencia acerca de la ayuda de los productos al acondicionamiento físico puesto que presentan diversos estados de nutrición: normal, sobrepeso y obesidad.

Otra de las creencias investigadas en este estudio, es la importancia que los productos livianos o “light” tienen para los participantes para bajar de peso corporal y se buscó si existe alguna relación con su estado nutricional.

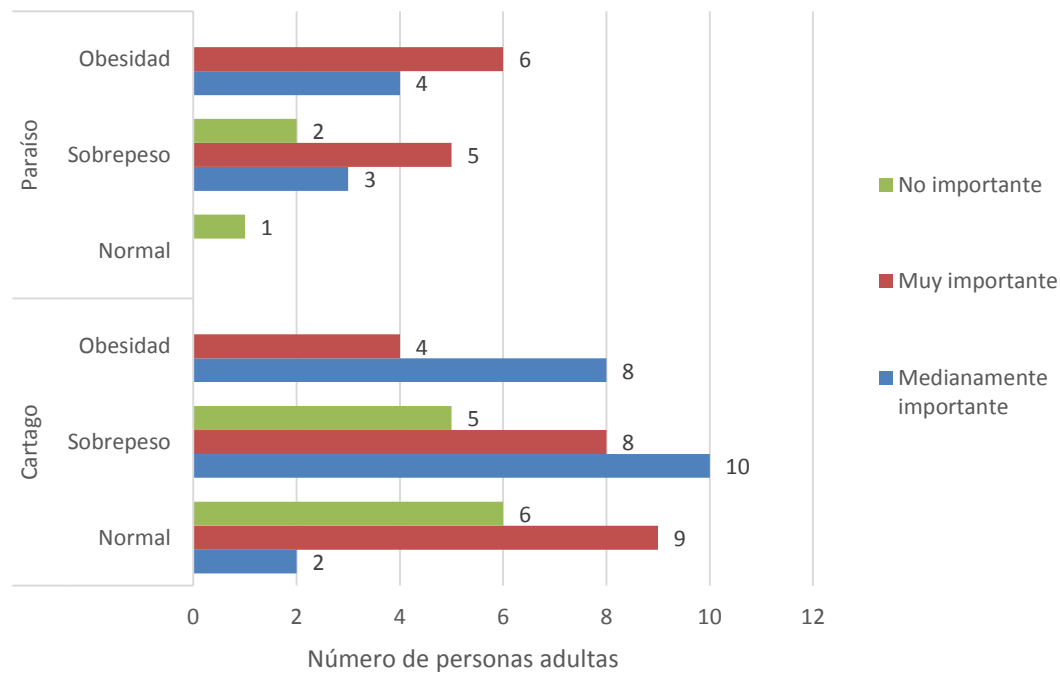


Figura N°17 Creencia de las personas adultas del estudio, acerca de la importancia que tienen el consumo de productos livianos o “light” para bajar de peso corporal, según estado nutricional y cantón. Cartago, 2017. Fuente: elaboración propia.

Se encontró que las personas con sobrepeso del cantón Central de Cartago mencionan con mayor frecuencia (14%, n=10) creer que el consumo de productos livianos es medianamente importante para bajar de peso corporal, mientras que un porcentaje semejante (12%, n=9) lo cree muy importante y presenta un estado nutricional normal, aunado a esto, se puede observar que entre los que presentan sobrepeso, un 11% (n=8)

también cree que es muy importante, encontrándose independencia entre ellos. Además, todos los que presentan obesidad consideran muy o medianamente importante su consumo.

En el caso de Paraíso, se observa un comportamiento diferente puesto que solamente un participante presenta un estado nutricional adecuado el cual cree que el consumo de esta variedad de alimentos no es importante para bajar de peso corporal. Contrariamente, más de la mitad de los que presenta sobrepeso u obesidad cree que es muy importante consumir los productos.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

5.1 ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN ENCONTRADA

La mayoría de las personas encuestadas proceden del cantón Central de Cartago, son adultas en edades comprendidas entre los 25 y 45 años y predominantemente mujeres. Los resultados pueden estar influidos por estas características y sobre todo porque el grupo es mayoritariamente femenino. Una de las repercusiones en cuanto predominio de mujeres, es que según Ocanto, (2012) las mujeres consumen más productos livianos o “light” que los hombres.

Así mismo, las mujeres se preocupan más que los hombres por la imagen corporal, por el peso corporal y como se encontró en el presente estudio, un mayor número de mujeres que de hombres, presenta obesidad. Este mismo comportamiento se observa en la investigación realizada por Osorio (2012), el cual determinó que las mujeres consumen productos “light” con mayor frecuencia que los hombres y en otras investigaciones realizadas se determinó que las mujeres son las principales compradoras de alimentos livianos (ADA, 2011, Hurtado y González, 2008).

Al tratarse de personas adultas jóvenes se favorece el estudio ya que, justamente los adultos jóvenes son los que ya trabajan, tienen poder adquisitivo y además como menciona la ADA (2011), muestran una creciente preocupación por realizar cambios saludables en su estilo de vida lo que a su vez provoca que busquen mayor información sobre posibles beneficios y riesgos de ciertos alimentos y nutrientes.

En relación al nivel educativo, la mayoría de los participantes, sobre todo las femeninas del cantón Central y los masculinos de Paraíso, cuentan con un nivel educativo relativamente alto. Analizando los resultados por cantón, se determina que el cantón Central presenta un nivel educativo más bajo que el cantón de Paraíso, aunque más diverso por presentar otros niveles académicos como el técnico y primaria incompleta.

En este sentido, el nivel académico podría repercutir en el estado nutricional de los participantes, ya que según Corella y Ordovás (2015), en lo relativo a cuidados de salud, se estima que un mayor nivel educativo se asocia a una mayor educación sanitaria con lo cual la persona estará más capacitada para la adopción de prácticas sanitarias preventivas. Sin embargo, esto no se ve reflejado en los resultados obtenidos ya que por un lado, en el cantón Central de Cartago las mujeres se caracterizan por tener un nivel educativo más alto que los hombres y a pesar de ello se observa un comportamiento similar en cuanto a sobrepeso y obesidad. Por otro lado, como se mencionó en el párrafo anterior, el cantón Paraíso se caracteriza por tener un nivel educativo más alto empero presenta un estado nutricional más deteriorado.

Algo que podría influir en el estado nutricional es el lugar de residencia, ya que las personas que habitan en la ciudad a pesar de tener un nivel educativo más bajo que las de la zona rural, presentan un mejor estado nutricional. En la zona urbana las personas tienen mayor acceso a la información, lo que también se puede ver reflejado en el tema de la lectura del etiquetado nutricional pues en el cantón Central un porcentaje mayor de la población lee las etiquetas de información nutricional en comparación con el cantón de Paraíso.

La información obtenida muestra como el sobrepeso y la obesidad podrían estar aumentado en la población adulta de los lugares estudiados ya que, en el presente estudio se encontró que el 75% de la población se encuentra dentro de este grupo; y por ejemplo la Encuesta Nacional de Nutrición, en los años 2008/2009, determinó que apenas más de la mitad (59,7%) de las mujeres costarricenses en edades comprendidas entre los 20 y 44 años, presentaba sobrepeso u obesidad.

