

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE NUTRICIÓN

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

**RELACIÓN DE LOS HÁBITOS
ALIMENTARIOS, DISTRIBUCIÓN DE
INGESTA POR GRUPOS DE ALIMENTOS Y
ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS DE 25-50
AÑOS PROFESIONALES DE NUTRICIÓN,
SAN JOSÉ, COSTA RICA EN EL PRIMER
SEMESTRE DEL AÑO 2022.**

Isis Amanda Jiménez Villar

Enero, 2022

TABLA DE CONTENIDOS

1	TABLA DE CONTENIDOS	2
	CAPÍTULO I.....	10
	EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	10
1.1	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	11
1.1.1	Antecedentes del problema	11
1.1.2	Delimitación del problema	20
1.1.3	Justificación	20
1.2	REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	21
1.3	OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	21
1.3.1	Objetivo General	21
1.3.2	Objetivos específicos.....	21
1.4	ALCANCES Y LIMITACIONES.....	22
1.4.1	Alcances de la investigación	22
1.4.2	Limitaciones de la investigación.....	22
2	CAPÍTULO II.....	23
	MARCO TEÓRICO.....	23
2.1	EL CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL.....	24
2.1.1	Alimento	24
2.1.2	Alimentación	24
2.1.3	Alimentación saludable en el adulto.....	24
2.1.4	Nutrientes.....	25
2.1.5	Nutrición.....	25
2.1.6	Nutrición en la edad adulta	26
2.1.7	Clasificación de rango de edades	26
2.1.8	Adulto Joven y Adulto de mediana edad	26
2.1.9	Hábitos alimentarios	27
2.1.10	Los hábitos alimentarios en adultos.....	28
2.1.11	Requerimientos nutricionales durante la adultez.....	28
2.1.12	Grupos de alimentos	29
2.1.13	Leche y sus derivados.....	29

2.1.14	Cereales y tubérculos	29
2.1.15	Azúcar	30
2.1.16	Proteínas	30
2.1.17	Grasas	30
2.1.18	Frutas y vegetales.....	31
2.1.19	Actividad física.....	31
3	CAPÍTULO III.....	34
	MARCO METODOLÓGICO.....	34
3.1	ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN.....	35
3.2	TIPO DE INVESTIGACIÓN	35
3.3	UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO.....	35
3.3.1	Población.....	35
3.3.2	Muestra	35
3.3.3	Criterios de inclusión y exclusión	37
5.1	INSTRUMENTOS PARA RECOLECTAR LA INFORMACIÓN.....	37
5.1.1	Validez de un cuestionario	38
5.1.2	Confiabilidad	38
5.2	DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	38
5.3	OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	39
7.1	PLAN PILOTO (VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS)	44
7.2	PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	44
7.3	ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS.....	44
7.4	ANÁLISIS DE DATOS.....	45
	CAPÍTULO IV	46
8	PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	46
4.1	GENERALIDADES.....	47
8.1.1	Características sociodemográficas	47
12.1.1	Hábitos alimentarios	50
16.1.1	Distribución por grupos de alimentos.....	55
38.1.1	Actividad Física	67
53	CAPÍTULO V	75
54	DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	75
54.1	Características Sociodemográficas.....	76

54.2	Hábitos alimentarios	77
5.3	Actividad Física	88
54.3	Resultado de la relación del tipo de actividad física y las porciones de macronutrientes	89
54.4	Resultado de la relación de los hábitos alimentarios del tipo de actividad física.....	90
55	CAPÍTULO VI	94
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....		94
56	6.1 CONCLUSIONES	95
57	6.2 RECOMENDACIONES	97
58	Bibliografía	98
59	ANEXOS	109
	Anexo 1. Encuesta	109
	Anexo 2. Consentimiento Informado.....	121
	Anexo 3. Plan Piloto	124
	Anexo 6. Declaración Jurada	168
60	Anexo 7. Carta del Tutor	169
61	Anexo 8. Carta del Lector	170
62	Anexo 9. Autorización Cenit.....	171

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N°1.....	37
Criterios de inclusión y exclusión	37
Tabla N°2.....	39
Operacionalización de las variables	39
Tabla N°3.....	47
Características sociodemográficas de profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José, Costa Rica.	47
Tabla N°4.....	48
Características laborales de profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José, Costa Rica.	48
Tabla N°5.....	50
Hábitos alimentarios de profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José, Costa Rica.	50
Tabla N°6.....	53
Porciones de macronutrientes ingeridos diariamente por profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José, Costa Rica.	53
Tabla N°7.....	55
Frecuencia de consumo de lácteos de profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José, Costa Rica.	55
Tabla N°8.....	56
Frecuencia de consumo de lácteos enriquecidos con proteína de profesionales de 25 a 50 años de San José, Costa Rica.....	56
Tabla N°9.....	57
Frecuencia de consumo de proteína en polvo de profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José, Costa Rica.....	57
Tabla N°10.....	58
Frecuencia de consumo de harinas, cereales y tubérculos de profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José, Costa Rica.	58
Tabla N°11.....	60
Frecuencia de consumo de leguminosas de profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José, Costa Rica.....	60

Tabla N°12.....	61
Frecuencia de consumo de frutas y vegetales de profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José, Costa Rica.....	61
Tabla N°13.....	62
Frecuencia de consumo de grasas de origen animal y vegetal de profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José, Costa Rica.	62
Tabla N°14.....	63
Frecuencia de consumo de carnes, embutidos y huevos de profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José, Costa Rica.	63
Tabla N°15.....	64
Frecuencia de consumo de queso de profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de 25 a 50 años de San José, Costa Rica.	64
Tabla N°16.....	65
Frecuencia de consumo de azúcar de profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José, Costa Rica.	65
Tabla N°17.....	66
Frecuencia de consumo de alimentos procesados de profesionales de 25 a 50 años de San José, Costa Rica.	66
Tabla N°18.....	67
Actividad Física realizada por profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José, Costa Rica. 67	
Tabla N°19.....	68
Duración de la actividad física realizada por profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José, Costa Rica.....	68
Tabla N°20.....	70
Relación del tipo de actividad física y porciones de macronutrientes ingeridas diariamente por profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José, Costa Rica.	70
Tabla N°21.....	71
Relación de hábitos alimentarios y actividad física intensa realizada en la semana por profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José, Costa Rica.	71
Tabla N°22.....	72
Relación de hábitos alimentarios y actividad física moderada realizada en la semana por profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José, Costa Rica.	72
Tabla N°23.....	73
Relación de hábitos alimentarios y caminata realizada en la semana por profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José, Costa Rica.	73

Tabla N°24.....	74
Relación de hábitos alimentarios y sedentarismo en la semana de profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José, Costa Rica.	74

DEDICATORIA

Primero quiero dedicar este logro a Dios, que en todo este proceso me ha enseñado a ser paciente y entender que los tiempos de él son perfectos.

Seguidamente a mis papás Bernan Jiménez Quirós y Vera Villar Vargas, ellos siempre me han apoyado toda mi vida y son las personas más importantes los amo con todo mi corazón. Estoy muy agradecida por ser mi motivación para cumplir mis sueños, ellos siempre saben qué palabras decir en todos los momentos de mi vida. Gracias por todo el amor y sacrificio que hay detrás de cada logro. Esto lo logramos juntos y eso me llena de amor el corazón.

A mis hermanos por ser parte de mi vida y enseñarme muchas cosas. ¡Los amo!

A mis amigas futuras colegas Adriana Díaz, Mariana Ramírez, Fabiola Ramírez, Mariana Gómez y Daniela Bravo gracias por siempre estar para mí y apoyarme hasta el final. ¡Las amo!

A toda mi familia y personas que no son familia, pero siempre me ayudaron a poder seguir estudiando en momentos difíciles.

AGRADECIMIENTO

A mi tutor Pablo Mora Poveda, es un excelente profesional que siempre mostró dedicación e interés en esta tesis y a pesar de sus otros compromisos siempre tenía disponibilidad de atender y guiarme con todo. Le agradezco todo el apoyo brindado.

Finalmente, a todos los profesionales de nutrición que se tomaron el tiempo de ayudarme con la investigación.

RESUMEN

Introducción los hábitos alimentarios, la ingesta de alimentos y la actividad física son pilares importantes en el estado de salud de las personas para lograr tener un estilo de vida saludable y evitar enfermedades en su vida. **Objetivo general** Determinar la relación de los hábitos alimentarios, la distribución de ingesta por grupos de alimentos y actividad física en adultos de 25-50 años profesionales en nutrición, San José, Costa Rica en el primer semestre 2022. **Metodología** La población por estudiar son profesionales en nutrición de 20 a 50 años, se utiliza como instrumento una encuesta de manera virtual dividida en varias secciones, además se utiliza para la actividad física el cuestionario IPAD. **Resultados** Los adultos en estudio tienen una edad promedio de 37.1 ± 7.9 años. La práctica de actividad física predomina el sedentarismo seguidamente de la caminata. Las personas que realizan actividad física intensa el 30.7% realizan de 1 a 3 días y el 33.7% moderada. El 44.6% reporta que hace actividad física intensa y el 20.8% moderada de 46 a 75 minutos de en los días de entrenamiento. Esto indica que esa población que realiza esta actividad física intensa y moderada cumple con las recomendaciones de la OMS, pero la mayoría no está cumpliendo con esta recomendación. El 53.5% realizan 5 tiempos de comida. los métodos de cocción más utilizados: a la plancha con un 43.6%, freidora de aire con un 28.7% y 16.8% hervido. En cuanto a la relación de los hábitos alimentarios y el tipo de actividad física se encuentra relación entre las personas que realizan actividad física intensa y el consumo de proteína en polvo. en la actividad física moderada tiene relación con el tipo de preparación de comida y la comida rápida. seguidamente la caminata tiene relación con la comida rápida. y por último el sedentarismo tiene relación con el fraccionamiento de los alimentos en el día por otra parte, si existe relación en la actividad física intensa y el consumo de grasa, la relación que existe es negativa (inversa) esto significa que entre más actividad física se realice menos grasa se consume en la alimentación. **Discusión** El ministerio de Salud hace referencia que, en Costa Rica, al igual que en la mayoría de los países del continente americano y de Europa se demuestra mediante diversos estudios los niveles altos de obesidad y sedentarismo. Es importante realizar actividad física debido a que promueve los estilos de vida saludables de mucha importancia por su papel protector para la salud y por los múltiples beneficios físicos y psicosociales. **Conclusiones** Según los datos obtenidos se puede decir de manera general que los hábitos alimentarios y distribución de ingesta por grupos de alimentos si tienen relación con el tipo de actividad física.

Palabras Claves. Profesionales en nutrición, hábitos alimentarios, actividad física, frecuencia de consumo de alimentos, grupos de alimentos.

