

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE NUTRICIÓN

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

**COMPARACIÓN DEL ÍNDICE DE CALIDAD
DE LA ALIMENTACIÓN ENTRE SEMANA Y
FIN DE SEMANA, CONSUMO DE
ALIMENTOS FUENTE DE FIBRA CON EL
ESTADO NUTRICIONAL MEDIDO CON
IMPEDANCIA BIOELÉCTRICA EN
SEMINARISTAS Y SACERDOTES DE 18-65
AÑOS DE LA DIÓCESIS DE SAN JOSÉ, 2025.**

HAZEL GABRIELA RAMÍREZ CHACÓN

Noviembre, 2025

Agradecimiento

A Dios, por darme la sabiduría, la inteligencia y el entendimiento no solamente en la realización de esta investigación sino durante todos estos 5 años de estudios, donde las dudas aparecen como parte del proceso, pero el amor de Dios y su misericordia nunca me abandonaron.

A mi tutor, el profesor Pablo Mora, por ser un apoyo, una guía y un ser humano extraordinario en este proceso, por darme paz y calma cuando yo no la tenía, por apoyarme y ayudarme tanto, que ni todas las palabras del mundo alcanzarían para describir lo agradecida que estoy con él.

A todos los participantes del estudio, todos los seminaristas y sacerdotes del Seminario Nacional y del Seminario introductorio, fueron parte fundamental de mi investigación, agradezco mucho la disposición, el apoyo y la ayuda durante todo este proceso, agradezco la experiencia, los nuevos amigos y todo el conocimiento enriquecedor que se queda conmigo para siempre.

Al Pbro, Pablo Orozco, por siempre estar en la disposición de ayudarme, de indicarles a los muchachos para que me apoyaran con el estudio, por estar siempre cerca y por acompañarme.

También al rector del Seminario Pbro. Carlos Coto, por su participación, por abrirme las puertas del seminario y dejarme realizar esta investigación en este grupo poblacional, pero principalmente por ser un ejemplo de cómo es un sacerdote al estilo de Jesús.

A mi familia, Josué y Josemaría, por ser pilares fundamentales para que esta etapa se haya podido concluir con todo el éxito, por la paciencia, por confiar y creer en mí, por el apoyo económico y moral, pero principalmente por su compañía y amor infinito en cada uno de los días. Josemaría, gracias por soportar con paciencia tener una mamá que trabajaba y estudiaba aún cuando eras muy bebé.

A mi querida Vale, mi amiga, mi hermana del alma y mi colega, por estar, por apoyar y por hacer nuestro cada logro, cada tristeza y cada acontecimiento, la vida es más bonita cuando existen mujeres que se apoyan entre sí.

A todos, muchas gracias.

Tabla de contenido

Agradecimiento.....	1
Resumen	7
Abstract.....	9
Capítulo I. Problema de investigación	11
Planteamiento Del Problema De Investigación	12
Antecedentes Del Problema	12
Antecedentes Internacionales	12
Antecedentes Nacionales	15
Delimitación Del Problema.....	17
Justificación.....	17
Redacción del problema central: Pregunta de investigación	20
Objetivos de la investigación.....	20
Objetivo General	20
Objetivos Específicos	20
Alcances y limitaciones	21
Alcances de la investigación.....	21
Limitaciones de la investigación.....	22
Capítulo II Marco Teórico.....	23
Calidad de la alimentación e Índice de calidad de la alimentación.....	24
Estado nutricional	25
Antropometría	25
Grasa corporal	26
Grasa visceral	26
Masa muscular	27
Evaluación dietética	28
Frecuencia de consumo.....	28
Macronutrientes	29
Micronutrientes.....	29
Capítulo III Marco Metodológico.....	31
Enfoque de investigación.....	32
Tipo de investigación	32
Unidades de análisis u objetos de estudio.....	32
Área de estudio	32

Población.....	32
Muestra	33
Criterios de inclusión y exclusión.....	33
Tabla 1.....	33
<i>Criterios de inclusión y exclusión de la investigación.....</i>	33
Instrumentos para la recolección de la información	34
Validez de un cuestionario	34
Tabla 2.....	35
<i>Operacionalización de las variables de la investigación</i>	35
Plan piloto (validación de instrumentos).....	42
Procedimientos de recolección de datos.....	43
Tabla 3.....	45
<i>Cambios en el cuestionario luego del plan piloto.</i>	45
Organización de los datos	55
Tabla 4.....	56
<i>Criterios de puntuación del índice de la calidad de la alimentación entre semana de sacerdotes y seminaristas, San José, Setiembre 2025.</i>	56
Tabla 5.....	57
<i>Criterios de puntuación del índice de la calidad de la alimentación en el fin de semana de sacerdotes y seminaristas, San José, Setiembre 2025.</i>	57
Análisis de datos.....	59
Tabla 6.....	59
Tabla 7.....	60
Tabla 8.....	60
Capítulo IV Presentación de resultados.....	63
Características sociodemográficas.....	64
Tabla 9.....	64
<i>Características sociodemográficas de la muestra de sacerdotes y seminaristas, San José, Setiembre 2025. (n=95)</i>	64
Calidad de la alimentación entre semana y fin de semana	66
Tabla 10.....	66
<i>Consumo de alimentos saludables en la muestra de sacerdotes y seminaristas, San José, Setiembre 2025.....</i>	66
Tabla 11	69

<i>Consumo de productos ultraprocesados en la muestra de sacerdotes y seminaristas, San José, Setiembre 2025.</i>	69
<i>Clasificación del Índice de Calidad de la Alimentación (ICA) de la muestra según periodo de consumo (n=95)</i>	70
Tabla 13	71
<i>Nivel de consumo de fibra dietética de la muestra según periodo de consumo (n=95)</i>	71
Tabla 14.....	72
<i>Perfil antropométrico del grupo estudiado (n=95)</i>	72
Tabla 15	73
<i>Prevalencia de categorías de composición corporal de la muestra (n=95)</i>	73
Tabla 16.....	74
<i>Distribución del Índice de Calidad de la Alimentación según nivel de consumo de fibra entre semana</i>	74
Tabla 17	75
Tabla 18.....	76
<i>Distribución del Índice de Calidad de la Alimentación según nivel de consumo de fibra en fin de semana</i>	76
<i>Resultados de la prueba de Chi-cuadrado para evaluar la asociación entre ICA y consumo de fibra en fin de semana.</i>	77
Tabla 20	78
<i>Análisis de Varianza (ANOVA) para la comparación de indicadores Antropométricos y el Índice de Calidad de la Alimentación (ICA).</i>	78
Tabla 21	80
<i>Análisis de Varianza (ANOVA) para la comparación de indicadores Antropométricos y el Nivel de Consumo de Fibra</i>	80
Tabla 22	82
<i>Riesgo (OR) de Indicadores antropométricos según Categoría del Índice de Calidad de la Alimentación (ICA)</i>	82
Tabla 23	84
<i>Comparación de medidas antropométricas entre categorías del ICA semanal.</i>	84
Tabla 24	87
<i>Riesgo (OR) de Indicadores antropométricos según Nivel de Consumo de Fibra</i>	87
Tabla 25	90
<i>Riesgo (OR) de Indicadores antropométricos asociado al bajo consumo de fibra entre semana</i>	90
Tabla 26.....	91
<i>Comparación de la asociación entre consumo de fibra e ICA semanal y de fin de semana</i>	91

Capítulo V: Discusión de los Resultados.....	93
Discusión o Explicación de los Resultados.....	94
En este estudio que se realizó participaron un total de 105 personas, de los cuales 10 personas se utilizaron como parte del plan piloto, teniendo un total de 95 personas para la investigación final.....	94
Capítulo VI: Conclusiones y Recomendaciones	103
Conclusiones.....	104
Recomendaciones	106
Glosario y Abreviaturas.....	109
Bibliografía.....	111
Anexos.....	122
Anexo 1. Declaración Jurada.....	123
Anexo 2 Consentimiento informado.....	124
Anexo 3. Carta Tutor.....	127
Anexo 4. Carta Lector	128
Anexo 5. Análisis Turnitin	129
Anexo 6. Aprobación cambio de tema.....	130
Anexo 7. Carta de autorización del CENIT	131
Anexo 8. Resultados del plan piloto.....	134

Resumen

Introducción: El índice de calidad de la alimentación es una herramienta que permite conocer en de forma integral la calidad de la dieta y los patrones alimentarios una persona. En el grupo poblacional de seminaristas y sacerdotes, el ICA puede verse afectado por diferentes factores entre ellos los cambios en la alimentación durante el fin de semana y los estilos de vida propios del seminario. Asimismo, el consumo de fibra influye directamente en la calidad de la alimentación y en los indicadores antropométricos como grasa visceral y circunferencia abdominal. **Objetivo General:** Comparar el índice de calidad de la alimentación, el consumo de alimentos fuente de fibra, con el estado nutricional medido con bioimpedancia eléctrica en Seminaristas y sacerdotes de 18-65 años de la Diócesis de San José, 2025. **Metodología:** el presente estudio es de enfoque tipo cuantitativo, de tipo descriptivo-correlacional. La muestra se compone de 105 participantes entre sacerdotes y seminaristas del Seminario Nacional, ubicado en Paso Ancho, San José. A los encuestados se les aplicó un cuestionario a través de Microsoft Forms y se tomaron las medidas antropométricas con un Inbody HN30 y una cinta métrica SECA. Para relacionar las variables se utilizó una Prueba de Chi cuadrado, ANOVA y el análisis del riesgo se realizó mediante Regresión Logística Simple. **Resultados:** el 74% de los encuestados se encontraba en un rango de edad entre los 18-29 años, el 50% de los encuestados necesita mejorar su alimentación entre semana incluyendo más frutas y vegetales dentro de la alimentación, el 49% necesita mejorar su alimentación en el fin de semana y el 76.8% tiene un consumo bajo de fibra entre semana, mientras que 58.95% tiene un consumo bajo de fibra en el fin de semana. En cuanto a la composición corporal el 14.7% se encuentra en Normalidad y 14.7% se encuentra en sobre peso, de acuerdo con la composición corporal mientras que de acuerdo con la grasa visceral, el 49.5% se encuentra en un nivel de riesgo. Respecto al indicador de ICA con relación al consumo de fibra, los

encuestados con un ICA bajo también presentaron también un bajo consumo de fibra. La prueba de Chi cuadrado evidenció una asociación estadísticamente significativa entre ambas variables. Se identifica que el índice de la calidad de la alimentación es bajo especialmente durante el fin de semana y el consumo de fibra dietética es bajo en ambos periodos, lo cual afecta directamente la composición corporal, ya que respecto al IMC la mayoría de la población se encuentra en sobrepeso (37.9%). Éstos resultados se relacionan con hábitos alimentarios inadecuados, elecciones alimentarias poco saludables y un consumo deficiente de fibra. **Conclusiones:** se determinó que a medida que mejora el índice de calidad de la alimentación, aumenta el consumo de fibra, lo cual contribuye a un mejor estado nutricional. Un mayor consumo de fibra se asocia con una menor circunferencia abdominal, mayor masa muscular, y menor contenido de masa grasa. Además, se evidencian diferencias en la alimentación entre semana y fin de semana, caracterizadas por un mayor consumo de bebidas azucaradas, comida rápida y snacks procesados durante el fin de semana, mientras que, entre semana, hay un consumo mayor de cereales y un consumo menor de comida rápida. En general existe un consumo bajo de fibra en ambos periodos, aunque, ligeramente mayor durante el fin de semana. Un consumo adecuado de fibra se asocia con mejores indicadores antropométricos mejoran lo cual provoca que las personas tengan una composición corporal más favorable.

Palabras claves: Índice de calidad de la alimentación, Seminaristas y sacerdotes, alimentos fuente de fibra.

Abstract

Introduction: The Diet Quality Index (DQI) is a tool that allows for an integrated assessment of overall diet quality and individual dietary patterns. In the population group of seminarians and priests, the DQI may be affected by various factors, including changes in dietary habits during weekends and lifestyle characteristics inherent to seminary life. Likewise, fiber intake directly influences diet quality and anthropometric indicators such as visceral fat and waist circumference.

General Objective: To compare the Diet Quality Index, the consumption of fiber-rich foods, and nutritional status measured by bioelectrical impedance analysis in seminarians and priests aged 18–65 years from the Diocese of San José, 2025. **Methodology:** This study followed a quantitative, descriptive-correlational design. The sample consisted of 105 participants, including priests and seminarians from the National Seminary, located in Paso Ancho, San José. Participants completed a questionnaire administered through Microsoft Forms, and anthropometric measurements were obtained using an InBody HN30 bioimpedance device and a SECA measuring tape. To analyze the relationships among variables, Chi-square tests and ANOVA were used, and risk analysis was conducted using simple logistic regression. **Results:** 74% of respondents were in the 18–29 age range; 50% of respondents need to improve their weekday diet by including more fruits and vegetables; and 49% need to improve their diet during the weekend. In terms of fiber intake, 76.8% showed low fiber consumption during the week, while 58.95% had low fiber intake during the weekend. Concerning body composition, 14.7% were classified as normal and 14.7% were classified as overweight according to body composition parameters, while 49.5% were classified as being at risk based on body fat levels. Regarding the relationship between the DQI and fiber intake, participants with a low DQI also presented low fiber consumption. The Chi-square test showed a statistically significant association between both variables. When participants

had a low DQI, fiber intake was also low, and the Chi-square test provided significant evidence of an association between the Diet Quality Index and fiber consumption. **Discussion:** It was identified that the Diet Quality Index is low, especially during weekends, and that dietary fiber intake is low in both periods. This directly affects body composition, since according to BMI, most of the population is classified as overweight (37.9%). These findings are associated with inadequate dietary habits, unhealthy food choices, and insufficient fiber consumption. **Conclusions:** It was determined that as the Diet Quality Index improves, fiber intake increases, contributing to better nutritional status. Higher fiber consumption is associated with lower waist circumference, greater muscle mass, and lower fat mass content. In addition, differences in dietary patterns between weekdays and weekends were observed, characterized by higher consumption of sugar-sweetened beverages, fast food, and processed snacks during weekends, while weekdays showed higher cereal consumption and lower fast-food intake. Overall, fiber consumption is low in both periods, although it is slightly higher during weekends. Adequate fiber intake is associated with improved anthropometric indicators, leading to a more favorable body composition.

Keywords: Diet Quality Index, Seminarians and priests, fiber-rich foods.

Capítulo I. Problema de investigación

Planteamiento Del Problema De Investigación

En el siguiente apartado se presentan los antecedentes más relevantes para esta investigación, tomando en cuenta evidencias científicas tanto de índole nacional como internacional, adicional, se delimita el problema de estudio, se justifica la investigación y se determinan los objetivos.

Antecedentes Del Problema

A continuación, se mencionan los antecedentes más relevantes para esta investigación, basada en la evidencia científica existente sobre las variables a estudiar. Se detallan los antecedentes internacionales en primera instancia, seguidos por los antecedentes nacionales.

Antecedentes Internacionales

La evidencia científica actual sostiene que los patrones de alimentación en fin de semana varían mucho con los patrones de alimentación entre semana, siendo los de los fines de semana menos saludables, tal como lo demuestran los estudios realizados en Estados Unidos, Dinamarca, Corea, Australia, Canadá, entre otros, ya que se determinó que en los fines de semana existe una mayor ingesta de energía proveniente de las grasas, mayor consumo de azúcar añadido, bebidas azucaradas, alcohol y aunado a esto, un menor consumo de fibra dietética, así como también, porciones más grandes de alimento, generándose una calidad dietética menor los fines de semana, en comparación con los días entre semana. (Béjar, 2022).

Para determinar lo anterior, según como Tan et al. (2022) en diferentes partes del mundo se han utilizado diversas herramientas tal como lo es el índice de la calidad de la dieta, el cual según mencionan los autores, permite comparar la calidad de la dieta no solamente en días específicos, sino también entre países y esto permite conocer la complejidad de la dieta de las personas. Por ejemplo, en los países como Australia, Canadá, Nueva Zelanda, España y Estados

Unidos, se aplicó dicho instrumento para evaluar el patrón dietético de cada país de acuerdo con las directrices dietéticas nacionales y en países como Australia, Grecia, Italia, España y Estados Unidos se utilizó la herramienta, con el fin de evaluar poblaciones específicas y el riesgo de enfermedades crónicas. Además de lo anterior, al utilizar los índices de calidad de la dieta, se pudo determinar que permiten incluir diferentes dimensiones como parte de una evaluación integral, tales como equilibrio y variedad, las cuales permiten reflejar los principios de las guías dietéticas nacionales y las recomendaciones nutricionales específicas para cada enfermedad.

El Índice de calidad de la dieta (HEI) también se aplicó en un estudio realizado en México, el cual ayudó a determinar que existe una interacción significativa entre el área de residencia, el costo y la calidad de la dieta, donde las diferencias en la calidad de la alimentación según las condiciones sociodemográficas muestran las diferentes etapas de la transición nutricional dentro del país, donde la urbanización y el crecimiento económico se asociaron con algunos cambios negativos en los patrones alimentarios que conducen a una mayor prevalencia de obesidad, enfermedades no transmisibles y la coexistencia de deficiencias nutricionales. (Curi-Quinto et al., 2022).

Por su parte y en relación con el consumo de la fibra dietética, de acuerdo con la evidencia científica que se encuentra disponible al momento, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (AESA), la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) establecieron una ingesta recomendada de 25g por día para adultos, sin embargo, los autores, Molina et al. (2023) afirman que el consumo de fibra a nivel mundial no llega a 20g por día en adultos. De acuerdo con lo anterior, en Reino Unido se hizo la recomendación de aumentar el consumo de fibra a 30 g por día y únicamente el 9% de la población logró esta meta. Lo anterior, sucede debido a que la

población no cuenta con la información necesaria sobre los tipos de fibra, los alimentos fuente de fibra, así mismo, se señala que aquellas personas que tienen malnutrición en exceso son quienes consumen menos cantidad de fibra.

En el estudio realizado en Chile se menciona que el promedio de consumo de fibra es de 12.4g por día, siendo el pan la principal fuente de este nutriente en la población. A partir de este hallazgo, surgió la iniciativa de clasificar los alimentos según su contenido de fibra, con el fin de promover su identificación como buenas fuentes de este nutriente. Es una fuente dietética aquellos que contienen entre un 10% y un 19,9% de las recomendaciones diarias. Con lo anterior se puede demostrar que, en Chile, el consumo y aporte de fibra proveniente de fuentes alimenticias como frutas, verduras y legumbres se encuentra en niveles inadecuadamente bajos. (Molina, & González, 2023).

De acuerdo con un estudio realizado en África, el consumo inadecuado de fibra se relaciona con el riesgo de padecer diferentes enfermedades como cardiopatías coronarias, diabetes y cáncer. En esta evidencia se señala que el consumo de fibra se relaciona con una reducción relevante del apetito subjetivo, principalmente cuando se consumen fibras viscosas, provocando, además, una reducción en la ingesta de energía lo cual tiene implicación en el peso corporal total. (Carlsen & Pajari, 2023).

Por otro lado, en relación con la bioimpedancia eléctrica, esta se utiliza ampliamente en los estudios epidemiológicos de la prevalencia de la obesidad, además, también es utilizada para determinar el estado nutricional de las personas. La evidencia señala que el cálculo de IMC es una medida imprecisa para determinarlo, por lo que la bioimpedancia eléctrica suele ser una herramienta mejor para ello, debido a que “se puede separar la masa grasa (MG) de la masa libre de grasa (MLG), la cantidad de masa muscular se relaciona de manera inversamente

proporcional con el riesgo cardiovascular tanto en hombres como en mujeres.” (González, 2022). De acuerdo con un estudio realizado en Rusia, alrededor del 20% de los hombres y el 30% de las mujeres son obesos y la prevalencia aumenta con la edad, por la alta prevalencia de estas condiciones, la necesidad de comparar la composición corporal y tener datos adecuados, es que se utilizan los métodos de bioimpedancia eléctrica para realizar el cribado y obtener datos reales, ya que según se menciona y bien se conoce, las técnicas indirectas son más económicas, y la fiabilidad de los métodos como la bioimpedancia eléctrica es alta de acuerdo con el estudio realizado. (Bondareva, et al., 2023).

Adicional a lo anterior, se realizó un estudio con 1416 pacientes, en donde se comprobó la relación grasa-músculo y se demostró que la utilidad de este estudio no invasivo a la utilizada impedancia bioeléctrica, tiene una buena capacidad de detección del síndrome metabólico y por tal razón se recomienda para detectar síndrome metabólico sin depender únicamente del IMC. (Taracena et al., 2024).

Antecedentes Nacionales

En Costa Rica, la aparición de las enfermedades crónicas se relaciona principalmente con el exceso de peso, el sedentarismo y los malos hábitos alimentarios, estos factores se deben a que los patrones dietéticos se caracterizan por ser altos en carbohidratos refinados, azúcares, grasas y alimentos de origen animal, así como bajas en ácidos grasos poliinsaturados y fibra dietética. (Guevara et al., 2019).

De acuerdo con Corrales (2024) el cual menciona que, en un estudio realizado a nivel nacional, se determinó que el consumo de energía diaria per cápita ronda las 2199 kcal, si se considera un escenario con actividad física liviana. Esta cifra indica que se está consumiendo

más de lo requerido, razón por la cual existen problemas de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles en la sociedad y una problemática que va en aumento.

Por otro lado, la etapa de vida en la que se encuentra una población es determinante a la hora de definir la cultura alimentaria, ya que aspectos etarios y biológicos caracterizan las peculiaridades que facilitan el conocer la dinámica de vida de la población, este contexto engloba aspectos como lo son los hábitos alimenticios. En Costa Rica, la evidencia disponible sobre los hábitos alimentarios de la población, es limitada y resulta aún más escasa en poblaciones específicas como la de los sacerdotes. (Jiménez, 2023).

En Costa Rica se han realizado diversas investigaciones para evaluar el consumo o la deficiencia de diferentes nutrientes dentro de la población, sin embargo, no han permitido tener un diagnóstico global del perfil dietético, es de ahí donde surge la necesidad de utilizar indicadores de calidad total de la dieta mediante el estudio de grupos de alimentos en ciertos patrones dietéticos. Aunque si bien es cierto en este estudio no se menciona que se aplicó el índice de evaluación de la dieta, si se menciona que de acuerdo con la última Encuesta Nacional de Nutrición de Costa Rica se permitió conocer que en la población hay un bajo consumo de frutas, verduras, lácteos, pescados y legumbres y un alto consumo de alimentos altos en grasas, azúcares y sodio, aunado a un deficiente consumo de fibra, situación que ha colaborado a tener un panorama más amplio sobre la calidad de la dieta de la población y establecer políticas públicas.

Adicional a lo anterior, según mencionan los autores, en Costa Rica no existen estudios nacionales que evalúen la calidad total de la dieta. (Núñez-Rivas, Holst-Schumacher, & Campos-Saborío, 2020)

En relación con la fibra dietética, en el estudio de Gómez et al. (2021) realizado en una población urbana costarricense se reportó un consumo promedio diario de 220g, lo que apenas alcanza la mitad de la cantidad recomendada por la OMS, a pesar de que la fibra dietética tiene múltiples beneficios a nivel salud y en el tratamiento de las enfermedades. Además de eso, según señala la evidencia, los hombres son quienes tienen un consumo significativamente superior en comparación con las mujeres para ambos tipos de fibra y otro aspecto relevante que reveló este estudio es que entre mayor el IMC de la persona, menor era el consumo de fibra.

Finalmente, la calidad de los carbohidratos que consume la población, es un aspecto relevante para la salud pública, ya que según menciona (Segura et al., 2023), los carbohidratos con alto índice glicémico (IG) y los granos refinados muestran asociaciones positivas con una mayor incidencia de sobrepeso, obesidad, DM2 y enfermedades cardiovasculares, mientras que aquellos alimentos con un mayor aporte de fibra, presentan una relación inversamente proporcional en este sentido.

Delimitación Del Problema

El desarrollo de esta investigación se realiza con un grupo de 129 personas, hombres seminaristas y sacerdotes de la Diócesis de San José entre los 18 y 65 años. Esta investigación se lleva a cabo en el segundo y tercer cuatrimestre de 2025 en San José, Costa Rica.