A raíz del aumento significativo del sobrepeso y la obesidad y las repercusiones que esto tiene para la salud, las personas adultas son más conscientes de la importancia de un estado nutricional adecuado y demandan productos alimenticios que sean más saludables o que representen algún beneficio para la salud. Sin embargo, a pesar de que las personas están más conscientes de esta importancia, el sobrepeso y la obesidad siguen aumentando, situación que en este estudio se trató de comprender.

En el país se cuenta con poca información en relación al consumo de productos livianos o “light” sin embargo, hay estudios en diferentes países alrededor del mundo que muestran que su consumo ha aumentado. En esta investigación se encontró que un porcentaje alto de la población consume esta variedad de productos, pero a pesar de ello, se evidencia cómo no repercute de manera positiva en el estado nutricional ni de salud en general.

Así por ejemplo, en cuanto al riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares se evidencia como el avance de la edad lo aumenta, conforme lo demuestra un estudio realizado en España por Aranceta-Batrina et al (2016) encontraron que la circunferencia abdominal muestra valores medios que aumentan significativamente con la edad, tanto en varones como en mujeres, sin embargo, la población femenina presenta más frecuentemente obesidad abdominal y por lo tanto, tienen más riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares que los hombres por lo tanto no se encuentra relación positiva con el consumo de productos livianos o “light” ya que controversialmente se determinó que las mujeres consumen más esta clase de productos que los hombres.

En Costa Rica, Acevedo (2011) realizó un estudio donde encontró que la prevalencia de obesidad abdominal en la población general de funcionarios del TEC es del 37%. En varones 29% y en mujeres 45%. Al igual que en la presente investigación, se muestra

una frecuencia mayor de obesidad abdominal en mujeres que en hombres, hallazgo que también puede estar desvinculado con la utilización de productos livianos pues se encontró que las mujeres consumen más los productos livianos o “light” que los varones.

El consumo de productos livianos o “light”, por parte de una mayoría de las personas encuestadas, al mostrarse independiente del estado nutricional de las personas, podría indicar un inadecuado uso de los mismos por falta de información. Se observó que eran más utilizados productos “light” del grupo de los glúcidos, los cuales pueden perder su beneficio si son consumidos indiscriminadamente, tal como se evidenció en esta investigación, donde más de la mitad de los productos “light” investigados eran consumido hasta dos veces al día, sobre todo los de origen glúcido como mermeladas, galletas, jugos en cajita, cerveza y pan. Este uso indiscriminado puede ser por falta de asesoramiento por parte del profesional en nutrición o de las autoridades responsables de la salud pública, ya que se encontró que menos de una cuarta parte de la muestra consume esta clase de productos por recomendación de un nutricionista. La mayoría lo hace por cuidar su salud en general y para alguna enfermedad, pero no bajo un plan alimentario supervisado. Además, en el país a pesar de que se cuenta con un servicio de salud accesible para casi toda la población, lo referente a nutrición es muy limitado.

En general, los resultados encontrados en esta investigación, son un poco más elevados que los hallados en otros estudios realizados en Latinoamérica. Así por ejemplo en el Kantar Worldpanel (2012), se llegó a la conclusión de que 31% de la población consume productos livianos y un estudio realizado en Caracas determinó que el 44,6% de los jóvenes evaluados expresaron consumir estos productos. (Ocanto, 2012).

Este aumento en el consumo de productos “light” podría deberse al aumento en la disponibilidad de los mismos, una tendencia hacia la preocupación por la salud ya que, al tratarse de personas adultas jóvenes, autónomas, altamente educadas están más conscientes de la importancia del cuidado de la salud y de la prevención de enfermedades crónicas. Adicionalmente al presentar en su mayoría un estado nutricional de sobrepeso u obesidad, buscan productos alimentarios como los livianos o “light” con el objetivo de que les ayuden a disminuir su peso corporal y para cuidar la salud pero sin mayor guía que la indicada en la etiqueta del producto.

La información nutricional que más frecuentemente consultan los participantes es lo que aparece en el tramo superior del etiquetado referente a los carbohidratos y las grasas seguidas de azúcares, energía y proteínas mientras que la información que consultan con menos frecuencia es lo ubicado en el tramo inferior de la etiqueta relativa a la fibra, minerales, vitaminas y el sodio. Estos hallazgos manifiestan que la muestra consulta lo más visible y no lo hacen por que tengan conocimiento en la lectura de etiquetas o tengan las herramientas necesarias para saber elegir el producto que se ajuste mejor a sus necesidades nutricionales.

Se muestra como en los adultos estudiados del cantón del Centro y la periferia de Cartago, la preocupación por la salud y el control del peso son las principales razones por las que consumen productos livianos o light, esta tendencia también se evidencia en estudios como el realizado por la Asociación Americana de la Diabetes (2011), el cual apoya la idea de que un número creciente de adultos, ha aumentado su preocupación por la salud y consideran la nutrición como un factor clave para un estilo de vida saludable.

La creencia en un beneficio para la salud se ha venido observando en otros ambientes como el estudio realizado por Hurtado y González (2008) quienes encontraron que las

causas principales del consumo de productos livianos son: un 13% los consume por razones médicas, un 12% lo hace por cuestiones de peso corporal, un 12% por razones de salud. Otro estudio realizado por Da Silva et al (2015) en donde se evaluó las razones y la frecuencia de consumo de productos livianos, se encontró que la razón más citada para el consumo de estos alimentos fue un beneficio para la salud y el mantenimiento del peso. Este pensamiento preventivo es una oportunidad que puede ayudar a las personas para que junto al asesoramiento de un profesional en nutrición pueda hacer uso adecuado de los productos livianos o “light” y a la vez obtener los resultados beneficiosos que espera.

En cuanto a los productos livianos que usualmente consumen con más frecuencia son en su orden: los productos livianos de origen glúcido como mermeladas, galletas, gaseosas y pan, seguidos del consumo de los productos de fuente grasa como el queso crema, mayonesa, aderezos, embutidos y helados cremosos y finalmente, los de base proteica como el queso y el atún, encontrándose resultados similares a la investigación realizada por Escudero (2009), quien determinó que los alimentos “light” más consumidos son los de origen glúcido como las gaseosas, gelatina, mermelada y barritas de cereal y los de origen proteico como el yogurt, la leche y el queso.

Sin embargo, hay que tomar en cuenta que el estudio de Escudero (2009), se realizó en una población diferente de la costarricense en donde las costumbres y hábitos alimentarios no son los mismos. Los productos “light” o livianos que más consumen los participantes del presente estudio son productos modificados que se asemejan a los de consumo común en la población costarricense. Es posible que esto lo logren mediante la lectura de la etiqueta de estos alimentos.

No se encontró una diferencia significativa entre el estado nutricional y el consumo de productos livianos por lo que no existe relación entre estas dos variables en el contexto estudiado. No se encuentra un beneficio en el estado nutricional de las personas consumidoras de productos livianos, esto podría ser por un inadecuado uso de los mismos, la frecuencia de consumo diario es sobrepasada por la utilización de 1 o 2 veces al día de más de la mitad de los alimentos “light” indagados.