ABSTRACT

Introduction Eating habits, food intake and physical activity are important pillars in the health status of people to achieve a healthy lifestyle and avoid diseases in their lives. **General objective** To determine the relationship of eating habits, the distribution of intake by food groups and physical activity in adults aged 25-50 years, professionals in nutrition, San José, Costa Rica in the first semester of 2022. **Methodology** The population to be studied are professionals in nutrition from 20 to 50 years old, a virtual survey divided into several sections is used as an instrument, in addition, the IPAD questionnaire is used for physical activity. **Results** The adults under study have a mean age of 37.1 ± 7.9 years. The practice of physical activity predominates sedentary lifestyle followed by walking. People who perform intense physical activity, 30.7% perform from 1 to 3 days and 33.7% moderate. 44.6% report that they do intense physical activity and 20.8% moderate from 46 to 75 minutes on training days. This indicates that this population that performs this intense and moderate physical activity complies with the WHO recommendations, but the majority is not complying with this recommendation. 53.5% make 5 mealtimes. the most used cooking methods: grilled with 43.6%, air fryer with 28.7% and boiled 16.8%. Regarding the relationship between eating habits and the type of physical activity, there is a relationship between people who perform intense physical activity and the consumption of protein powder. in moderate physical activity is related to the type of food preparation and fast food. then the walk is related to fast food. and finally, sedentary lifestyle is related to the division of food in the day on the other hand, if there is a relationship between intense physical activity and fat consumption, the relationship that exists is negative (inverse) this means that the more physical activity Less fat is consumed in the diet. **Discussion** The Ministry of Health refers that, in Costa Rica, as in most countries of the American continent and Europe, high levels of obesity and sedentary lifestyle are demonstrated through various studies. It is important to perform physical activity because it promotes healthy lifestyles of great importance due to its protective role for health and for the multiple physical and psychosocial benefits. **Conclusions** According to the data obtained, it can be said in a general way that eating habits and distribution of intake by food groups are related to the type of physical activity.

Keywords. Professionals in nutrition, eating habits, physical activity, frequency of consumption, food groups.

CAPÍTULO 1
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1.1 Antecedentes del problema

Según la Organización Mundial de la Salud (2020), demuestra que realizar actividad física de manera regular ayuda a controlar y prevenir enfermedades no transmisibles como la diabetes, accidentes cerebrovasculares, enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer. Ayuda a mantener un peso corporal saludable, prevenir la hipertensión, salud mental y calidad de vida.

La Organización Mundial de la Salud (2018) reporta que, a nivel mundial, las dietas no saludables y la falta de actividad física son los principales factores de riesgo para la salud, debido a que condicionan el sobrepeso y obesidad quienes causan la muerte de 2,8 millones de personas en el mundo de manera directa o indirecta, estas 2 son consideradas problemas de salud pública, denominándose las enfermedades del siglo XXI.

Según (Anabel et al., 2021) en su estudio de investigación el objetivo es determinar los hábitos alimentarios que pueden considerarse factores de riesgo de Enfermedades Crónicas no Transmisibles conformada por 93 adultos, se excluyeron a adultos con diagnóstico de ECNT. Entre los hábitos alimentarios que se identificaron como factores de riesgo de ECNT se destacan: consumo poco frecuente de verdura y frutas, preferencia del salteado para las verduras, incumplimiento diario de cinco tiempos de comida, horarios irregulares, agregado de más de una cucharada de azúcar por bebida, ingesta menor a dos vasos de agua por día, frecuente consumo de refrescos azucarados. En conclusión, los hábitos alimentarios poco saludables son factores de riesgo de ECNT y pueden ser modificables desde la intervención nutricional.

Un estudio en Ecuador considera las enfermedades crónicas no transmisibles que constituyen la principal causa de morbilidad en el mundo, en este caso la muestra fue de 169 adultos estudiados el 68% tiene sobrepeso, el 71,6% fueron mujeres, el 42% son adultos jóvenes, el

40,8% tiene instrucción primaria, 42,6% tiene nivel socioeconómico medio bajo. Dentro de los estilos de vida el consumo de alcohol lo realiza el 4,1% semanalmente, el 3% consume mucho tabaco, la alimentación no equilibrada predomina en el 55%; no realizan actividad física el 58%, se encontró asociación entre actividad física y sexo. (Velasguí et al., 2018)

Según el estudio que realiza (Pedraza, 2019) en estudiantes de la carrera Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay, el objetivo es comparar los hábitos alimentarios y la frecuencia de actividad física entre los alumnos de 1° y 4° año, de 18 a 25 años donde participaron 40 alumnos en total se evaluaron los hábitos alimentarios, frecuencia y tipo de actividad física que ejercitan y la influencia que tienen los conocimientos adquiridos durante el cursado de la carrera, sobre sus hábitos alimentarios. Se observan grandes diferencias en el desayuno y la merienda: los de 1° año solo un 60% desayunan contra un 85% de 4° año y el 55% de 1° meriendan frente a un 75% de 4° año. Con respecto a los grupos de alimentos, se evidenciaron porcentajes mayores de consumo en 4° que en 1° año. El 90% de 4° año realiza actividad física mientras que los de 1° año el 70%. Los estudiantes de 4° año tienen mejores hábitos alimentarios, mayor realización de actividad física y mejor nivel de influencia de conocimientos que en los de 1°. Sin embargo, no quiere decir que los hábitos alimentarios y la frecuencia de actividad física de 1° año sean incorrectos en su totalidad.

Esta investigación se lleva a cabo en la Universidad Nacional De Juliaca 2019, el objetivo fue identificar la relación de hábitos de consumo de frutas y verduras frente al estado nutricional de los estudiantes. La muestra estuvo constituida por 131 estudiantes donde los resultados encontraron hábitos de consumo inadecuados de frutas y verduras debido a la baja frecuencia y que el consumo diario está por debajo de 5 porciones. (Ascencio Chuquicallata, 2020)

En Ecuador se realiza un estudio con el objetivo de evaluar el estado nutricional y los hábitos alimentarios en el personal de la Policía Nacional del cantón San Lorenzo señala que el incremento del sobrepeso y la obesidad son un factor de riesgo para que se desarrollen enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), los estilos de vida no saludables se pueden modificar combatiendo el sedentarismo. En la actualidad se ha visto cómo ha desaparecido la actividad física y va en aumento el acceso de alimentos que tienen un contenido alto de energía. (Cortez, 2021).

Un estudio en Argentina realiza un análisis del estado nutricional a 134 estudiantes de educación física que asisten a la Universidad Nacional de Córdoba y si está asociado a hábitos alimentarios y nivel de actividad física. Como resultado los estudiantes evaluados presentaron una mayor prevalencia de normopeso, con valores que mostraron asociación con hábitos alimentarios mayormente saludables y con altos niveles de actividad física. (Antoniazzi et al., 2018)

Según (Muñiz-Mendoza et al., 2018) realiza un estudio transversal, en 218 estudiantes de la Universidad de Guadalajara entre 18 a 30 años donde se excluyeron alumnos que estuvieran llevando a cabo recomendaciones dietéticas por personal de salud. Las variables para este estudio fueron la ingesta de macronutrientes en gramos de hidratos de carbono (CHO), proteínas (CHON) y lípidos (LIP) y la ingesta de kcal totales. Como resultados si se presenta una diferencia por sexo a favor de los hombres ($p > 0,05$), excepto en el consumo de proteínas en los estudiantes mayores de 25 años. En el grupo etario menor a 20 años, los hombres tienen un mejor consumo de proteínas. En estudiantes de 20 a 25 años el consumo de macronutrientes es parecido entre hombres y mujeres.

En el año 2021 se realiza una investigación que tiene como objetivo determinar los hábitos alimentarios, estado emocional, actividad física y estado nutricional en los estudiantes de Bromatología y Nutrición Humana de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana la población de estudio comprendió. La muestra fue de 88 estudiantes de los últimos niveles de estudio; 68 del sexo femenino y 20 del sexo masculino. Los resultados de la investigación dan referencia a que tuvo relación significativa con hábitos alimentarios, estado emocional y la actividad física. (García Romero & Huamanchay Portal, 2021)

La población de estudio se conforma por 343 personas en edades comprendidas entre 20 a 64 años. Como resultados la población casi en su totalidad resulta ser de etnia mestiza y predomina el sexo femenino, en edades comprendidas entre los 20 a 39 años, solteros en su mayoría, con instrucción de bachillerato y superior. Se concluye que esta población no posee buenos hábitos alimentarios que los vuelve propensos a padecer ECNT, pese a ser una zona de gran biodiversidad agrícola, tienen una alimentación poco saludable, ya que incluyen en su alimentación de forma semanal alimentos procesados como: embutidos, bebidas azucaradas, comida rápida, panes y pastas, alimentos conocidos por su alta densidad energética y de escaso valor nutritivo. Además, tienen un bajo consumo de frutas y verduras. (Paguay Changalombo & Vega Tapia, 2021)

Un estudio en Ecuador investiga la condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí en los resultados predomina la realización de tres comidas en un 70,06%. La calidad de la dieta según el IAS indica que el 48,07% de la población clasifica como saludable y el resto se encuentra en las categorías de necesidad de cambios y poco saludable. (Hernández-Gallardo et al., s. f.)

En el año 2020 una investigación en Lima Perú con 104 personas que asisten a la parroquia San Miguel Arcángel de 18 a 59 años donde se utiliza una encuesta con varios instrumentos entre ellos el cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) con 7 ítems. Los resultados fueron que el 74% de los asistentes fueron adultos y el 67,3% fueron mujeres, con promedio de edad de 38,55 años. Con un 56,7% (12,5% jóvenes y el 44,2% adultos) tienen hábitos alimentarios adecuados. El 59,6% realizaron actividad física alta y moderada, siendo el 17,3 % jóvenes y el 42,3 % adultos. El 36,6% de los participantes tenían hábitos alimentarios adecuados, actividad física alta y moderada. (Juarez et al., 2020)

Un estudio en Perú tiene como propósito determinar la relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física con el estado nutricional de los enfermeros del Hospital Leoncio Prado Huamachuco, la población estuvo conformada por 51 enfermeros(as) que laboran en todos los servicios. Los hallazgos determinaron que, 56.9% presentaron malos hábitos alimentarios, 29.4% regular y 13.7 % bueno. El 58.8% presentaron un nivel de actividad física baja, el 23.5% moderada y el 17.6% alta. Tuvo como conclusión que existe relación altamente significativa entre hábitos alimenticios y actividad física. (García Romero & Huamanchay Portal, 2021)

En el año 2018 se realiza un estudio en Ibarra Ecuador sobre hábitos alimentarios en adultos jóvenes conformada por 33 personas con edades comprendidas entre (18 a 30 – 60 años en adelante). Se obtienen los siguientes resultados que los adultos jóvenes y adultos mayores consumen comida chatarra, con un porcentaje muy elevado y el género que más consume es el género femenino con un 81,81% y el género masculino con 18,18%. Se encuentra que consumen un bajo aporte de la proteína en los dos grupos de adultos y un alto consumo de grasa e hidratos de carbono; los alimentos que más se consumen en su menú diario en el adulto joven es: el yogurt con 18,1%, el huevo de gallina, pollo y pescado con un 45,4%; zanahoria amarilla con

un 90,1%; tomate riñón y cebolla con un 72,7%; piña, naranja y mora con el 54,5%; siguiendo de esta la uva, fresa y papaya con el 45,4%; papas con 81,8; arroz con 72,7%; pan blanco con el 45,4%; fideos con el 36,3 %; mientras que el adulto mayor consume de la siguiente manera; leche entera con el 31,8%; queso con el 27,2%; pollo con el 54,5%; huevo de gallina con un 45,4%; pescado con un 31,8%; embutidos con 27,2%; zanahoria amarilla con el 90,9%; cebolla con 81,8%; tomate riñón con el 54,4%; granos secos y tiernos con el 40,9%; mora y uva con el 40,9%; pera y naranja con el 36,3%; babaco, papaya y plátano con un 31,8%; papa 81,8% y arroz 72,7%. (Anrango, 2018)

Un estudio en Lima tiene como objetivo determinar la relación que existe entre hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de 18 a 35 años de una universidad privada. La muestra está constituida por 230 estudiantes universitarios, los resultados indicaron que el 62.6 % de los participantes presentan hábitos alimentarios adecuados; el 63.5 % presentan niveles moderados de actividad física, mientras que el 59.1 % de los estudiantes presentan un estrés académico moderado.(Castillo Contreras & Vivancos Condori, 2019)

Según (Zagal & Israel, 2020) en su estudio participan 118 individuos pertenecientes al Cantón salcedo, provincia de Cotopaxi y tenían un rango de edad de 35 a 59 años, este estudio se realiza con el fin de ver como los hábitos alimenticios afectan al IMC de las personas, donde se observa que la mayoría de personas lleva malos hábitos alimenticios siendo las mujeres el grupo que más sobresale, de igual manera ocurre con el IMC, más de la mitad de la población encuestada sufre de sobrepeso u obesidad, de los cuales las mujeres tiene la mayor prevalencia de sufrir obesidad y los hombres de padecer sobrepeso.