Justificación

El hecho de dedicarse al sacerdocio, tiene un impacto directo en la alimentación que llevan los seminaristas y sacerdotes, ya que se relaciona y puede afectar el estado nutricional de estas personas, ya que cuentan con rutinas específicas ~~en~~ y horarios establecidos lo que puede limitar el tiempo para la alimentación o bien para los alimentos que eligen. Por otra parte, las

comidas suelen ser colectivas, ya que son preparadas por servicios subcontratados reduciendo con esto las elecciones individuales específicas y ajustadas a los requerimientos nutricionales individuales, así mismo, al estar 5 días en el seminario y 2 días fuera de él, existen cambios en los patrones de alimentación durante el fin de semana provocando un aumento de comida rápida y bebidas azucaradas, finalmente tanto las actividades pastorales como las educativas pueden reducir el tiempo destinado al deporte o la actividad física. El ejercicio del ministerio al que ha sido llamado requiere unas condiciones adecuadas de salud que permitan desempeñarse de manera óptima sin las cuales no podría desempeñarse adecuadamente. Acevedo, (2022). Por esta razón resulta relevante comparar la calidad de la alimentación durante la semana y el fin de semana, con el fin de identificar posibles diferencias en la calidad nutricional, la variedad y los grupos de alimentos consumidos, así como en la diversidad de colores en la alimentación y los hábitos de hidratación. Este análisis permite comprender de forma más precisa los patrones reales de la dieta. la calidad de la alimentación entre semana y fin de semana. Esto es importante conocerlo para que cada individuo mantenga una dieta variada, equilibrada y adecuada, con el fin de lograr mayor calidad dietética ya que se ha determinado que entre más variada la ingesta, resulta más beneficiosa, ligado a lo anterior, estas elecciones alimentarias pueden estar relacionadas con el nivel de conocimiento y educación en el tema (Martínez et al., 2021).

Además, también es importante para la investigación comparar el comportamiento de la alimentación entre semana y fin de semana, ya que estos periodos se suelen asociar con rutinas y contextos distintos que podrían influir en las elecciones alimentarias, no solo en la calidad de la dieta, sino también en sus patrones alimentarios. Se ha comprobado que la adecuación del patrón de consumo alimentario hacia modelos más saludables puede contribuir de manera significativa a la disminución del riesgo de sufrir enfermedades crónicas no transmisibles. (Giacosa, A. 2023).

Según menciona Coy et al., 2020 el exceso de peso en algunas personas o condiciones asociadas a la obesidad, podrían contar también con un desbalance en su perfil de microbiota intestinal. La evidencia sostiene que en el caso específico del yogurt, puede contribuir a reducir el porcentaje de grasa corporal y el riesgo de desarrollar síndrome metabólico. (p.10)

Por otro lado, también es necesario investigar sobre el consumo de fibra en este grupo poblacional debido a que ayuda a promover la disminución de grasa corporal, dado que la ingesta de este compuesto alimenticio conlleva a una reducción del contenido energético de los alimentos al influir sobre la digestión y absorción de macronutrientes, principalmente sobre los lípidos. (Alanís et al., 2021). Además de eso, se relaciona con una mejor absorción de los lípidos a nivel intestinal, lo que ayuda a controlar el peso, también ayudando a la saciedad y la regulación en las respuestas de la glicemia e insulinemia postprandial. (Segura, 2021).

En la sociedad costarricense en general, el consumo de fibra es menor al recomendado, a pesar de las propiedades beneficiosas que ya se han mencionado, por lo que resulta interesante conocer si en este grupo poblacional específico se mantiene igual y de qué alimentos obtienen la fibra dietética. (Salas, et al.,2021).

El estudio resulta relevante en esta población debido a las características específicas relacionadas con sus hábitos alimentarios, rutinas diarias y contexto social. Durante los días que están en el Seminario estas personas suelen tener patrones de alimentación más estructurados, mientras que en los fines de semana suelen tener una mayor flexibilidad tanto en los horarios como en el tipo de alimentos y los métodos de preparación utilizados, lo que podría influir en la calidad nutricional, variedad de la dieta y el consumo de los grupos de alimentos. Esto resulta relevante para diseñar estrategias de educación nutricional y recomendaciones adaptadas a la

realidad de esta población en específico considerando las dinámicas diarias y los factores que condicionan su comportamiento alimentario.

Redacción del problema central: Pregunta de investigación

¿Cuál es la comparación del índice de calidad de la alimentación entre semana y fin de semana, consumo de alimentos fuente de fibra, con el estado nutricional medido con impedancia bioeléctrica en seminaristas y sacerdotes de 18-65 años de la Diócesis de San José, 2025?

Objetivos de la investigación

En este apartado se mencionan el objetivo general y los objetivos específicos de la investigación.

Objetivo General

Comparar el índice de calidad de la alimentación, el consumo de alimentos fuente de fibra con el estado nutricional medido con bioimpedancia eléctrica en Seminaristas y sacerdotes de 18-65 años de la Diócesis de San José, 2025.

Objetivos Específicos

1. Clasificar el consumo de alimentos según el índice de calidad de la alimentación entre y fin de semana de Seminaristas y sacerdotes de la Diócesis de San José.
2. Identificar la frecuencia de consumo de los alimentos fuente de fibra entre y fin de semana entre la población estudiado.
3. Determinar la composición del estado nutricional actual de los seminaristas y sacerdotes de la diócesis de San José por medio de la medición de bioimpedancia eléctrica e IMC.

4. Asociar el índice de calidad de la alimentación con el consumo de fibra en la población en estudio.
5. Comparar el índice de calidad de la alimentación con la composición del estado nutricional de los seminaristas y sacerdotes de la diócesis de San José.
6. Comparar el consumo de fibra con la composición del estado nutricional de los seminaristas y sacerdotes de la diócesis de San José.

Alcances y limitaciones

A continuación, se detallan los alcances y las limitaciones para la presente investigación

Alcances de la investigación

Los alcances de la investigación fueron acordes con los objetivos planteados, los cuales se lograron cumplir en su totalidad. El estudio permitió analizar la calidad de la alimentación y el estado nutricional de los seminaristas y sacerdotes del Seminario Nuestra Señora de los Ángeles, así como comparar los patrones de consumo alimentarios entre semana y fin de semana. Asimismo, fue posible evaluar la relación entre la calidad de la dieta y los indicadores de composición corporal dentro de esta población.

Los resultados se suscriben a la población estudiada y al periodo de recolección de datos, por lo tanto, estos hallazgos no pueden generalizarse a otras comunidades con características diferentes.

Limitaciones de la investigación

La muestra utilizada fue de tipo no probabilística y de tamaño reducido, por lo que los hallazgos encontrados no se pueden generalizar para otras poblaciones con características diferentes.

Otra limitación corresponde a la recolección de datos, ya que los instrumentos que se aplicaron dependen de la honestidad de las personas encuestadas donde pueden no responder con total honestidad, lo que podría generar sesgos en la información.

Por otro lado, las condiciones logísticas también representaron un desafío, especialmente en lo referente a la coordinación de horarios y espacios para la aplicación de los instrumentos, así como en la variabilidad del interés y participación de algunos individuos.

Además de eso, el equipo utilizado para la toma de medidas antropométricas, resultó ser una limitante, ya que solamente se podían ingresar los datos de 8 personas, cuando este equipo alcanzara la máxima cantidad de personas, se debían borrar y volver a iniciar, lo que provocó atrasos a la hora de la toma de medidas e indicadores.

Capítulo II Marco Teórico

Calidad de la alimentación e Índice de calidad de la alimentación

La calidad de la dieta se define por Valero et al., (2021) como el consumo de varios grupos de alimentos en una combinación equilibrada y considera los hábitos alimentarios y las preferencias alimentarias de la población. Además, una dieta de buena calidad es aquella que aporta alimentos variados que permiten satisfacer las necesidades nutricionales de la población, impactando directamente sobre todos los parámetros de salud y bienestar.

El objetivo de los índices de calidad de la alimentación es evaluar los patrones dietéticos de los individuos y para esto se utilizan diferentes preguntas a las cuales se les otorgará una puntuación y con base en esa puntuación se establece la calidad de la dieta.

En cuanto al índice de calidad de la alimentación, Según Salmerón Campos (2022) los indicadores o índices de calidad de la dieta son algoritmos destinados a evaluar la calidad global de la dieta y categorizar a los individuos en función de si su patrón de alimentación es más o menos saludable. Dentro de estos índices se distinguen tres categorías principales: a) basados en nutrimentos; b) basados en alimentos o grupos de alimentos; y c) índices combinados.

Adicionalmente, el índice de calidad de la dieta (DQI) enfatiza cuatro aspectos principales que incluyen una dieta saludable y de alta calidad, es decir, variedad, adecuación, moderación y equilibrio general (Alipour et al., 2022).

Por otro lado, según los autores Lim et al. (2018) el índice presenta puntuaciones resumidas del patrón general de ingesta dietética de un individuo, en lugar de sólo un aspecto de esa dieta; por lo tanto, es útil para estimar la variabilidad dentro de una dieta y la calidad dietética general de poblaciones individuales, estos índices o indicadores de calidad dietética buscan evaluar la dieta general y clasificar a las personas según la "salud" de sus hábitos

alimentarios y se desarrollaron para evaluar la calidad general de la dieta y se interpretan de manera que una dieta de alta calidad pueda predecir el riesgo de enfermedades crónicas.

Estado nutricional

El estado nutricional se define por Peraza et al., (2020) como la situación de salud y bienestar que genera la nutrición en una persona o colectivo. Es el resultado de la ingesta y las necesidades energéticas en el organismo, expresado en el grado de bienestar de las personas. También Fernández et al., (2023) lo definen como el resultado de la ingesta nutricional recibida y las demandas nutricionales, y debe permitir la utilización de nutrientes para mantener las reservas y compensar las pérdidas.

Antropometría

La antropometría o mediciones antropométricas según menciona Rumbo et al., (2021) se definen como el conjunto de mediciones cuantitativas directas de las dimensiones externas del cuerpo humano, que pueden utilizarse como medidas indirectas de la composición corporal. Por otro lado, Carrión et al., (2022) refiere que la antropometría se utiliza frecuentemente para evaluar la evolución clínica de los pacientes y para controlar los factores de riesgo. También, las mediciones antropométricas tradicionales se centran principalmente en el peso corporal total y el índice de masa corporal (IMC), sin embargo, también existen otras medidas que podrían mejorar la predicción del riesgo y el seguimiento de los factores de riesgo, tales como la relación cintura-cadera (RCC) y la distribución de grasa (según el grosor de los pliegues cutáneos).

Grasa corporal

De acuerdo con Sakers et al., (2022) se define el tejido adiposo o grasa corporal como la presencia de células especializadas en el manejo de lípidos llamadas adipocitos, que funcionan como la principal reserva de energía del cuerpo, además de eso, el tejido adiposo produce hormonas que regulan numerosos procesos fisiológicos, actúa como centro de respuesta inflamatoria, proporciona amortiguación y aislamiento mecánico, y participa en la producción de calor para la regulación de la temperatura corporal. Por otro lado, existen tres tipos principales de adipocitos: blanco, beige y marrón, organizados en depósitos discretos por todo el cuerpo. Los adipocitos blancos están especializados en el almacenamiento y la liberación de lípidos, mientras que los adipocitos beige y marrón son células termogénicas especializadas capaces de gastar energía nutricional en forma de calor.

La grasa corporal o tejido adiposo, desempeña funciones fundamentales en el organismo como la regulación de la insulina, temperatura corporal, producción de energía entre otros.

Según Mora et al., (2021) el tejido adiposo blanco tiene como función principal almacenar energía, se encuentra muy vascularizado y se encuentra preferentemente localizado en forma de grasa subcutánea. El tejido adiposo marrón, por su parte, no está tan vascularizado y su función principal es mantener la temperatura corporal y regular la termogénesis.

Grasa visceral

La grasa visceral es definida por Mora et al., (2021) como aquella que se sitúa alrededor de los órganos internos y es equivalente a la grasa del abdomen. La cantidad de grasa visceral está directamente relacionada con el tamaño de la circunferencia de cintura, entre más grasa visceral más perímetro de cintura y entre más perímetro de cintura mayor riesgo para la salud.

De acuerdo con lo que mencionan Verduin et al., (2021) la grasa visceral es el tipo de tejido adiposo que mayor relación tiene con efectos nocivos para la salud, además, es un predictor independiente de presión arterial elevada, patología coronaria, resistencia a la insulina y diabetes mellitus tipo II. Por lo tanto, la cantidad de grasa visceral se relaciona directamente con grandes riesgos para la salud.

Adicionalmente, el tejido adiposo visceral, es el que secreta constantemente citocinas inflamatorias y está relacionado a enfermedades metabólicas y cardiovasculares. Cárdenas et al., (2022)

Masa muscular

De acuerdo con la definición de Prado, C. M., & Heymsfield, S. B. (2015) la masa muscular magra (LMM), más correctamente denominada *LST*, es la suma del agua corporal, las proteínas corporales totales, los carbohidratos, los lípidos no grasos y los minerales de los tejidos blandos. Por lo tanto, se excluyen los compartimentos minerales de grasa y hueso, mientras que la suma de *LST* y los compartimentos minerales óseos produce la masa muscular libre (FFM), que está formada por músculo esquelético y no esquelético, órganos, tejido conectivo y hueso.

Según mencionan los autores Caicedo et al., (2023), la masa muscular o masa magra se divide en 2 partes, el tejido óseo que se mantiene fijo una vez que se alcanza su tope de mantenimiento) y el tejido muscular (que puede aumentar su peso y su volumen si se ejecuta de forma correcta). El tejido magro tiene una conductividad eléctrica mayor y una menor impedancia respecto a la grasa, por su mayor contenido de electrolitos. Wanden-Berghe, (2022).

Es por lo anterior, que resulta fundamental que las personas cuenten con una masa muscular adecuada, ya que es bien conocido que el músculo esquelético participa en muchos procesos fisiológicos y patológicos, importantes en el desarrollo y mantenimiento adecuados.

Evaluación dietética

Se define como evaluación dietética según Lafaille et al., (2023) a la recogida inicial de datos dietéticos del paciente y debe ser necesariamente minuciosa, de forma que se considere al paciente en su globalidad y que el tratamiento pueda ser óptimo. Además, la evaluación dietética debe conducir a un proyecto terapéutico que tenga como objetivo modificar ciertos hábitos alimentarios y/o conductuales. Es la evaluación dietética una de las partes más importantes de la consulta nutricional, ya que es esta la que permite adaptar los requerimientos a cada paciente de acuerdo con su condición, buscando que se pueda mejorar o mantener su estado nutricional desde un plano seguro.

Por otro lado, existen diferentes herramientas para conocer la dieta actual y/o habitual de los individuos, permitiéndonos recopilar información sobre los alimentos consumidos (tipo, calidad, cantidad, forma de preparación, número de tomas) y conocer el patrón de consumo de los mismos. Tales como el recordatorio de 24 horas, registros de alimentos o cuestionarios de frecuencia de consumo de alimentos. Fernández, C. P. (S.F)

Frecuencia de consumo

Los autores Aguirre et al., (2021) definen el cuestionario de frecuencia de consumo como un instrumento que permite, a partir de un listado de alimentos y bebidas, estimar la frecuencia de consumo de cada alimento en un periodo de tiempo determinado. Esta herramienta es la más utilizada en estudios epidemiológicos de gran tamaño muestral al tratarse de una herramienta de bajo costo, rápida y eficaz que permite clasificar a los individuos en diferentes niveles de consumo de nutrientes, alimentos, patrones alimentarios y/o calidad de la dieta por diversos índices.

Macronutrientes

La evidencia presentada por Carrasco, (2024). señala que los principales macronutrientes son:

Hidratos de Carbono: son biomoléculas esenciales en el metabolismo humano, principalmente como fuente de energía, con la glucosa siendo la molécula más destacada.

Lípidos: Las grasas son componentes esenciales en el cuerpo humano, fundamentales para el almacenamiento de la energía, la síntesis de vitaminas, hormonas, sales biliares y membranas celulares, y la regulación de señalización celular. Además, dentro de los lípidos se encuentran los ácidos grasos, elementos básicos de lípidos, se almacenan en adipocitos para formar el tejido adiposo.

Proteínas: Las proteínas, formadas por aminoácidos, tienen funciones esenciales en el organismo, como la formación de estructuras y la regulación órganos y tejidos. La proteína, almacenada principalmente en el músculo esquelético, es esencial para la reposición proteica y tiene un papel crucial en la movilidad, la homeostasis metabólica, y la termogénesis.

Micronutrientes

La evidencia científica presentada por de Man et Al., (2024) definen a los micronutrientes como oligoelementos y vitaminas, los cuales son componentes esenciales de la dieta en cantidades relativamente pequeñas en cualquier forma de nutrición.

Los autores Pecora et al., (2020) indican que los micronutrientes, incluyendo varias vitaminas (vitamina A, B6, B12, folato, C, D, E) y oligoelementos (zinc, selenio, cobre, magnesio), desempeñan papeles importantes en el soporte del sistema inmunitario y, por lo tanto, sus deficiencias podrían aumentar la susceptibilidad de un huésped a enfermedades infecciosas.

Los niveles adecuados de micronutrientes son esenciales para asegurar una función eficaz de cada componente del sistema inmunitario.

Capítulo III Marco Metodológico

Enfoque de investigación

En el presente estudio se utiliza un enfoque cuantitativo, el cuál según Sampieri et al., (2014) Se determina como un estudio secuencial y probatorio, que se basa en investigaciones previas y permite establecer con exactitud patrones de comportamiento de una población; se utiliza para consolidar las creencias.

Tipo de investigación

El tipo de esta investigación es descriptivo-correlacional, ya que lo que busca es caracterizar tanto la calidad de la alimentación entre semana-fin de semana, como el consumo de fibra y el estado nutricional de cada seminarista y sacerdote, además de eso, es de tipo correlacional ya que lo que busca es investigar si hay una relación entre las variables estipuladas.

Unidades de análisis u objetos de estudio

La unidad de análisis comprende a una población de diferentes edades que van desde los 18 años y que son tanto seminaristas como sacerdotes que se encuentran en el Seminario Nuestra Señora de los Ángeles.

Área de estudio

El área de estudio para esta investigación será en el Seminario Nuestra Señora de Los Ángeles ubicado en Paso Ancho, San José.

Población

La población que se estudiará serán sacerdotes y seminaristas de la Diócesis de San José, conformada por 95 hombres, los cuales residen en el Seminario Nuestra Señora de los Ángeles.

Muestra

En el caso de la muestra para esta investigación, es una muestra por conveniencia ya que se trata de la población total de los Seminaristas del Seminario Nacional Nuestra Señora de Los Ángeles en San José, los cuales cumplen con los criterios de inclusión y exclusión establecidos previamente en este estudio. Se trabajó con 105 personas, 95 personas para la investigación y 10 personas a quienes se les aplicó el plan piloto.

Criterios de inclusión y exclusión

Tabla 1

Criterios de inclusión y exclusión de la investigación

<i>Criterios de inclusión</i>	<i>Criterios de exclusión</i>
Seminaristas y sacerdotes activos del Seminario Nuestra Señora de Los Ángeles.	Sacerdotes o seminaristas de otras congregaciones religiosas o que no convivan en el Seminario Nuestra Señora de Los Ángeles.
Hombres mayores de 18 años	Personas con enfermedades diagnosticadas que alteren el metabolismo o el estado nutricional, como enfermedades renales crónicas, cáncer o trastornos gastrointestinales severos.
Seminaristas y sacerdotes que estén dispuestos a participar del estudio.	Participantes que no otorguen su consentimiento informado o que decidan retirarse voluntariamente del estudio
	Personas con dispositivos implantados incompatibles con el uso del equipo de bioimpedancia.
	Personas con un peso superior 150 kg.

Fuente: Elaboración propia, 2025

Instrumentos para la recolección de la información

Validez de un cuestionario

Para la validez del cuestionario se hace una revisión bibliográfica previa de las diferentes variables que se plantean en dicho estudio, además de eso, se lleva a cabo un plan piloto que se aplica a 10 personas pero que los resultados no se toman en cuenta en los resultados de esta investigación.

Confiabilidad

La confiabilidad del cuestionario sobre el tema de la investigación se determina mediante los resultados obtenidos durante el plan piloto que se realizará. Aunado a lo anterior, tanto el plan piloto como el cuestionario final de investigación, permitirá que los datos que se recolectan sean confiables, precisos y coherentes, permitiendo una visión más amplia y una mejor interpretación de los hallazgos obtenidos. La aplicación del plan piloto permitirá determinar los posibles errores y las oportunidades de mejora en el instrumento utilizado.

Diseño de la investigación

El diseño de esta investigación es de tipo no experimental ya que no se realizará ninguna intervención o tratamiento a los seminaristas y sacerdotes, solamente se observarán y analizarán las variables. También es un diseño transversal-correlacional, ya que permite recopilar los datos y analizarlos en un periodo determinado, así como comparar las diferentes variables entre semana y fin de semana, pero en un mismo periodo. Cabe señalar que los estudios de tipo transversal han sido considerados útiles para la determinación de la prevalencia de una condición. Finalmente, el enfoque correlacional, permite caracterizar la calidad de la alimentación, el consumo de fibra y el estado nutricional de los seminaristas y sacerdotes, así como comparar dichas variables.

Tabla 2*Operacionalización de las variables de la investigación*

OBJETIVO ESPECÍFICO	VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	INSTRUMENTO
Clasificar el consumo de alimentos según el índice de calidad de la alimentación entre y fin de semana de Seminaristas y sacerdotes de la Diócesis de San José, 2025.	Consumo de alimentos según ICA	Son algoritmos destinados a evaluar la calidad global de la dieta y categorizar a los individuos en función de si su patrón de alimentación es más o menos saludable. (Salmeron Campos 2022)	La información será recolectada por medio de un cuestionario creado con la herramienta forms	Consumo de alimentos saludables	Cereales y derivados (arroz, pan, galletas, granola) Verduras y hortalizas Frutas Lácteos (leche, yogurt, kéfir) Carnes y derivados Cereales integrales (arroz, pan, galletas) Leguminosas (frijoles, lentejas, garbanzos)	Herramienta de índice de calidad de la dieta.

Identificar la frecuencia de consumo de los alimentos fuente de fibra entre y fin de semana entre	Consumo de alimentos fuente de fibra	Conjunto de alimentos que aportan cantidades importantes de fibra dietética.	Esta información será recolectada por medio de la herramienta de forms.	Consumo de leguminosas	<p>Grasas saludables (aguacate, aceite de oliva, frutos secos, mantequilla de maní/almendra)</p> <p>Bebidas azucaradas (bebidas carbonatadas, jugos, etc)</p> <p>Snacks procesados (chips, galletas, etc)</p> <p>Embutidos (salchichón, chorizo, jamón, mortadela)</p> <p>Comida rápida (hamburguesas, hot dog, tacos, pizza, etc)</p>	Herramienta de consumo usual
				Consumo de nueces y semillas	<p>Frijoles</p> <p>Lentejas</p> <p>Garbanzos</p> <p>Arvejas cocidas</p> <p>Almendra</p>	

la población
estudiado.