El que más de la mitad (53%) de las personas encuestadas afirme leer las etiquetas de información nutricional cuando compra un producto liviano o “light” puede asociarse con el nivel educativo de la muestra ya que se encontró que es relativamente alto y se estima que un nivel mayor de estudios se asocia a un mayor interés en la selección de productos que sean más beneficiosos para la salud.

Viquez (1996) encontró que el 20% de los productos evaluados en su estudio, incluían información nutricional; por su parte en el estudio de Brender y Fonseca (1999), esta cifra había aumentado a un 50%. Es de suponer que este porcentaje sea hoy en día mayor, debido a la presencia de un reglamento que se aplica en el país, en relación al etiquetado nutricional y además al aumento en la disponibilidad de productos alimenticios.

Se observa una tendencia creciente en la proporción de personas que utilizan la información nutricional en la selección de los productos livianos o “light”, que puede deberse a un aumento en la disponibilidad de alimentos con etiquetado nutricional, a un mayor acceso a fuentes de información, al interés de la población por su salud y a su alto nivel educativo.

Cabe señalar que, al contar la mayoría de los participantes con un nivel educativo relativamente alto, se puede suponer que presenten un mayor interés por este tema o que la comprensión del etiquetado nutricional le sea menos difícil.

Sin embargo, un estudio realizado por Sánchez et al (2012), la mayoría de los consumidores costarricenses, no lee la información nutricional contenida en las etiquetas de los alimentos. Algunos solo revisan la fecha de vencimiento y en ocasiones el contenido energético, grasas o el término “light”. Con respecto a la cantidad de sodio, la población no muestra interés por buscar la cantidad del mismo. Sin embargo, en la presente investigación se encontró que la mayoría de las personas lee las etiquetas esto, como se ha mencionado en párrafos anteriores, es porque las personas adultas están despertando mayor interés en el cuidado de la salud.

Es posible que la lectura de las etiquetas de estos productos esté influenciada en esta investigación por las creencias que indicaron poseer las personas acerca del término “light”. Las creencias acerca del valor nutritivo de los productos livianos son muy similares a los que obtuvo Barrantes y Jiménez (2005), al solicitar a los participantes que definieran el término “light”, lo asociaron con frases como: son bajos en grasa y bajos en azúcar, esto en general indica que las personas encuestadas tienen la idea que un producto llamado “light” es aquel que contiene una menor cantidad de grasa y azúcar.

Las frases más frecuentemente utilizadas por los encuestados para referirse a los productos livianos en relación al valor nutritivo de los mismos son principalmente atinentes a factores preventivos de la salud: bajo o reducido en calorías, con poca grasa, no contiene exceso de grasas o azúcares, bajo en azúcares. Según lo estipulado por el Reglamento Técnico Centroamericano (Ministerios de Economía, Industria y Comercio,

2012) para que un producto pueda ser declarado como liviano o “light” debe haber sido reducidos en al menos un 25% en el contenido energético y/o grasa, grasas saturadas, colesterol, azúcares, sodio. Lo anterior significa que la población tiene creencias incorrectas respecto al contenido energético de esta variedad de productos alimenticios. La mayoría asocia a los productos livianos o “light” con bajo o reducido en energía, grasa y/o azúcares pero ninguna menciona que esa reducción es de al menos un 25% en comparación con la versión regular e incluso algunos creen que no contienen grasas y/o azúcares.

Por otro lado, un porcentaje muy bajo (4%) de las personas encuestadas, mencionaron el sodio entorno a sus creencias del valor nutritivo de los productos livianos. Esto puede deberse al desconocimiento en el sentido que las personas no saben que es el sodio o que este forma parte de la sal de mesa y/o en cuales alimentos se encuentra en cantidades importantes y cuáles son las consecuencias de su consumo excesivo. Sánchez et al (2012), encontraron en un estudio realizado en el país, que las personas consideran que la sal de mesa es un saborizante o condimento indispensable que le da sabor y gusto a las comidas y al menos la mitad considera que el sodio es un componente de la sal. Otra problemática encontrada por Sánchez et al (2012) es que los participantes consideran que la cantidad de sal que consumen es “moderada” o “poca” y en algunos casos “casi sin sal”, razón por la que señalan que su consumo no constituye un riesgo para su salud. En el mismo estudio, se determinó que las personas desconocen los alimentos que son fuente importante de sodio como por ejemplo los productos procesados y preparados además, que algunas enfermedades crónicas no transmisibles están relacionadas con el consumo de sodio.

Dentro del grupo de participantes, solo una mínima parte cree que los productos livianos o “light” representan algún riesgo para la salud, ya que consideran que son muy

artificiales o que pueden contener sustancias peligrosas. Sin embargo, esta creencia es errónea ya que no hay estudios realizados en humanos que lo demuestren y los sustitutos y/o componentes que se utilizan en la preparación industrial de los mismos son autorizados por diferentes instituciones como por ejemplo la FDA.

También, muy pocos participantes creen que esta clase de productos producen algún efecto cancerígeno en el organismo por contener químicos peligrosos, edulcorantes asociados con cáncer o sustancias cancerígenas. Creencias incorrectas ya que los resultados de estudios no proporcionan evidencia clara que indique una relación con el cáncer en los seres humanos.

Mientras que en este estudio, la mayoría de los participantes menciona que esta variedad de productos no representan un peligro y creen que son productos saludables, por su bajo contenido de grasa saturada, azúcar y sodio. Ciertamente el abuso en el consumo de grasas y azúcares está relacionado con ciertos tipos de cáncer, hallazgo científico que podría elevar el valor agregado de estos productos si son consumidos con la debida asesoría nutricional.

Por otro lado, la mayoría de las personas considera que los productos livianos o “light” ayudan al acondicionamiento físico debido a que contienen menos calorías, grasas y/o azúcares. Para que la nutrición y el acondicionamiento físico se desarrollen de manera objetiva se debe seguir una dieta equilibrada y saludable y además realizar actividad física regularmente. Por lo anterior es que, a pesar de que la mayoría de los productos livianos contienen menos energía que la versión regular del producto, su consumo debe realizarse de manera moderada y bajo un plan de alimentación.

Acerca de las creencias en relación con los productos livianos y el peso corporal, se encontró que la mayoría de los participantes cree que estos productos no engordan. Lo

anterior podría ser incorrecto si se hace un mal uso de los mismos, muchas veces las personas no saben es que el concepto “light” o liviano no siempre tiene que ver con el contenido energético. El atributo “light” se puede aplicar al valor energético, azúcares, grasas totales, grasas saturadas, colesterol y sodio. Así, por ejemplo, un producto reducido en sodio puede ser rotulado como “liviano”, pero esto no significa que sea bajo en kilocalorías, que es lo que muchas personas que desean bajar de peso corporal buscan. Con lo anterior, se muestra una necesidad importante de que el profesional en nutrición eduque a la población para que esta haga uso adecuado de los productos livianos y así, si por ejemplo un determinado producto liviano, es reducido en energía o sodio, las personas entiendan si este les puede o no ayudar al control del peso y además a estar conscientes que se debe consumir en cantidades moderadas siguiendo un plan de alimentación, ya que si no es así, a pesar de que el producto sea reducido en energía si se consume en exceso no va a tener el resultado deseado.