Esta investigación tiene como objetivo general determinar la influencia de los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física en el riesgo cardiovascular de los docentes del mercado de la ciudad de Arequipa. La muestra está conformada 146 docentes que cumplen con los criterios de inclusión cuyos resultados fueron: el 39.0% de los docentes presentan malos hábitos alimentarios, seguido del 34.9% de docentes con hábitos regulares, mientras que el 26.0% tienen buenos hábitos alimentarios, el 45.2% presentan bajo riesgo cardiovascular, seguido del 30.8% de docentes con riesgo muy alto, mientras que solo el 24.0% de docentes presentan riesgo cardiovascular alto. El 46.6% de los docentes del Cercado de Arequipa presenta un bajo nivel de actividad física, el 31.5% presenta un nivel de actividad física moderada, mientras que el 21.9% presenta un nivel alto de actividad física. Según la prueba de chi, el riesgo cardiovascular tiene relación directa con el nivel de actividad física. (López et al., 2020)

(Gatica et al., 2017) en su estudio tiene como objetivo determinar los niveles de sedentarismo en los estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética y evaluar si existe asociación con sus hábitos alimentarios. Se evalúan 607 estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética aplicándose una evaluación antropométrica de peso y talla, una encuesta de evaluación alimentaria y una encuesta de actividad física. Como resultados se ve reflejado que el porcentaje de mujeres sedentarias fue significativamente mayor que en los hombres (74,3% v/s 40,5%). Además, las mujeres que nunca cenar casi duplicaron el porcentaje observado en los hombres. Finalmente, al comparar 2 grupos de estudiantes, uno compuesto por los que nunca desayuna, ni cena y otro por los que desayuna y cena todos los días, se determina que existe asociación entre actividad física y la conducta alimentaria. En este estudio se determina que los individuos jóvenes sedentarios presentan un mal comportamiento alimentario que quienes realizan algún tipo de actividad física.

En el año 2020 (Troncoso Flores, 2020) realiza un estudio con una muestra se conforma por Policías Varones entre 30 a 45 años, tiene como objetivo determinar el Estado Nutricional, Consumo, Hábitos Alimentarios y Actividad física de Clases y Policías Varones del Organismo Operativo de Tránsito. En los resultados se encuentra que un 65% presenta sobrepeso, 25% presenta obesidad grado I siendo que más la mitad tienen un consumo adecuado en tiempos de comida, bajo consumo diario de cereales, verduras, frutas, y agua. Así como alto nivel de sedentarismo.

El Ministerio de Salud de Costa Rica (2011) hace referencia que, en Costa Rica, al igual que en la mayoría de los países del continente americano y de Europa se demuestra mediante diversos estudios los niveles altos de obesidad y sedentarismo.

Esta investigación está compuesta por 206 estudiantes de medicina cumplen las recomendaciones nacionales e internacionales para el consumo de frutas y vegetales, el 40 % de los participantes no realizan ningún ejercicio físico, y entre quienes sí lo hacen diariamente, el 68,93 % dedica en promedio solamente 7,78 minutos a dicha actividad. Finalmente, quienes se ejercitan una vez a la semana dedican más tiempo al estudio y menos tiempo a ver televisión. En conclusión, urge implementar estrategias de promoción del ejercicio en esta población universitaria, para prevenir que estos futuros profesionales desarrollen sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas asociadas a la baja actividad física. (Jiménez Morgan & Jesennia, 2016)

El estudio se desarrolla en Costa Rica con el objetivo de estudiar los hábitos alimentarios de la población urbana costarricense con una muestra de 798 individuos de entre 15 a 65 años de edad de ambos sexos mediante el uso de un recordatorio de 24 horas para la recolección de datos, los resultados demuestra que los alimentos más consumidos en el desayuno son café y panes, en el refrigerio de la mañana frutas, en el refrigerio de la tarde café y panes, en el almuerzo y la cena

arroz blanco, bebidas con azúcar y leguminosas. Identifican hábitos alimentarios por sexo, edad y nivel socioeconómico de los participantes. Se concluye que, el arroz blanco fue el más consumido por los sujetos de nivel socioeconómico bajo y las bebidas azucaradas son más consumidas por la población joven. Con esto se determina que los hábitos alimentarios de la población urbana costarricense son poco variados, con un alto consumo de café, panes, arroz blanco y bebidas con azúcar. Y consumo deficiente de leguminosas, frutas, vegetales no harinosos y pescado. (Villalobos et al., 2020)

Un estudio en nuestro país tiene como objetivo comparar los hábitos alimentarios, la actividad física y morbilidades con una muestra de 96 mujeres y hombres de 20 a 40 años en Santo Domingo de Heredia, donde en su mayoría son hombres, con un nivel alto de escolaridad, se valora el consumo de diferentes alimentos, en donde por ejemplo se encuentra un alto consumo de carne roja, bajo consumo de frutas y vegetales, bajo consumo de grasas saludables, alto consumo de repostería y comida rápida, además la mayoría realiza de 3 a 4 tiempos de comida al día, método de cocción que más se utiliza es la fritura, el aceite es la grasa preferida para cocinar. En cuanto a la actividad física hay una semejanza entre alta intensidad y moderada y las enfermedades que más se dan en los antecedentes patológicos familiares son hipertensión, diabetes y cáncer y en cuanto a las personales son obesidad, diabetes e hipertensión. (Obando, 2021)

(Bacca, 2021) Un estudio en la provincia de Cartago tiene como objetivo determinar la relación de los hábitos alimentarios, estilo de vida y actividad física, como factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles en la población mayor de 18 años con una muestra probabilística de 97 hombres y mujeres con presencia de al menos una enfermedad crónica no transmisible donde los resultados el género femenino predomina en la investigación

con un 63%, además, el grupo etario se sitúa entre 50 y 59 años con universidad completa. Las patologías que se hacen presentes mayoritariamente son dislipidemias (37%), hipertensión arterial (35%) y enfermedades respiratorias (26%). Se observa un bajo consumo de frutas y vegetales e ingesta de bebidas alcohólicas, esta última se realiza al menos una vez al mes, la mayoría de la población 10 realiza actividad física con frecuencia de 2 a 3 días por semana con una duración de 1 hora aproximadamente.

1.1.2 Delimitación del problema

La presente investigación se realiza con una muestra de 101 profesionales de ambos sexos del área de nutrición de la provincia de San José en el periodo del primer y segundo cuatrimestre del año 2022.

1.1.3 Justificación

En la actualidad, es de gran preocupación a nivel mundial el incremento de índices de sobrepeso y obesidad en la población, estos trastornos se han visto asociado a la inactividad física y los cambios alimentarios experimentados en los últimos años en personas adultas de 20 a 65 años. Por otro lado, la actividad física es un pilar fundamental para mantenerse en un estado de bienestar óptimo, previniendo y minimizando enfermedades crónicas no transmisibles. La importancia de esta investigación radica en que la información que se obtenga sobre la identificación de los hábitos alimentarios, actividad física y distribución de ingesta por grupos de alimentos de la población de estudio que son los adultos profesionales en nutrición y las relaciones que se realicen con las variantes anteriores.

Los profesionales en nutrición han logrado a lo largo del tiempo hacer investigaciones sobre otros tipos de profesionales en salud u otro tipo de poblaciones, se han estudiado con diferentes variables dependiendo de la investigación, pero no hay muchos estudios que nos brinde

información nutricional sobre ciertos temas que involucren a los mismos. Esto es importante debido a que muchas veces las personas como profesionales tienen la capacidad de utilizar sus conocimientos en el trabajo, pero a nivel personal lo descuidan. En esta investigación se van a tomar en cuenta los hábitos alimentación, distribución de ingesta por grupos de alimentos y actividad física con el fin de hacer conciencia y motivar a los nutricionistas que es importante no solo la promoción de salud para los demás, sino que es importante aplicarlos en el ámbito personal.

1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuál es la relación de los hábitos alimentarios, distribución de ingesta por grupos de alimentos y actividad física en adultos de 25 a 50 años profesionales del área de nutrición, San José Costa Rica en el primer semestre del año 2022?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Objetivo General

Determinar la relación de los hábitos alimentarios, la distribución de ingesta por grupos de alimentos y actividad física en adultos de 25-50 años profesionales en Nutrición, San José, Costa Rica en el primer semestre 2022.

1.3.2 Objetivos específicos

- Caracterizar el perfil sociodemográfico de la población en estudio.

- Conocer la distribución de ingesta por grupos de alimentos por medio de los hábitos alimentarios de los profesionales en nutrición a través de la aplicación de un instrumento.
- Determinar tiempo y tipo de actividad física, que realiza la población en estudio, mediante el cuestionario IPAQ.
- Relacionar los hábitos alimentarios el tipo de actividad física por medio cuestionario y frecuencia de consumo
- Relacionar la distribución de ingesta por grupo de alimentos y el tipo de actividad física, de la población en estudio.

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

1.4.1 Alcances de la investigación

La investigación no tuvo ningún alcance.