	Macadamia
	Semillas de ajonjolí
	Semillas de chan
	Semillas de marañón
	Semillas mixtas
Consumo de verduras	Brócoli
	Cebolla
	Vainicas
	Hierbabuena
	Ñame
	Ñampí
	Tomate
Consumo de Frutas	Guanábana
	Guayaba
	Higo
	Maracuyá
	Pera
	Tamarindo
	Uva
Consumo de Cereales	Durazno
	Frutas secas mixtas
	Arroz integral
	Avena

	Cereal de desayuno
	Cereal granola
	Harina de maíz
	Galletas dulces
	Pan blanco de rodaja o cuadrado
	Pan integral de rodaja o cuadrado
	Tortilla de maíz
	Tortilla de trigo
	Muffin de avena
	Cereal Nestum
Consumo de Grasas	Mantequilla de maní
	Aceitunas verdes
	Aguacate
Consumo de bebidas	Te negro
Consumo de snacks	Helados
	Papas a la francesa
	Palomitas de maíz
Consumo de salsas y condimentos	Salsa procesada para spaguetti
	Ajo molido
	Albahaca fresca

Determinar la composición del estado nutricional actual de los seminaristas y sacerdotes de la diócesis de San José por medio de la medición de bioimpedancia eléctrica e IMC.	Estado Nutricional	Es el resultado de la ingesta nutricional recibida y las demandas nutricionales, y debe permitir la utilización de nutrientes para mantener las reservas y compensar las pérdidas. Fernández-Lázaro D, Seco-Calvo J. (2023)	Se realiza la medición antropométrica del peso, IMC, talla, porcentaje de grasa corporal, masa muscular y grasa visceral por medio de impedancia bioeléctrica.	Peso	Canela molida	
				Talla	Cebolla en polvo	
				IMC	Culantro	
				Porcentaje de grasa	Condimentos o especias molidas	
				Masa muscular	Kg	Inbody H30N
				Masa grasa	Cm	Cinta métrica SECA
Grasa visceral	Kg/M2	Inbody H30N				
				%		Inbody H30N
						Inbody H30N
					Kg	Inbody H30N
					Kg	Inbody H30N
Asociar el índice de calidad de la alimentación con el consumo de fibra en la población en estudio.	ICA y consumo de fibra	Consiste en asociar la relación que existe entre la calidad de la dieta y la ingesta de alimentos ricos en fibra.	Análisis estadístico de la relación del ICA y el consumo de fibra.	Prueba de Chi ²	Estadístico X2	Microsoft Excel
					Grados de libertad	
					Valor P	

Comparar el índice de calidad de la alimentación con la composición del estado nutricional de los seminaristas y sacerdotes de la diócesis de San José.	ICA y estado nutricional	Consiste en comparar como es el ICA en relación con la composición corporal.	Análisis estadístico de la relación del ICA y la composición corporal	ANOVA	Variable	Microsoft Excel
Comparar el consumo de fibra con la composición del estado nutricional de los seminaristas y sacerdotes de la diócesis de San José.	Consumo de fibra y estado Nutricional.	Relación que existe entre la ingesta de alimentos y la composición del estado nutricional	Análisis estadístico de la relación del consumo de fibra y la composición del estado nutricional.	ANOVA	Factor de agrupación Gl Estadístico F Valor p Decisión (p<0.05) Variable	Microsoft Excel
					Factor de agrupación Gl Estadístico F	

OR	Valor p Decisión ($p < 0.05$) Categoría Comparada Circunferencia Abdominal (≥ 102 cm) Grasa Visceral (≥ 10) IMC (≥ 30) % Grasa Corporal ($\geq 35\%$) Grasa Corporal (kg)(P75) Baja Masa Muscular (P25) Interpretación del OR (Riesgo)
----	--

Fuente: Elaboración propia, 2025

Para recolectar la información se utilizará un cuestionario de elaboración propia que consta de las siguientes partes:

- 1. Datos sociodemográficos:** se realiza por medio del cuestionario, donde se consulta por edad y etnia.
- 2. Medidas antropométricas:** se recolectarán las medidas de peso, talla, IMC, masa grasa, masa muscular, grasa visceral y porcentaje de grasa. Para ello se utiliza el equipo Inbody H30N el cual tiene una capacidad hasta 150 kg, estos datos obtenidos se colocarán en una base de datos en excel con los datos, para la medida de la estatura se utilizará una cinta métrica SECA.
- 3. Frecuencia de consumo:** se realiza por medio de una herramienta digital en donde se enlistan los alimentos fuente de fibra para conocer la frecuencia de consumo de cada uno de ellos tanto entre semana como fin de semana.
- 4. Herramienta de índice de calidad de la dieta:** se adecuó la herramienta de manera digital en donde se anotaron los diferentes grupos de alimentos y la cantidad de días a la semana que se consume cada grupo, para poder determinar la calidad de la alimentación tanto entre semana como fin de semana.

Cada uno de los datos se recolectará de forma física con cada persona encuestada.

Plan piloto (validación de instrumentos)

Para la validación de la herramienta es necesario realizar la prueba piloto, la cual se realizó con el 10% de la población total, en este caso serían 10 personas. Esto con el fin de determinar la claridad de las preguntas y herramientas para la población objetivo, así como las dificultades que se puedan presentar.

Para el plan piloto fue importante aplicarla a 10 personas, en este caso, se utilizaron los seminaristas del 5to año formativo y 1 sacerdote formador. A las 10 personas se le aplicaron las herramientas de la encuesta que incluía la frecuencia de consumo, cuestionario de FORMS y toma de medidas antropométricas.

Luego de aplicar el plan piloto se determinó que aunque todas las preguntas y apartados fueron comprendidos correctamente por la población objetivo, que la información se pudo recolectar adecuadamente y obtener los resultados para su posterior análisis, fue necesario hacer modificaciones en algunas de las preguntas, ya que cuando se preguntaba por la frecuencia entre semana en el plan piloto se pusieron 7 días, siendo lo correcto 5 días (que son los días que están en el seminario) y en el fin de semana se tuvo que corregir de diario a 2 días en el fin de semana y 1 día en el fin de semana.

Procedimientos de recolección de datos

El cuestionario fue elaborado con preguntas cerradas para la parte de calidad de la dieta y el consumo de fibra, para la parte de datos antropométricos fueron preguntas abiertas las cuales se deben completar con la información proporcionada por el Inbody al momento de realizar la encuesta.

Dentro del cuestionario se encuentra el consentimiento informado, el cual debe ser aceptado por los participantes para continuar con el cuestionario y participar de la investigación. Seguidamente, se envía el link de la encuesta por WhatsApp y se pone a la disposición el código QR donde se puede escanear para acceder de forma directa al cuestionario. Dicho cuestionario incluye datos sociodemográficos, el consumo de alimentos saludables y alimentos procesados tanto para los días entre semana como los días del fin de semana, además se incluyen preguntas de consumo de alimentos fuente de fibra separado por grupo de alimentos, con el fin de que los

encuestados señalen la frecuencia de consumo y en la parte final se consulta por los datos antropométricos los cuales se van a ingresar cuando se tengan los resultados del Inbody.

Para la toma de las medidas antropométricas, se mide y se pesa uno por uno, con la información proporcionada por el Inbody, se le comparte a cada participante para que puedan colocar los datos suministrados.

A partir de los resultados obtenidos se considera realizar las siguientes modificaciones al instrumento previo a la recolección final de datos:

Tabla 3*Cambios en el cuestionario luego del plan piloto.*

Cuestionario de plan piloto					Cuestionario final				
4. Consumo de alimentos saludables entre semana									
Diario	5-6 veces por semana	2-4 veces por semana	1 vez a la semana	Ocasional o nunca	5 veces por semana	2-4 veces por semana	1 vez a la semana	Ocasional o nunca	
Cereales y derivados (arroz, pan, galletas, granola)					Cereales y derivados (arroz, pan, galletas, granola)				
Verduras y hortalizas					Verduras y hortalizas				
Frutas					Frutas				
Lácteos (leche, yogurt, kéfir)					Lácteos (leche, yogurt, kéfir)				
Carnes y derivados					Carnes y derivados				
Cereales integrales (arroz, pan, galletas)					Cereales integrales (arroz, pan, galletas)				
Leguminosas (frijoles, lentejas, garbanzos)					Leguminosas (frijoles, lentejas, garbanzos)				

Grasas saludables
(aguacate, aceite de oliva,
frutos secos, mantequilla
de mani/almendra)

4. Consumo de alimentos ultraprocesados entre semana

	Diario	5-6 veces por semana	2-4 veces por semana	1 vez a la semana	Ocasional o nunca
Bebidas azucaradas (bebidas carbonatadas, jugos, etc)					
Snacks procesados (chips, galletas)					
Embutidos (salchichón, chorizo, jamón, mortadela)					
Comida rápida (hot dog, tacos, pizza, etc)					

2. Consumo de alimentos saludables en el fin de semana

	Diario	5-6 veces por semana	2-4 veces por semana	1 vez a la semana	Ocasional o nunca
Cereales y derivados (arroz, pan, galletas, granola)					
Verduras y hortalizas					

Grasas saludables
(aguacate, aceite de oliva,
frutos secos, mantequilla
de mani/almendra)

1. Consumo de alimentos ultraprocesados entre semana

	5-6 veces por semana	2-4 veces por semana	1 vez a la semana	Ocasional o nunca
Bebidas azucaradas (bebidas carbonatadas, jugos, etc)				
Snacks procesados (chips, galletas)				
Embutidos (salchichón, chorizo, jamón, mortadela)				
Comida rápida (hot dog, tacos, pizza, etc)				

6. Consumo de alimentos saludables en el fin de semana

	2 veces en el fin de semana	1 vez en el fin de semana	Nunca
Cereales y derivados (arroz, pan, galletas, granola)			
Verduras y hortalizas			

Frutas

Lácteos (leche, yogurt,
kéfir)

Carnes y derivados

Cereales integrales (arroz,
pan, galletas)Leguminosas (frijoles,
lentejas, garbanzos)Grasas saludables
(aguacate, aceite de oliva,
frutos secos, mantequilla
de mani/almendra)

Frutas

Lácteos (leche, yogurt,
kéfir)

Carnes y derivados

Cereales integrales (arroz,
pan, galletas)Leguminosas (frijoles,
lentejas, garbanzos)Grasas saludables
(aguacate, aceite de oliva,
frutos secos, mantequilla
de mani/almendra)

3. Consumo de alimentos ultraprocesados en el fin de semana.

	Diari o	5-6 veces por semana	2-4 veces por semana	1 vez a la semana	Ocasional o nunca
Bebidas azucaradas (bebidas carbonatadas, jugos, etc)					
Snacks procesados (chips, galletas)					
Embutidos (salchichón, chorizo, jamón, mortadela)					
Comida rápida (hot dog, tacos, pizza, etc)					

7. Consumo de alimentos ultraprocesados en el fin de semana

	2 veces en el fin de semana	1 vez en el fin de semana	Nunca
Bebidas azucaradas (bebidas carbonatadas, jugos, etc)			
Snacks procesados (chips, galletas)			
Embutidos (salchichón, chorizo, jamón, mortadela)			
Comida rápida (hot dog, tacos, pizza, etc)			

4. Consumo de leguminosas entre semana						8. Consumo de leguminosas entre semana				
Consumo de fibra	Diario	5-6 veces a la semana	2-4 veces a la semana	1 vez a la semana	Ocasional o nunca	Consumo de fibra	5 veces a la semana	2-4 veces a la semana	1 vez a la semana	Ocasional o nunca
Leguminosas						Leguminosas				
Frijoles						Frijoles				
Lentejas						Lentejas				
Garbanzos						Garbanzos				
Arvejas cocidas						Arvejas cocidas				
5. Consumo de nueces y semillas entre semana						9. Consumo de nueces y semillas entre semana				
Nueces y semillas	Diario	5-6 veces a la semana	2-4 veces a la semana	1 vez a la semana	Ocasional o nunca	Nueces y semillas	5 veces a la semana	2-4 veces a la semana	1 vez a la semana	Ocasional o nunca
Almendra						Almendra				
Macadamia						Macadamia				
Semillas de ajonjolí						Semillas de ajonjolí				
Semillas de chan						Semillas de chan				
Semillas de marañón						Semillas de marañón				
Semillas mixtas						Semillas mixtas				
6. Consumo de verduras entre semana						10. Consumo de verduras entre semana				
Verduras	Diario	5-6 veces a la semana	2-4 veces a la semana	1 vez a la semana	Ocasional o nunca	Verduras	5 veces a la semana	2-4 veces a la semana	1 vez a la semana	Ocasional o nunca
Brócoli						Brócoli				
Cebolla						Cebolla				
Vainicas						Vainicas				
Hierbabuena						Hierbabuena				
Ñame						Ñame				
Ñampí						Ñampí				
Tomate						Tomate				

7. Consumo de frutas entre semana

Frutas	Diario	5-6 veces a la semana	2-4 veces a la semana	1 vez a la semana	Ocasional o nunca
Guanábana					
Guayaba					
Higo					
Maracuyá					
Pera					
Tamarindo					
Uva					
Durazno					
Frutas secas mixtas					

7. Consumo de frutas entre semana

Frutas	5 veces a la semana	2-4 veces a la semana	1 vez a la semana	Ocasional o nunca
Guanábana				
Guayaba				
Higo				
Maracuyá				
Pera				
Tamarindo				
Uva				
Durazno				
Frutas secas mixtas				

8. Consumo de cereales entre semana

Cereales	Diario	5-6 veces a la semana	2-4 veces a la semana	1 vez a la semana	Ocasional o nunca
Arroz integral					
Avena					
Cereal de desayuno					
Cereal granola					
Harina de maíz					
Galletas dulces					
Pan blanco de rodaja o cuadrado					
Pan integral de rodaja o cuadrado					
Tortilla de maíz					
Tortilla de trigo					
Muffin de avena					

12. Consumo de cereales entre semana

Cereales	5 veces a la semana	2-4 veces a la semana	1 vez a la semana	Ocasional o nunca
Arroz integral				
Avena				
Cereal de desayuno				
Cereal granola				
Harina de maíz				
Galletas dulces				
Pan blanco de rodaja o cuadrado				
Pan integral de rodaja o cuadrado				
Tortilla de maíz				
Tortilla de trigo				
Muffin de avena				

Cereal Nestum						Cereal Nestum				
9. Consumo de grasas entre semana						13. Consumo de grasas entre semana				
Grasas	Diario	5-6 veces a la semana	2-4 veces a la semana	1 vez a la semana	Ocasional o nunca	Grasas	5 veces a la semana	2-4 veces a la semana	1 vez a la semana	Ocasional o nunca
Mantequilla de maní						Mantequilla de maní				
Aceitunas verdes						Aceitunas verdes				
Aguacate						Aguacate				
10. Consumo de bebidas entre semana						14. Consumo de bebidas entre semana				
Bebidas	Diario	5-6 veces a la semana	2-4 veces a la semana	1 vez a la semana	Ocasional o nunca	Bebidas	5 veces a la semana	2-4 veces a la semana	1 vez a la semana	Ocasional o nunca
Te negro						Te negro				
11. Consumo de snacks entre semana						15. Consumo de snacks entre semana				
Snacks	Diario	5-6 veces a la semana	2-4 veces a la semana	1 vez a la semana	Ocasional o nunca	Snacks	5 veces a la semana	2-4 veces a la semana	1 vez a la semana	Ocasional o nunca
Helados						Helados				
Papas a la francesa						Papas a la francesa				
Palomitas de maíz						Palomitas de maíz				
12. Consumo de salsas y condimentos entre semana						16. Consumo de salsas y condimentos entre semana				
Salsas y condimentos	Diario	5-6 veces a la semana	2-4 veces a la semana	1 vez a la semana	Ocasional o nunca	Salsas y condimentos	5 veces a la semana	2-4 veces a la semana	1 vez a la semana	Ocasional o nunca
Salsa procesada para spaguetti						Salsa procesada para spaguetti				
Ajo molido						Ajo molido				
Albahaca fresca						Albahaca fresca				
Canela molida						Canela molida				
Cebolla en polvo						Cebolla en polvo				
Culantro						Culantro				
Condimentos o especias molidas						Condimentos o especias molidas				
17. Consumo de leguminosas en el fin de semana						13. Consumo de leguminosas en el fin de semana				

Consumo de fibra	Diario	5-6 veces a la semana	2-4 veces a la semana	1 vez a la semana	Ocasional o nunca	Consumo de fibra	2 veces en el fin de semana	1 vez en el fin de semana	Nunca
Leguminosas						Leguminosas			
Frijoles						Frijoles			
Lentejas						Lentejas			
Garbanzos						Garbanzos			
Arvejas cocidas						Arvejas cocidas			
14. Consumo de nueces y semillas en el fin de semana						18. Consumo de nueces y semillas en el fin de semana			
Nueces y semillas	Diario	5-6 veces a la semana	2-4 veces a la semana	1 vez a la semana	Ocasional o nunca	Nueces y semillas	2 veces en el fin de semana	1 vez en el fin de semana	Nunca
Almendra						Almendra			
Macadamia						Macadamia			
Semillas de ajonjolí						Semillas de ajonjolí			
Semillas de chan						Semillas de chan			
Semillas de marañón						Semillas de marañón			
Semillas mixtas						Semillas mixtas			
15. Consumo de verduras en el fin de semana						19. Consumo de verduras en el fin de semana			
Verduras	Diario	5-6 veces a la semana	2-4 veces a la semana	1 vez a la semana	Ocasional o nunca	Verduras	2 veces en el fin de semana	1 vez en el fin de semana	Nunca
Brócoli						Brócoli			
Cebolla						Cebolla			
Vainicas						Vainicas			
Hierbabuena						Hierbabuena			
Ñame						Ñame			
Ñampí						Ñampí			
Tomate						Tomate			
20. Consumo de frutas en el fin de semana						20. Consumo de frutas en el fin de semana			

Frutas	Diario	5-6 veces a la semana	2-4 veces a la semana	1 vez a la semana	Ocasional o nunca	Frutas	2 veces en el fin de semana	1 vez en el fin de semana	Nunca
Guanábana						Guanábana			
Guayaba						Guayaba			
Higo						Higo			
Maracuyá						Maracuyá			
Pera						Pera			
Tamarindo						Tamarindo			
Uva						Uva			
Durazno						Durazno			
Frutas secas mixtas						Frutas secas mixtas			
21. Consumo de cereales en el fin de semana						21. Consumo de cereales en el fin de semana			
Cereales	Diario	5-6 veces a la semana	2-4 veces a la semana	1 vez a la semana	Ocasional o nunca	Cereales	2 veces en el fin de semana	1 vez en el fin de semana	Nunca
Arroz integral						Arroz integral			
Avena						Avena			
Cereal de desayuno						Cereal de desayuno			
Cereal granola						Cereal granola			
Harina de maíz						Harina de maíz			
Galletas dulces						Galletas dulces			
Pan blanco de rodaja o cuadrado						Pan blanco de rodaja o cuadrado			
Pan integral de rodaja o cuadrado						Pan integral de rodaja o cuadrado			
Tortilla de maíz						Tortilla de maíz			
Tortilla de trigo						Tortilla de trigo			
Muffin de avena						Muffin de avena			
Cereal Nestum						Cereal Nestum			

22. Consumo de grasas en el fin de semana						22. Consumo de grasas en el fin de semana			
Grasas	Diario	5-6 veces a la semana	2-4 veces a la semana	1 vez a la semana	Ocasional o nunca	Grasas	2 veces en el fin de semana	1 vez en el fin de semana	Nunca
Mantequilla de maní						Mantequilla de maní			
Aceitunas verdes						Aceitunas verdes			
Aguacate						Aguacate			
23. Consumo de bebidas en el fin de semana						23. Consumo de bebidas en el fin de semana			
Bebidas	Diario	5-6 veces a la semana	2-4 veces a la semana	1 vez a la semana	Ocasional o nunca	Bebidas	2 veces en el fin de semana	1 vez en el fin de semana	Nunca
Te negro						Te negro			
24. Consumo de snacks en el fin de semana						24. Consumo de snacks en el fin de semana			
Snacks	Diario	5-6 veces a la semana	2-4 veces a la semana	1 vez a la semana	Ocasional o nunca	Snacks	2 veces en el fin de semana	1 vez en el fin de semana	Nunca
Helados						Helados			
Papas a la francesa						Papas a la francesa			
Palomitas de maíz						Palomitas de maíz			
25. Consumo de salsas y condimentos en el fin de semana						25. Consumo de salsas y condimentos en el fin de semana			
Salsas y condimentos	Diario	5-6 veces a la semana	2-4 veces a la semana	1 vez a la semana	Ocasional o nunca	Salsas y condimentos	2 veces en el fin de semana	1 vez en el fin de semana	Nunca
Salsa procesada para spaguetti						Salsa procesada para spaguetti			
Ajo molido						Ajo molido			
Albahaca fresca						Albahaca fresca			
Canela molida						Canela molida			
Cebolla en polvo						Cebolla en polvo			
Culantro						Culantro			

Condimentos o especias
molidas

No existe pregunta sobre la talla de los encuestados

Condimentos o especias
molidas

Se agrega la pregunta de talla en cm para completar

Fuente: Elaboración propia, 2025

Organización de los datos

Los datos suministrados por los participantes se van almacenando en la herramienta de Microsoft forms, luego se descargan los datos a una hoja de cálculo en Excel para graficar y hacer las comparaciones de cada pregunta y proceder con el análisis de los datos.

Tabla 4

Criterios de puntuación del índice de la calidad de la alimentación entre semana de sacerdotes y seminaristas, San José, Setiembre 2025.

	Puntuación 10	Puntuación 5	Puntuación 2.5	Puntuación 0
Consumo diario				
Cereales y derivados	5 días por semana	2-4 veces por semana	1 vez por semana	Ocasional o nunca
Verduras y hortalizas	5 días por semana	2-4 veces por semana	1 vez por semana	Ocasional o nunca
Frutas	5 días por semana	2-4 veces por semana	1 vez por semana	Ocasional o nunca
Lácteos	5 días por semana	2-4 veces por semana	1 vez por semana	Ocasional o nunca
Carnes y derivados	5 días por semana	2-4 veces por semana	1 vez por semana	Ocasional o nunca
Leguminosas	5 días por semana	2-4 veces por semana	1 vez por semana	Ocasional o nunca
Cereales integrales	5 días por semana	2-4 veces por semana	1 vez por semana	Ocasional o nunca
Grasas saludables	5 días por semana	2-4 veces por semana	1 vez por semana	Ocasional o nunca
Consumo ocasional				
Bebidas azucaradas	Ocasional o nunca	1 vez por semana	2-4 veces por semana	5 días por semana

Embutidos	Ocasional o nunca	1 vez por semana	2-4 veces por semana	5 días por semana
Comida rápida	Ocasional o nunca	1 vez por semana	2-4 veces por semana	5 días por semana
Snacks	Ocasional o nunca	1 vez por semana	2-4 veces por semana	5 días por semana

Fuente: Elaboración propia, 2025

Tabla 5

Criterios de puntuación del índice de la calidad de la alimentación en el fin de semana de sacerdotes y seminaristas, San José, Setiembre 2025.

	Puntuación 10	Puntuación 5	Puntuación 0
Consumo diario			
Cereales y derivados	2 días en el fin de semana	1 día del fin de semana	Ocasional o nunca
Verduras y hortalizas	2 días en el fin de semana	1 día del fin de semana	Ocasional o nunca
Frutas	2 días en el fin de semana	1 día del fin de semana	Ocasional o nunca

Lácteos	2 días en el fin de semana	1 día del fin de semana	Ocasional o nunca
Carnes y derivados	2 días en el fin de semana	1 día del fin de semana	Ocasional o nunca
Leguminosas	2 días en el fin de semana	1 día del fin de semana	Ocasional o nunca
Cereales integrales	2 días en el fin de semana	1 día del fin de semana	Ocasional o nunca
Grasas saludables	2 días en el fin de semana	1 día del fin de semana	Ocasional o nunca
Consumo ocasional			
Bebidas azucaradas	Ocasional o nunca	1 día del fin de semana	2 días en el fin de semana
Embutidos	Ocasional o nunca	1 día del fin de semana	2 días en el fin de semana
Comida rápida	Ocasional o nunca	1 día del fin de semana	2 días en el fin de semana
Snacks	Ocasional o nunca	1 día del fin de semana	2 días en el fin de semana

Fuente: Elaboración propia, 2025

Análisis de datos

Al obtener todos los resultados de la encuesta aplicada, se realizaron las tablas y las pruebas estadísticas pertinentes, los cuales representarán la información más relevante para la investigación, obteniendo los resultados para cada una de las variables mencionadas y descritas en esta investigación, para posteriormente analizarla, interpretarla y discutirlos.

Puntaje de fibra

Para estimar el patrón de consumo de alimentos fuente de fibra entre semana y durante el fin de semana, se identificaron 52 alimentos con ≥ 3 g de fibra por 100 g. A partir del cuestionario de frecuencia de consumo, las respuestas se recodificaron en un sistema de puntuación que permitió cuantificar la frecuencia de consumo.

Tabla 6

Sistema de puntuación utilizado para la puntuación de fibra entre semana

Entre semana (máximo = 260)

Respuesta	Puntaje
5 veces/semana	5
2-4 veces/semana	3
1 vez/semana	1
Ocasional o nunca	0

Fuente: Elaboración propia, 2025

Tabla 7

Sistema de puntuación utilizado para la puntuación de fibra en el fin de semana

Fin de semana (máximo = 156)

Respuesta	Puntaje
2 veces/fin de semana	3
1 vez/fin de semana	1.5
Ocasional o nunca	0

Fuente: Elaboración propia, 2025

Posteriormente, los puntajes totales fueron clasificados combinando la distribución observada ($\bar{x} \pm 1s$) con el porcentaje de adherencia al puntaje máximo posible, permitiendo agrupar el consumo en tres categorías (Bajo, Regular y Adecuado).