En relación con esta creencia, la teoría científica menciona que los productos livianos o “light” se caracterizan por haber sido “reducidos” en al menos un 25% en el contenido energético y/o en el nutriente declarado con respecto del alimento de referencia, esto no significa que no contengan energía. Es verdad que su aporte energético podría ser inferior respecto al producto de referencia, pero algunos de ellos contienen grasas y azúcares en cantidades significativas. Además, hay que tomar en cuenta que para bajar o controlar el peso corporal lo que se necesita es un plan de alimentación y de acondicionamiento físico adecuado a la condición de cada persona.

La literatura menciona que los productos “light” son una herramienta que puede incluirse de forma moderada en un plan de alimentación de personas en condiciones físicas y fisiológicas especiales es decir, el consumidor debe moderar de igual manera la cantidad o ración de productos livianos que consume ya que a pesar de que el aporte

energético de esta clase de productos por lo general es inferior respecto a los productos de referencia si se consumen en cantidades mayores a las requeridas, se puede tener un resultado no deseado. El nutricionista es el profesional encargado de informar y concientizar a la población acerca de este tema para que puedan hacer uso adecuado de los mismos.

En ambos cantones se observa independencia de las creencias acerca del beneficio para la salud de los productos livianos, ya que la población se encuentra en su mayoría enferma (con sobrepeso u obesidad), consideren o no saludables los productos livianos.

En torno a las creencias acerca de los productos livianos o “light” y su relación con el estado nutricional, se observa que a pesar de que la mayoría de los encuestados posee creencias correctas, la mayoría se encuentra con sobrepeso u obesidad, lo que hace suponer que las creencias entorno a esta clase de productos no repercuten positivamente en el estado nutricional. Las creencias preventivas en torno a la salud y el consumo de productos livianos son adecuadas, por lo que el estado nutricional inadecuado de la mayoría de la población se puede deber no a las creencias sino más bien al uso inadecuado de los productos. Así por ejemplo, las personas pueden considerar que los productos livianos al igual que las frutas son saludables, pero si se consumen en exceso pueden tener efectos no deseados, no quiere decir que por ser saludable se puede consumir sin medida. Aquí se manifiesta la importancia del papel del nutricionista como una herramienta de guía para el uso adecuado de esta clase de productos, bajo un plan de alimentación individualizado que se ajuste a las necesidades.

Un punto que no se debe olvidar es la influencia que tiene el nivel educativo en la selección de productos alimentarios, hay personas que creen que estos productos no tienen kilocalorías o que, si las tienen son muy pocas y creen que pueden consumir más

de otros alimentos. O también sucede que son reducidos en grasas, pero se le agregan sustitutos que son carbohidratos y al final el producto contiene menos grasa en comparación a la versión de referencia, pero tienen la misma cantidad de hidratos de carbono. Sucede con los productos reducidos en sodio, que las personas al ver en su etiqueta que son “light” creen que son bajos en energía, sin embargo, al reducir el contenido de sodio no se afecta el contenido energético del producto.

De lo discutido se puede decir que los participantes tenían condiciones ideales o muy confiables para que la discusión expuesta sea entendida muy cercana a la realidad del grupo estudiado y aunque no se encontró relación estadística entre el estado nutricional y el consumo de los productos livianos o “light” esto puede ser porque el diseño del estudio fue observacional y no de un seguimiento con grupo control que pudiera indicar exactamente si el consumo del producto incide sobre el estado nutricional. Sin embargo, los análisis descriptivos aplicados indican que el consumo es mayor, en personas con algún desvío en su estado nutricional ya fuera por sobrepeso en el caso de hombres y mujeres de Cartago, o por sobrepeso y obesidad en los masculinos de Paraíso y en las mujeres con obesidad de esa zona. Es de resaltar que el consumo de estos productos en personas con estado nutricional normal solo ocurre en la zona urbana de Cartago, ambiente favorable para la mayor disponibilidad, variedad e influencias mercadológicas de información de estos productos y en el mantenimiento de una imagen corporal acorde con las ocupaciones y estilos de vida ciudadanos. Además, se visualiza que las creencias acerca de estos productos, son favorables más en personas con algún problema nutricional quienes los exoneran de riesgos para la salud y los catalogan como ayudantes de la actividad física, lo cual podría atribuirse a un éxito en la comercialización de estos productos en las zonas estudiadas.

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

El consumo y las creencias acerca de los productos livianos o “light” por parte de las personas adultas de los cantones Central y Paraíso de Cartago durante el año 2017, no tienen relación estadística con el estado nutricional de los participantes y aunque las creencias en relación a sus beneficios para la salud y valor nutritivo son correctas y el consumo lo realizan de manera preventiva, pueden existir otros factores como la mercadotecnia, la disponibilidad de productos livianos y la urbanización que ameritan ser revisados en el grupo estudiado.

Las personas encuestadas son adultas jóvenes en edades comprendidas entre los 25 y 45 años, lo que benefició este estudio ya que los adultos jóvenes trabajan, tienen poder adquisitivo y además, muestran una creciente preocupación por realizar cambios saludables en su estilo de vida lo que a su vez provoca que busquen mayor información sobre posibles beneficios y riesgos de ciertos alimentos y nutrientes. Los participantes pertenecen al género femenino, lo que repercute en el consumo de productos livianos o “light” ya que, según la literatura y corroborado en este estudio, las mujeres consumen más productos livianos o “light” que los hombres.

El estado nutricional más frecuente en los participantes es el sobrepeso. Sin embargo, ambos cantones presentan comportamientos diferentes. En Cartago, el sobrepeso es más frecuente con el avance en la edad. Este comportamiento del sobrepeso no se ve en Paraíso, donde el problema más bien es mayor en adultos menores de 45 años y más jóvenes. El estado nutricional está más deteriorado en las personas que viven en la periferia que las que residen en la ciudad. Esto porque en el cantón Central son más las personas que toman en cuenta las recomendaciones del profesional en nutrición para consumir los productos livianos.

Las mujeres presentan mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares que los hombres y son las que más productos livianos o “light” consumen por lo tanto el consumo de esta clase de productos no se muestra asociado directamente con la salud cardiovascular del grupo estudiado.

No se encontró una diferencia significativa entre el estado nutricional y el consumo de productos livianos lo que podría deberse más a cuestiones metodológicas del estudio como a su diseño o tamaño de muestra aunque también se puede atribuir a un indiscriminado uso de esta variedad de productos alimentarios por los consumidores estudiados ya que la frecuencia de consumo diario es sobrepasada por la utilización de 1 o 2 veces al día de más de la mitad de los alimentos “light” indagados.

Las creencias de las personas adultas de 25 a 55 años que residen en los cantones Central y Paraíso, en torno a los productos livianos o “light” en su mayoría son correctas y se trata de una población con nivel educativo alto, que consume los productos livianos de manera preventiva, sin embargo, la mayoría presenta un estado nutricional inadecuado lo que hace suponer un incorrecto uso de los mismos.