1.4.2 Limitaciones de la investigación

En la presente investigación no se presentó ninguna limitación o imprevistos.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1 EL CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL

2.1.1 Alimento

Un alimento es un producto o sustancia de cualquier naturaleza que una vez ingerido aporta materias asimilables que cumplen una función nutritiva en el organismo. El conocimiento de la composición nutricional de los alimentos y los diferentes grupos en que estos se clasifican es fundamental para mantener la salud de las personas. Desde el punto de vista nutricional necesita consumir diariamente una determinada cantidad/calidad de energía y de unos 50 nutrientes que se encuentran almacenados en los alimentos. Según el Código Alimentario Español, los alimentos son aquellas sustancias o productos de cualquier naturaleza que, por sus componentes, características, preparación y estado de conservación, son susceptibles de ser habitual e idóneamente utilizados para la normal nutrición humana, como fruitivos o como productos dietéticos en casos especiales de nutrición humana. (Carbajal Azcona Ángeles, 2018)

2.1.2 Alimentación

La alimentación es un conjunto de procesos biológicos, psicológicos relacionados con la ingesta de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrientes que necesita, así como las satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida humana plena. (Callisaya Callisaya, 2016)

2.1.3 Alimentación saludable en el adulto

La alimentación suele acomodarse a sus exigencias y ritmos de trabajo o estudio, pueden realizar numerosas "tomas" de alimentos, fraccionando el volumen total de la dieta diaria y, en general, comparten en pocas ocasiones la comida con la familia. Debido a estas situaciones resulta esencial proponer estrategias con el fin de beneficiar la salud de los jóvenes a través de

una alimentación la cual sea agradable y se ajuste a sus gustos en la medida de lo posible, contribuya a promover su salud con el fin de prevenir enfermedades en el futuro como, hipertensión, cardiovasculares, obesidad, determinados tipos de cáncer, diabetes y osteoporosis. (López et al., 2020)

2.1.4 Nutrientes

Los nutrientes son algunas sustancias que se encuentran en los alimentos que participan de manera activa en las reacciones metabólicas para mantener un buen funcionamiento de nuestro organismo. Es decir, es un compuesto químico necesario para el metabolismo de cualquier ser vivo. (Chávez Diaz & Ruiz Saldaña, 2021). Su ausencia o disminución por debajo de un límite mínimo producen al cabo de un tiempo, una enfermedad por carencia. Basadas en las recomendaciones nutricionales (López et al., 2020)

2.1.5 Nutrición

Es el proceso mediante el cual el organismo recibe, procesa, absorbe y utiliza los alimentos para que se realice la producción de energía y así se logre un funcionamiento normal de los tejidos y órganos, el crecimiento y el mantenimiento en general de la vida. (Prudencio Figueroa, 2018). La nutrición no es solo comer, va más allá es un proceso más complejo donde se consideran desde los aspectos sociales hasta los celulares. Se define como “el conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtienen utiliza y excreta las sustancias nutritivas. (Otero Lamas, 2016). Llevar una correcta nutrición es de suma importancia, no interesa la edad o sexo, una correcta alimentación tanto en los primeros años de vida como en la vejez ayudará a las personas a tener la energía suficiente para realizar sus actividades diarias y también a mantener un peso ideal de acuerdo a su estatura, tener hábitos saludables favorecerá a una buena calidad de vida, previniendo enfermedades que 5 pueden ser catastróficas a largo tiempo como la diabetes,

hipertensión, osteoporosis, enfermedades cerebrovasculares, enfermedades cardíacas, hipertensión arterial y ciertas variedades de cáncer. (Zagal & Israel, 2020)

2.1.6 Nutrición en la edad adulta

La comida es el motor para realizar su rutina diaria en los adultos, es un medio por el cual interactúa con las demás personas, los hábitos alimenticios en la edad adulta fueron adquiridos durante sus primeros años de vida por las costumbres. Estos hábitos pueden ser modificados o corregidos en el caso de tener malos hábitos alimenticios, esto con el fin de ayudar a mejorar la salud de las personas, siempre y cuando éstas pongan de su parte. En esta etapa lo que se fomenta a las personas es a tener un estilo de vida saludable, promueve la salud física y mental y mantenerse en un peso ideal. Tener buenos hábitos saludables, realizar ejercicio físico y la genética ayuda a extender la vida del adulto. (Zagal & Israel, 2020)

2.1.7 Clasificación de rango de edades

La etapa de adultos es una etapa comprendida desde los 18 años hasta cumplir los 64 años, período indispensable en la vida de un individuo. Al cumplir los 18 años las personas (hombres y mujeres), en la mayoría de los países son incorporados formalmente a la sociedad civil mediante algún tipo de identificación oficial donde se les reconoce como mayores de edad hasta la muerte (Anabel et al., 2021)

2.1.8 Adulto Joven y Adulto de mediana edad

Esta etapa va desde los 20 hasta los 39 años, en esta fase del adulto es donde este se desarrolla tanto de forma personal, social y laboral, física, psicológica. Los hábitos saludables que adquieran durante esta etapa influyen más adelante en su salud y en el desempeño de sus actividades diarias. Adultos de mediana edad son todas las personas que están dentro de un rango de edad de 40 a 65 años, durante esta fase el adulto alcanza logros personales y laborales.

En este punto ocurren cambios físicos y hormonales, en promedio las personas empiezan a subir peso desde los 40 años, esto se debe a la disminución de la actividad física y a los hábitos alimenticios que adoptaron cuando eran jóvenes. (Zagal & Israel, 2020)

En lo que respecta a los hábitos alimentarios y el estilo de vida ya están definidos, ahora pueden ser modificados de acuerdo con el entorno académico o laboral en el que se desenvuelve el individuo, dicho entorno determinará el estado de salud y la calidad de vida de los próximos años. (Anabel et al., 2021) . (Vargas & Garro, 2020) menciona que a medida que avanza la edad se ve reducida la actividad física en la población desde niños hasta los 65 años o más. Existe una etapa crítica cuando se va llegando a los 30 años donde se debe promover más mejorar los estilos de vida saludables en los adultos jóvenes para prevenir y evitar el sedentarismo.

2.1.9 Hábitos alimentarios

Es un conjunto de costumbres adquiridas a lo largo de la vida que se ven influenciados por factores biológicos, sociales, económicos, culturales, psicológicos que influyen en nuestra alimentación. Las adquisiciones de estas costumbres inician en la familia, desde la infancia hasta que se consolidan en la adultez formando la conducta del hombre en relación con los alimentos, desde cómo se ha de seleccionar los alimentos hasta la forma en que se almacenan, preparan, distribuyen y consumen. Los hábitos alimentarios están influenciados por muchos factores que condicionan la adquisición de la mayoría de las pautas de consumo: preferencias, frecuencia, cantidad, calidad; asociadas a características culturales, sociales y económicas, que generalmente se llevan hasta la edad adulta y se transmiten de generación en generación, conforme a los cambios del entorno. (Aguirre Cando, 2018)

Hay factores como el tiempo, trabajo, estudio que en la edad adulta joven cambia sus hábitos de alimentación como el no tener horarios fijos para comer debido a la falta de tiempo. La

globalización ha sido parte del aumento de malos hábitos alimentarios debido a que existen gran variedad de alimentos procesados con un valor nutritivo bajo y en la actualidad se consumen con mayor frecuencia. (Aguirre Guerrero & Pinango Núñez, 2021)

2.1.10 Los hábitos alimentarios en adultos

En los adultos jóvenes la alimentación consume alimentos de alto valor calórico que no llegan a aportar los nutrientes suficientes para lograr una nutrición adecuada, la comida rápida es de los alimentos más consumidos ya sea por no disponer del tiempo o por motivos personales. En esta etapa de la vida donde las personas se están independizando y dejan la alimentación de lado debido a que se ponen otras cosas por encima de su propia alimentación sin tomar en cuenta las consecuencias como llegar a desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles y alterar el desarrollo físico y mental. La dieta de los adultos jóvenes se caracteriza por tener un alto contenido de carbohidratos azúcares y grasas y entre estas también tenemos un alto consumo de sodio en comparación de frutas y verduras que aportan vitaminas y minerales que son muy insignificantes en comparación de lo que deben consumir para las necesidades que se debe cubrir diariamente.(Anrango, 2018)

2.1.11 Requerimientos nutricionales durante la adultez

Son la cantidad de energía necesaria que se necesita para cumplir con las actividades diarias y poder mantener las funciones básicas y vitales, sin tener cambios en la composición corporal evitando que las personas tengan obesidad o desnutrición. En esta etapa como todas las demás es importante tener una dieta saludable: variada, completa, adecuada y colorida, garantizando una alimentación de calidad, a pesar de que el crecimiento y el desarrollo se detienen en esta etapa de vida es importante cubrir las necesidades nutricionales para lograr combatir o evitar las patologías consecuencia de deficiencias alimentarias o exceso de ciertos macronutrientes.

La determinación de los requerimientos energéticos de los adultos está condicionada por varios factores que influyen en la cantidad de energía requerida, la edad, el sexo, actividad física, peso, estatura y estados fisiológicos específicos como el embarazo y la lactancia. (Anabel et al., 2021)

2.1.12 Grupos de alimentos

2.1.13 Leche y sus derivados

La leche constituye un alimento estratégico por su alto valor nutritivo, se ha encontrado que 5% de su composición nutricional es lactosa, 3,2% proteína, 4% lípidos, 0,8% sales minerales y 0,1% vitaminas. (Villamil et al., 2020), incluye en un solo producto los 3 macronutrientes (proteínas, grasas y carbohidratos), siendo además la principal fuente de calcio biodisponible para el ser humano. (Hernández Rivas et al., 2020). La leche y sus derivados que son alimentos con alto potencial funcional, debido a los efectos benéficos en la salud que proveen sus componentes naturales (proteína de alto valor biológico y minerales como el calcio).(Villamil et al., 2020)

2.1.14 Cereales y tubérculos

Tienen como función proporcionar energía al cuerpo y están conformados por carbono, hidrógeno y oxígeno. Se recomiendan que sean complejos ya que garantizan el balance nutricional y funcionalidad metabólica, es importante tomar en cuenta que dentro de ellos se encuentra la fibra que es recomendada entre 20 a 30 gramos en un adulto sano, es necesaria para una adecuada digestión. (Anabel et al., 2021). La fibra participa en la prevención de enfermedades crónicas, como ciertos tipos de cáncer, diabetes mellitus tipo 2 y coronariopatía. Además, se piensa que el consumo adecuado de fibra modera las cifras de azúcar sanguínea, reduce las concentraciones de colesterol sérico y disminuye el riesgo de obesidad. (Ramos et al., 2021). El aporte calórico de los carbohidratos es de 4 Kcal por gramos, se

recomienda que su ingesta se encuentre entre el 50-60 % del requerimiento energético (Collanqui Condori, 2021).

2.1.15 Azúcar

La principal función del azúcar es proporcionar la energía que nuestro organismo necesita para el funcionamiento de los diferentes órganos, como el cerebro y los músculos, funcionalidad esencial a lo largo de la vida y situaciones fisiológicas. Los azúcares simples no deben representar más del 10% del total de la energía, porque puede producir efectos negativos en la salud. (Santi & Encalada, 2018)

2.1.16 Proteínas

Las proteínas son necesarias para ayudar a los tejidos corporales al crecimiento, reparación y renovación. (Rodríguez Carranza, 2019), están formadas principalmente por aminoácidos esenciales y no esenciales los cuales cumplen funciones estratégicas, estructurales y procesos de oxidación o degradación dependiendo de su utilidad para el organismo. (Mero & Victoria, 2021).

Se pueden clasificar de acuerdo con su origen ya sea animal o vegetal, las fuentes animales se encuentran constituidas por todos los aminoácidos esenciales en cantidades adecuadas y tienen mayor biodisponibilidad. Las fuentes de origen animal son principalmente las carnes (pollo, pescado, res, pavo, conejo, entre otros) y los huevos, estas fuentes tienen alta biodisponibilidad.