Tabla 8

Puntos de corte utilizados según la distribución de fibra

Índice	Bajo	Moderado	Alto
Puntuación entre semana	<18.28g	18.28g–48.10g	>48.10g
Puntuación fin de semana	<8.64g	8.64g–37.24g	>37.24g

Fuente: Elaboración propia, 2025

Los puntos de corte establecidos se determinaron mediante un análisis de distribución de la muestra, lo cual se da a partir de una congruencia estadística al diferenciar niveles de consumo bajos, moderados y altos, ajustados al comportamiento real de consumo. Esta clasificación está

validada mediante un cruce con el puntaje máximo posible derivado de la frecuencia de consumo de los 52 alimentos fuente de fibra analizados; de esta manera, el nivel alto (>48.10 g entre semana y >37.24 en el fin de semana) actúa como un indicador de adherencia a un patrón alimentario que se aproxima a las recomendaciones internacionales de salud (>25 g/día según la OMS), mientras que los niveles bajos reflejan una carencia alimentaria. Asimismo, la variación numérica entre los puntos de corte de ambos periodos responde a una calibración técnica por densidad de días, asegurando que la exigencia de calidad nutricional sea equivalente a pesar de la diferencia en la cantidad de tiempos de comida evaluados entre los días laborales y los de descanso.

Respecto al análisis estadístico, para el procesamiento y análisis de los datos se utilizó la herramienta de MS Excel. La presentación de los resultados se realizó mediante estadística descriptiva y el cálculo de estadística inferencial para la verificación de las hipótesis planteadas. El nivel de significancia estadística fue establecido en $\alpha < 0.05$

Estadística Descriptiva:

Las variables cuantitativas, como las medidas antropométricas se reportan utilizando la Media y la Desviación Estándar (DE)-

Las variables categóricas (Índice de Calidad de alimentación, Consumo de Fibra) se presentaron mediante frecuencias absolutas (n) y porcentajes (%).

Análisis Bivariado:

Prueba Chi-cuadrado: Se utilizó para determinar la asociación entre dos variables categóricas: la Categoría del Índice de Calidad de la Alimentación (ICA) y la Categoría de Consumo de Fibra.

Análisis de Varianza (ANOVA): Se empleó para evaluar si existían diferencias significativas en la media de las variables antropométricas y de composición al ser agrupadas por las categorías del ICA y por las categorías de Consumo de Fibra.

Regresión Logística Simple: Se aplica para estimar el riesgo asociado a las categorías de la calidad de la dieta (ICA) y del Consumo de Fibra como factores predictores categóricos, respecto a resultados adversos para la salud cardio metabólica y la composición corporal. Se reporta el Odds Ratio (OR) y su Intervalo de Confianza del 95% (IC 95%), considerando riesgo significativo cuando el intervalo no incluía el valor 1.0

Capítulo IV Presentación de resultados

Características sociodemográficas

Tabla 9

Características sociodemográficas de la muestra de sacerdotes y seminaristas, San José, Setiembre 2025. (n=95)

Rango de edad	Cantidad de personas	Porcentaje
18 años-29 años	70	74
30 años-39 años	19	20
40 años-49 años	3	3
50 años-59 años	1	1
60 años-69 años	2	2
70 años-79 años	0	0
+80 años	0	0
Etnia		
Mestizo	90	95
Afrodescendiente	1	1
Indígena	1	1
Asiático	0	0
Europeo	3	3

Fuente: Elaboración propia, 2025.

De acuerdo con la tabla 9, se muestra una clara predominancia del grupo de edad entre los 18 años y los 29 años de edad que representa un 74% de la población encuestada, sin embargo, también cabe destacar que la población de los 30 años a los 39 años posee el 20% del grupo encuestado y por su parte, los grupos de mayor edad representan la minoría de la población encuestada.

Por otro lado, en cuanto a la etnia el 95% de la población encuestada declararon ser mestizos, siendo la minoría afrodescendientes, indígenas y europeos.

Calidad de la alimentación entre semana y fin de semana

Tabla 10

Consumo de alimentos saludables en la muestra de sacerdotes y seminaristas, San José, Setiembre 2025.

Consumo de alimentos saludables entre semana y fin de semana.	Entre semana				Fin de semana		
	5 veces a la semana	2-4 veces a la semana	1 vez a la semana	Ocasional o nunca	1 vez en el fin de semana	2 veces en el fin de semana	Ocasional o nunca
Cereales y derivados (arroz, pan, galletas, granola)	72	18	4	1	24	63	8
Verduras y hortalizas	41	39	7	8	32	42	21
Frutas	30	47	10	8	26	33	36

Lácteos (leche, yogurt, kéfir)	11	44	20	20	38	28	29
Carnes y derivados	61	32	1	1	21	72	2
Cereales integrales (arroz, pan, galletas)	25	19	11	40	24	27	44
Leguminosas (frijoles, lentejas, garbanzos)	42	36	14	3	37	44	14
Grasas saludables (aguacate, aceite de oliva, frutos secos, mantequilla de maní/almendra)	6	28	18	43	38	18	39

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En la tabla 10 se muestra la frecuencia de consumo de alimentos saludables tanto entre semana como el fin de semana, mostrando como resultado que en el caso de los cereales y derivados es el grupo de alimentos que más se consume entre semana, seguido por el de carnes y derivados, verduras y hortalizas, frutas, leguminosas, cereales integrales y grasas saludables, además de eso, también se muestra que el grupo de alimentos que menos se consume son las grasas saludables y los cereales integrales.

Por otro lado, dicha tabla nos muestra que durante el fin de semana el grupo de alimentos que más se consume son las carnes y derivados, cereales y derivado, leguminosas y los grupos que menos se consumen, son cereales integrales y grasas saludables predominantemente.

Tabla 11

Consumo de productos ultraprocesados en la muestra de sacerdotes y seminaristas, San José, Setiembre 2025.

Consumo de alimentos ultraprocesados	Entre semana				Fin de semana		
	5 veces a la semana	2-4 veces a la semana	1 vez a la semana	Ocasional o nunca	1 vez en el fin de semana	2 veces en el fin de semana	Ocasional o nunca
Bebidas azucaradas (bebidas carbonatadas, jugos, etc.)	13	31	31	20	40	32	23
Snacks procesados (chips, galletas, etc.)	8	43	28	16	43	24	28
Embutidos (salchichón, chorizo, jamón, mortadela)	5	48	26	16	48	22	25
Comida rápida (hamburguesas, hot dog, tacos, pizza, etc.)	0	11	49	35	46	27	22

Fuente: Elaboración propia, 2025

En la tabla 11 se muestra la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados entre semana y fin de semana, siendo entre semana las bebidas azucaradas las que más se consumen de manera diaria y la comida rápida el alimento que se consume menos, resultados similares en el fin de semana, sin embargo, con mayor cantidad de personas, donde siguen siendo las bebidas azucaradas las que se consumen en mayor cantidad de forma diaria, y los embutidos los que se consume menos. Cabe recalcar que la tabla muestra un consumo mayor de embutidos, comida rápida y snacks procesados de forma diaria en el fin de semana, en comparación al consumo entre semana.

Tabla 12

Clasificación del Índice de Calidad de la Alimentación (ICA) de la muestra según periodo de consumo (n=95)

Categoría	ICA Entre semana	Porcentaje (%)	ICA Fin de semana	Porcentaje (%)	Total (n=95)	Porcentaje (%)
Deficiente (≤ 50)	41	43.16%	41	43.16%	41	43.16%
Necesita Mejorar (51–79.9)	48	50.53%	47	49.47%	47	49.47%
Buena (≥ 80)	6	6.32%	7	7.37%	7	7.37%
Total	95	100%	95	100%	95	100%

Fuente: Elaboración propia, 2025

La tabla 12 muestra la clasificación del índice de calidad de la alimentación tanto entre semana como en el fin de semana, de acuerdo con la información mostrada, el 50% de la población necesita mejorar la calidad de la alimentación entre semana y el 49.47% necesita mejorarla en el fin de semana, mostrando una prevalencia de que el 49.47% de la población necesita mejorar su alimentación en general.

Adicional, la minoría de la población encuestada son quienes mantienen un buen índice de la alimentación. Dando como resultado que el 43.16% de la población encuestada tiene una calidad de la alimentación deficiente de acuerdo con los resultados mostrados en la tabla anterior y un 7.37% tiene un índice de calidad bueno.

Tabla 13

Nivel de consumo de fibra dietética de la muestra según período de consumo (n=95)

Categoría Consumo de Fibra	Entre Semana (n)	Porcentaje (%)	Fin de Semana (n)	Porcentaje (%)
Consumo Bajo	73	76.84%	56	58.95%
Consumo Regular	19	20.00%	33	34.74%
Consumo Adecuado	3	3.16%	6	6.32%
Total	95	100%	95	100%

Fuente: Elaboración propia, 2025

En cuanto al consumo de fuente de fibra, la tabla 13 muestra que la mayoría de la población tiene un bajo consumo de fibra entre semana, ya que corresponde al 76.84% de la

población total y solamente un 3.16% tiene un consumo adecuado de fibra entre semana, por su parte el 58.95% de la población encuestada tiene un consumo bajo de fibra en el fin de semana y la minoría representada con un 6.32% tiene un consumo adecuado de fibra en el fin de semana, con esto, los datos mostrados demuestran que la tendencia de la población encuestada es tener un consumo bajo de fibra tanto entre semana como en el fin de semana, sin embargo, también cabe recalcar que el consumo bajo sigue siendo mayor durante la semana.

Tabla 14

Perfil antropométrico del grupo estudiado (n=95)

Variable	Promedio	DE	Promedio ± DE
Masa muscular (kg)	33,68	6,42	33,68 ± 6,42
Grasa corporal (kg)	28	14,55	27,99 ± 14,55
Talla (cm)	172,77	7,19	172,77 ± 7,19
Peso (kg)	86,95	21,64	86,95 ± 21,64

Fuente: Elaboración propia, 2025

La tabla 14 muestra los resultados antropométricos de la población estudiada, en donde los datos demuestran que en promedio las personas estudiadas presentaron una talla de 172,77 cm ± 7.2 cm, por otro lado, el promedio de la masa muscular en kilogramos fue de 33.68 kg ± 6.42 kg, la grasa corporal 27.99 kg ± 14.55 kg, y en relación al peso, presenta un promedio de 86.95 kg ± 21.64 kg, demostrando con dichos datos la variabilidad de las medidas en la población estudiada, principalmente en el componente graso como lo demuestra la desviación estándar elevada (14.55kg) proporcionando información de una población con peso elevado y una proporción de masa grasa elevada.

Tabla 15

Prevalencia de categorías de composición corporal de la muestra (n=95)

Indicador	Categoría	n	%
Porcentaje de grasa corporal	Normal	14	14.7%
	Sobrepeso	14	14.7%
	Obesidad	67	70.5%
IMC	Peso saludable	25	26.3%
	Sobrepeso	36	37.9%
	Obesidad clase I	19	20.0%
	Obesidad clase II	15	15.8%
Nivel de grasa visceral	Nivel saludable	48	50.5%
	Nivel de riesgo	47	49.5%
Circunferencia abdominal	Normal	41	43.2%
	Riesgo elevado	20	21.1%
	Riesgo muy elevado	34	35.8%

Fuente: Elaboración propia, 2025

En la tabla anterior se muestra la prevalencia de las diferentes categorías de composición corporal de la muestra, donde de acuerdo con el porcentaje de grasa el 70.5% de la población se encuentra en obesidad, el 37.9% de la población presenta sobre peso de acuerdo con el IMC. En relación con la grasa visceral, el 50.5% de la población se encuentra en un nivel saludable y de acuerdo con la circunferencia abdominal, la mayoría de la población que es un 43.2% se

encuentra en normalidad, sin embargo, también es importante recalcar que en cuanto a la grasa visceral el nivel de riesgo es de un 49.5% del total de la población, lo que demuestra que también es un porcentaje alto y en relación con la circunferencia abdominal el 35.8% de la población se encuentra en riesgo muy elevado.

Tabla 16

Distribución del Índice de Calidad de la Alimentación según nivel de consumo de fibra entre semana

Indicador	Consumo Bajo de Fibra	Consumo Regular de Fibra	Consumo Adecuado de Fibra	Total
ICA Deficiente	33	8	0	41
ICA Necesita Mejorar	38	9	1	48
ICA Buena	2	2	2	6
Total	73	19	3	95

Fuente: Elaboración propia, 2025

De acuerdo con la tabla anterior, se muestra una tendencia clara entre la calidad de la alimentación y el consumo de alimentos fuente de fibra, ya que la mayoría de personas que presentaron un ICA deficiente o un ICA que necesita mejorar, presentan también un consumo bajo de fibra, por el contrario, aquellas personas que presentan un ICA bueno presentan también un adecuado consumo de fibra.

Tabla 17

Resultados de la prueba de Chi-cuadrado para evaluar la asociación entre ICA y consumo de fibra entre semana.

Estadístico χ^2	Grados de Libertad (gl)	Valor p	Interpretación
17.81	4	0.001	Se rechaza la hipótesis nula. Existe evidencia estadísticamente significativa de asociación entre las variables analizadas.

El análisis mostró un valor estadístico de 17.81 y un valor $p = 0.001$. Dado que $p < 0.05$, se rechaza la hipótesis nula, lo cual indica que existe una asociación estadísticamente significativa entre las variables evaluadas. Esto sugiere que las diferencias observadas no se deben al azar y que las variables están relacionadas de manera significativa.

Tabla 18

Distribución del Índice de Calidad de la Alimentación según nivel de consumo de fibra en fin de semana

Indicador	Consumo Bajo de Fibra (Fin Semana)	Consumo Regular de Fibra (Fin Semana)	Consumo Adecuado de Fibra (Fin Semana)	Total
ICA Deficiente	33	8	0	41
ICA Necesita Mejorar	21	24	2	47
ICA Buena	2	1	4	7
Total	56	33	6	95

Fuente: Elaboración propia, 2025

En la tabla 18 se observa que durante el fin de semana, existe una distribución diferente en el consumo de alimentos fuente de fibra y el índice de calidad de la alimentación en comparación con los resultados obtenidos entre semana. No obstante, continúa prevaleciendo la relación entre un ICA deficiente o un ICA que necesita mejorar y un bajo consumo de fibra.

Asimismo, se evidenció que la cantidad de personas con un consumo regular de alimentos fuente de fibra aumentó principalmente en el grupo con un ICA que necesita mejorar, mientras que el ICA bueno se mantiene asociado con un consumo adecuado de alimentos fuente de fibra.

Tabla 19

Resultados de la prueba de Chi-cuadrado para evaluar la asociación entre ICA y consumo de fibra en fin de semana.

Ítem	Estadístico χ^2	Grados de Libertad (gl)	Valor p	Interpretación
Valor	39.75	4	$p < 0.001$	Se rechaza la hipótesis nula. Existe evidencia estadísticamente significativa de asociación entre las variables analizadas

Fuente: Elaboración propia, 2025

El análisis χ^2 mostró un valor de 39.75 y un valor $p < 0.001$. Dado que p es menor que 0.05, se rechaza la hipótesis nula, lo que indica una asociación estadísticamente significativa entre las variables. Por lo tanto, las diferencias observadas no son producto del azar y reflejan una relación importante entre los factores analizados.

Tabla 20

Análisis de Varianza (ANOVA) para la comparación de indicadores Antropométricos y el Índice de Calidad de la Alimentación (ICA).

Variable	Factor de Agrupación	gl	Estadístico F	Valor p	Decisión (p<0.05)	Interpretación
Masa muscular (kg)	ICA Entre semana	2	0.65	0.536	No se rechaza H0	No hay diferencia significativa
	ICA Fin de semana	2	0.31	0.736	No se rechaza H0	No hay diferencia significativa
Grasa corporal (kg)	ICA Entre semana	2	0.06	0.942	No se rechaza H0	No hay diferencia significativa
	ICA Fin de semana	2	0.69	0.515	No se rechaza H0	No hay diferencia significativa
% Grasa corporal	ICA Entre semana	2	0.13	0.877	No se rechaza H0	No hay diferencia significativa
	ICA Fin de semana	2	1.2	0.324	No se rechaza H0	No hay diferencia significativa
IMC	ICA Entre semana	2	0.05	0.95	No se rechaza H0	No hay diferencia significativa
	ICA Fin de semana	2	0.15	0.86	No se rechaza H0	No hay diferencia significativa

Nivel de grasa visceral	ICA Entre semana	2	0.06	0.945	No se rechaza H0	No hay diferencia significativa
	ICA Fin de semana	2	0.3	0.744	No se rechaza H0	No hay diferencia significativa
Circunferencia abdominal (cm)	ICA Entre semana	2	0.2	0.82	No se rechaza H0	No hay diferencia significativa
	ICA Fin de semana	2	0.09	0.91	No se rechaza H0	No hay diferencia significativa

Fuente: Elaboración propia, 2025

Los resultados de la prueba ANOVA no detectaron diferencias estadísticamente significativas ($p > 0.05$) entre las categorías del ICA y la media de ninguna de las variables de composición corporal evaluadas (como masa muscular, masa grasa, porcentaje de grasa, nivel de grasa visceral, IMC), ni para el período entre semana ni para el fin de semana. La calidad de la dieta, medida por el ICA (tanto entre semana como fin de semana), no es un factor que genere diferencias significativas en la media de las variables de composición corporal (grasa, músculo, riesgo visceral, etc.) en esta muestra. Esto sugiere que las diferencias en los indicadores de composición corporal entre los grupos del ICA son atribuibles al azar y no a la calidad de la dieta en sí misma.

Tabla 21

Análisis de Varianza (ANOVA) para la comparación de indicadores Antropométricos y el Nivel de Consumo de Fibra

Variable	Factor de Agrupación	Estadístico Gl	Valor F	Valor p	Decisión (p<0.05)	Interpretación
Masa muscular (kg)	Fibra Entre semana	2	0.45	0.644	No se rechaza H0	No hay diferencia significativa
	Fibra Fin de semana	2	0.4	0.673	No se rechaza H0	No hay diferencia significativa
Grasa corporal (kg)	Fibra Entre semana	2	1.1	0.354	No se rechaza H0	No hay diferencia significativa
	Fibra Fin de semana	2	0.25	0.779	No se rechaza H0	No hay diferencia significativa
% Grasa corporal	Fibra Entre semana	2	2.21	0.136	No se rechaza H0	No hay diferencia significativa
	Fibra Fin de semana	2	0.66	0.52	No se rechaza H0	No hay diferencia significativa
IMC	Fibra Entre semana	2	1.51	0.239	No se rechaza H0	No hay diferencia significativa
	Fibra Fin de semana	2	0.32	0.728	No se rechaza H0	No hay diferencia significativa

Nivel de grasa visceral	Fibra Entre semana	2	1.25	0.308	No se rechaza H0	No hay diferencia significativa
	Fibra Fin de semana	2	0.16	0.849	No se rechaza H0	No hay diferencia significativa
Circunferencia abdominal (cm)	Fibra Entre semana	2	2.45	0.108	No se rechaza H0	No hay diferencia significativa
	Fibra Fin de semana	2	0.33	0.718	No se rechaza H0	No hay diferencia significativa

Fuente: Elaboración propia, 2025

Los resultados del ANOVA indicaron que, en la mayoría de los casos, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas ($p > 0.05$) en las medias de las variables de composición corporal entre los diferentes niveles de consumo de fibra, tanto para el período entre semana como para el fin de semana. Las diferencias en el consumo de fibra, clasificado en sus tres categorías, no se asociaron con cambios estadísticamente significativos en la media de las variables de composición corporal y riesgo cardio metabólico. Sin embargo, la tendencia observada en la circunferencia abdominal según el consumo de fibra entre semana ($p=0.108$) sugiere que, con una muestra de mayor tamaño o mayor variabilidad en el consumo, esta diferencia podría volverse estadísticamente significativa.

Tabla 22

Riesgo (OR) de Indicadores antropométricos según Categoría del Índice de Calidad de la Alimentación (ICA)

Predictor	Categoría	Circunferencia Abdominal (≥ 102 cm)	Grasa Visceral (≥ 10)	IMC (≥ 30)	% Grasa Corporal ($\geq 35\%$)	Grasa Corporal (kg)(P75)	Baja Masa Muscular (P25)	Interpretación del OR (Riesgo)
ICA Entre semana	Adecuada	1.8	1.95	1.65	1.5	1.95	0.85	Tendencia a mayor riesgo (OR >1), pero sin significancia estadística ($p > 0.05$).
	Necesita mejoras	2.55	2.8	2.2	2.35	2.8	1.2	Tendencia a mayor riesgo (OR >1), pero sin significancia estadística ($p > 0.05$).
	Deficiente	3.15	3.5	2.85	2.55	3.5	1.55	

								Tendencia a mayor riesgo (OR >1), pero sin significancia estadística (p>0.05).
ICA Fin de semana	Adecuada	1.05	1.15	0.95	0.98	1.15	0.7	Sin riesgo significativo (OR ≈1).
	Necesita mejoras	1.35	1.5	1.2	1.15	1.5	0.95	Sin riesgo significativo (OR ≈1).
	Deficiente	1.65	1.9	1.55	1.4	1.9	1.1	Sin riesgo significativo (OR ≈1).

Fuente: Elaboración propia, 2025

El análisis del riesgo mediante Regresión Logística Simple (Odds Ratio - OR), reveló una clara tendencia de mayor riesgo ($OR > 1$) para indicadores adversos de composición corporal y riesgo cardio metabólico a medida que disminuye la calidad de la dieta evaluada por el ICA entre semana, con excepción de la baja masa muscular. Específicamente, la categoría ICA Deficiente presentó las tendencias de riesgo más elevadas, con un OR de 3.5 para el riesgo de Grasa Visceral (>10) y el riesgo de Grasa Corporal (kg), y 3.15 para el riesgo de Circunferencia Abdominal (≥ 102 cm); no obstante, se concluyó que ninguno de estos Odds Ratios fue estadísticamente significativo ($p > 0.05$), lo que significa que no se pudo establecer con certeza que un bajo ICA entre semana aumente el riesgo de manera significativa en esta población. Por otro lado, el riesgo asociado al ICA fin de semana fue sustancialmente menor, con valores de OR cercanos a 1 incluso en la categoría Deficiente (OR de 1.9 para Grasa Visceral y Grasa Corporal), interpretándose como "Sin riesgo significativo" para todas las variables. Por tanto, si bien existe una tendencia que sugiere de que la peor calidad de la dieta semanal (ICA Deficiente) se relaciona con un mayor riesgo cardio metabólico, éstos hallazgos no lograron significancia estadística en la muestra.

Tabla 23

Comparación de medidas antropométricas entre categorías del ICA semanal.

Variable Antropométrica	ICA Entre semana	<i>n</i>	Media (\bar{x})	Desviación Estándar (DE)	Error Estándar de la Media (EEM)
Nivel de Grasa	Buena (≥ 80)	6	11.25	3.69	1.51

Visceral (Riesgo Alto \geq 10)	Necesita				
	Mejoras (51–79.9)	48	11.84	4.09	0.59
	Deficiente (\leq 50)	41	12.68	4.6	0.72
Circunferencia Abdominal (cm) (Riesgo Alto \geq 102 cm)	Buena (\geq 80)	6	101.5	10.98	4.48
	Necesita				
	Mejoras (51–79.9)	48	104.92	10.15	1.46
Masa Muscular (kg) (Baja Masa Muscular \leq P25)	Deficiente (\leq 50)	41	106.33	11.13	1.74
	Buena (\geq 80)	6	35.05	6.01	2.45
	Necesita				
	Mejoras (51–79.9)	48	34	7.95	1.15
	Deficiente (\leq 50)	41	35.25	8.89	1.39

Fuente: Elaboración propia, 2025

El análisis descriptivo de los indicadores de riesgo agrupados por el Índice de Calidad de la Alimentación (ICA) entre semana reveló una clara tendencia biológica a un mayor riesgo de adiposidad central a medida que la calidad de la dieta disminuye. Se observó un patrón creciente en las medias tanto del nivel de grasa visceral como de la circunferencia abdominal (CA), donde las categorías “necesita mejoras” y “deficiente” superaron el umbral de riesgo >10 para Grasa

Visceral y ≥ 102 para CA), mientras que el grupo ICA “buena” se mantuvo en el límite o por debajo. Por el contrario, la masa muscular no mostró una tendencia lineal clara respecto al ICA. No obstante, es fundamental señalar que, aunque esta tendencia es evidente en las medias, el Análisis de Varianza (ANOVA) previamente realizado, determinó que las diferencias observadas entre estos grupos no fueron estadísticamente significativas ($p > 0.05$), lo que sugiere que la tendencia de riesgo incremental no se puede atribuir con certeza al ICA en esta muestra.