6.2 RECOMENDACIONES

6.2.1 Para el estudio del uso y consumo de productos livianos o “light”

Realizar más investigaciones sobre el uso que las personas hacen de los productos livianos o “light”, como por ejemplo: sobre el seguimiento de un plan de alimentación que incluya esta variedad de productos, el asesoramiento por parte de un profesional en nutrición, con el fin de actualizar constantemente información con respecto al tema y tomar medidas pertinentes. Además, profundizar el tema indagando otras variables que

puedan influir en el estado nutricional o el consumo de los productos livianos como por ejemplo la mercadotecnia, urbanización y disponibilidad de productos livianos.

6.2.2 Para el sector salud y educación:

Diseñar y poner en práctica un programa educativo dirigido al adulto joven, según las características nutricionales de los productos livianos o “light” que permita a las personas consumir esta clase de productos de manera adecuada y a la vez mejorar el estado nutricional y por tanto, disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles. Este programa debe ser elaborado por profesionales en nutrición en conjunto con el Ministerio de Educación y el Ministerio de Salud, en el cual se debe emplear un lenguaje menos técnico para facilitar su comprensión.

6.2.3 Para otros profesionales en nutrición:

Utilizar los resultados de este estudio como instrumento para la elaboración de estrategias educativas, como por ejemplo capacitar a las personas adultas que acuden a consulta nutricional por medio de talleres sobre composición nutricional de productos livianos o “light”, lectura de etiquetas de información nutricional contenida en los envases de productos livianos o “light” pre envasados, lo cual es una herramienta indispensable para comprensión del contenido nutricional y poder consumirlos moderadamente de acuerdo con las necesidades nutricionales de cada individuo.

BIBLIOGRAFÍA

- Acevedo, R. (2011). Prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población de funcionarios del TEC SSC. Tecnología en marcha. Recuperado de: <file:///C:/Users/Eric/Downloads/145-144-1-PB.pdf>
- Actualidad en supermercados. (2015). Informe Especial: Productos light. Recuperado de: http://actualidadensupermercados.com/index.php?option=com_content&view=article&id=5173:informe-especial-productos-light&catid=43:informes&Itemid=190
- Aguilar, S. (2005). Fórmulas para el cálculo de la muestra en investigaciones de salud. Salud en Tabasco, vol. 11, num. 1-2, México. Recuperado de http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/45837506/articulo_formulas_tamano_muestra.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1490674227&Signature=W0TiMPQJ7dzvuH5p%2Bi3UI5I8xz4%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DSalud_en_Tabasco.pdf
- Alpizar D., W. (2005). Hacia la construcción del concepto integral de adultez. Revista Enfermería Actual en Costa Rica. Recuperado de: <http://revistas.ucr.ac.cr/index.php/enfermeria/article/viewFile/10704/10096>
- American Dietetic Association (2011). Nutrition and You: Trends 2011. Recuperado de: http://www.eatrightpro.org/~media/eatrightpro%20files/media/trends%20and%20reviews/nutrition%20and%20you/nutrition_and_you_trends_2011_ppt_web.a shx
- Aranceta-Bartrina, J, Pérez-Rodrigo, C, Alberdi-Aresti, G, Ramos-Carrera, N, Lázaro-Masedo, S, (2016). Prevalencia de obesidad general y obesidad abdominal en la población adulta española (25-64 años) 2014-2015: estudio ENPE. Revista Española de Cardiología. Recuperado de: <http://www.revespcardiol.org/es/prevalencia-obesidad-general-obesidad-abdominal/articulo/90453754/>
- Barrantes, J. y Jiménez, A. (2005). Conocimientos y prácticas de compra d los consumidores adultos del Área Metropolitana de San José, sobre el etiquetado nutricional de alimentos modificados en grasa, colesterol, energía y sodio, año 2004. Universidad de Costa Rica, San José. Recuperado de

<http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/bitstream/123456789/1060/1/25904.pdf>

Brender, J. y Fonseca, G. (1999). Importancia del etiquetado nutricional, con énfasis en grasa y colesterol, en las prácticas de compra de los consumidores adultos del Área Metropolitana de San José. Tesis para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición. Universidad de Costa Rica, Facultad de Medicina, Escuela de Nutrición, San José, Costa Rica

Cardona, P., P. (2013). Mitos y creencias frente a la alimentación de los estudiantes mayores de 10 años del colegio Universidad Pontificia Bolivariana, Medellín, Colombia. Revista Cultura Investigativa, Colombia. Recuperado de: <http://revistaci.weebly.com/uploads/1/5/6/0/15607460/07.02.alimentacin.cardona.pdf>

CCSS (Caja Costarricense de Seguro Social) (2011). Vigilancia de los Factores de Riesgo Cardiovascular. Gerencia Médica, Dirección de Desarrollo de Servicios de Salud, Área de Salud Colectiva, Subárea de Vigilancia Epidemiológica. Recuperado de: <http://www.binasss.sa.cr/informesdegestion/vigilancia.pdf>

CCSS, INCIENSA, INEC, ICD, MS (2009). Encuesta Nacional de Nutrición. San José, Costa Rica. Recuperado de: http://www.paho.org/cor/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=alimentacion-y-nutricion&alias=67-encuesta-nacional-de-nutricion-costa-rica-2008-2009&Itemid=222

Corella, D. y Ordovás, J. (2015). Relación entre el estado socioeconómico, la educación y la alimentación saludable. Recuperado de: <http://www.publicacionescajamar.es/pdf/publicaciones-periodicas/mediterraneo-economico/27/27-736.pdf>

Da Silva, D., De Jesus, M., Vitorasse, J., & Lopes, M. (2015). Adolescentes e alimentos diet e lighth: definicao, frecuencia e razones para o consumo. Demetra: Food, Nutrition & Health / Alimentacao, Nutricao & Saúde, 10(4), 919-932. doi:10.12957/demetra.2015.13918. Recuperado de <http://www.epublicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/13918/14513#>.

WAwcluDhDIU

Dirección de Innovación y Calidad. (2012). Productos light “engordan” sus ventas en México. El Salvador. Recuperado de: http://www.innovacion.gob.sv/inventa/index.php?option=com_content&view=article&id=1735:productos-light-qengordanq-sus-ventas-en-mexico&catid=129:alimentos-y-bebidas&Itemid=297

EROSKI (2009). Historia de los light. Revista de la Fundación EROSKI. Recuperado de <http://www.consumer.es/alimentacion/aprender-a-comer-bien/alimentos-light/historia/>

EROSKI (s.f) Los light y la salud. Revista de la Fundación EROSKI. Recuperado de: <http://www.consumer.es/alimentacion/aprender-a-comer-bien/alimentos-light/light-y-salud/>

Escudero, M. (2009). Conocimientos y manejo de alimentos light en la población femenina de Curuzú Cuatiá Corrientes. (Trabajo de graduación). Instituto Universitario de Ciencias de la Salud, Fundación H.A. Barceló, Santo Tomé Corrientes, Buenos Aires.

Feyth, A. y Guier, M. (2013). *Interpretación de los descriptores nutricionales en productos alimenticios empacados disponibles en el mercado nacional y su influencia en el proceso de compra, en un grupo de consumidores de cuatro distritos de la provincia de San José, 2012.* (Trabajo de graduación). Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica. Recuperado a partir de <http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/bitstream/123456789/1871/1/36645.pdf>

Food and Drug Administration (FDA) (s.f). Grasas y aceites en la nutrición humana. Departamento de Agricultura.