2.1.17 Grasas

Son insolubles en agua, pero solubles en químicos, su variabilidad desde grasas sólidas como la mantequilla, líquidas como los aceites de maní o semillas, le permiten al individuo poderlas adaptar a una dieta previamente analizada en base a sus requerimientos nutricionales. (López et al., 2020). Las grasas alimentarias están compuestas por ácidos grasos, que en la alimentación

del ser humano se dividen en dos grupos principales: saturados y no saturados. Las grasas saturadas son el mayor determinante dietético de los niveles de colesterol unidos a las lipoproteínas de alta densidad (LDL-C), el factor de riesgo más importante para el desarrollo de cardiopatía isquémica en comparación con los ácidos Grasos poliinsaturados y monoinsaturados. Los ácidos grasos poliinsaturados (AGPI) incluyen dos ácidos grasos no saturados: el ácido linolénico y el ácido linoleico, denominados “ácidos grasos esenciales” (AGE); estos son importantes en la síntesis de estructuras celulares y varios compuestos de importancia biológica. También es esencial para la digestión, absorción y transporte de las vitaminas liposolubles. (Surco Ccajia, 2019). La grasa produce alrededor de 9 Kcal/g, que es el doble de lo que producen los carbohidratos y las proteínas.(Nadalín, 2020) El consumo de grasas se recomienda de 30 a 35% del requerimiento total, deben contener grasas de origen vegetal y no superar el 10% de grasa saturada. (Anabel et al., 2021)

2.1.18 Frutas y vegetales

Las frutas y vegetales son un importante grupo de alimentos que forman parte importante de una dieta saludable y equilibrada. Desde el punto de vista nutricional estos alimentos aportan micronutrientes como vitaminas y minerales y en elementos como la fibra y el agua que modulan muchos de los procesos metabólicos de nuestro organismo, además nos proporcionan cantidades menores de proteínas y lípidos. (Ascencio Chuquicallata, 2020)

2.1.19 Actividad física

La actividad física se conceptualiza como cualquier movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con gasto energético mayor al de reposo, funciona como una ayuda a la salud como prevención de enfermedades no transmisibles como sobrepeso, obesidad y/o síndrome metabólico. Tiene un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo que

participa activamente como un factor promotor en beneficio a la salud, en distintos intervalos de edad lo que beneficia a nivel de los sistemas cardiovascular y respiratorio, a largo plazo puede prevenir diferentes problemas a nivel de condición física que son irremediables con la edad. (Mero & Victoria, 2021)

La actividad física y su relación con la salud es amplia, ya que está comprobado que muchas de las enfermedades que más proliferan en nuestros días podrían solucionarse con unos hábitos de vida saludable; no solo basta con una buena alimentación, sino que hay que acompañarla con la práctica de ejercicio físico. Uniendo estas medidas podemos contribuir de manera importante a la prevención de muchas enfermedades como la obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes, osteoporosis, etc. La práctica continua de ejercicio físico posee múltiples beneficios para nuestro organismo sobre los distintos aparatos o sistemas corporales. Ayuda a prevenir el sobrepeso y obesidad, fortalece y flexibiliza los músculos y las articulaciones, disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares, mejora la masa muscular, favorece la salud ósea reforzando el papel del calcio, mejora el tránsito intestinal, aumenta 9 las defensas del organismo y mejora el sistema inmunológico, contribuye a la regularización de las tasas de glucemia y colesterol sanguíneo (Chávez Diaz & Ruiz Saldaña, 2021)

Una rutina diaria de ejercicio físico constituye una base sólida para el sostén de una buena calidad de vida, este ayuda a tener un óptimo estado de ánimo, libera de estrés al cuerpo, ayuda en la cicatrización de heridas, mantiene al cuerpo con un peso ideal, etc. Otra base sólida para llevar una buena calidad de vida es la alimentación, el consumo de frutas, verduras, carnes blancas, lácteos descremados y la moderación en la ingesta carnes rojas, carbohidratos, bebidas azucaradas con el consumo ideal de agua o líquidos ayudarán a mantener nuestro estado de salud. La alimentación saludable así como la actividad física es de gran importancia para el

desarrollo físico e intelectual, la ingesta de alimentos que nos proveen de nutrientes esenciales es considerada como el factor primordial para el mantenimiento de nuestra salud física y mental, la importancia de adquirir hábitos saludables a edad temprana es primordial ya que estos influyen a futuro en el bienestar y desempeños de las personas, reduciendo las enfermedades catastróficas en la edad adulta.(Zagal & Israel, 2020)

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

La investigación presenta un enfoque cuantitativo, debido a que se recolectan datos de manera objetiva por medio de métodos estadísticos para analizar los resultados, con el fin de comprobar la relación que existe entre los hábitos alimentarios, distribución por grupos de alimentos y actividad física en los profesionales de nutrición.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Este estudio es correlacional ya que estudian las relaciones entre dos o más variables en un momento determinado, por lo tanto, la investigación va a determinar si hay relación o no con las diferentes variables con la población de estudio.

3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

Las unidades de análisis de esta investigación están conformadas por profesionales graduados del área de nutrición.

Área de estudio: La investigación se va a realizar con profesionales de nutrición de la provincia de San José.

3.3.1 Población

Se trabaja con todas las profesionales en Nutrición, entre 25 y 50 años, graduados en el Colegio de Profesionales en Nutrición de Costa Rica (CPNCR), habitantes de la Provincia de San José durante el primer semestre del año 2022. La cantidad de profesionales en esta área es de aproximadamente 2600 según registros del CNPCR.

3.3.2 Muestra

La muestra está conformada por los licenciados en Nutrición acreditados ante la ley por parte del Colegio de Profesionales en Nutrición de Costa Rica, con edades entre 25 a 50 años, que ejerzan en la provincia de San José de Costa Rica durante el primer semestre del 2022.

$$\frac{NZ^2PQ}{n=d2(N-1) + Z2PQ}$$

Donde:

N = población (2600)

n = tamaño de muestra

Z = nivel de confianza de un 95%, para un valor de Z de 1,96

P = 0,5 Q = 1-P = 0,5

D = margen de error permisible, establecido por el investigador. La diferencia entre la estimación y el valor de la población, en este caso es de 10%. (0,1)

Por lo tanto, para obtener el número de la muestra se sustituyen los valores de la fórmula de la siguiente manera:

$$n = \frac{2600 \times (1,96)^2 \times (0,5) \times (0,5)}{(0,1)^2 \times (2600 - 1) + (1,96)^2 \times (0,5) \times (0,5)}$$

$$n = \frac{2497,04}{26,9504}$$

n= 92,65 **n= 93**

Debido al resultado de la fórmula que se desarrolla anteriormente para la presente investigación se deben tomar en cuenta un total de 93 profesionales en nutrición, pero se determina seleccionar 101 participantes para la muestra de acuerdo con los lineamientos establecidos con el tutor para tener mayor cantidad de personas al momento del cierre de la encuesta.

3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión

Tabla N°1.

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
-Mujeres y hombres entre los 25 y 50 años.	-Adultos que presenten alguna discapacidad física.
- Profesionales en Nutrición, agremiadas al CPNCR.	- Adultos que no sepan leer.
- Habitantes que ejercen en la provincia de San José.	- Adultos que no tengan acceso a internet o a un dispositivo tecnológico.
- Mujeres y hombres que firmen el consentimiento informado	- Mujeres embarazadas.

Fuente: Elaboración propia, 2022.

5.1 INSTRUMENTOS PARA RECOLECTAR LA INFORMACIÓN

Seguidamente se describe tanto la validez como la confiabilidad del instrumento para la recolección de la información de la presente investigación. Se utiliza google forms para realizar la encuesta de manera virtual que está conformada por varias partes, la primera es la introducción donde se puede leer el título de la investigación y se les brinda información sobre que trata la investigación y los datos personales de la estudiante a cargo por si se les presenta alguna duda mientras que realizan la encuesta. Todos los participantes tienen que aceptar el consentimiento informado para poder dar inicio. La parte A está conformada por los datos sociodemográficos, la B se encuentra los hábitos alimentarios, en la parte C se compone de una frecuencia de consumo de los grupos de alimentos y la parte D está compuesta de preguntas en relación con la actividad física que se utiliza la herramienta IPAD para obtener el tipo de intensidad y el tiempo de actividad física realizada, que en la actividad física y si la persona no realiza actividad física del todo con una modificación de preguntas cerradas.

5.1.1 Validez de un cuestionario

Se realiza el plan piloto para verificar la validez del cuestionario con una muestra de 10 personas que cumplan con los requisitos de la investigación con el propósito de validar las preguntas y ver si se necesitan hacer cambios en el instrumento para lograr recolectar toda la información necesaria para la investigación y que las preguntas del instrumento sean claras y que los participantes las entiendan.

5.1.2 Confiabilidad

La confiabilidad de los instrumentos se mide con la aplicación del plan piloto y las observaciones para realizar cambios, también se verifica que es posible analizar todas las variables del estudio. Con el “Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)” versión corta, tiene una confiabilidad de 0,80 de acuerdo con el coeficiente de correlación Spearman.

5.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación se clasifica como no experimental de corte transversal, debido a que las variables del estudio no pueden ser manipuladas, se recopila una única información que se procederá a ser analizada.

5.3 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Tabla N°2

Operacionalización de las variables

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicador	Instrumento
Caracterizar el perfil sociodemográfico de la población en estudio.	Perfil sociodemográfico	Es el conjunto de características sociales, biológicas, económicas, culturales y educativas, que están presentes en una población de estudio.	Parte A: Situación Sociodemográfica del cuestionario	-Edad	<25 años	Cuestionario del Perfil sociodemográfico
					25- <34 años	
					35- <44 años	
					45- <50 años	
				-Género	Femenino	
				-Estado Civil	Masculino	
					Soltero (a), Casado (a), Separado (a), Divorciado (a), Viudo (a), Unión libre	

Fuente: Elaboración propia, 2022.

<i>Objetivo específico</i>	<i>Variable</i>	<i>Definición conceptual</i>	<i>Definición operacional</i>	<i>Dimensión</i>	<i>Indicador</i>	<i>Instrumento</i>
<ul style="list-style-type: none"> Conocer la distribución de ingesta por grupos de alimentos por medio de los hábitos alimentarios de los profesionales en nutrición a través de la aplicación de un instrumento. 	Hábitos alimentarios	Estilos de vida que influyen en nuestra dieta, teniendo un alimento equilibrado, variado y suficiente acompañado de la práctica del ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sana, una dieta Variado debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidad suficiente para satisfacer nuestras necesidades energéticas y nutricionales.	Parte B: Hábitos alimentarios del cuestionario	<p>Número de veces que consume alimentos al día.</p> <p>Tiempos de comida</p> <p>Lugar donde realiza con mayor frecuencia sus comidas</p> <p>Persona que prepara los alimentos</p> <p>Tipo de preparación en sus comidas principales</p>	<p>Menos de 3 veces al día.</p> <p>3 veces al día</p> <p>4 veces al día</p> <p>5 veces al día</p> <p>Más de 5 veces al día</p> <p>Desayuno</p> <p>Merienda de la mañana</p> <p>Almuerzo</p> <p>Merienda de la tarde</p> <p>Cena</p> <p>En casa</p> <p>Fuera de casa</p> <p>Usted</p> <p>Familiar</p> <p>Empleada doméstica</p> <p>Lo compra (soda, restaurante, alimentos</p>	Cuestionario hábitos alimentarios.

	preparados y empacados)
Porciones de carbohidratos	Hervido Asado Fritos Al horno A la plancha Freidora de aire
Porciones de proteínas	Ninguna 1-2 porciones 3-4 porciones 5-6 porciones Más de 6 porciones
Porciones de grasa	Menos de 3 porciones 3-6 porciones 7-10 porciones 10-13 porciones Más de 14 porciones
Tipo de grasa	
Porciones de azúcar	
Consumo de edulcorantes artificiales	Ninguna 1-2 porciones 3-4 porciones 5-6 porciones Más de 6 porciones
Consumo de bebidas azucaradas	Saturadas Insaturadas Ninguna

	1-2 porciones
Añadir sal a las comidas ya preparadas	3-4 porciones 5-6 porciones Más de 6 porciones
Número de vasos de agua	Si No
	Ninguna De 1 - 2 De 3 - 4 De 5 -6 Más de 6
	Si No
	1-2 al día 3-4 al día 5-6 al día Más de 7 vasos al día

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicador	Instrumento
<ul style="list-style-type: none"> Determinar tiempo y tipo de actividad física, que realiza la población en estudio, mediante el cuestionario IPAQ. 	Actividad física	Se considera actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.	Parte D: Actividad física del cuestionario utilizando la versión corta de IPAD.	Tipo de actividad Frecuencia Duración Intensidad	Nivel alto Nivel moderado Nivel bajo	El Cuestionario IPAQ consta de 7 preguntas que es la versión corta y proporciona información acerca del tiempo que la persona emplea en realizar actividades de intensidad moderada y vigorosa, en caminar y en estar sentado.