Tabla 24

Riesgo (OR) de Indicadores antropométricos según Nivel de Consumo de Fibra

Predictor	Categoría Comparada	Circunferencia	Grasa	IMC (≥30)	% Grasa	Grasa	Baja	Interpretación del OR (Riesgo)
		Abdominal (≥102 cm)	Visceral (≥10)		Corporal (≥35%)	Corporal (kg)(P75)	Masa Muscular (P25)	
Fibra Entre semana	Consumo Adecuado	2.45	2.25	2.1	1.9	2.25	0.75	Mayor riesgo, pero no significativo.
	Consumo Intermedio	4.85	4.1	4.2	3.8	4.1	0.45	Mayor riesgo, pero no significativo.
	Consumo Bajo	15.30*	12.50*	14.00*	11.50*	12.50*	0.15*	15.3 veces más riesgo de Circ. Abd ≥102 cm.

12.5 veces más
riesgo de
Grasa Visceral \geq
10.

0.15 veces la
probabilidad de
Baja Masa
Muscular
(Riesgo
reducido).

Fibra Fin de semana	Consumo Adecuado	2.05	1.9	1.85	1.65	1.9	0.8	Mayor riesgo, pero no significativo.
---------------------------	---------------------	------	-----	------	------	-----	-----	--

Consumo Intermedio	3.6	3.2	3.1	2.75	3.2	0.55	Mayor riesgo, pero no significativo.
Consumo Bajo	5.8	5	5.1	4.5	5	0.35	Mayor riesgo, pero no significativo.

Fuente: Elaboración propia, 2025

Nota: *Los valores OR > 1.0 indican un aumento del riesgo comparado con la categoría de referencia.*

*($p < 0.05$) indica significancia estadística.

El análisis del riesgo mediante Regresión Logística Simple (Odds Ratio - OR) en función del Nivel de Consumo de Fibra reveló una asociación estadísticamente significativa y de alto riesgo para la salud cardio metabólica durante el período entre semana.

Tabla 25

Riesgo (OR) de Indicadores antropométricos asociado al bajo consumo de fibra entre semana

Predictor Categórico	Indicador de Riesgo	OR	IC 95% (Estimado en base a $p < 0.05$)	Interpretación del IC 95%
Fibra Entre semana: Consumo Bajo	Circunferencia Abdominal (≥ 102 cm)	15.30*	(3.50,66.80)	Significativo: El intervalo no cruza el 1.0. Hay un riesgo 15.3 veces mayor, con el OR real probablemente entre 3.5 y 66.8.
Fibra Entre semana: Consumo Bajo	Grasa Visceral (≥ 10)	12.50*	(2.95,52.80)	Significativo: El intervalo no cruza el 1.0. Hay un riesgo 12.5 veces mayor.
Fibra Entre semana: Consumo Bajo	Baja Masa Muscular ($\leq P25$)	0.15*	(0.03,0.70)	Significativo: El intervalo no cruza el 1.0 (está completamente por debajo de 1.0). Indica un efecto protector (riesgo reducido).

Fuente: Elaboración propia, 2025

Se encontró que el consumo bajo de fibra es un predictor categórico significativo de riesgo, con los participantes en esta categoría presentando 15.30 veces más riesgo (OR = 15.30) de tener Circunferencia Abdominal >102 cm y 12.50 veces más riesgo (OR = 12.50) de presentar grasa visceral ≥ 10 . Adicionalmente, el consumo bajo de fibra se asoció a un efecto protector significativo (OR = 0.15*) para la baja masa muscular (<P25), sugiriendo una relación inversa. Si bien las categorías de consumo adecuado e intermedio, y el consumo bajo de fibra durante el fin de semana (OR hasta 5.8), mostraron tendencias hacia un mayor riesgo, ninguna de ellas alcanzó la significancia estadística ($p > 0.05$)⁵. Por lo tanto, el consumo bajo de fibra entre semana se establece como un factor de riesgo muy potente y significativo para los principales indicadores de adiposidad central en la muestra.

Tabla 26

Comparación de la asociación entre consumo de fibra e ICA semanal y de fin de semana

Asociación	Estadístico (χ^2)	Valor p	Implicación Metodológica
ICA Entre Semana y Fibra	17.81	0.001	Se rechaza H_0 ($0.001 < 0.05$). Existe una asociación significativa.
ICA Fin de Semana y Fibra	39.75	<0.001	Se rechaza H_0 ($p < 0.001$). Existe una asociación muy significativa y más fuerte.

Fuente: Elaboración propia, 2025

El índice de calidad de alimentación y el consumo de fibra no son factores independientes en la población estudiada, lo que obligó a rechazar la hipótesis nula de independencia en ambos períodos. Se encontró una asociación estadísticamente significativa entre la categoría del ICA y

el nivel de consumo de fibra entre semana. Esta asociación fue aún más fuerte y altamente significativa durante el fin de semana, lo que indica que una peor calidad dietética (ICA Deficiente) está fuertemente ligada a un menor consumo de fibra en ambos momentos, con un vínculo más pronunciado los días de descanso.

Capítulo V: Discusión de los Resultados

Discusión o Explicación de los Resultados

En este estudio que se realizó participaron un total de 105 personas, de los cuales 10 personas se utilizaron como parte del plan piloto, teniendo un total de 95 personas para la investigación final.

El 100% de los encuestados corresponde al género masculino, ya que en el Seminario solo se admiten hombres. Respecto a la edad el 74% de la población corresponde al grupo de edad entre los 18 años y los 29 años, esto obedece a que los seminaristas son admitidos al Seminario desde los 18 años y el proceso formativo se extiende por 8 años dando como resultado que la prevalencia de personas dentro de este grupo de edad sea mayor. (CARA, 2024; St. John's Seminary, s.f.).

Sin embargo, también existe otro porcentaje importante entre los grupos de los 30 años a los 39 años, donde son seminaristas que ingresaron después a la formación ya sea por haber realizado carreras universitarias, trabajos o porque descubrieron su vocación en etapas más maduras. Según el Center for Applied Research in the Apostolate (2024), la edad promedio de ordenación sacerdotal es de 33 años, lo que evidencia que muchos candidatos inician su formación avanzada la tercera década de vida.

Por otro lado, en cuanto a la etnia, la mayoría de la población es mestiza, lo cual obedece al grupo cultural predominante en Costa Rica.

En cuanto a la calidad de la dieta por consumo de alimentos saludables tanto entre semana como el fin de semana, diversos estudios demuestran que los grupos de alimentos que se consume con mayor frecuencia son los cereales y derivados, las carnes y las leguminosas, (Guevara Villalobos et al., 2019; FAO, s.f.). Esto se debe a que la alimentación costarricense se

basa principalmente en estos 3 grupos de alimentos, donde el arroz y los frijoles, así como las carnes, forman parte de los alimentos con una mayor frecuencia de consumo entre la población.

Por otro lado, los alimentos que se consumen con una frecuencia ocasional o nula son las grasas saludables como el aguacate, aceite de oliva, frutos secos y los cereales integrales. Si bien es cierto el comportamiento de la alimentación puede cambiar dependiendo de la zona donde se encuentre, el consumo de grasas saludables sigue siendo menor entre semana, esto se debe a que en el Seminario se cuenta con menús establecidos con los alimentos que el presupuesto les permite acceder, por otro lado, el consumo de cereales integrales se consume de forma ocasional o nula, lo cual obedece a la misma razón. Además, según señalan Segura-Buján, Chinnock, Hidalgo y Gómez (2023) en la población costarricense, un mayor poder adquisitivo no se acompaña necesariamente de una mayor concientización sobre la calidad de la dieta, ya que ésta es más bien reflejo de una educación nutricional consolidada.

Por otro lado, la tendencia de consumo de alimentos saludables en el fin de semana se mantiene al haber un mayor consumo de carnes y derivados, y manteniéndose el consumo de cereales y derivados, así como el consumo de leguminosas. Esto demuestra una vez más, que la dieta costarricense está compuesta principalmente por esos tres grupos de alimentos. Como menciona el estudio realizado por Zhang (2024), los componentes principales de la alimentación de los costarricenses son el arroz y los frijoles, los cuales se asocian con una menor mortalidad y que el patrón dietético se caracteriza por un consumo bajo de grasas saturadas y colesterol, de ahí que la población presente un comportamiento similar en el consumo de alimentos saludables tanto entre semana como durante el fin de semana. (Zhang et al., 2024).

Ahora bien, en cuanto al consumo de productos ultra procesados en la población del estudio, es importante tomar en consideración que lo que más se consume de forma diaria entre semana son las bebidas azucaradas, lo cual se relaciona con lo que dice Segura-Buján, Chinnock, Salas Hidalgo y Gómez (2023), que existe evidencia de que el elevado consumo de carbohidratos líquidos se relaciona directamente con la obesidad, el síndrome metabólico, diferentes tipos de cáncer y DM2. Esta situación se repite de igual forma en el fin de semana; además, se observa un aumento en el consumo de comida rápida diaria (2 días) lo cual se debe a que los seminaristas tienen mayor acceso a este tipo de alimentos cuando se encuentran fuera del seminario, en muchas ocasiones por falta de tiempo derivada de las actividades propias del sacerdocio y, en otras por las cortesías de las personas de la comunidad.

En cuanto al índice de calidad de la alimentación de este grupo poblacional es importante destacar que, en términos generales, tienen una alimentación que necesita mejorar, tanto entre semana como en el fin de semana, sin embargo, también es relevante que un porcentaje importante de la población total tiene una alimentación deficiente y la minoría tiene un índice de la alimentación bueno. Esto se debe no precisamente a la alimentación que se ofrece en el seminario, sino también, a la alimentación que ellos por sus medios tienen acceso y que es en la mayoría del tiempo sin control y sin conocimiento. Esto resulta muy importante ya que si bien es cierto están en las etapas de la adultez, por su vocación continúan en formación académica, de acuerdo con un estudio en Ecuador, entre mejor sea la calidad de alimentación mayor será el rendimiento académico del estudiante y, por el contrario, mientras que la calidad alimenticia sea poco saludable, menores son los resultados obtenidos en el rendimiento académico. (Mamani Rosas et al., 2023).

De la misma manera, la calidad de la alimentación se ve afectada por el conocimiento nutricional, la disponibilidad de alimentos saludables, los hábitos adquiridos previamente y el entorno social en el que se desarrollan estos individuos. En este grupo específicamente se puede generar que por sus gustos alimentarios, horarios de estudios, estrés académico y demás prefieran otro tipo de alimentos de una calidad nutricional menor.

Aunado a lo anterior, una baja calidad de la alimentación también se puede deber al desconocimiento de las porciones correctas, las combinaciones adecuadas de alimentos, las correctas elecciones alimentarias y esto repercute directamente en la forma en como se desarrollan a nivel estudiantil. Según estudios realizados en Latinoamérica como el de González et al., (2022) , una alimentación desequilibrada no solo repercute en el estado nutricional, sino también en la salud mental, el nivel de energía y la capacidad de concentración, lo que a su vez incide en el desempeño académico y físico.

De acuerdo con los datos recopilados, la mayoría de la población encuestada tiene un consumo bajo de fibra dietética tanto entre semana como en el fin de semana, de acuerdo con el estudio realizado por la Universidad de Costa Rica en la población costarricense en general, se demostró que el consumo promedio de fibra dietética es inferior al recomendado, esto es superior en hombres y en las personas con menor índice de masa corporal y circunferencia de cintura. Lo anterior demuestra que el consumo bajo de fibra es una tendencia en la población costarricense. Así mismo, otro estudio realizado por Segura et al., (2023, p. 7) evidenció un consumo usual de fibra deficiente (20,2g/d), mostrando un consumo inferior ya que, según lo señala la OMS y la FAO, este debe ser superior a los 25 g/d. En investigaciones anteriores, se halló una correlación positiva entre el menor consumo de fibra total y las personas que presentaron obesidad

abdominal. Estos hallazgos ponen de manifiesto en nuestra población la presencia de un factor de riesgo altamente relacionado con enfermedades metabólicas.

Por lo anterior, este comportamiento en los costarricenses no constituye un hecho aislado, sino que responde a los hábitos alimentarios de los locales. Asimismo, la población del seminario presenta un consumo bajo de frutas y vegetales, principalmente debido a la forma en que estos alimentos se ofrecen para su ingesta, lo que se traduce en un menor aporte de fibra en la alimentación diaria. En cuanto al comportamiento durante la semana y el fin de semana, esta diferencia se explica por el acceso a otros tipos de alimentos que prefieren consumir. Si bien es cierto, el porcentaje asociado a un bajo consumo de fibra durante el fin de semana es relativamente menor en comparación con el observado entre semana, esta situación puede estar relacionada con el poder adquisitivo de las parroquias donde realizan su servicio pastoral, ya que en algunas ocasiones el presupuesto es mayor y existen mayores posibilidades de adquirir este tipo de alimentos, lo cual no siempre es factible en el Seminario debido a limitaciones presupuestarias.

Además de eso, en Costa Rica, según estudios recientes se ha evidenciado que la población en general posee un bajo consumo de frutas y vegetales y con ello un bajo consumo de micronutrientes, lo cual es preocupante ya que el consumo adecuado de frutas y vegetales además de proveer fibra necesaria, se ha asociado ampliamente con diversos beneficios para la salud, como la protección contra enfermedades crónicas no transmisibles, el cáncer y los trastornos mentales, situación que se ve directamente relacionada con los hábitos de consumo de estos alimentos, ya que la cantidad de frutas y verduras que se consumen entre la población dista considerablemente de los recomendado por la OMS. (Gómez Salas, Quesada Quesada, & Chinnock, 2020).

En cuanto a los datos antropométricos de la población en estudio se puede determinar que la mayoría de la población presenta obesidad de acuerdo con su porcentaje de grasa corporal y se encuentra en sobrepeso de acuerdo con la clasificación por IMC, lo cual se relaciona con varios factores antes descritos por ejemplo sus hábitos alimentarios, las elecciones alimentarias, el deficiente consumo de fibra y el índice de calidad de la alimentación que necesita mejorar.

Ciertamente, el Seminario es el encargado de brindar la alimentación a los seminaristas, pero ellos también tienen acceso a diferentes tipos de alimentos por cuenta propia, ya que pueden comprarlos en la soda del seminario o bien los traen de sus casas, lo que incide en su composición corporal y estado nutricional en general.

Además de eso, el consumo adecuado de fibra se relaciona con un menor riesgo de padecer obesidad principalmente por los beneficios que genera a nivel intestinal, también el consumo adecuado se relaciona con una menor circunferencia abdominal. (Gómez Salas, Quesada Quesada, & Chinnock, 2020). De acuerdo con lo anterior, la población al tener un consumo deficiente de fibra, presenta rangos de obesidad en la mayoría de su población y una circunferencia de cintura entre riesgo normal y riesgo muy elevado.

Además de eso, los indicadores antropométricos como el grado de obesidad y el porcentaje de grasa corporal, pueden verse afectados cuando por la alimentación del fin de semana también, ya que según se demostró el consumo de bebidas azucaradas, comida rápida y embutidos aumenta en el fin de semana en comparación con el comportamiento entre semana. Si bien es cierto, el nivel de grasa visceral es un indicador de riesgo cardiovascular, en el caso de esta población hay tendencias muy marcadas en donde el 50% se encuentra en un rango saludable pero la otra mitad se encuentra en un nivel de riesgo, lo cual se relaciona directamente por la forma en cómo se alimentan, lo mismo sucede con la circunferencia abdominal, donde una

parte significativa de la población se ubica en normalidad, pero la otra parte presenta un riesgo muy elevado.

Cabe mencionar que la alimentación en Costa Rica ha venido teniendo variaciones principalmente por el cambio de productos tradicionales por alimentos ultra procesados, lo cual incide directamente en la composición corporal de las personas y el caso de los seminaristas no es un caso aislado, ya que este cambio ha tenido implicaciones directas en el estado nutricional y los indicadores antropométricos de la población. Estudios recientes evidencian que la transición hacia dietas de baja calidad nutricional está asociada con un aumento del sobrepeso, la obesidad y la adiposidad abdominal en adultos costarricenses (Gómez Salas, Quesada Quesada, & Chinnock, 2020; Global Diet Quality Project, 2024).

En relación con la comparación del índice de calidad de la alimentación entre semana y fin de semana con el consumo de fibra, tal como se mencionaron en los resultados, un ICA deficiente está relacionado con un bajo consumo de fibra mientras que cuando el ICA es bueno se relaciona con un consumo mayor de fibra, esto se debe a que la alimentación de los seminaristas necesitan mejoras tanto en la composición general de la alimentación como en el consumo de fibra, ya que la mayoría presenta un consumo bajo de fibra tanto entre semana como en el fin de semana. El índice de calidad de la dieta y la diversidad alimentaria se han identificado como factores protectores frente al desarrollo de obesidad, influyendo estos en la composición corporal general de la población estudiada. Según el Global Diet Quality Project (2024), únicamente el 7 % de la población costarricense cumple con un patrón alimentario considerado saludable para la prevención de enfermedades crónicas.

Ahora bien, en cuanto a la aplicación de pruebas estadísticas para evaluar la asociación entre las variables de estudio, los resultados demostraron que existe evidencia significativa que permite asociar las variables analizadas, por lo tanto, un ICA deficiente se asocia con un consumo bajo de fibra y esto a su vez con una composición corporal donde prevalece la masa grasa y por ende, favorece una clasificación de obesidad para la mayoría de la población estudiada. Al comparar estos resultados entre semana y en el fin de semana, se puede determinar que las cantidades cambian, dando como resultado que las personas estudiadas tengan un consumo deficiente de fibra que prevalece más entre semana que en el fin de semana, esto se debe a que de acuerdo con lo que se mencionó anteriormente, es en el fin de semana donde los seminaristas tienen acceso a otro tipo de alimentos que son fuente de fibra y en comparación con los alimentos de entre semana, además de eso, la cantidad de encuestados que señalaron un consumo regular de fibra en el fin de semana fue mayor, dato que demuestra que estas variaciones en el consumo de fibra se debe al ambiente social en el cual se desenvuelven y también a la forma en cómo se les presentan los alimentos.

Esta tendencia concuerda con la evidencia científica reciente, que señala a la fibra dietética como un marcador clave de calidad alimentaria y un factor protector frente a enfermedades crónicas no transmisibles (Martínez-Rodríguez et al., 2024). Diversos estudios como el de Gómez et al., (2020) han demostrado que un consumo adecuado de fibra se asocia con una mayor diversidad alimentaria, mejor perfil metabólico y menor adiposidad corporal. En el contexto costarricense, el bajo consumo de fibra ha sido identificado como una de las principales deficiencias dietéticas, particularmente en zonas urbanas, donde predominan los alimentos ultraprocesados y las comidas rápidas (Global Diet Quality Project, 2024).

Es importante mencionar que comparando las medidas antropométricas con el ICA entre semana considerado como “bueno”, poseen menores promedios de grasa visceral y circunferencia abdominal en comparación con aquellos que tiene un ICA “deficiente”. Estos hallazgos coinciden con lo descrito por Pérez et al. (2023) y Ruiz y Hernández (2022), quienes reportaron que una mayor adherencia a patrones alimentarios saludables se asocia con menores niveles de adiposidad abdominal y grasa visceral, incluso en ausencia de diferencias significativas en el peso corporal total. La fibra, las frutas, las verduras y los alimentos integrales, componentes clave de una alimentación de buena calidad, han demostrado efectos positivos sobre la composición corporal al favorecer la saciedad y mejorar la sensibilidad a la insulina. De forma general, los resultados reflejan que una mejor calidad alimentaria se asocia con indicadores antropométricos más saludables, aun cuando las diferencias no alcancen significancia estadística. Esto podría explicarse por el tamaño de muestra reducido en la categoría “buena”, la variabilidad individual y factores externos como el nivel de actividad física o el cumplimiento real de las recomendaciones dietéticas.

Finalmente, también se demostró con las pruebas estadística aplicadas, que la fibra tiene un efecto protector para mantener menor circunferencia abdominal y menor cantidad de grasa visceral, lo cual se corrobora en la composición corporal de la población estudiada. En este sentido, la estadística evidencia que al tenerse un consumo bajo de fibra tanto entre semana como en el fin de semana, hay más riesgo de presentar menor masa muscular y mayor grasa visceral y circunferencia abdominal.

Capítulo VI: Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

Al comparar el índice de la calidad de la alimentación con el consumo de fibra y éstos con el estado nutricional de los seminaristas, se determinó que entre mejor sea el índice de calidad de la alimentación es mayor el consumo de fibra y esto a su vez, ayuda a que el estado nutricional de los encuestados sea mejor, por ejemplo, entre mayor consumo de fibra, había una circunferencia abdominal menor y al mismo tiempo una mayor cantidad de masa muscular, por lo que el contenido de masa grasa era menor.

Respecto al consumo de alimentos según el Índice de calidad de la alimentación entre semana y fin de semana, se concluye que existe un cambio en la alimentación de entre semana como en el fin de semana, ya que entre semana hay un consumo mayor de cereales y derivados mientras que en el fin de semana, el consumo mayor de alimentos de forma diaria serían las carnes y derivados, además de eso, se vio un consumo mayor de lácteos y grasas saludables de forma diaria que durante entre semana, lo anterior en relación con el consumo de alimentos saludables.

En relación con los productos ultraprocesados, se concluye que el consumo diario de bebidas azucaradas y comida rápida aumentan durante el fin de semana. En contraste, entre semana aunque las bebidas azucaradas son los productos más consumidos, la ingesta de comida rápida es considerablemente más limitada. Esta situación se explica porque, de lunes a viernes los seminaristas y sacerdotes mantienen un régimen alimentario más controlado, mientras que los sábados y los domingos dicho control disminuye, ya que tienen mayor libertad para salir y adquirir este tipo de alimentos.

Se concluye que respecto a la frecuencia de consumo de alimentos fuente de fibra entre semana y fin de semana, existe en general un consumo bajo de fibra tanto en el fin de semana

como entre semana, aunque, se demostró que el consumo de fibra resulta ser un poco más alto en el fin de semana que entre semana, lo cual se puede explicar porque durante el fin de semana la población en estudio suele tener un acceso mayor a este tipo de alimentos fuente de fibra, ya que es suministrado por las parroquias donde realizan su experiencia pastoral, en las cuales el presupuesto es mayor.

En cuanto a la composición del estado nutricional de los seminaristas y sacerdotes se concluye que la mayoría de la población se encuentra en obesidad de acuerdo con el porcentaje de grasa corporal, y según IMC la mayoría de la población presenta sobrepeso, esto está directamente ligado con el índice de la calidad de la alimentación y el consumo de fibra, ya que entre menor sea el ICA, menor era el consumo de fibra y mayor el porcentaje de grasa de corporal, provocando la composición corporal que se presenta.

Se concluye que el índice de calidad de la alimentación está asociado con el consumo de fibra dietética tanto entre semana como en el fin de semana, ya que según los datos suministrados, entre menor sea el consumo de fibra, el ICA era más deficiente y por el contrario, entre mayor sea el consumo de fibra, el ICA estaba en mejores condiciones, esto se debe directamente a la forma en cómo se alimentan los seminaristas y el tipo de hábitos alimentarios que tienen, además de eso, por el tipo de alimentos que se ofrecen en el seminario ya que trabajan con un presupuesto adecuado a este rubro y adicionalmente, el servicio de alimentación es ofrecido por un servicio de alimentos.

Ahora bien, al comparar el ICA con la composición corporal, se determinó que cuando el ICA entre semana y fin de semana, era deficiente la grasa corporal es mayor, mientras que cuando el ICA es adecuado la grasa corporal es menor, igual sucede con la circunferencia abdominal y la grasa visceral, entre mayor la circunferencia abdominal y la grasa visceral, el

ICA es deficiente, esto refiere mayor riesgo cardio metabólico, lo cual se debe a una dieta baja en fibra, alta en azúcares refinados, grasas saturadas lo cual provoca un aumento en el tejido adiposo y la acumulación de grasa visceral. Además de eso, una ingesta baja de frutas y vegetales provoca que haya menos saciedad, menos control del apetito, contribuyendo a estados nutricionales alterados.

Finalmente, al comparar el consumo de fibra con la composición del estado nutricional del grupo estudiado, se logra determinar que cuando hay un consumo adecuado de fibra, los indicadores antropométricos mejoran lo cual provoca que las personas tengan una mejor composición corporal. Por el contrario, cuando el consumo de fibra es bajo, los indicadores antropométricos se ven afectados de manera negativa, concluyendo con esto que la fibra es un nutriente muy importante tanto para mantener saciedad, la salud de la microbiota intestinal, los buenos hábitos defecatorios, el control de apetito y también para mejorar la composición corporal de las personas. Además de eso, un consumo reducido de fibra significa un riesgo mayor tanto a nivel cardio metabólico como un riesgo de mantener una circunferencia abdominal mayor.