García, B., P. (1983). Fundamentos de Nutrición. Editorial Universidad Estatal a Distancia, San José, Costa Rica. Recuperado de: https://books.google.co.cr/books?id=Canubde1Z6kC&pg=PA104&dq=habitos+alimentarios&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=habitos%20alimentario&s&f=false

- Hernández S, R; Fernández C, C y Baptista L, P (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill Interamericana. 6a ed. México. Recuperado de: <http://201.195.87.22:2222>
- Hurtado, S., J. y González, S., M. (2008). Alimentos biológicos y dietéticos en el mercado latinoamericano. Panorama actual y perspectivas futuras. Editorial Club Universitario, San Vicente. Recuperado de: https://books.google.co.cr/books?id=3WkJNo0TrDsC&pg=PA98&lpg=PA98&dq=consumo+de+alimentos+light&source=bl&ots=QL88WgYGy6&sig=ASszzPN9M3yttGdfMUO0EmWkiSc&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=consumo%20de%20alimentos%20light&f=false
- Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá, INCAP, 2006. Manuel de Instrumentos para la Evaluación Dietética. Recuperado de: <http://iris.paho.org/xmlui/handle/123456789/31254>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). (2011). Proyecciones distritales. Población total por grupos de edades, según provincia, cantón, distrito y sexo. Recuperado de: <http://www.inec.go.cr/poblacion/estimaciones-y-proyecciones-de-poblacion>
- Kantar Worldpanel, (2012). Indican que 31% de la población consume productos light. Revista Enfasis Alimentación. Recuperado de <http://www.alimentacion.enfasis.com/notas/65573-indican-que-31-la-poblacion-consume-productos-light>
- Mahan, K., Escott-Stump, S., y Raymond, J. (2013). Dietoterapia de Krause. Editorial McGraw-Hill Interamericana, 13 ed. México.
- Martínez, L. (2014). *Clientes y consumidores*. SlideShare. Recuperado de: <https://es.slideshare.net/anthonyllaiquiaquise/comportamiento-consumidor-35446376>
- Melchor, M., Rodríguez, J. y Díaz, M. (2016). Comportamiento de compra y consumo de productos dietéticos en los jóvenes universitarios. Universidad del Norte, Colombia. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/pege/n41/n41a08.pdf>

- Ministerio de Economía, Industria y Comercio. (2012) “Etiquetado Nutricional de Productos Alimenticios Preenvasados para Consumo Humano para la población a partir de 3 años de edad”. San José, Costa Rica: Ministerio de Economía, Industria y Comercio.
- Moreno, G., M. (2012). Definición y clasificación de la obesidad. Universidad Católica de Chile, Chile. Recuperado de: file:///C:/Users/Eric/Downloads/S0716864012702882_S300_es.pdf
- Ocanto, S. (2012) Ideas, percepciones y consumo de productos Light en un grupo de adolescentes de la Gran Caracas. Universidad Central de Venezuela. Recuperado de: <http://caelum.ucv.ve/bitstream/123456789/5647/1/TESIS.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2000). Obesity: Preventing and managing the global epidemic, Report of a WHO Consultation. Recuperado de: [file:///C:/Users/Eric/Downloads/WHO_TRS_894%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Eric/Downloads/WHO_TRS_894%20(1).pdf)
- Organización Mundial de la Salud. (OMS) (2014). *Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles 2014*. Recuperado de: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/149296/1/WHO_NMH_NVI_15.1_spa.pdf
- Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO) (2008). Productos que se dicen “light”. Recuperado de: https://www.profeco.gob.mx/revista/pdf/est_08/38-61%20lightOKMM.pdf
- Rabat R., J., Rebollo P., I. y Campos M., C. (2007) Guía práctica de Nutrición Hospitalaria. Recuperado de: http://hospitalmacarena.com.mialias.net/usr/home/hospitalmacarena.com/web/images/file/profesionales/documentos_clinicos_interes/GUIA_NUTRICION.pdf
- Rolandi, M. (2014). Creencias, prácticas alimentarias y estado nutricional de niños de 6 a 24 meses. Universidad FASTA, Buenos Aires. Recuperado de: http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/488/2014_N_003.pdf?sequence=1
- Ruiz, S. & Grande, I. (2013). Casos de comportamiento del consumidor: reflexiones para la dirección de marketing. 1a. Ed. Madrid: Editorial ESIC. Recuperado de

<https://books.google.co.cr/books?id=3RY-AQAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

Sánchez G, Peña L, Varea S, Mogrovejo P, Goetschel ML, Montero-Campos MA, et al (2012). Conocimientos, percepciones y comportamientos relacionados con el consumo de sal, la salud y el etiquetado nutricional en Argentina, Costa Rica y Ecuador. *Revista Panamericana de Salud Publica*. Recuperado de: <http://www.scielosp.org/pdf/rpsp/v32n4/03.pdf>

Schiffman, L y Kanuk, L (2005). *Comportamiento del consumidor*. 8a. Ed. Pearson Educación. Recuperado de: https://books.google.es/books?id=Wqj9hlxqW-IC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Suverza F., A. (2010). *El ABCD de la evaluación del estado nutricional*. Editorial McGraw-Hill Interamericana, 1era edición, México.

Suverza F., A. y Haua N., K. (2009). *Manual de antropometría*. Universidad Iberoamericana, 1 era edición, México.

Torija, E. (2016). *Funtional foods: interest and current situation*. *An Real Acad Farm* Vol. 82. Recuperado de: www.analesranf.com/index.php/aranf/article/view/1774/1753

Tristán, A. (Febrero, 2013). *Tendencias e innovaciones en el sector de alimentos: el caso de la Unión Europea*. Promotora del Comercio Exterior de Costa Rica. Recuperado de <http://www.procomer..>

Vicente, L. (2007). *Las creencias: estudio filosófico del conocimiento credencial*. Editorial San Esteban, España. Recuperado de: https://books.google.co.cr/books?id=56uyN-6Wr6wC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Viquez, N. (1996). *Diagnóstico de la información nutricional presente en las etiquetas de los productos envasados disponibles en el mercado nacional*. Tesis para optar

por el grado académico de Licenciatura en Nutrición. Universidad de Costa Rica, Escuela de Nutrición.

ANEXOS

ANEXO 1: DECLARACIÓN JURADA



DECLARACIÓN JURADA

Yo Evelyn Madriz Quirós, cédula de identidad número 3-0409-0931, en condición de egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, y advertida de las penas con las que la ley castiga el falso testimonio y el perjurio, declaro bajo fe de juramento que dejo rendido en este acto, que mi trabajo de graduación, para optar por el título de Licenciatura en Nutrición titulado "Relación del estado nutricional con el consumo y creencias acerca de los productos livianos de hombres y mujeres de 25 a 55 años de edad en dos cantones de la provincia de Cartago, 2017" es una obra original y para su realización he respetado todo lo preceptuado por la Leyes Penales, así como la Ley de Derechos de Autor y Derecho Conexos, número 6683 de 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicado 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 dos de octubre del año dos mil diecisiete.