Fuente: Elaboración propia, 2022.

7.1 PLAN PILOTO (VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS)

El plan piloto se aplicó el día 8 de abril a 10 personas de la población en estudio, personas con características similares a las del estudio es importante aclarar que los participantes en este plan no forman parte de la muestra total de este estudio, el proceso que se realizó fue enviar el instrumento de forma digital por medio de Google forms. Se les envía a 10 mujeres profesionales en nutrición de 20- 50 años que pertenecen a la provincia de San José. En el anexo 3 se pueden observar los resultados. Con los resultados se pueden observar varias preguntas que se eliminaron debido a que se repetían en la parte de hábitos alimentarios y la frecuencia del consumo de alimentos y se añadió en la frecuencia productos altos de proteína que están muy de moda en el mercado y para verificar si hay relación con la actividad física.

7.2 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

El procedimiento para la recolección de datos de la investigación se realiza una encuesta con preguntas cerradas de manera digital por medio de la plataforma de Google forms, se logra enviar la encuesta con el enlace y una explicación de los requisitos para participar en la investigación antes de que las personas ingresen. Participaron 101 adultos de 25- 50 años profesionales en nutrición que se encuentran en la provincia de San José. La recolección de datos se completó en el mes de abril del 2022. Se les indica a los participantes que se pueden evacuar cualquier duda por medio de número de teléfono o correo electrónico.

7.3 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS

En el momento que se recolectan los datos, el siguiente paso es digitalizar las respuestas de las preguntas en Microsoft Excel de Office para poder hacer el respectivo análisis.

7.4ANÁLISIS DE DATOS

Para los estudios cuantitativos, se analiza por medio de pruebas de significancia estadística se utilizaron el software SPSS se estima la relación de variables utilizando el método Test exacto de Fisher así como el coeficiente de correlación de Spearman. Se utiliza un nivel de confianza de 95% y valor alpha (0.05).

CAPÍTULO IV
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 GENERALIDADES

El presente capítulo presenta los resultados del análisis estadístico de los datos recolectados con el instrumento validado para la investigación. Según la muestra de 101 personas adultas profesionales en nutrición de 25 a 50 años. En los siguientes resultados se presentan las características sociodemográficas de la población en estudio.

8.1.1 Características sociodemográficas

Tabla N°3

Características sociodemográficas de profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José, Costa Rica.

Característica	Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Edad	25-29 años	50	49.5
	30-34 años	31	30.7
	35-39 años	17	16.8
	40-44 años	1	1
	45-50 años	2	2
	Total	101	100
Género		Frecuencia	Porcentaje
	Femenino	97	96
	Masculino	4	4
	Total	101	100

(Fuente: elaboración propia, 2022)

En la tabla anterior se observa que la población estudiada, 50 personas (49.5%) mostraron estar en el rango de edad de 25 a 29 años, 31 personas (30.7%) indicaron que se encuentran entre 30 a 34 años, 17 personas (16.8%) se encuentran en el rango de edad 35 a 39, 2 personas (2%) indicaron

estar en el rango de 45 a 50 años y por último 1 persona (1%) indicó que se encuentra en el rango de 40 a 44 años. Se observa que en la población encuestada 97 personas (96%) son de género femenino y 4 personas (4%) son de género masculino.

Tabla N°4

Características laborales de profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José, Costa Rica.

Condición	Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Tiempo de egresado	Menor a 1 año	24	23.8
	1 a 4 años	36	35.6
	5 a 8 años	25	24.8
	Mayor a 8 años	16	15.8
	Menor a 1 año	24	23.8
	Total	101	100
Condición laboral		Frecuencia	Porcentaje
	No labora	11	10.9
	Laborando	90	89.1
	Total	101	100
Sector laboral		Frecuencia	Porcentaje
	Ambos	4	4
	NA	11	11.9
	Privado	82	81.2
	Público	3	3
	Total	101	100
Tiempo de ejercer		Frecuencia	Porcentaje
	Menor a 1 año	25	24.8
	1 a 4 años	39	38.6

5 a 8 años	22	21.8
Mayor a 8 años	15	14.9
Total	101	100

(Fuente: elaboración propia, 2022)

Según las características laborales de profesionales de la nutrición en la muestra 36 personas (35.6%) indicaron que de 1 a 4 años es el tiempo de egresado, 25 personas (24.8%) mencionaron que se encuentran en el rango de 5 a 8 años, 24 personas (23.8%) indicaron que tienen menos de 1 año 16 personas (15.8%) mencionan que tienen más de 8 años de egresados. Además, se observa en la población que 90 personas (89.1%) se encuentran laborando actualmente y 11 personas (10.9%) indicaron que no se encuentran laborando. Continuando con los resultados, 82 personas (81.2%) señalan que trabaja en el sector privado y 3 personas (3%) indicaron que en el sector público. Por otra parte, se observa que el tiempo de ejercer la carrera de los profesionales en nutrición, 39 personas (38.6%) mostraron estar en el rango de edad de 1 a 4 años, 25 personas (24.8%) indican que tienen menos de 1 año de ejercer la carrera, 22 personas (21.8%) indicaron que se encuentran entre 5 a 8 años y 15 personas (14.9%) indicaron que tienen más de 8 años de tiempo de ejercer la carrera.

12.1.1 Hábitos alimentarios

Tabla N°5

Hábitos alimentarios de profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José, Costa Rica.

Hábito	Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Fraccionamiento de la dieta	3 veces al día	8	7.9
	4 veces al día	28	27.7
	5 veces al día	54	53.5
	Más de 5 veces al día	11	10.9
	Total	101	100
		Frecuencia	Porcentaje
Frecuencia en el lugar donde prepara los alimentos	En casa	79	78.2
	Fuera de casa	22	21.8
	Total	101	100
		Frecuencia	Porcentaje
Persona encargada de preparar alimentos	Empleada doméstica	3	3
	Familiar	33	32.7
	Lo compra (soda, restaurante, alimentos preparados y empacados)	3	3
	Usted	62	61.4
	Total	101	100
		Frecuencia	Porcentaje
Métodos de cocción	A la plancha	44	43.6
	Al horno	3	3
	Asado	3	3
	Freidora de aire	29	28.7

	Frito	5	5
	Hervido	17	16.8
	Total	101	100
		Frecuencia	Porcentaje
Tipo de grasas	Insaturadas	93	92.1
	Saturadas	8	7.9
	Total	101	100
		Frecuencia	Porcentaje
Porciones de azúcar	1-2 porciones	47	46.5
	3-4 porciones	13	12.9
	5-6 porciones	1	1
	Ninguna	40	39.6
	Total	101	100
		Frecuencia	Porcentaje
Uso de edulcorantes	No	49	48.5
	Sí	52	51.5
	Total	101	100
		Frecuencia	Porcentaje
Bebidas azucaradas diario	Ninguna	90	89.1
	De 1 - 2	11	10.9
	Total	101	100
		Frecuencia	Porcentaje
Uso de sal de mesa	No	84	83.2
	Sí	17	16.8
	Total	101	100
		Frecuencia	Porcentaje
Cantidad de agua diaria	1-2 al día	8	7.9
	3-4 al día	20	19.8
	5-6 al día	23	22.8
	Más de 7 vasos al día	50	49.5
	Total	101	100

(Fuente: elaboración propia, 2022)

La presente tabla tiene como resultados, 54 personas encuestadas (53.5%) indicaron que consumen alimentos 5 veces al día, 28 personas encuestadas (27.7%) 4 veces a día, 11 personas encuestadas (10.9%) más de 5 veces a día y 8 personas encuestadas (7.9%) consumen alimentos 3 veces a día.

Por otra parte, 79 personas (78.2%) mencionan que realiza en la casa la mayoría de sus comidas mientras que 22 personas (21.8%) indican que la realizan fuera de la casa.

Con respecto a la personas que prepara los alimentos en su mayoría de tiempo, 62 personas (61.4%) mencionan que ellos mismos los preparan, 33 personas (32.7%) indican que un familiar es el encargado, 3 personas (3%) indican que lo realiza la empleada doméstica y 3 personas (3%) compran los alimentos en diferentes establecimientos y la empleada doméstica.

Acerca de el método de cocción más utilizada 44 personas (43.6%) prefieren cocinar sus alimentos a la plancha, 29 personas (28.7%) mencionan que utilizan la freidora de aire, 17 personas (16.8%) utilizan hervido, 5 personas (5%) cocinan la mayoría de sus alimentos fritos y 3 personas (3%) indican que al horno y asado.

Continuando con los resultados, 93 personas (92.1%) indica que prefiere consumir grasas insaturadas y 8 personas (7.9%) consumen en su mayoría grasas saturadas.

En cuanto a las porciones de azúcar consumen al día 47 personas (46.5%) mencionan que consumen de 1 a 2 porciones, 40 personas (39.6%) indican que no consumen azúcar, 13 personas (12.9%) de 3 a 4 porciones al día y 1 persona (1%) indica que consumen de 5 a 6 porciones al día.

Seguidamente con el consumo de edulcorantes 52 personas (51.5%) indican que si los consumen y 49 personas (48.5%) mencionan que no consumen.

Con respecto al consumo de bebidas azucaradas al día 90 personas (89.1%) indican que no consumen ninguna y 11 personas (10.9%) consumen de 1 a 2 bebidas azucaradas al día.

Además, se observa el consumo de sal de mesa, 84 personas (83.2%) suele no agregar sal a las comidas después de estar preparadas mientras que 17 personas (16.8%) indican que no lo hace.

Por último, al final de la tabla se pueden observar el consumo de vasos de agua al día, 50 personas (49.5%) indican que consumen más de 7 vasos al día, 23 personas (22.8%) consumen 5 a 6 vasos al día, 20 personas (19.8%) de 3 a 4 vasos al días y 8 personas (7.9%) 1 a 2 vasos al día.

Tabla N°6

Porciones de macronutrientes ingeridos diariamente por profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José, Costa Rica.