Recomendaciones

- Ampliar el tamaño de la muestra, con el fin de que se puedan obtener mayores resultados los cuales serán más representativos dentro de esta población y permitirá generalizar los hallazgos.

- Incluir herramientas complementarias de evaluación dietética como un recordatorio de 24 horas o cuestionarios de registros diarios de alimentos para contrastar y fortalecer la información obtenida.
- Incorporar otras variables contextuales como niveles de ingresos en las parroquias, lugares donde realizan el servicio pastoral, acceso a los alimentos fuera del seminario ya que esto permitirá comprender mejor los factores que afectan el comportamiento alimentario.
- Evaluar la percepción y la aceptación tanto de los alimentos ofrecidos en el seminario como la forma en la que se ofrecen, particularmente las frutas y los vegetales, para evaluar las barreras relacionadas con el bajo consumo de estos.
- Realizar un análisis longitudinal que permita observar cambios en los patrones alimentarios a lo largo del tiempo y su relación con las diferentes etapas de formación en la que se encuentran.
- Evaluar la disponibilidad y accesibilidad que tienen los seminaristas a los alimentos saludables en donde ellos realizan su servicio pastoral, tomando en cuenta las diferencias entre parroquias urbanas y rurales.
- Analizar el impacto del presupuesto institucional destinado a la alimentación en el seminario, principalmente sobre la calidad, el tipo y la variedad de alimentos que se ofrecen.
- Incorporar el elemento cualitativo en la investigación, donde por medio de grupos focales o entrevistas se pueda profundizar en las percepciones, preferencias y barreras relacionadas con la alimentación.

- Utilizar otro equipo de bioimpedancia para medir los indicadores antropométricos de los seminaristas, en donde se puedan medir más personas, ya que con el Inbody H30N solamente se podía medir 8 personas y luego había que borrarlas para poder ingresar nuevas, provocando atrasos en la investigación a la hora de recolectar los datos.

Glosario y Abreviaturas

ICA: Índice de calidad de la alimentación.

IMC: Índice de masa corporal.

AESA: Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria.

FAO: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.

OMS: Organización Mundial de la Salud.

IG: índice glicémico.

DM2: Diabetes tipo II

Bibliografía

Acevedo, G. A. A. (2022). El cuidado de la salud y el ejercicio del ministerio apostólico.

Seminarios sobre los ministerios en la Iglesia, 67(230), 99-119. Recuperado de:

<https://seminariosdigital.es/index.php/RevistaSeminarios/article/view/1114>

Aguirre, C., Bonilla, D. A., Almendra-Pegueros, R., Pérez-López, A., Gamero, A., Santos Duarte

Junior, M. A. D., ... & Navarrete-Muñoz, E. M. (2021). Evaluación de la ingesta

alimentaria: una reflexión que nos acerque al futuro. *Revista española de nutrición*

humana y dietética, 25(3), 266-268. Recuperado de:

https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2174-51452021000300266&script=sci_arttext

Alanís-García, E., González-Rubio, P. Y., Delgado-Olivares, L., & del Socorro Cruz-Cansino, N.

(2021). Fibra dietética: historia, definición y efectos en la salud. *Educación y Salud*

Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de

Hidalgo, 9(18), 187-195. Recuperado de:

https://scholar.google.com/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Fibra+diet%3

[3%A9tica%3A+historia%2C+definici%C3%B3n+y+efectos+en+la+salud.+Educaci%C3%B3n+](https://scholar.google.com/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Fibra+diet%3)

[y+Salud+Bolet%C3%ADn+Cient%C3%ADfico+Instituto+de+Ciencias+de+la+Salud+U](https://scholar.google.com/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Fibra+diet%3)

[niversidad+Aut%C3%B3noma+del+Estado+de+Hidalgo&btnG=](https://scholar.google.com/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Fibra+diet%3)

Alipour Nosrani, E., Majd, M., Bazshahi, E., Mohtashaminia, F., Moosavi, H., Ramezani, R.,

Shahinfar, H., Djafari, F., Shab-Bidar, S. & Djazayeri, A. (2022). *The association*

between meal-based diet quality index-international (DQI-I) with obesity in adults. BMC

Nutrition, 8, 156. <https://doi.org/10.1186/s40795-022-00654-0>

Araya, M., Rodríguez, J., & Valverde, A. (2024). Anthropometric and biochemical profile of

adults who attended the “Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario”

of the University of Costa Rica, 2018-2019. *Población y Salud en Mesoamérica*, 22(1).
<https://archivo.revistas.ucr.ac.cr/index.php/psm/article/view/58252>

Carrión-Martínez A, Buckley BJR, Orenes-Piñero E, Marín F, Lip GYH, Rivera-Caravaca JM.

(2022) Anthropometric Measures and Risk of Cardiovascular Disease: Is there an Opportunity for Non-Traditional Anthropometric Assessment? A Review. *Rev Cardiovasc Med*. 2022 Dec 20;23(12):414. doi: 10.31083/j.rcm2312414. PMID: 39076676; PMCID: PMC11270468.

Béjar, L. M. (2022). Weekend-weekday differences in adherence to the Mediterranean diet among Spanish university students. *Nutrients*, 14(14), 2811.

<https://doi.org/10.3390/nu14142811>

Bondareva, E. A., Parfenteva, O. I., Troshina, E. A., Ershova, E. V., Mazurina, N. V.,

Komshilova, K. A., Kulemin, N. A., & Ahmetov, I. I. (2023). Agreement between bioimpedance analysis and ultrasound scanning in body composition assessment.

American Journal of Human Biology, 36(4), e24001. <https://doi.org/10.1002/ajhb.24001>

Caicedo Valderrama, C. J., & Santamaría Pérez, J. A. (2023). Determinación del umbral de lactato en el entrenamiento en futbolistas (Bachelor's thesis, Riobamba).

Cárdenas, F. R., Otivo, R. M., Ricaldi, O., Montalvo, M., Ninahuanca, C., Ochoa, S., & Rojas, A. (2022). Exceso de grasa visceral asociado a severidad de COVID-19, cuantificado por bioimpedancia. *Boletín de Malariología y Salud Ambiental*, 62(1), 32-38.

Carlsen, H., & Pajari, A.-M. (2023). Dietary fiber – a scoping review for Nordic Nutrition Recommendations 2023. *Food & Nutrition Research*, 67, Article 9979.

<https://doi.org/10.29219/fnr.v67.9979>

- Carrasco, L. L. (2024). Distribución de la ingesta de macronutrientes según los ritmos circadianos para potenciar la pérdida de peso en individuos con sobrepeso y obesidad. *MLS Health and Nutrition Research*, 3(2). Recuperado de:
<https://www.mlsjournals.com/MLS-Health-Nutrition/article/view/2908>
- Castro, M. A., Fisberg, R. M., Previdelli, Á. N., & Marchioni, D. M. (2022). Estimating usual dietary intake: Updates on methods and data collection tools. *Nutrition Reviews*, 80(1), 48–58. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuab016>
- Center for Applied Research in the Apostolate. (2024). *Survey of Ordinands to the Priesthood: A Report for the United States Conference of Catholic Bishops*. Georgetown University.
<https://www.catholicnewsagency.com/news/257400/survey-new-priests-are-young-and-involved-in-their-community>
- Corrales León, M. M. (2024). TFIA I: Comparación de la canasta de consumo alimentaria de Costa Rica con patrones nutricionales adecuados según grupos de alimentos CCIF según zona, región y nivel educativo y TFIA II: Estimación de curvas de Engel para los subgrupos de alimentos según CCIF por zona [*Trabajo final de investigación aplicada, Universidad de Costa Rica*]. Repositorio Kérwá.
<https://www.kerwa.ucr.ac.cr/items/168c7a85-685c-419c-a63a-996e1cc8d1e5>
- Coy Ulloa, M. L., Malagón Rojas, J. N., & Pinzón Silva, D. (2020) Alimentos fermentados y enfermedades crónicas no transmisibles: una revisión narrativa de la literatura. Recuperado de: <https://repositorio.unbosque.edu.co/items/397a5a3e-bdcf-4906-bfa0-09f92bdc1841>
- de Man AME, Amrein K, Casaer MP, Dizdar OS, van Zanten ARH, Gundogan K, Lepp L, Rezzi S, Shenkin A, Berger MM (2024); ESPEN MN special interest group. LLL 44-4 :

- Micronutrients in acute disease and critical illness. *Clin Nutr ESPEN*. 2024 Jun; 61:437-446. doi: 10.1016/j.clnesp.2024.04.011. Epub 2024 Apr 18. PMID: 38777466.
- de Moura Souza, A., Bezerra, I. N., Pereira, R. A., & Sichieri, R. (2020). Dietary assessment in population-based studies: A systematic review of the methods used in the last 10 years. *Revista de Saúde Pública*, 54, 74. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2020054001780>
- Fernández, C. P. (2024) Valoración de la ingesta dietética en personas con diabetes. Recuperado de: <https://www.revistadiabetes.org/wp-content/uploads/Valoracion-de-la-ingesta-dietetica-en-personas-con-diabetes.pdf>
- Fernández-Lázaro D, Seco-Calvo J. (2023) Nutrition, Nutritional Status and Functionality. *Nutrients*. doi: 10.3390/nu15081944. PMID: 37111162; PMCID: PMC10142726.
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. (s.f.). *Dietary Guidelines for Costa Rica*. FAO. <https://www.fao.org/nutrition/education-nutritionnelle/food-dietary-guidelines/regions/costa-rica/fr/>
- Giacosa, A. (2023). Gestión de patrones de consumo alimentario para prevenir y controlar enfermedades no transmisibles en la provincia de Buenos Aires (Doctoral dissertation, Universidad Nacional de La Plata). Recuperado de: <https://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/162885>
- Global Diet Quality Project. (2024). Costa Rica: Country profile. <https://www.dietquality.org/countries/cri>
- Gómez Salas, G., Arce Rodríguez, M., & Chinnock McNeil, A. (2021). Consumo de fibra dietética en la población urbana costarricense. *Revista Médica de la Universidad de Costa Rica*, 15(2), 1–10. <https://doi.org/10.15517/rmucr.v15i2.48617>

- Gómez Salas, G., Quesada Quesada, D., & Chinnock, A. (2020). Fruits and vegetables intake among Costa Rican urban population: Results from the Latin American Study of Nutrition and Health: ELANS-Costa Rica. *Población y Salud en Mesoamérica*, 18(1).
<https://doi.org/10.15517/psm.v18i1.42383>
- González Paredes, J. (2022). Análisis de composición corporal y su uso en la práctica clínica en personas que viven con obesidad. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 33(6), 615–622.
<https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2022.08.005>
- Guevara Villalobos, R., Blanco González, C., & Montero Campos, M. (2019). *Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense: resultados del Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud (ELANS)*. Universidad de Costa Rica.
<https://www.kerwa.ucr.ac.cr/items/7a29b7fa-d8a6-4b86-9130-a4f7f50009e2>
- Guevara-Villalobos, D., Céspedes-Vindas, C., Flores-Soto, N., Úbeda-Carrasquilla, L., Chinnock, A., & Gómez, G. (2019). Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense. *Acta Médica Costarricense*, 61(4), 166–171.
https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-60022019000400152
- Jiménez Córdoba, J. (2023). Comparación de la cultura alimentaria de la población en adultez media y adultez mayor en Costa Rica. *Revista Ciencia y Reflexión*, 7(1), 45–58.
<https://cienciayreflexion.org/index.php/Revista/article/view/21>
- Lafaille-Roncoroni, V., Zimmer, A., Raynaud, S., Sadoine, A., Eole, M., Coutelle, C., ... & Barsamian, C. (2023). Prescripción dietética en la obesidad. *EMC-Tratado de Medicina*, 27(1), 1-7. Recuperado de:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S163654102247468X?via%3Dihub>

- Lim, J., Lee, Y., Shin, S., Lee, H. W., Kim, C. E., Lee, J. K., Lee, S. A., & Kang, D. (2018). An association between diet quality index for Koreans (DQI-K) and total mortality in Health Examinees Gem (HEXA-G) study. *Nutrition Research and Practice*, 12(3), 258–264. <https://doi.org/10.4162/nrp.2018.12.3.258> koreamed.org+8
- Mamani Rosas, A. M., Albino Morales, R. C., Yampara Yango, R. C., Coelho-Borchard, J. H., & Orellana Aguilar, M. L. (2023). Alimentación y rendimiento académico, una combinación trascendental. *Revista UNITEPC*, 10(1), 27-33. <https://doi.org/10.36716/unitepc.v10i1.475>
- Martínez-Bebia, M., Latorre, J. A., Giménez-Blasi, N., López-Moro, A., Jiménez-Monreal, A. M., Olea-Serrano, F., & Mariscal-Arcas, M. (2021). Variedad en la calidad de la dieta en adultos españoles y mexicanos. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición (ALAN)*, 71(2), 127-137. Recuperado de: http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_alan/article/view/22985
- Martínez-Rodríguez, A., Pérez-González, L., & Ruiz-Maldonado, A. (2024). Gut microbiota: Association with fiber intake, ultra-processed food consumption, sex, body mass index, and socioeconomic status in medical students. *Nutrients*, 16(23), 4241. <https://doi.org/10.3390/nu16234241>
- Molina, M., & González, C. (2023). Dietary fibre intake in Chile: 13 years after the last national report. *Nutrients*, 15(17), 3671. <https://doi.org/10.3390/nu15173671>
- Salas, G. G., Rodríguez, M. A., & McNeil, A. C. (2021). Consumo de fibra dietética en la población urbana costarricense. *Revista Médica de la Universidad de Costa Rica*, 15(2), 1-13. Recuperado de: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/medica/article/view/48617>

Salmerón Campos, R. M. (2022, 12 de septiembre). *Índice de calidad de la dieta* [Archivo PDF].

Repositorio Institucional, Universidad Iberoamericana Puebla.

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/5887>

St. John's Seminary. (s.f.). *Admissions FAQ*. <https://stjohnsem.edu/admission-faq/>

Mora, R. M. S., Oliver, A. J. S., Carmona, W. S., & Jurado, J. A. G. (2021). Efecto de un programa de ejercicio físico sobre la condición física y la grasa visceral en personas con obesidad (Effect of a physical exercise program on physical fitness and visceral fat in people with obesity). *Retos*, 39, 723-730.

Núñez-Rivas, H. P., Holst-Schumacher, I., & Campos-Saborío, N. (2020, 17 de febrero). New Diet Quality Index for children and adolescents in Costa Rica. *Nutrición Hospitalaria*, 37(1), 65-72. <https://doi.org/10.20960/nh.02695>

Pecora F, Persico F, Argentiero A, Neglia C, Esposito S. The Role of Micronutrients in Support of the Immune Response against Viral Infections. *Nutrients*. 2020 Oct 20;12(10):3198. doi: 10.3390/nu12103198. PMID: 33092041; PMCID: PMC7589163.

Peraza-López, M. J., & Rodríguez-Pérez, M. D. C. (2020). Estado nutricional en universitarios de Ciencias Médicas. *Revista Cubana de Tecnología de la Salud*, 11(2), 1–14. <https://revtecnologia.sld.cu/index.php/tec/article/view/4100/1759>

Pérez, V., Ramírez, J., & Torres, F. (2023). Calidad de la dieta y su relación con indicadores antropométricos y riesgo metabólico en adultos jóvenes. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 73(1), 12–22. <https://doi.org/10.37527/2023.73.1.2>

Prado, C. M., & Heymsfield, S. B. (2015). Lean tissue imaging: A new era for nutritional assessment and intervention. *Journal of Parenteral and Enteral Nutrition*, 39(7), 940–945. <https://doi.org/10.1177/0148607114550189>

- Rumbo-Rodríguez L, Sánchez-SanSegundo M, Ferrer-Cascales R, García-D'Urso N, Hurtado-Sánchez JA, Zaragoza-Martí A. Comparison of Body Scanner and Manual Anthropometric Measurements of Body Shape: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Jun 8;18(12):6213. doi: 10.3390/ijerph18126213. PMID: 34201258; PMCID: PMC8230172.
- Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, L. (2014). Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo, sus similitudes y diferencias. RH Sampieri, *Metodología de la Investigación*, 22.
- Sakers A, De Siqueira MK, Seale P, Villanueva CJ (2023). Adipose-tissue plasticity in health and disease. 185(3):419-446. doi: 10.1016/j.cell.2021.12.016. PMID: 35120662; PMCID: PMC11152570.
- Segura-Buján, M. V., Chinnock, A., Hidalgo, E. S., & Gómez, G. (2023). Calidad de los carbohidratos en la dieta de la población urbana costarricense. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 73(Supl. 2), 5-15.
<https://doi.org/10.37527/2023.73.s2.002>
- Segura, B. M., (2021). Análisis de la relación entre el Índice de Calidad de los Carbohidratos en la alimentación con las características sociodemográficas, el estado nutricional y la actividad física de la población urbana costarricense durante 2014 y 2015 del Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud (ELANS) Recuperado de:
https://www.researchgate.net/profile/Marco-Segura-Bujan/publication/360462130_Analisis_de_la_relacion_entre_el_Indice_de_Calidad_de_los_Carbohidratos_en_la_alimentacion_con_las_caracteristicas_sociodemograficas_el_estado_nutricional_y_la_actividad_fisica_de_la_poblacion_urbana_/links/62788086973bbb

[29cc6d6b80/Análisis-de-la-relación-entre-el-Índice-de-Calidad-de-los-Carbohidratos-en-la-alimentación-con-las-características-sociodemográficas-el-estado-nutricional-y-la-actividad-física-de-la-población-urbana.pdf](https://doi.org/10.1017/S0007114521004943)

- Tan, M. S., Cheung, H. C., McAuley, E., Ross, L. J., & MacLaughlin, H. L. (2022). Quality and validity of diet quality indices for use in Australian contexts: A systematic review. *British Journal of Nutrition*, 128(10), 2021–2045. <https://doi.org/10.1017/S0007114521004943>
- Taracena Pacheco, S., Díaz Greene, E. J., Benítez Benítez, L. F., & Arias Siu, P. Y. (2024). Impedancia bioeléctrica como una herramienta útil para el diagnóstico de síndrome metabólico en México: revisión narrativa. *Acta médica Grupo Ángeles*, 22(1), 44-47.
- Valero, A. P. M., Amo-Saus, E., Pardo-García, I., & Escribano-Sotos, F. (2021). Calidad de la dieta en mayores de 65 años y factores socioeconómicos relacionados. *Atención Primaria*, 53(1), 27-35.
- Verduin WM, Warps AK, van den Helder R, Doodeman HJ, Houdijk APJ (2021) Influences of Fat And Muscle in colorectal Surgery Collaborative. Visceral Fat and Anastomotic Leakage After Colon Cancer Resection. *Dis Colon Rectum*.64(2):163-170. doi: 10.1097/DCR.0000000000001779. PMID: 33394767.
- Wanden-Berghe, C. (2022). Evaluación nutricional en mayores. *Hospital a Domicilio*, 6(3), 121-134.
- Vierci, G., & Ferro, E. (2024). Ingesta calórica y de macronutrientes en estudiantes universitarios de Paraguay evaluada por recordatorio de 24-horas y frecuencia de consumo de alimentos. *Revista científica de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Asunción*, 1(1), 9-24. Recuperado de: <https://revistascientificas.uc.edu.py/index.php/rccs/article/download/4/2>

Zhang, Y., Cortés-Ortiz, M. V., Baylin, A., Leung, C. W., Rosero-Bixby, L., & Ruiz-Narváez, E. A. (2024). Traditional rural dietary pattern and all-cause mortality in a prospective cohort study of elderly Costa Ricans: The Costa Rican Longevity and Healthy Aging Study (CRELES). *American Journal of Clinical Nutrition*, 120(3), 656-663.
<https://doi.org/10.1016/j.ajcnut.2024.06.022>

Anexos

Anexo 1. Declaración Jurada

DECLARACIÓN JURADA

Yo Hazel Gabriela Ramírez Chacón, mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 402160714, egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de éste acto y debidamente apercibido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de Licenciatura en Nutrición, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: COMPARACIÓN DEL ÍNDICE DE CALIDAD DE LA ALIMENTACIÓN ENTRE SEMANA Y FIN DE SEMANA, CONSUMO DE ALIMENTOS FUENTE DE FIBRA CON EL ESTADO NUTRICIONAL MEDIDO CON IMPEDANCIA BIOELÉCTRICA EN SEMINARISTAS Y SACERDOTES DE 18-65 AÑOS DE LA DIÓCESIS DE SAN JOSÉ, 2025, es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho de Autor y Derecho Conexos número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982, incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte; artículo 70. Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original. Asimismo, quedo advertido que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público, en fe de lo anterior, firmo en la ciudad de San José, a los nueve días del mes de Diciembre del año dos mil veinticinco.



Hazel Gabriela Ramírez Chacón

402160714

Anexo 2 Consentimiento informado

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE NUTRICIÓN COORDINACIÓN DE INVESTIGACIÓN

Teléfono:(506) 2106 3290

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la Investigación:

Nombre del Investigador (a) Principal:

Nombre del participante:

A. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN:

En esta sección se debe explicar quién está realizando la investigación, la institución a la que pertenecen, una breve justificación o motivación para realizar la investigación, la información que se pretende obtener, el tiempo que durará la investigación y el tiempo que durará la participación de las personas en la investigación. Procure no usar un lenguaje técnico, debe estar redactado con un lenguaje sencillo pero correcto: utilice palabras que cualquier persona pueda entender (la recomendación es redactar para personas con sexto grado de escolaridad).

B. ¿QUÉ SE HARÁ?:

Describa de forma detallada los siguientes puntos:

1. En qué consiste la participación de la persona (cuáles mediciones se le harán, si tiene que llenar cuestionarios, consumir algún alimento, dónde tiene que presentarse, en cuáles condiciones debe asistir, etc.).
2. Qué es lo que tiene que hacer para participar en la investigación (cuáles son los requisitos que tiene que cumplir para poder participar).
3. A qué se compromete cuando acepta formar parte de la población de la

investigación.

4. Durante cuánto tiempo va a participar en la investigación.

C. RIESGOS:

1. La participación en este estudio puede significar cierto riesgo o molestia para usted por lo siguiente: (describa y anote claramente, con lenguaje sencillo, todas las molestias e inconvenientes posibles –reales y potenciales-, así como riesgos para la salud física y mental, incluyendo el riesgo de la pérdida de privacidad, la incomodidad o ansiedad. No minimice nunca los riesgos).

51

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:

Si existiera algún beneficio directo: Como resultado de su participación en este estudio, el beneficio que obtendrá será (describa los beneficios reales para la persona que acepta participar en el estudio).

Cuando no exista ningún beneficio directo: Como resultado de su participación en este estudio, no obtendrá ningún beneficio directo, sin embargo, será posible que los investigadores aprendan más

acerca de..... y este conocimiento beneficiará a otras personas en el futuro.

E. Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber hablado con el(la)

investigador(a) (nombre completo del investigador) 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 (número) en el horario (horario de consulta disponible). Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana al teléfono de la Coordinación de Investigación de nutrición 2106 3290 en el horario de jueves 8 am a 4 pm o al correo electrónico pablo.poveda@uh.ac.cr

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 (adultos) fecha

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

Anexo 3. Carta Tutor

CARTA DEL TUTOR

San José, 8 diciembre 2025

Carrera Nutrición
Universidad Hispanoamericana

Estimado señor:

El estudiante **Hazel Gabriela Ramírez Chacón**, cédula de identidad número 4 0216 0714, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado "COMPARACIÓN DEL ÍNDICE DE CALIDAD DE LA ALIMENTACIÓN ENTRE SEMANA Y FIN DE SEMANA, CONSUMO DE ALIMENTOS FUENTES DE FIBRA CON EL ESTADO NUTRICIONAL MEDIDO CON IMPEDANCIA BIOELECTRICA EN SEMINARISTAS Y SACERDOTES DE 18-65 AÑOS DE LA DIOCESIS DE SAN JOSÉ, 2025" el cual ha elaborado para optar por el grado académico de licenciatura.

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

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

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

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

Atentamente,



Nombre Pablo Mora Poveda
Cédula identidad N 6 0389 0451

Anexo 4. Carta Lector

Lunes 9 de febrero, 2026.