Evelyn Madriz Quirós

ANEXO 2: CARTA DE APROBACIÓN DEL TUTOR

San José, 23 de octubre del 2017

Doctora
Yorleny Chacón Sandy, MBA
Directora
Escuela de Nutrición
Universidad Hispanoamericana


Estimada Directora:

En calidad de tutor de la tesis **RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL CON EL CONSUMO Y CREENCIAS ACERCA DE LOS PRODUCTOS LIVIANOS, EN HOMBRES Y MUJERES DE 25 A 55 AÑOS DE EDAD EN DOS CANTONES DE LA PROVINCIA DE CARTAGO, 2017**, presentada por **EVELYN MADRIZ QUIRÓS**, cédula de identidad 3 453 876, para para optar al grado de Licenciatura en Nutrición, hago constar que la sustentante ha realizado las correcciones indicadas durante el proceso tutorial referidas a aspectos tales como: formulación del problema, objetivos, justificación, antecedentes y marco teórico, marco metodológico, tabulación y análisis de datos, conclusiones y recomendaciones.

Por lo tanto, cuenta el aval para seguir el trámite correspondiente, para cuyo efecto y de acuerdo con el Reglamento Académico de la Universidad Hispanoamericana, el documento obtiene los siguientes puntajes:

Parámetro	Valor	%
1. Originalidad del tema	10	10
2. Cumplimiento de entregas de avances	20	20
3. Coherencia entre objetivos, instrumentos aplicados y resultados	30	30
4. Calidad y detalle del marco teórico	20	17
5. Relevancia de las conclusiones y recomendaciones	20	18
TOTAL	100	95

Atentamente,


Dr. Francisco Sánchez, Ph.D.
Nutricionista, CPN 547-10
Tutor

ANEXO 3: CARTA DE APROBACIÓN DEL LECTOR

San José, 7 de noviembre de 2017

Angelica Hernández
Carrera Nutrición
Universidad Hispanoamericana


Estimado Angélica:


La estudiante Evelyn Madriz Quirós, cédula de identidad número 3-0409-0931, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado "Relación del estado nutricional con el consumo y creencias acerca de los productos llvianos de hombres y mujeres de 25 a 55 años de edad de dos cantones de la provincia de Cartago, 2017", el cual ha elaborado para optar por el grado de licenciada en Nutrición.

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

He verificado que se han hecho las modificaciones correspondientes a las observaciones indicadas. Por consiguiente, este trabajo cuenta con mi aval para ser presentado en la defensa pública.

Atentamente,


Dra. Paola Ortiz Acosta
801070272
CPN 661-10



ANEXO 4: CARTA DE APROBACIÓN DEL FILÓLOGO



EDUCATESIS, hace constar que se realizó la revisión del presente trabajo, se analizó la construcción de párrafos, vicios del lenguaje, ortografía, puntuación y otros relacionados a la Corrección de Estilo, sin alterar la intencionalidad del autor y el enfoque del tema. Por lo tanto, CERTIFICA, la revisión y corrección de la tesis para optar por el Grado Académico de:

**Licenciatura en Nutrición
UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA**

Tema:

RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL CON EL CONSUMO Y CREENCIAS ACERCA
DE LOS PRODUCTOS LIVIANOS DE HOMBRES Y MUJERES DE 25 A 55 AÑOS DE
EDAD EN DOS CANTONES DE LA PROVINCIA DE CARTAGO, 2017

Elaborado por: ***Evelyn Madriz Quirós***

Se extiende la presente en San José, 17 de noviembre del 2017.

Atentamente:

LICDA. JACQUELINE E. RÍOS A.
COORDINADORA GENERAL DE FILÓLOGOS
EDUCATESIS
C/616



ANEXO 5: CONSENTIMIENTO INFORMADO

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

ESCUELA DE NUTRICIÓN

COORDINACIÓN DE INVESTIGACIÓN

Teléfono:(506) 2256-8197

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la Investigación: Relación del estado nutricional con el consumo y creencias acerca de los productos livianos de hombres y mujeres de 25 a 55 años de edad de dos cantones de la provincia de Cartago, 2017

Nombre del Investigador (a) Principal: Evelyn Madriz Quirós

Nombre del participante: _____

A. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN:

Soy estudiante de Nutrición del grado de licenciatura de la Universidad Hispanoamericana y para realizar el trabajo de graduación quiero determinar la relación del estado nutricional con el consumo y creencias acerca de los productos alimentarios livianos de los hombres y mujeres de 25 a 55 años de edad de dos cantones de la provincia de Cartago. La importancia de esta investigación radica en el aporte teórico que se brinda a la Nutrición frente a un déficit del conocimiento actual acerca del tema en estudio. La información que se requiere para realizar la investigación consta de datos como peso corporal, talla (estatura) y circunferencia abdominal además completar un cuestionario. El tiempo de duración de la recolección de datos de la investigación es de un mes y el tiempo solicitado de su participación durante el proceso es de una sesión.

B. ¿QUÉ SE HARÁ?:

Durante su participación en la investigación se realizará:

1. Determinar su peso corporal: se pesará en una balanza y para ello tendrá que hacerlo descalzo y con ropa ligera o liviana. Esta determinación se realiza por triplicado (3 veces en la misma sesión).
2. Determinar su talla (estatura): para ello se le solicitará que lo haga descalzo. También se realiza por triplicado.
3. Determinar su circunferencia abdominal: para esto se le solicitará descubrir su abdomen, ya que ésta medición no se debe realizar sobre la vestimenta. Esto se realiza por triplicado (3 veces en la misma sesión).
4. Completar un cuestionario: éste consta de tres segmentos, en la primera parte se le pregunta su edad, lugar de residencia y nivel académico. La segunda parte consta de una serie de preguntas relacionadas con las creencias y el consumo de productos alimentarios livianos y finalmente se le pregunta la frecuencia con la que habitualmente consume ciertos productos livianos o "light".

C. RIESGOS:

1. La participación en este estudio puede significar cierto riesgo o molestia para usted por lo siguiente: cuando contesta las preguntas del cuestionario puede sentir incomodidad, pérdida de la privacidad o ansiedad.
2. Si sufriera algún daño como consecuencia de los procedimientos a que será sometido para la realización de esta investigación, los investigadores participantes realizarán una referencia al profesional apropiado para que se le brinde el tratamiento necesario para su total recuperación.

D. BENEFICIOS:

Como resultado de su participación en este estudio, no obtendrá ningún beneficio directo, sin embargo, será posible que los investigadores aprendan más acerca del consumo y creencias acerca de los productos alimentarios livianos y su relación con el estado nutricional y este conocimiento beneficiará a otras personas en el futuro.

- E.** Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber hablado con la investigadora Evelyn Madriz Quirós quien debió haber contestado de forma satisfactoria todas sus preguntas. Si quisiera mayor información más adelante, puede obtenerla llamando al investigador a cargo al teléfono 83498384 en el horario de lunes a jueves de 1 pm a 7 pm. Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana **al teléfono 2256-8197**, de lunes a viernes en el horario de 8 am a 5 pm.
- F.** Recibirá una copia de esta fórmula firmada para su uso personal.

- G. Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho **de negarse a participar o a interrumpir** su participación en cualquier momento, sin que esta decisión afecte la calidad de la atención médica o de otra índole que requiera.

- H. Su participación en este estudio es confidencial por lo que en caso de publicarse los resultados de esta investigación o divulgarse en una reunión científica, se garantiza estrictamente el anonimato de todas las personas participantes en el estudio.