Nutrientes	Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Carbohidratos	1-2 porciones	3	3
	3-4 porciones	10	9.9
	5-6 porciones	42	41.6
	Más de 6 porciones	46	45.5
	Total	101	100
Proteína		Frecuencia	Porcentaje
	Menos de 3 porciones	2	2
	3-6 porciones	38	37.6
	7-10 porciones	41	40.6
	10-13 porciones	17	16.8
	Más de 14 porciones	3	3
Total	101	100	
		Frecuencia	Porcentaje

Grasa	1-2 porciones	22	21.8
	3-4 porciones	57	56.4
	5-6 porciones	19	18.8
	Más de 6 porciones	3	3
	Total	101	100

(Fuente: elaboración propia, 2022)

Con referencia a la tabla anterior, 46 personas (45.5%) consumen de más de 6 porciones de carbohidratos al día, 42 personas (41.6%) consumen de 5 a 6 porciones de carbohidratos al día, 10 personas (9.9%) consumen de 3 a 4 porciones de carbohidratos al día y 3 personas (3%) consumen de 1 a 2 porciones de carbohidratos al día.

Continuamos con el grupo de las proteínas donde 41 personas (40.6%) consumen entre 7 a 10 porciones de proteína, 38 personas (37.6) de 3 a 6 porciones al día, 17 personas (16.8%) de 10 a 13 porciones al día, 3 personas (3%) consumen más de 14 porciones de proteína al día, 2 personas (2%) consume menos de 3 porciones al día.

Seguidamente las porciones de grasa al día, 57 personas (56.4%) de 3 a 4 porciones al día, 22 personas (21.8%) de 1 a 2 porciones al día, 19 personas (18.8%) de 5 a 6 porciones al día, 3 personas (3%) consumen más de 6 porciones al día.

16.1.1 Distribución por grupos de alimentos

Tabla N°7

Frecuencia de consumo de lácteos de profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José, Costa Rica.

Frecuencia	Yogurt		Leche	
	N	%	N	%
Nunca	18	17.8	20	19.8
Ocasional	28	27.7	21	20.8
1 día a la semana	13	12.9	9	8.9
2-4 días a la semana	19	18.8	21	20.8
5-6 días a la semana	4	4	4	4
Todos los días	10	9.9	22	21.8
Menos de 1 vez a la semana	9	8.9	4	4
Total	101	100	101	100

(Fuente: elaboración propia, 2022)

Se determina en la tabla anterior la frecuencia del consumo de productos lácteos, con respecto al yogurt se indica que 28 personas (27.7%) lo consumen de manera ocasional, 19 personas (18.8%) de 2-4 días a la semana, 18 personas (17.8%) indican que no consumen yogurt, 13 personas (12.9%) consumen 1 día a la semana, 10 personas (9.9%) lo consumen todos los días, 9 personas (8.9%) menos de 1 vez a la semana, 4 personas (4%) de 5 a 6 días a la semana. Posteriormente con el consumo de leche, 22 personas (21.8%) la consumen todos los días, 21 personas (20.8%) indican que consumen de 2 a 4 días a la semana y de manera ocasional, 20 personas (19.8%) mencionan que no consumen leche, 9 personas (8.9%) 1 día a la semana, 4 personas (4%) de 5 a 6 días a la semana y menos de 1 vez a la semana.

Tabla N°8

Frecuencia de consumo de lácteos enriquecidos con proteína de profesionales de 25 a 50 años de San José, Costa Rica.

Frecuencia	Leche alta en proteína		Yogurt alto en proteína	
	Absoluto	Porcentaje	Absoluto	Porcentaje
Nunca	52	51.5	47	46.5
Ocasional	14	13.9	35	34.7
1 día a la semana	8	7.9	10	9.9
2-4 días a la semana	9	8.9	1	1
5-6 días a la semana	1	1		
Todos los días	11	10.9	4	4
Menos de 1 vez a la semana	6	5.9	4	4
Total	101	100	101	100

(Fuente: elaboración propia, 2022)

Sobre la tabla anterior 52 personas (51.5%) no consumen leche alta en proteína, 14 personas (13.9%) consumen de manera ocasional, 11 personas (10.9%) la consumen todos los días, 9 personas (8.9%) consumen 2- 4 días a la semana, 8 personas (7.9%) consumen 1 vez a la semana leche alta en proteína, 6 personas (5.9%) consumen menos de una vez a la semana y 1 persona (1%) indica que consumen de 5 a 6 días a la semana. Por lo que se refiere al consumo de yogurt alto en proteína 47 personas (46.5%) indican que no lo consumen, 35 personas (34.7%) menciona que lo consume de manera ocasional, 10 personas (9.9%) lo consumen 1 día a la semana, 4 personas (4%) indican que lo consumen menos de 1 vez a la semana, 4 personas (4%) indican que consumen todos los días y 1 persona (1%) lo consumen 2 a 4 días a la semana.

Tabla N°9

Frecuencia de consumo de proteína en polvo de profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José, Costa Rica.

Frecuencia	Proteína en polvo	
	N	%
Nunca	67	66.3
Ocasional	13	12.9
1 día a la semana	2	2
2-4 días a la semana	7	6.9
5-6 días a la semana	2	2
Todos los días	6	5.9
Menos de 1 vez a la semana	4	4
Total	101	100

(Fuente: elaboración propia, 2022)

Acercas de la tabla anterior 67 personas (66.3%) indicaron que no consumen proteína en polvo, 13 personas (12.9%) mencionan que la consumían de manera ocasional, 7 personas (6.9%) indicaron que lo consumían de 2 a 4 días a la semana, 6 personas (5.9%) lo consumen todos los días, 4 personas (4%) la consumen menos de 1 vez a la semana y por último 2 personas (2%) indicaron que la consumían 5 a 6 días a la semana y 1 día a la semana.

Tabla N°10

Frecuencia de consumo de harinas, cereales y tubérculos de profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José, Costa Rica.

Frecuencia	Cereales		Arroz		Harina refinada		Harina integral		Tubérculos		Tortillas	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Nunca	7	6.9	4	4	6	5.9	17	16.8			4	4
Ocasional	24	23.8	9	8.9	22	21.8	26	25.7	9	8.9	15	14.9
1 día a la semana	8	7.9	2	2	11	10.9	15	14.9	17	16.8	21	20.8
2-4 días a la semana	23	22.8	19	18.8	30	29.7	15	14.9	42	41.6	26	25.7
5-6 días a la semana	7	6.9	20	19.8	8	7.9	10	9.9	15	14.9	12	11.9
Todos los días	23	22.8	44	43.6	15	14.9	10	9.9	6	5.9	10	9.9
Menos de 1 vez a la semana	9	8.9	3	3	9	8.9	8	7.9	12	11.9	13	12.9
Total	101	100	101	100	101	100	101	100	101	100	101	100

(Fuente: elaboración propia, 2022)

Según la tabla anterior, 24 personas encuestadas (23.8%) indicaron que consumen cereales de forma ocasional, 23 personas encuestadas (22.8%) mencionan que los consumen todos los días, 23 personas encuestadas (22.8%) de 2 a 4 días a la semana, 9 personas (8.9%) menos de una vez a la semana, 8 personas encuestadas (7.9%) mencionan que lo consumen 1 día a la semana, 7 personas (6.9%) de 5 a 6 días a la semana, 7 personas (6.9%) no consumen cereales.

En lo que toca a la frecuencia del consumo del arroz, 44 personas (43.6%) mencionan que consumen todos los días, 20 personas (19.8%) indican que 5 a 6 días a la semana, 19 personas (18.8%) indican que 2 a 4 días a la semana, 9 personas (8.9%) lo consumen de manera ocasional,

4 personas (4%) no consumen del todo arroz, 3 personas (3%) menos de 1 vez a la semana y 2 personas (2%) indican que consumen 1 día a la semana.

En relación con el consumo de harinas refinadas 30 personas (29.7%) mencionan que consumen de 2 a 4 días a la semana, 22 personas (21.8%) indican que lo consumen de manera ocasional, 15 personas (14.9%) consumen todos los días, 11 personas (10.9%) 1 día a la semana, 9 personas (8.9%) indican que menos de 1 vez a la semana, 8 personas (7.9%) de 5 a 6 días a la semana, 6 personas (5.9%) mencionan que nunca consumen harinas refinadas.

Continuando con los resultados en el caso de las harinas integrales , 26 personas (25.7%) indica que lo consumen de manera ocasional, 17 personas (16.8%) mencionan que no consumen harinas integrales, 15 personas (14.9%) de 2 a 4 días a la semana, 15 personas (14.9%) un día a la semana y de 2 a 4 días a la semana, 10 personas (9.9%) de 5 a 6 días a la semana todos los días, 8 personas (7.9%) menos de 1 vez a la semana.

En cuanto al consumo de tubérculos 42 personas (41.6%) mencionan que consumen de 2 a 4 días a la semana, 17 personas (16.8%) indican que consumen 1 día a la semana, 15 personas (14.9%) de 5 a 6 días a la semana, 12 personas (11.9%) consumen menos de 1 vez a la semana, 9 personas (8.9%) los consumen de manera ocasional y 6 personas (5.9%) los consumen todos los días.

Por último, el la frecuencia del consumo de tortillas se pueden observar que, 26 personas (25.7%) indican que consumen de 2 a 4 días a la semana, 21 personas (20.8%) consumen 1 día a la semana, 15 personas (14.9%) las consumen de manera ocasional, 13 personas (12.9%) menos de 1 vez a la semana, 12 personas (11.9%) de 5 a 6 días a la semana, 10 personas (9.9%) las consumen todos los días y 4 personas (4%) no consumen tortillas.

Tabla N°11

Frecuencia de consumo de leguminosas de profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José, Costa Rica.

Frecuencia	Leguminosas	
	N	%
Ocasional	11	10.9
1 día a la semana	13	12.9
2-4 días a la semana	31	30.7
5-6 días a la semana	19	18.8
Todos los días	23	22.8
Menos de 1 vez a la semana	4	4
Total	101	100

(Fuente: elaboración propia, 2022)

En cuanto a la tabla anterior se muestra la frecuencia de consumo de leguminosas, 31 personas (30.7%) indicaron consumir de 2 a 4 días a la semana, 23 personas (22.8%) indicaron consumirlas todos los días, 19 personas (18.8%) indicó consumir de 5 a 6 días a la semana, 13 personas (12.9%) 1 día a la semana, 11 personas (10.9%) mencionan que las consumen de manera ocasional y por último 4 personas (4%) las consumen menos de 1 vez a la semana.

Tabla N°12

Frecuencia de consumo de frutas y vegetales de profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José, Costa Rica.

Frecuencia	Frutas		Vegetales	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Ocasional	4	4	3	3
1 día a la semana	5	5	2	2
2-4 días a la semana	10	9.9	9	8.9
5-6 días a la semana	18	17.8	7	6.9
Todos los días	61	60.4	79	78.2
Menos de 1 vez a la semana	3	3	1	1
Total	101	100	101	100

(Fuente: elaboración propia, 2022)

Se determina en la tabla anterior la frecuencia de consumo de frutas y vegetales, con respecto a las frutas 61 personas (60.4%) indicaron consumirlas todos los días, 18 personas (17.8%) indicaron consumirlas 5 a 6 días a la semana, 10 personas (9.9%) indicó consumir de 2 a 4 días a la semana, 5 personas (5%) indicaron que las consumen 1 día a la semana, 4 personas (4%) mencionan que las consumen de manera ocasional y por último 3 personas (3%) las consumen menos de 1 vez a la semana. A la par se puede ver el consumo de los vegetales, 79 personas (78.2%) mencionaron consumirlas todos los días, 9 personas (8.9%) indicaron consumirlas 2 a 4 días a la semana, 7 personas (6.9%) indicó consumir de 5 a 6 días a la semana, 3 personas (3%) indicaron que los consumen de manera ocasional, 2 personas (2%) mencionan que las consumen 1 día a la semana y por último una persona (1%) las consumen menos de 1 vez a la semana.