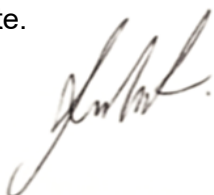
CARTA DE LECTOR

**San José,
Universidad Hispanoamericana
Sede Llorente
Carrera**

Estimado señor

La estudiante Hazel Gabriela Ramírez Chacón, cédula de identidad número 402160714, me ha presentado para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado "*Comparación del índice de calidad de la alimentación entre semana y fin de semana, consumo de alimentos fuente de fibra con el estado nutricional medido con impedancia bioeléctrica en seminaristas y sacerdotes de 18-65 años de la diócesis de San José, 2025*", el cual ha elaborado para obtener su grado de Licenciatura en Nutrición. He revisado y he hecho las observaciones relativas al contenido analizado, particularmente lo relativo a la redacción, cohesión de las ideas y estructura general del documento, la coherencia entre los datos 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.

Atte.



Nombre: Adriana Acuña Córdoba




Cédula: 110420608

Código: 1015-12

Anexo 5. Análisis Turnitin

Hazel Ramirez

TFG Tesis

-  Quick Submit
-  Quick Submit
-  Facultad Nutrición

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trncold::1:3438400976

Fecha de entrega
8 dic 2025, 2:24 p.m. GMT-6

Fecha de descarga
8 dic 2025, 2:51 p.m. GMT-6


Nombre del archivo
Final_TFG_Hazel_Ramirez.docx

Tamaño del archivo
3.2 MB


165 páginas

29.542 palabras

150.598 caracteres

 turnitin Página 1 de 172 - Portada

Identificador de la entrega trncold::1:3438400976

 turnitin Página 2 de 172 - Descripción general de Integridad

Identificador de la entrega trncold::1:3438400976




15% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 14%  Fuentes de Internet
- 1%  Publicaciones
- 8%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de Integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Anexo 7. Carta de autorización del CENIT

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA CENTRO DE INFORMACION TECNOLOGICO

POLITICA DE ENTREGA DE TRABAJOS FINALES DE GRADUACION (TFG)

El Centro de Información Tecnológico (CENIT), resguardará los TFG y los tendrá a disposición de los usuarios.

El proceso de confección del TFG será dictado por la Dirección de Carrera en conjunto con la Dirección de Registro.

Los criterios para la recepción serán los siguientes:

- 1.** Una vez defendido el trabajo final deberá el estudiante realizar el depósito del TFG en el repositorio institucional, para dicho fin se encuentra a disposición del estudiante una plataforma online. (Para hacerle llegar el procedimiento al estudiante es necesario que el Departamento de Registro nos haga llegar cada cuatrimestre la lista oficial de los estudiantes matriculados en el requisito de graduación)
- 2.** El colaborador de registro verificará el cumplimiento de las disposiciones requeridas, para ello contará con un acceso a la plataforma, realizado esto procederá a darle el visto bueno para que el CENIT realice la última revisión. (Para llevar el control de cuáles TFG cuentan con el VB de Registro, se contará con un formato en Excel que se encontrará ubicado en la carpeta compartida entre Registro y el CENIT)
- 3.** El colaborador de biblioteca deberá verificar que el archivo enviado por el estudiante cuente con los requerimientos establecidos (Formato PDF, carta tutor, lector, filólogo, declaración jurada y licencia de autorización de los autores), una vez realizada la revisión se procederá a dar el visto bueno final.
- 4.** Como parte de las cartas que debe contener el documento se encuentra la licencia de autorización de los autores, con el fin de que el documento quede a disposición de los usuarios en la Biblioteca Digital. (Ver anexo)
- 5.** Una vez que el estudiante cuente con el visto bueno final y siempre y cuando no tenga pendientes en biblioteca, se pondrá a su disposición el Paz y Salvo para que proceda realizar el pago de los derechos de graduación (Los colaboradores del CENIT se encargaran de genera los Paz y Salvo y compartirlos con Registro por medio de la carpeta compartida).

La presente entra en vigor de manera inmediata a su conocimiento y fecha, siendo los ___ días del mes de ___ de ___ en San José, Costa Rica.

Dirección de Registro

Dirección del CENIT

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

San José, 09 de febrero de 2026

Señores:

Universidad Hispanoamericana
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Hazel Gabriela Ramírez Chacón con número de identificación 4020160714 autor (a) del trabajo de graduación titulado “*Comparación del índice de calidad de la alimentación entre semana y fin de semana, consumo de alimentos fuente de fibra con el estado nutricional medido con impedancia bioeléctrica en seminaristas y sacerdotes de 18-65 años de la diócesis de San José, 2025*” presentado y aprobado en el año 2026 como requisito para optar por el título de Licenciatura en Nutrición, SI autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

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

Cordialmente,

Hazel Gabriela Ramírez Chacón
Documento de Identidad: 402160714

LICENCIA Y AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA PUBLICAR Y PERMITIR LA CONSULTA Y USO

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

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

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

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

Anexo 8. Resultados del plan piloto.

En este apartado se presentan las tablas y gráficos que permiten interpretar de una forma más específica la información recolectada en la encuesta aplicada a la muestra de la población con el plan piloto realizado.

Características sociodemográficas

En esta sección se presentan los resultados correspondientes al grupo etario al cual pertenece la muestra utilizada para el plan piloto, así como su etnia.

Tabla N°4. Características sociodemográficas de la muestra de sacerdotes y seminaristas, San José, Setiembre 2025. (n=11)

Características	Cantidad de personas
Edad	
18 años-29 años	5
30 años-39 años	5
40 años-49 años	1
Etnia	
Mestizo	11

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En la tabla anterior se muestran los resultados sociodemográficos de la muestra de sacerdotes y seminaristas que se encuestaron, para un total de 11 participantes. De los cuales 5 se encontraban en el rango de edad entre 18 años-29 años, 5 de ellos tenían entre 30 años-39 años y 1 de los encuestados estaba en el rango de edad entre 40 años y 49 años.

En cuanto a la etnia los 11 encuestados refirieron ser mestizos.

Calidad de la alimentación entre semana y fin de semana

Tabla 4

Consumo de alimentos saludables en la muestra de sacerdotes y seminaristas, San José, Setiembre 2025.

Consumo de alimentos saludables.	Entre semana	Fin de semana	Entre semana	Fin de semana	Entre semana	Fin de semana	Entre semana	Fin de semana	Entre semana	Fin de semana
	Diario		5-6 veces a la semana		2-4 veces a la semana		1 vez a la semana		Ocasional o nunca	
Cereales y derivados (arroz, pan, galletas, granola)	6	6	2		1	2	2	1	-	1
Verduras y hortalizas	4	6	3	-	4	4	0	1	-	-
Frutas	3	4	3	1	4	4	1	1	-	1

Lácteos (leche, yogurt, kéfir)	3	3	1	1	2	2	1	1	4	4
Carnes y derivados	9	5	2	3	-	2	-	1	-	-
Cereales integrales (arroz, pan, galletas)	6	3	2	2	-	1	-	1	3	4
Leguminosas (frijoles, lentejas, garbanzos)	5	6	1	1	4	2	1	1	-	1
Grasas saludables (aguacate, aceite de oliva, frutos secos,	-	-	3	1	1	3	-	3	7	4

mantequilla de

maní/almendra)

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En relación con la tabla anterior, los alimentos saludables que se consumen de forma diaria entre semana por la muestra encuestada son leguminosas, donde 5 personas indicaron que lo consumía, 6 personas indicaron que consumían cereales integrales, 9 personas indicaron que consumen de forma diaria el grupo de carnes y derivados, 3 personas indicaron que consumen de forma diaria lácteos, 3 personas indicaron que consumen de forma diaria las frutas, 4 personas indicaron que consumen de forma diaria las verduras y hortalizas y 6 personas indicaron que consumen de forma diaria los cereales y derivados. Por su parte, en el fin de semana, 6 personas indicaron que consumen cereales y derivados de forma diaria, 6 personas indicaron que consumen verduras y hortalizas, 4 personas indicaron que consumen frutas, 3 personas indicaron que consumen lácteos, 5 personas indicaron que consumen carnes y derivados, 3 personas indicaron que consumen cereales integrales, 6 personas indicaron que consumen leguminosas.

Por otro lado, en cuanto al consumo entre 5-6 veces a la semana entre semana, 1 persona indicó que consumía leguminosas, 2 personas indicaron que consumían cereales integrales, 2 personas indicaron que consumían carnes y derivados, 1 persona indicó que consumía lácteos, 3 personas indicaron que consumían frutas, 3 personas indicaron que consumen verduras y hortalizas y 2 personas indicaron que consumen cereales integrales. Mientras que estos resultados en el mismo lapso, pero en fin de semana 1 persona consume cereales y derivados, 1 persona consume frutas, 1 persona consume lácteos, 3 personas consumen carnes y derivados, 2 personas consumen cereales integrales, 1 persona consume leguminosas y 1 persona consume grasas saludables.

En relación con el consumo de 2-4 veces por semana entre semana, 1 persona indicó que consumía cereales y derivados, 4 personas indicaron que consumían verduras y hortalizas, 4 personas indicaron que consumían frutas, 2 personas indicaron que consumían lácteos, 4

personas consumen leguminosas y 1 persona consume grasas saludables. Por su parte, en el fin de semana en esta misma frecuencia de consumo, 2 personas consumen cereales y derivados, 4 personas consumen verduras y hortalizas, 4 personas consumen frutas, 2 personas consumen lácteos, 2 personas consumen carnes y derivados, 1 persona consume cereales integrales, 2 personas consumen leguminosas y 3 personas consumen grasas saludables.

De acuerdo con la frecuencia de consumo de 1 vez a la semana entre semana, 2 personas indicaron que consumen cereales y derivados, 1 persona consume frutas, 1 persona consume lácteos, 1 persona consume leguminosas. En esta misma frecuencia, pero en el fin de semana, 1 persona consume cereales y derivados, 1 persona consume verduras y hortalizas, 1 persona consume frutas, 1 persona consume lácteos, 1 persona consume carnes y derivados, 1 persona consume cereales integrales, 1 persona consume leguminosas y 3 personas consumen grasas saludables.

Finalmente en relación con el consumo ocasional o nunca entre semana, 4 personas consumen lácteos, 3 personas consumen cereales integrales y 7 personas consumen grasas saludables. En relación a esta misma frecuencia pero en fin de semana, 1 persona consume cereales y sus derivados, 1 persona consume frutas, 4 personas consumen lácteos, 4 personas consumen cereales integrales, 1 persona consume leguminosas y 4 personas consumen grasas saludables.

Tabla 5

Consumo de productos ultraprocesados en la muestra de sacerdotes y seminaristas, San José, Setiembre 2025.

Consumo de alimentos ultraprocesados	Entre	Fin de	Entre	Fin de	Entre	Fin de	Entre	Fin de	Entre	Fin de
	semana	semana	semana	semana	semana	semana	semana	semana	semana	semana
	Diario		5-6 veces a la semana		2-4 veces a la semana		1 vez a la semana		Ocasional o nunca	
Bebidas azucaradas										
(bebidas carbonatadas, jugos, etc)	2	3	-	-	4	-	2	4	3	4
Snacks procesados										
(chips, galletas, etc)	-	3	-	-	6	2	3	3	2	3
Embutidos										
(salchichón,	1	1	-	-	4	1	5	8	1	1

chorizo, jamón, mortadela)											
Comida rápida (hamburguesas, hot dog, tacos, pizza, etc)	-	1	-	1	2	2	7	5	2	2	

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En relación con la tabla anterior, se puede notar que en el consumo de productos ultraprocesados específicamente en las bebidas azucaradas entre semana, 2 personas indicaron que las consumen de forma diaria, 4 personas las consumen de 2-4 veces, 2 personas las consumen 1 vez a la semana y 3 personas las consumen de forma ocasional o nunca.

Para el consumo de snacks procesados, 6 personas los consumen de 2-4 veces por semana, 3 personas los consumen 1 vez a la semana y 2 personas los consumen de forma ocasional o nunca.

En lo que respecta al consumo de embutidos, 1 persona los consume de forma diaria, 4 personas los consumen de 2-4 veces por semana, 5 personas los consumen 1 vez a la semana y 1 persona los consume de forma ocasional o nunca.

Para el consumo de comida rápida, 2 personas la consumen de 2-4 veces por semana, 7 personas indicaron que la consumen 1 vez a la semana y 2 personas la consumen de forma ocasional o nunca.

Ahora bien, en relación con el consumo de alimentos procesados en el fin de semana, para las bebidas azucaradas, 3 personas indicaron que la consumen de forma diaria, 4 personas las consumen 1 vez a la semana y 4 personas las consumen de forma ocasional o nunca.

Para el consumo de snacks procesados, 3 personas indicaron que los consumen de forma diaria, 2 personas los consumen de 2-4 veces a la semana, 3 personas los consumen 1 vez a la semana y 3 personas los consumen de forma ocasional o nunca.

Para el consumo de embutidos, 1 persona los consume de forma diaria, 1 persona los consume de 2-4 veces por semana, 8 personas los consumen 1 vez a la semana y 1 persona los consume de forma ocasional o nunca.

En relación con el consumo de la comida rápida, 1 persona la consume de forma diaria, 1 persona la consume de 5-6 veces a la semana, 2 personas la consumen de 2-4 veces a la semana, 5 personas la consumen 1 vez a la semana y 2 personas la consumen de manera ocasional o nunca.

Consumo de fibra entre semana y fin de semana

Tabla 6

Consumo de Leguminosas entre semana y fin de semana, en la muestra de sacerdotes y seminaristas, San José, Setiembre 2025.

	Entre semana	Fin de semana	Entre semana	Fin de semana	Entre semana	Fin de semana	Entre semana	Fin de semana	Entre semana	Fin de semana
	Diario		5-6 veces a la semana		2-4 veces a la semana		1 vez a la semana		Ocasional o nunca	
Frijoles	8	7	-	-	1	1	1	1	1	2
Lentejas	-	-	-	-	-	1	-	1	1	9
Garbanzos	-	-	-	-	-	1	4	1	7	9
Arvejas cocidas	-	-	-	-	-	-	-	-	11	11

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En relación con la tabla anterior, el consumo de leguminosas entre semana 8 personas indicaron que consumían frijoles de forma diaria, 0 personas indicaron que consumían frijoles 5-6 veces a la semana, 1 persona indicó que consumían frijoles 2-4 veces por semana, 1 persona indicó que consumía 1 vez a la semana y 1 persona indicó que no los consumía nunca. Por su parte, cuando se consultó por el consumo de frijoles en el fin de semana, 7 personas indicaron que los consumían de forma diaria, 1 persona indicó que consumían frijoles 2-4 veces por semana, 1 persona indicó que consumía 1 vez a la semana y 2 personas indicaron que los consumían de forma ocasional o nunca.

En el caso de las lentejas, entre semana, 11 personas indicaron que las consumían de forma ocasional o nunca. Cuando se les consultó por el consumo de este alimento en el fin de semana, 1 persona las consume de 2-4 veces por semana, 1 persona las consume 1 vez por semana y 9 personas las consumen de forma ocasional o nunca.

Respecto al consumo de garbanzos entre semana, 4 personas indicaron que los consumen 1 vez a la semana y 8 personas indicaron que los consumen de forma ocasional o nunca. En relación al consumo de garbanzos en el fin de semana, 1 persona los consume de 2-4 veces a la semana, 1 persona indicó que los consumía 1 vez a la semana y 9 personas indicaron que los consumen de forma ocasional o nunca.

En relación con el consumo de arvejas cocidas tanto entre semana como fin de semana las 11 personas encuestadas indicaron que las consumían de forma ocasional o nunca.

Tabla 7.

Consumo de nueces y semillas entre semana y fin de semana, en la muestra de sacerdotes y seminaristas, San José, Setiembre 2025.

	Entre semana	Fin de semana	Entre semana	Fin de semana	Entre semana	Fin de semana	Entre semana	Fin de semana	Entre semana	Fin de semana
	Diario		5-6 veces a la semana		2-4 veces a la semana		1 vez a la semana		Ocasional o nunca	
Almendra	-	-	-	-	2	-	1	1	8	10
Macadamia	-	-	-	-	-	-	1	-	10	11
Semillas de ajonjolí	-	-	-	-	1	-	-	1	10	10
Semillas de chan	-	-	1	-	-	-	-	-	10	11

Semillas de										
marañón	-	-	-	-	1	-	-	-	10	11
Semillas										
mixtas	-	-	-	-	1	1	1	-	9	10

Fuente: Elaboración propia, 2025.

De acuerdo con la tabla anterior, cuando se les consultó por el consumo de almendras entre semana, 2 personas las consumen de 2-4 veces a la semana, 1 persona las consume 1 vez a la semana y 8 personas indicaron que las consumen de forma ocasional o nunca. Cuando se hizo la consulta del consumo de almendras en el fin de semana, 1 persona la consumen 1 vez a la semana y 10 personas las consumen de forma ocasional o nunca.

Cuando se les consultó por el consumo de macadamia, 1 persona la consume 1 vez a la semana y 10 personas indicaron que las consumen de forma ocasional o nunca. Cuando se les consultó por el consumo de macadamia en el fin de semana, 11 personas indicaron que las consumían de forma ocasional o nunca.

Respecto al consumo de semillas de ajonjolí entre semana, 1 persona indicó que las consume 1 vez a la semana y 10 personas indicaron que las consumen de forma ocasional o nunca. De acuerdo con el consumo en el fin de semana, 1 persona las consume 1 vez a la semana y 10 personas las consumen de forma ocasional o nunca.

Por otra parte, en cuanto al consumo de semillas de chan entre semana, 1 persona indicó que las consume entre 5-6 veces a la semana y 10 personas indicaron que las consumen de forma ocasional o nunca. Respecto al consumo en el fin de semana, las 11 personas encuestadas indicaron que las consumen de forma ocasional o nunca.

En cuanto al consumo de semillas de marañón entre semana, 1 persona las consume 2-4 veces a la semana, 10 personas las consumen de forma ocasional o nunca. Respecto al fin de semana las 11 personas encuestadas indicaron que las consumen de forma ocasional o nunca. En cuanto al consumo de semillas mixtas entre semana, 1 persona las consume de 2-4 veces a la semana, 1 persona las consume 1 vez a la semana y 9 personas indicaron que las consumen de

forma ocasional o nunca. En relación con el consumo el fin de semana, 1 persona las consume de 2-4 veces a la semana y 10 personas indicaron que las consumen de forma ocasional o nunca.

Tabla 8

Consumo de verduras entre semana y fin de semana, en la muestra de sacerdotes y seminaristas, San José, Setiembre 2025.

	Entre semana	Fin de semana	Entre semana	Fin de semana	Entre semana	Fin de semana	Entre semana	Fin de semana	Entre semana	Fin de semana
	Diario		5-6 veces a la semana		2-4 veces a la semana		1 vez a la semana		Ocasional o nunca	
Brócoli	-	-	1	2	4	2	2	3	4	4
Cebolla	2	1	3	1	3	4	2	1	1	4
Vainicas	-	-	-	-	3	2	4	2	4	7
Hierbabuena	-	-	-	-	-	1	-	1	11	9
Ñame	-	-	-	-	-	-	-	-	11	11
Ñampí	-	-	-	-	-	-	-	-	11	11
Tomate	4	3	-	-	7	2	-	2	-	4

Fuente: Elaboración propia, 2025.

De acuerdo con la información de la tabla anterior, cuando se consultó por el brócoli entre semana, 1 persona indicó que lo consumía de 5-6 veces a la semana, 4 personas indicaron que lo consumen entre 2-4 veces a la semana, 2 personas lo consumen 1 vez a la semana y 4 personas indicaron que lo consumían de forma ocasional o nunca. Respecto al fin de semana, 2 personas indicaron que los consumen entre 5-6 veces a la semana, 2 personas lo consumen entre 2-4 veces a la semana, 3 personas lo consumen 1 vez a la semana y 4 personas lo consumen de forma ocasional o nunca.

Cuando se les consultó por el consumo de cebolla entre semana, 2 personas indicaron que lo consumen de forma diaria, 3 personas lo consumen 5-6 veces a la semana, 3 personas indicaron que lo consumen de 2-4 veces a la semana, 2 personas indicaron que lo consumen 1 vez a la semana y 1 persona la consume de forma ocasional o nunca. Cuando se consultó por el consumo en el fin de semana, 1 persona indicó que lo consumía de forma diaria, 1 persona indicó que lo consumía 5-6 veces a la semana, 4 personas indicaron que la consumían 2-4 veces a la semana, 1 persona indicó que la consume 1 vez a la semana y 4 personas respondieron que la consumían de forma ocasional o nunca.

En relación con el consumo de vainicas entre semana, 3 personas las consumen 2-4 veces a la semana, 4 personas indicaron que las consumen 1 vez a la semana y 4 personas indicaron que las consumen de forma ocasional o nunca. Cuando la pregunta se hizo por el consumo en el fin de semana, 2 personas las consumen de 2-4 veces a la semana, 2 personas las consumen 1 vez a la semana y 7 personas las consumen de forma ocasional o nunca.

De acuerdo con las respuestas del consumo de hierbabuena entre semana, el total de los entrevistados indicaron que la consumen de forma ocasional o nunca, cuando la pregunta se hizo

por el consumo en el fin de semana, 1 persona la consume de 2-4 veces a la semana, 1 persona la consume 1 vez a la semana y 9 personas la consumen de forma ocasional o nunca.

Respecto al consumo de ñame entre semana, las 11 personas entrevistadas respondieron que lo consumen de forma ocasional o nunca. Cuando la pregunta se hizo por el consumo en fin de semana, las 11 personas indicaron que lo consumían de forma ocasional o nunca.

De acuerdo con el consumo de ñampí tanto entre semana como en el fin de semana, los 11 entrevistados indicaron que lo consumen de forma ocasional o nunca.

Finalmente, de acuerdo con el consumo de tomate entre semana, 4 personas indicaron que lo consumen de forma diaria, 7 personas indicaron que lo consumen de 2-4 veces a la semana. Respecto al consumo en el fin de semana, 3 personas indicaron que lo consumen de forma diaria, 2 personas indicaron que lo consumen entre 2-4 veces a la semana, 2 personas indicaron que lo consumían 1 vez a la semana y 4 personas indicaron que lo consumían de forma ocasional o nunca.

Tabla 9

Consumo de frutas entre semana y fin de semana, en la muestra de sacerdotes y seminaristas, San José, Setiembre 2025.

	Entre semana	Fin de semana	Entre semana	Fin de semana	Entre semana	Fin de semana	Entre semana	Fin de semana	Entre semana	Fin de semana
	Diario		5-6 veces a la semana		2-4 veces a la semana		1 vez a la semana		Ocasional o nunca	
Guanában	-	-	-	-	-	-	1	1	10	10
a										
Guayaba	-	-	-	-	-	-	2	-	9	11
Higo	-	-	-	-	-	-	-	-	11	11
Maracuyá	-	-	-	-	-	-	-	-	11	11
Pera	-	-	-	-	-	-	2	2	9	9
Tamarindo	-	-	-	-	-	-	-	-	11	11
Uva	-	-	1	-	-	-	-	3	10	8
Durazno	-	-	-	-	-	-	1	1	10	10

Frutas	-	-	-	-	-	1	-	1	11	9
secas										
mixtas										

Fuente: Elaboración propia, 2025.

De acuerdo con la tabla anterior, cuando se consultó por el consumo de guanábana entre semana, 1 persona indicó que la consume 1 vez a la semana y 10 personas lo consumen de forma ocasional o nunca. Cuando se les consultó por el consumo en el fin de semana, 1 persona indicó que la consume 1 vez a la semana y 10 personas lo consumen de forma ocasional o nunca.

Respecto al consumo de guayaba entre semana, 2 personas lo consumen 1 vez a la semana y 9 personas indicaron que lo consumen de forma ocasional o nunca. En relación con el consumo en el fin de semana, las 11 personas entrevistadas indicaron que la consumen de forma ocasional o nunca.

Respecto al consumo de higo tanto entre semana como en el fin de semana, las 11 personas indicaron que lo consumían de forma ocasional o nunca en ambas ocasiones.

Cuando se consultó por el consumo de maracuyá tanto entre semana como en el fin de semana, las 11 personas entrevistadas respondieron que la consumen de forma ocasional o nunca.

En relación con el consumo de pera entre semana, 2 personas indicaron que la consumían 1 vez a la semana y 9 personas respondieron que la consumen de forma ocasional o nunca. En relación con el consumo en el fin de semana, 2 personas indicaron que la consumían 1 vez a la semana y 9 personas respondieron que la consumen de forma ocasional o nunca.

En relación con el consumo de tamarindo tanto entre semana como en el fin de semana las 11 personas encuestadas respondieron que lo consumen de forma ocasional o nunca.

Cuando se les consultó por el consumo de uvas, 1 persona indicó que las consume 5-6 veces a la semana y 10 personas indicaron que la consumen de forma ocasional o nunca.