- I. No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

CONSENTIMIENTO

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

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

Nombre, cédula y firma del testigo
fecha

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

ANEXO 6: FORMULARIO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
ESCUELA DE NUTRICIÓN

Fecha: _____

N°: _____

“Consumo y creencias sobre los productos livianos o “light””

La siguiente encuesta tiene como propósito recolectar información sobre el consumo y creencias en relación a los productos livianos o “light”. Consta de una serie de preguntas múltiples, al leer cada una de ellas, concentre su atención de manera que la respuesta que emita sea clara y confiable.

La información que se recolecte tiene por objetivo la realización de un trabajo de investigación relacionado con dichos aspectos. Los datos serán utilizados únicamente con fines académicos.

I Parte. Recolección de datos antropométricos

Esta sección está a cargo de la investigadora, usted no tiene que llenar ningún dato

Variable	Toma 1	Toma 2	Toma 3
Peso (kg)			
Talla (cm)			
Circunferencia de la muñeca (cm)			
Circunferencia abdominal (cm)			

Instrucciones. Marcar con una “X” la respuesta que corresponda a la observación que se ajuste a su caso en particular. Solamente debe marcar una opción excepto en los casos en donde se le indique lo contrario.

II Parte. Datos generales

Edad:

25 a 35 años

36 a 45 años

46 a 55 años

Sexo: Hombre

Mujer

Lugar de residencia (por cantón):

0 Cartago

1 Paraíso

Nivel académico:

Primaria incompleta

Primaria completa

Secundaria incompleta

Secundaria completa

Universidad incompleta

Universidad completa

Otro

¿Cuál? _____

III Parte. Evaluación de creencias

1. ¿Qué considera usted que es un producto liviano o "light"?

2. ¿Consume productos livianos o "light"?

Sí

No (pase a la pregunta 5)

3. Por qué consume productos livianos o “light”? Puede marcar más de una opción

- | | | | |
|-----------------------------|---------------------------------------|----------------------------|-------------|
| <input type="checkbox"/> 1 | Para cuidar su salud en general | <input type="checkbox"/> 2 | Por costo |
| <input type="checkbox"/> 3 | Porque ayudan a controlar el peso | <input type="checkbox"/> 4 | Por rapidez |
| <input type="checkbox"/> 5 | Por alguna enfermedad | <input type="checkbox"/> 6 | Por higiene |
| <input type="checkbox"/> 7 | Por recomendación de un familiar | <input type="checkbox"/> 8 | Por sabor |
| <input type="checkbox"/> 9 | Por recomendación de un nutricionista | | |
| <input type="checkbox"/> 10 | Por recomendación de un amigo | | |
| <input type="checkbox"/> 11 | Por recomendación de un médico | | |
| <input type="checkbox"/> 12 | Otro ¿Cuál? _____ | | |

4. ¿Qué es lo que más tiene en cuenta al momento de elegir un producto liviano o “light”? Puede marcar más de una opción

- | | |
|----------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1 | El sabor |
| <input type="checkbox"/> 2 | La publicidad |
| <input type="checkbox"/> 3 | Los nutrientes que contiene |
| <input type="checkbox"/> 4 | El precio |
| <input type="checkbox"/> 5 | Recomendación de otra persona |
| <input type="checkbox"/> 6 | Otro ¿Cuál? _____ |

5. ¿Sabe leer etiquetas de información nutricional?

- | | | | |
|----------------------------|----|----------------------------|----|
| <input type="checkbox"/> 1 | Sí | <input type="checkbox"/> 2 | No |
|----------------------------|----|----------------------------|----|

6. Al momento de comprar un producto liviano o "light": ¿Usted lee la información nutricional?

- 0 Sí
- 1 No (pase a la pregunta 8)

7. ¿Qué parte de la información nutricional lee? Puede marcar más de una opción

- | | | | |
|----------------------------|-------------------|----------------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> 0 | Energía | <input type="checkbox"/> 1 | Proteínas |
| <input type="checkbox"/> 2 | Carbohidratos | <input type="checkbox"/> 3 | Fibra dietética |
| <input type="checkbox"/> 4 | Grasas | <input type="checkbox"/> 5 | Vitaminas y minerales |
| <input type="checkbox"/> 6 | Sodio | <input type="checkbox"/> 7 | Azúcares |
| <input type="checkbox"/> 8 | Otro ¿Cuál? _____ | | |

8. ¿Qué importancia tiene el consumo de productos livianos o "light" para bajar de peso?

- 0 Es muy importante consumirlos
- 1 Es medianamente importante consumirlos
- 2 No es importante consumirlos

9. ¿Considera que los productos livianos engordan?

- 0 Sí 1 No

10. ¿Considera que se puede consumir una porción mayor del producto liviano o "light" en comparación con el producto regular?

- 0 Sí
- 1 No

11. ¿Considera usted que un producto liviano o "light" es un alimento saludable?

- 0 Sí
- 1 No
- 2 No sabe

12. ¿Considera usted que los productos livianos o "light" tienen calorías?

- 0 Sí 1 No 2 No sabe

13. ¿Considera que el consumo de productos livianos o "light" sea peligroso o represente algún riesgo para la salud?

- 0 No 1 Sí ¿Por qué? _____

14. ¿Considera que los productos "light" o livianos produzcan algún efecto cancerígeno en el organismo?

- 0 No ¿Por qué? _____
- 1 Sí ¿Por qué? _____
- 2 No sabe

15. ¿Cree que los productos "light" o livianos ayudan al acondicionamiento físico?

- 0 No ¿Por qué? _____
- 1 Sí ¿Por qué? _____
- 2 No sabe

16. ¿Consume aderezos livianos o light?

0 Sí, ¿Por qué? _____

1 No, ¿Por qué? _____

17. ¿Consume alimentos preparados fuera de casa como por ejemplo en restaurantes, cafeterías, establecimientos de comidas rápidas?

1 Sí

2 No (No conteste la siguiente pregunta)

18. Cuando consume alimentos preparados fuera de casa como por ejemplo en restaurantes, cafeterías, establecimientos de comidas rápidas, ¿solicita algún producto liviano o "light"?

1 Sí ¿Cuál o cuáles? _____

2 No

IV Parte. Frecuencia de consumo de alimentos

A continuación se le pregunta con qué frecuencia come ciertos alimentos. Cuando responda piense acerca de su dieta usual durante el último mes, es decir, lo que habitualmente consume. ¿Qué tan seguido ha consumido los siguientes alimentos? Marque con una "x" en una casilla para cada alimento.

	Nunca	1 vez al mes	2 a 3 veces al mes	1 vez a la semana	2 o 3 veces a la semana	4 a 6 veces a la semana	1 vez al día	2 o más veces al día
Yogurt light	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leche light	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Queso light	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Queso crema light	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Natilla light	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Margarina light	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mayonesa light	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aderezos light	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mermelada light	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebidas gaseosas light	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jugos tetrabrik light	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cerveza light	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Galletas light	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pan light	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Embutidos light	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Helados light	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atún light	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Muchas gracias por su participación en la encuesta, agradezco el tiempo que brindó para la investigación, sus respuestas serán de mucha utilidad.