Respecto al consumo en el fin de semana, 3 personas lo consumen 1 vez a la semana y 8 personas las consumen de forma ocasional o nunca.

Cuando se consultó por el consumo de durazno entre semana, 1 persona lo consume 1 vez a la semana y 10 personas indicaron que lo consumen de forma ocasional o nunca. Respecto al consumo en el fin de semana, 1 persona lo consume 1 vez a la semana y 10 personas indicaron que lo consumen de forma ocasional o nunca.

Respecto al consumo de frutas secas mixtas entre semana, las 11 personas entrevistadas indicaron que las consumen de forma ocasional o nunca. En relación con el consumo en fin de semana, 1 persona las consume 2-4 veces a la semana, 1 persona indicó que las consume 1 vez a la semana y 9 personas indicaron que las consumen de forma ocasional o nunca.

Tabla 10

Consumo de cereales entre semana y fin de semana, en la muestra de sacerdotes y seminaristas, San José, Setiembre 2025.

	Entre semana	Fin de semana	Entre seman a	Fin de semana	Entre semana	Fin de semana	Entre semana	Fin de semana	Entre semana	Fin de semana
	Diario		5-6 veces a la semana		2-4 veces a la semana		1 vez a la semana		Ocasional o nunca	
Arroz	1	1	0	0	0	0	0	0	10	10
integral										
Avena	-	-	0	0	0	0	2	2	9	9
Cereal de desayuno	-	-	0	0	0	0	7	2	4	9
Cereal granola	-	-	0	0	0	0	0	1	11	10
Harina de maíz	-	-	0	0	1	0	3	3	7	8

Cereal	-	-	0	0	0	0	0	0	11	11
Nestum										

Fuente: Elaboración propia, 2025.

De acuerdo con la información de la tabla N°10 respecto al consumo de arroz integral entre semana, 1 persona indicó que lo consume de forma diaria, 0 personas indicaron que lo consumen de 5-6 veces a la semana, 0 personas indicaron que lo consumen 2-4 veces a la semana, 0 personas indicaron que lo consumen 1 vez a la semana y 10 personas indicaron que lo consumen de forma ocasional o nunca. En relación con el consumo en el fin de semana, 1 persona indicó que lo consume de forma diaria, 0 personas indicaron que lo consumen de 5-6 veces a la semana, 0 personas indicaron que lo consumen 2-4 veces a la semana, 0 personas indicaron que lo consumen 1 vez a la semana y 10 personas indicaron que lo consumen de forma ocasional o nunca.

De acuerdo con el consumo de avena entre semana, 0 personas indicaron que la consumen de forma diaria, 0 personas indicaron que la consumen 5-6 veces a la semana, 0 personas indicaron que la consumen 2-4 veces a la semana, 2 personas la consumen 1 vez a la semana y 9 personas indicaron que lo consumen de forma ocasional o nunca. Respecto al consumo de este alimento en el fin de semana, 0 personas indicaron que la consumen de forma diaria, 0 personas indicaron que la consumen 5-6 veces a la semana, 0 personas indicaron que la consumen 2-4 veces a la semana, 2 personas la consumen 1 vez a la semana y 9 personas indicaron que lo consumen de forma ocasional o nunca.

De acuerdo con el consumo de cereal de desayuno entre semana, 0 personas indicaron que lo consumen de forma diaria, 0 personas indicaron que lo consumen 5-6 veces a la semana, 0 personas lo consumen 2-4 veces a la semana, 7 personas indicaron que lo consumen 1 vez a la semana y 4 personas indicaron que lo consumen de forma ocasional o nunca. En lo que respecta al fin de semana, 0 personas indicaron que lo consumen de forma diaria, 0 personas indicaron que lo consumen 5-6 veces a la semana, 0 personas lo consumen 2-4 veces a la semana, 2

personas indicaron que lo consumen 1 vez a la semana y 9 personas indicaron que lo consumen de forma ocasional o nunca.

Cuando se consultó por el consumo de granola entre semana, las 11 personas entrevistadas respondieron que lo consumen de forma ocasional o nunca. En relación con el consumo en el fin de semana, 0 personas indicaron que lo consumen de forma diaria, 0 personas lo consumen de 5-6 veces a la semana, 0 personas lo consumen 2-4 veces a la semana, 1 persona indicó que lo consumen 1 vez a la semana y 10 personas indicaron que consumen granola de forma ocasional o nunca.

En relación al consumo de harina de maíz entre semana, 0 personas indicaron que lo consumen de forma diaria, 0 personas lo consumen de 5-6 veces a la semana, 1 persona lo consume 2-4 veces a la semana, 3 personas lo consumen 1 vez a la semana y 7 personas lo consumen de forma ocasional o nunca. En relación con el consumo en el fin de semana, 0 personas indicaron que lo consumen de forma diaria, 0 personas lo consumen de 5-6 veces a la semana, 1 persona lo consume 2-4 veces a la semana, 3 personas lo consumen 1 vez a la semana y 8 personas lo consumen de forma ocasional o nunca.

De acuerdo con el consumo de galletas dulces entre semana, 0 personas indicaron que lo consumen de forma diaria, 2 personas lo consumen de 5-6 veces a la semana, 3 persona lo consume 2-4 veces a la semana, 2 personas lo consumen 1 vez a la semana y 4 personas lo consumen de forma ocasional o nunca. Respecto al consumo en el fin de semana, 0 personas indicaron que lo consumen de forma diaria, 1 persona lo consumen de 5-6 veces a la semana, 0 personas lo consumen de 2-4 veces a la semana, 2 personas indicaron que lo consumen 1 vez a la semana y 8 personas indicaron que lo consumen de forma ocasional o nunca.

En relación con el consumo de pan blanco entre semana, 1 persona indicó que lo consume de forma diaria, 0 personas indicaron que lo consumen de 5-6 veces a la semana, 2 personas indicaron que lo consumen de 2-4 veces a la semana, 2 personas indicaron que lo consumen 1 vez a la semana, 6 personas indicaron que lo consumen de forma ocasional o nunca. Cuando se hizo la pregunta sobre el consumo en el fin de semana, 0 personas indicaron que lo consume de forma diaria, 0 personas indicaron que lo consumen de 5-6 veces a la semana, 0 personas indicaron que lo consumen de 2-4 veces a la semana, 3 personas indicaron que lo consumen 1 vez a la semana y 8 personas indicaron que lo consumen de forma ocasional o nunca.

De acuerdo con el consumo de pan integral entre semana, 0 personas indicaron que lo consume de forma diaria, 0 personas indicaron que lo consumen de 5-6 veces a la semana, 0 personas indicaron que lo consumen de 2-4 veces a la semana, 2 personas indicaron que lo consumen 1 vez a la semana y 9 personas indicaron que lo consumen de forma ocasional o nunca. Respecto al consumo en el fin de semana, 0 personas indicaron que lo consume de forma diaria, 0 personas indicaron que lo consumen de 5-6 veces a la semana, 0 personas indicaron que lo consumen de 2-4 veces a la semana, 1 personas indicaron que lo consumen 1 vez a la semana y 10 personas indicaron que lo consumen de forma ocasional o nunca.

En relación con el consumo entre semana de tortilla de maíz, 0 personas indicaron que lo consume de forma diaria, 0 personas indicaron que lo consumen de 5-6 veces a la semana, 3 personas indicaron que lo consumen de 2-4 veces a la semana, 2 personas indicaron que lo consumen 1 vez a la semana y 6 personas indicaron que lo consumen de forma ocasional o nunca. Respecto al consumo en el fin de semana, 3 personas indicaron que lo consume de forma diaria, 1 personas indicaron que lo consumen de 5-6 veces a la semana, 0 personas indicaron que

lo consumen de 2-4 veces a la semana, 1 personas indicaron que lo consumen 1 vez a la semana y 6 personas indicaron que lo consumen de forma ocasional o nunca.

De acuerdo con el consumo de tortilla de trigo entre semana, 0 personas indicaron que lo consume de forma diaria, 0 personas indicaron que lo consumen de 5-6 veces a la semana, 1 persona indicó que las consume 2-4 veces a la semana, 0 personas indicaron que lo consumen 1 vez a la semana y 10 personas indicaron que lo consumen de forma ocasional o nunca. En relación con el consumo en el fin de semana, 0 personas indicaron que lo consume de forma diaria, 0 personas indicaron que lo consumen de 5-6 veces a la semana, 0 persona indicó que las consume 2-4 veces a la semana, 1 personas indicaron que lo consumen 1 vez a la semana y 10 personas indicaron que lo consumen de forma ocasional o nunca.

Cuando se consultó por el consumo de muffin de avena tanto entre semana como fin de semana, las 11 personas entrevistadas indicaron que lo consumen de forma ocasional o nunca. En relación con el consumo de cereal nestum tanto entre semana como fin de semana las 11 personas entrevistadas indicaron que lo consumen de forma ocasional o nunca.

Tabla 11

Consumo de grasas entre semana y fin de semana, en la muestra de sacerdotes y seminaristas, San José, Setiembre 2025.

	Entre semana	Fin de semana	Entre semana	Fin de semana	Entre semana	Fin de semana	Entre semana	Fin de semana	Entre semana	Fin de semana
	Diario		5-6 veces a la semana		2-4 veces a la semana		1 vez a la semana		Ocasional o nunca	
Mantequi lla de maní	0	0	0	0	0	0	0	0	11	11
Aceituna s verdes	0	0	0	0	1	0	0	1	10	10
Aguacate	0	0	1	0	0	0	2	2	8	9

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En relación con la tabla anterior, respecto al consumo de mantequilla de maní entre semana y fin de semana, los 11 encuestados indicaron que la consumen de forma ocasional o nunca.

Respecto al consumo de aceitunas verdes, 0 personas indicaron que lo consumen de forma diaria, 0 personas indicaron que lo consumen 5-6 veces a la semana, 1 persona indicó que lo consume de 2-4 veces a la semana, 0 personas indicaron que lo consumen 1 vez a la semana y 10 personas indicaron que lo consumen de forma ocasional o nunca. En lo que se refiere al fin de semana, 0 personas indicaron que lo consumen de forma diaria, 0 personas indicaron que lo consumen 5-6 veces a la semana, 0 personas lo consumen 2-4 veces a la semana, 1 persona indicó que lo consume 1 vez a la semana y 10 personas indicaron que las consumen de forma ocasional o nunca.

En relación con el consumo de aguacate entre semana, 0 personas indicaron que lo consumen de forma diaria, 1 persona indicó que lo consumen de 5-6 veces a la semana, 0 personas indicaron que lo consumen 2-4 veces a la semana, 2 personas lo consumen 1 vez a la semana y 8 personas indicaron que lo consumen de forma ocasional o nunca. De acuerdo con el consumo en el fin de semana, 0 personas indicaron que lo consumen de forma diaria, 0 personas indicaron que lo consumen de 5-6 veces a la semana, 0 personas indicaron que lo consumen 2-4 veces a la semana, 2 personas lo consumen 1 vez a la semana y 9 personas indicaron que lo consumen de forma ocasional o nunca.

Tabla 12

Consumo de bebidas entre semana y fin de semana, en la muestra de sacerdotes y seminaristas, San José, Setiembre 2025.

	Entre semana	Fin de semana	Entre semana	Fin de semana	Entre semana	Fin de semana	Entre semana	Fin de semana	Entre semana	Fin de semana
	Diario		5-6 veces a la semana		2-4 veces a la semana		1 vez a la semana	Ocasional o nunca		
Te negro	0	0	0	0	0	0	1	0	10	11

Fuente: Elaboración propia, 2025

De acuerdo con la tabla anterior respecto al consumo de te negro entre semana, 0 personas indicaron que lo consumen de forma diaria, 0 personas indicaron que lo consumen 5-6 veces a la semana, 0 personas indicaron que lo consumen 2-4 veces a la semana, 1 persona indicó que lo consume de forma ocasional y 10 personas indicaron que lo consumen de forma ocasional o nunca. Respecto al consumo en el fin de semana, las 11 personas entrevistadas indicaron que lo consumen de forma ocasional o nunca.

Tabla 13 Consumo de snacks entre semana y fin de semana, en la muestra de sacerdotes y seminaristas, San José, Setiembre 2025.

	Entre semana	Fin de semana	Entre semana	Fin de semana	Entre semana	Fin de semana	Entre semana	Fin de seman a	Entre semana	Fin de semana
	Diario		5-6 veces a la semana		2-4 veces a la semana		1 vez a la semana		Ocasional o nunca	
Helados	0	1	0	0	2	2	4	4	5	4
Papas a la francesa	0	1	0	0	1	1	5	3	5	6
Palomitas de maíz	0	0	0	0	0	0	2	2	9	9

Fuente: Elaboración propia, 2025

De acuerdo con la información mostrada en la tabla anterior, el consumo de helados entre semana, 0 personas indicaron que los consumen de forma diaria, 0 personas indicaron que los consumen 5-6 veces a la semana, 2 personas indicaron que los consumen 2-4 veces a la semana, 4 personas indicaron que lo consumen 1 vez a la semana y 5 personas indicaron que los consumen de forma ocasional o nunca. En relación con el consumo en el fin de semana, 1 persona indicó que lo consume de forma diaria, 0 personas indicaron que los consumen 5-6 veces a la semana, 2 personas indicaron que los consumen 2-4 veces a la semana, 4 personas indicaron que lo consumen 1 vez a la semana y 4 personas indicaron que los consumen de forma ocasional o nunca.

Respecto al consumo de papas fritas entre semana, 0 personas indicaron que lo consumen de forma diaria, 0 personas indicaron que lo consumen 5-6 veces a la semana, 1 persona indicó que las consume entre 2-4 veces a la semana, 5 personas indicaron que las consumen 1 vez a la semana y 5 personas indicaron que las consumen de forma ocasional o nunca. De acuerdo al consumo de este mismo alimento en el fin de semana, 1 persona indicó que lo consumen de forma diaria, 0 personas indicaron que lo consumen 5-6 veces a la semana, 1 persona indicó que las consume entre 2-4 veces a la semana, 3 personas indicaron que las consumen 1 vez a la semana y 6 personas indicaron que las consumen de forma ocasional o nunca.

Finalmente de acuerdo al consumo de palomitas de maíz entre semana, 0 personas indicaron que lo consumen de forma diaria, 0 personas indicaron que lo consumen 5-6 veces a la semana, 0 personas indicaron que las consume entre 2-4 veces a la semana, 2 personas indicaron que lo consumen 1 vez a la semana y 9 personas indicaron que las consumen de forma ocasional o nunca. En relación con el consumo en el fin de semana, 0 personas indicaron que lo consumen de forma diaria, 0 personas indicaron que lo consumen 5-6 veces a la semana, 0 personas

indicaron que las consume entre 2-4 veces a la semana, 2 personas indicaron que lo consumen 1 vez a la semana y 9 personas indicaron que las consumen de forma ocasional o nunca.

Tabla 14

Consumo de salsas y condimentos entre semana y fin de semana, en la muestra de sacerdotes y seminaristas, San José, Setiembre 2025.

	Entre semana	Fin de semana	Entre semana	Fin de semana	Entre semana	Fin de semana	Entre semana	Fin de semana	Entre semana	Fin de semana
	Diario		5-6 veces a la semana		2-4 veces a la semana		1 vez a la semana		Ocasional o nunca	
Salsa procesada para spaguetti	0	0	0	0	0	0	3	2	8	9
Ajo molido	0	0	0	0	1	0	0	0	10	11
Albahaca fresca	0	0	0	0	0	1	2	1	9	9

Canela	0	0	0	0	1	1	0	0	10	10
molida										
Cebolla en	0	0	0	0	0	0	0	0	11	11
polvo										
Culantro	2	1	1	1	3	1	1	2	4	6
Condimento										
s o especias	4	1	0	0	0	0	0	0	7	10
molidas										

Fuente: Elaboración propia, 2025

En relación con el consumo entre semana de salsa procesada para spaghetti de acuerdo con la tabla anterior, 0 personas indicaron que lo consumen de forma diaria, 0 personas indicaron que lo consumen 5-6 veces a la semana, 0 persona indicó que las consume entre 2-4 veces a la semana, 3 personas indicaron que las consumen 1 vez a la semana y 8 personas indicaron que las consumen de forma ocasional o nunca. Respecto al fin de semana, 0 personas indicaron que lo consumen de forma diaria, 0 personas indicaron que lo consumen 5-6 veces a la semana, 0 personas indicaron que las consume entre 2-4 veces a la semana, 2 personas indicaron que las consumen 1 vez a la semana y 9 personas indicaron que las consumen de forma ocasional o nunca.

De acuerdo con el consumo entre semana de ajo molido, 0 personas indicaron que lo consumen de forma diaria, 0 personas indicaron que lo consumen 5-6 veces a la semana, 1 persona indicó que las consume entre 2-4 veces a la semana, 0 personas indicaron que las consumen 1 vez a la semana y 10 personas indicaron que las consumen de forma ocasional o nunca. Cuando se consultó por este consumo en el fin de semana las 11 personas indicaron que consumen ajo molido de forma ocasional o nunca.

Respecto al consumo de albahaca entre semana, 0 personas indicaron que lo consumen de forma diaria, 0 personas indicaron que lo consumen 5-6 veces a la semana, 0 personas indicaron que las consume entre 2-4 veces a la semana, 2 personas indicaron que las consumen 1 vez a la semana y 9 personas indicaron que las consumen de forma ocasional o nunca. De acuerdo al consumo en el fin de semana, 0 personas indicaron que lo consumen de forma diaria, 0 personas indicaron que lo consumen 5-6 veces a la semana, 1 personas indicaron que las consume entre 2-4 veces a la semana, 1 persona indicó que la consumen 1 vez a la semana y 9 personas indicaron que las consumen de forma ocasional o nunca.

Ahora en relación con el consumo de canela entre semana, 0 personas indicaron que lo consumen de forma diaria, 0 personas indicaron que lo consumen 5-6 veces a la semana, 1 personas indicaron que las consume entre 2-4 veces a la semana, 0 personas indicaron que la consumen 1 vez a la semana y 10 personas indicaron que las consumen de forma ocasional o nunca. En lo que respecta al fin de semana, 0 personas indicaron que lo consumen de forma diaria, 0 personas indicaron que lo consumen 5-6 veces a la semana, 1 personas indicaron que las consume entre 2-4 veces a la semana, 0 personas indicaron que la consumen 1 vez a la semana y 10 personas indicaron que las consumen de forma ocasional o nunca.

En relación con el consumo de cebolla en polvo tanto entre semana como en el fin de semana, las 11 personas entrevistadas respondieron que la consumen de forma ocasional o nunca.

Cuando se hizo la consulta sobre el consumo de culantro entre semana, 2 personas indicaron que lo consumen de forma diaria, 1 persona indicó que lo consume 5-6 veces a la semana, 3 personas indicaron que las consume entre 2-4 veces a la semana, 1 personas indicaron que la consumen 1 vez a la semana y 4 personas indicaron que las consumen de forma ocasional o nunca. En relación con el consumo en el fin de semana, 1 personas indicó que lo consumen de forma diaria, 1 persona indicó que lo consume 5-6 veces a la semana, 1 personas indicó que las consume entre 2-4 veces a la semana, 2 personas indicaron que la consumen 1 vez a la semana y 6 personas indicaron que las consumen de forma ocasional o nunca.

En lo que respecta al consumo de condimentos o especias molidas entre semana, 4 personas indicaron que lo consumen de forma diaria, 0 personas indicaron que lo consume 5-6 veces a la semana, 0 personas indicaron que las consume entre 2-4 veces a la semana, 0 personas indicaron que la consumen 1 vez a la semana y 7 personas indicaron que las consumen de forma

ocasional o nunca. En relación con el consumo en el fin de semana, 1 personas indicó que lo consumen de forma diaria, 0 personas indicaron que lo consume 5-6 veces a la semana, 0 personas indicaron que las consume entre 2-4 veces a la semana, 0 personas indicaron que la consumen 1 vez a la semana y 10 personas indicaron que las consumen de forma ocasional o nunca.

Tabla 15

Medidas antropométricas en la muestra de sacerdotes y seminaristas, San José, Setiembre 2025.

	IM	Clasificación del IMC
Peso	C	
92.7	31	Obesidad grado I
59.8	22.2	Normal
94.9	29.3	Obesidad
74.7	27.8	Obesidad
97.3	33.7	Obesidad grado I
70.9	25.4	Obesidad
80.5	27.9	Obesidad
84.8	31.9	Obesidad grado I
59.1	20.2	Normal
100.	29.4	Obesidad
7		

73.7	28.1	Obesidad
------	------	----------

Fuente: Elaboración propia, 2025

De acuerdo con la tabla anterior, se puede notar que la población presenta datos heterogéneos en los indicadores de peso e IMC, el peso corporal promedio fue de 80.8 ± 14.6 kg, con un rango entre 59.1 y 100.7 kg. Respecto al IMC, el promedio fue de 27.9 kg/m^2 , lo cual deja ver que la mayoría de la población se encuentra en el rango de obesidad de acuerdo con la clasificación de obesidad por IMC.

Tabla 16

Medidas de masa muscular (kg) y circunferencia abdominal (cm) en la muestra de sacerdotes y seminaristas, San José, Setiembre 2025.

Masa muscular (kg)	Circunferencia abdominal	Interpretación de circunferencia abdominal
35.1	110.5	Riesgo alto
24.24	80.5	Normal
40.2	101	Riesgo aumentado
27.9	88	Normal
35.6	109	Riesgo alto
29.8	87	Normal
31.7	99	Riesgo aumentado
31.5	97	Riesgo aumentado
26.7	77	Normal
41.6	112	Riesgo alto

29.1	94	Normal
------	----	--------

Fuente: Elaboración propia, 2025.

De acuerdo con la tabla N°16 la masa muscular promedio fue de 32.1 ± 5.5 kg y la circunferencia abdominal tiene como promedio fue de 95.9 ± 11.9 cm, lo cual refiere a que tienen un riesgo aumentado de problemas cardio metabólicos.

Tabla 17

Medidas de porcentaje de grasa, grasa corporal (kg) y grasa visceral en la muestra de sacerdotes y seminaristas, San José, Setiembre 2025.

Grasa corporal (kg)	Porcentaje de grasa corporal	Nivel de grasa visceral	Interpretación nivel de grasa visceral
30.3	32.7	13	Moderado
35.4	26.8	6	Normal
24.8	26.1	10	Moderado
24.8	33.2	10	Moderado
34.9	35.9	15	Riesgo alto
18	25.4	6	Normal
24.2	30.1	9	

			Normal
29.7	35	12	Moderado
11.1	18.7	4	Normal
27.8	27.6	11	Moderado
22.4	30.4	8	Normal

Fuente: Elaboración propia, 2025

Por otro lado, de acuerdo a los datos de la tabla anterior, la grasa corporal es en promedio de 25.8 ± 7.1 kg, equivalente a un 29.3 ± 5.0 % de grasa corporal y el nivel de grasa visceral promedio fue de 9.5 ± 3.3 , con valores que alcanzan hasta 15 (alto riesgo). De acuerdo con el promedio de la grasa visceral, es correcto afirmar que los encuestados presentan un riesgo cardiometabólico elevado y por lo tanto se requiere cambios en estilo de vida.

Tabla 18

Datos estado nutricional en la muestra de sacerdotes y seminaristas, San José, Setiembre 2025.

Indicador	Desviación estándar	Promedio
Peso (kg)	14,6	80,8
IMC (Kg/m ²)	4,1	27,6
Masa muscular (kg)	5,5	32,1
Circunferencia abdominal	17,8	101
Grasa corporal (kg)	7,1	25,8
Porcentaje de grasa corporal	5,0	29,3

Nivel de grasa visceral	3,3	9,5
-------------------------	-----	-----

Fuente: Elaboración propia, 2025

En relación con la tabla anterior se puede demostrar que respecto al peso, existe una desviación estándar de 14.6kg y un promedio de 80.8 kg. Respecto con el IMC, la desviación es de 4.1 kg/m² y un promedio de 27.6 kg/m².

Respecto a la masa muscular, la desviación estándar corresponde a 5.5 kg y un promedio entre la población de 32.1 kg. Para la circunferencia abdominal la desviación estándar corresponde a 17.8 cm y un promedio de 101 cm. Por otro lado, respecto a la grasa corporal, la desviación estándar corresponde a 7.1 kg y un promedio de 25.8 kg.

Si hablamos del porcentaje de grasa corporal, la desviación estándar corresponde a 5 y el promedio de 29.3 y finalmente respecto al nivel de grasa visceral, la desviación estándar corresponde a 3.3 y el promedio de 9.5.