Tabla N°13

Frecuencia de consumo de grasas de origen animal y vegetal de profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José, Costa Rica.

Frecuencia	Grasa vegetal		Grasa animal	
	N	%	N	%
Nunca			16	15.8
Ocasional	10	9.9	26	25.7
1 día a la semana	7	6.9	17	16.8
2-4 días a la semana	11	10.9	18	17.8
5-6 días a la semana	12	11.9	10	9.9
Todos los días	57	56.4	5	5
Menos de 1 vez a la semana	4	4	9	8.9
Total	101	100	101	100

(Fuente: elaboración propia, 2022)

Acerca de la figura anterior se observa el consumo de grasa de origen vegetal y animal, con respecto a los resultados de la grasa de origen vegetal, 57 personas encuestadas (56.4%) las consumen todos los días, 12 personas (11.9%) indicaron consumir de 5 a 6 días a la semana, 11 personas (10.9%) indicaron consumirlas de 2 a 4 días a la semana, 10 personas (9.9%) indicó consumirlas de manera ocasional, 7 personas (6.9%) mencionan que consumen 1 día a la semana, 4 personas (4%) mencionan que las consumen menos de 1 vez a la semana. Seguidamente la grasa de origen animal 26 personas (25.7%) indicaron consumirlas de manera ocasional, 18 personas (17.8%) indicaron consumirlas 2 a 4 días a la semana, 16 personas (15.8%) indicó que no consumían este tipo de grasa, 10 personas (9.9%) indicaron que las consumen de 5 a 6 días a la semana, 9 personas (8.9%) mencionan que las menos de 1 vez a la semana y por último 5 personas (5%) las consumen todos los días.

Tabla N°14

Frecuencia de consumo de carnes, embutidos y huevos de profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José, Costa Rica.

Frecuencia	Carne blanca		Carne roja		Embutidos		Huevo	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Nunca	6	5.9	10	9.9	31	30.7	4	4
Ocasional	4	4	11	10.9	22	21.8	4	4
1 día a la semana	10	9.9	23	22.8	18	17.8	5	5
2-4 días a la semana	25	24.8	23	22.8	12	11.9	17	16.8
5-6 días a la semana	27	26.7	20	19.8	3	3	11	10.9
Todos los días	25	24.8	6	5.9			58	57.4
Menos de 1 vez a la semana	4	4	8	7.9	15	14.9	2	2
Total	101	100	101	100	101	100	101	100

(Fuente: elaboración propia, 2022)

Con respecto a la tabla anterior se muestra la frecuencia de consumo de varios alimentos como carne blanca, 27 personas (26.7%) indicaron consumirlas de 5 a 6 días a la semana, 25 personas (24.8%) mencionan que consumen todos los días, 25 personas (24.8%) de 2 a 4 días a la semana, 10 personas (9.9%) las consumen 1 día a la semana, 6 personas (5.9%) indican que no consumen carne blanca, 4 personas (4 %) consumen de manera ocasional y menos de 1 vez a la semana. Seguidamente la frecuencia del consumo de carne roja, 23 personas (22.8%) consumen 1 día a la semana y de 2 a 4 días a la semana, 20 personas (19.8%) de 5 a 6 días a la semana, 11 personas (10.9%) las consumen de manera ocasional, 10 personas (9.9%) no consumen por completo este tipo de carne, 8 personas (7.9%) consumen menos de 1 vez a la semana, 6 personas (5.9%) consumen todos los días carne roja. Sobre los embutidos 31 personas (30.7%) mencionaron que no los consumen, 22 personas (21.8%) indican que los consumen de manera ocasional, 18 personas

(17.8%) los consumen 1 día a la semana, 15 personas (14.9%) indican que menos de 1 vez a la semana, 12 personas (11.9%) 2-4 días a la semana y 3 personas (3%) de 5 a 6 días a la semana. En cuanto a la frecuencia del consumo del huevo, 58 personas (57.4%) consumen huevo todos los días, 17 personas (16.8%) indican que consumen de 2 a 4 días a la semana, 11 personas (10.9%) de 5 a 6 días a la semana, 5 personas (5%) indican que lo consumen 1 día a la semana, 4 personas (4%) los consumen de manera ocasional, 4 personas (4%) no consumen huevos y por último 2 personas (2%) mencionan que consumen menos de 1 vez a la semana.

Tabla N°15

Frecuencia de consumo de queso de profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de 25 a 50 años de San José, Costa Rica.

Frecuencia	Queso bajo en grasa		Queso moderado en grasa		Queso alto en grasa	
	N	%	N	%	N	%
Nunca	39	38.6	6	5.9	39	38.6
Ocasional	28	27.7	14	13.9	40	39.6
1 día a la semana	9	8.9	16	15.8	7	6.9
2-4 días a la semana	8	7.9	22	21.8	2	2
5-6 días a la semana	5	5	18	17.8		
Todos los días	6	5.9	16	15.8		
Menos de 1 vez a la semana	6	5.9	9	8.9	13	12.9
Total	101	100	101	100	101	100

(Fuente: elaboración propia, 2022)

En relación con la frecuencia de consumo de tipos de quesos se puede observar que, 39 personas (38.6%) indican que no consumen quesos bajos en grasa, 28 personas (27.7%) los consumen de manera ocasional, 9 personas (8.9%) 1 día a la semana, 8 personas (7.9%) consumen de 2 a 4 días

a la semana, 6 personas (5.9%) indican que consumen menos de 1 vez a la semana y todos los días, 5 personas (5%) de 5 a 6 días a la semana. En cuanto al consumo de quesos moderados en grasa, 22 personas (21.8%) mencionan que consumen de 2 a 4 días a la semana, 18 personas (17.8%) de 5 a 6 días a la semana, 16 personas (15.8%) mencionan que los consumen 1 día a la semana y todos los días, 14 personas (13.9%) los consumen de manera ocasional, 9 personas (8.9%) menos de 1 vez a la semana, 6 personas (5.9%) nunca consumen quesos moderados en grasa. En relación con el consumo del queso altos en grasa, 40 personas (39.6%) indican que los consumen de manera ocasional, 39 personas (38.6%) indican que nunca los consumen, 13 personas (12.9%) menos de 1 vez a la semana, 7 personas (6.9%) 1 día a la semana, 2 personas (2%) de 2 a 4 días a la semana.

Tabla N°16

Frecuencia de consumo de azúcar de profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José, Costa Rica.

Frecuencia	Azúcar	
	N	%
Nunca	34	33.7
Ocasional	24	23.8
1 día a la semana	10	9.9
2-4 días a la semana	11	10.9
5-6 días a la semana	5	5
Todos los días	11	10.9
Menos de 1 vez a la semana	6	5.9
Total	101	100

(Fuente: elaboración propia, 2022)

En cuanto a la frecuencia del consumo de azúcar se puede observar que, 34 personas (33.7%) mencionan que no la consumen, 24 personas (23.8%) de manera ocasional, 11 personas (10.9%) indican de 2 a 4 días a la semana y todos los días, 10 personas (9.9%) 1 día a la semana, 6 personas (5.9%) menos de 1 vez a la semana y por último 5 personas (5%) de 5 a 6 días a la semana.

Tabla N°17

Frecuencia de consumo de alimentos procesados de profesionales de 25 a 50 años de San José, Costa Rica.

Frecuencia	Bebidas no alcohólicas		Comida rápida		Snacks	
	N	%	N	%	N	%
Nunca	44	43.6	7	6.9	17	16.8
Ocasional	25	24.8	56	55.4	50	49.5
1 día a la semana	8	7.9	19	18.8	12	11.9
2-4 días a la semana	7	6.9	3	3	9	8.9
5-6 días a la semana	2	2			1	1
Todos los días	9	8.9				
Menos de 1 vez a la semana	6	5.9	16	15.8	12	11.9
Total	101	100	101	100	101	100

(Fuente: elaboración propia, 2022)

De acuerdo con la tabla anterior se puede ver el consumo de alimentos procesados, empezamos con las bebidas no alcohólicas 44 personas (43.6%) indican que no las consumen, 25 personas (24.8%) de manera ocasional, 9 personas (8.9%) menciona que las consumen todos los días, 8 personas (7.9%) 1 día a la semana, 7 personas (6.9%) de 2 a 4 días a la semana, 6 personas (5.9%) menos de 1 vez a la semana, 2 personas (2%) de 5 a 6 días a la semana. En cuanto a la frecuencia de la comida rápida, 56 personas (55.4%) la consumen de manera ocasional, 19 personas (18.8%) 1 día a la semana, 16 personas (15.8%) menos de 1 vez a la semana, 7 personas (6.9%) mencionan que no consumen y 3 personas (3%) de 2 a 4 días a la semana. En cuanto al consumo de snacks 50 personas (49.5%) indica que los consumen de manera ocasional, 17 personas (16.8%) mencionan que no los consumen, 12 personas (11.9%) 1 día a la semana y menos de 1 vez a la semana, 9 personas (8.9%) de 2 a 4 días a la semana y una persona (1%) de 5 a 6 días a la semana.

38.1.1 Actividad Física

Tabla N°18

Actividad Física realizada por profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José, Costa Rica.

Frecuencia	Actividad Física Intensa		Actividad Física Moderada		Caminata		Sedentarismo	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Ningún Día	36	35.6	54	53.5	24	23.8	17	16.8
1 a 3 Días	31	30.7	34	33.7	29	28.7	27	26.7
4 a 6 Días	30	29.7	8	7.9	15	14.9	36	35.6
Todos los días	4	4.0	5	5	33	32.7	21	20.8
Total	101	100.0	101	100.0	101	100.0	101	100.0

(Fuente: elaboración propia, 2022)

En la tabla anterior se muestra la actividad física realizada donde se puede observar que la actividad física intensa 36 personas (35.6%) indican que no realizan actividades de este tipo, 31 personas (30.7%) de 1 a 3 días, 30 personas (29.7%) de 4 a 6 días y 4 personas (4%) mencionan que realizan todos los días. Seguidamente la actividad física moderada, 54 personas (53.5%) no realizan este tipo de actividad física, 34 personas (33.7%) 1 a 3 días, 8 personas (7.9%) de 4 a 6 días y 5 personas (5%) mencionan que la realizan todos los días. Continuando con la caminata se puede observar que 33 personas (32.7%) indican que realizan todos los días, 29 personas (28.7%) de 1 a 3 días, 24 personas (23.8%) no realizan caminatas y 15 personas (14.9%) de 4 a 6 días. Por último, se puede observar el sedentarismo, 36 personas (35.6%) de 4 a 6 días, 27 personas (26.7%) de 1 a 3 días, 21 personas (20.8%) no hacen ninguna actividad física, 17 personas (16.8%) se mantienen activos.

Tabla N°19

Duración de la actividad física realizada por profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José, Costa Rica.

Tiempo	Actividad Física Intensa		Actividad Física Moderada		Caminata		Sedentarismo	
	N	%	N	%	N	%	N	%
No aplica	33	32.7	52	51.5	24	23.8	17	16.8
15 a 20 minutos	1	1	5	5	25	24.8	4	4.0
21 a 30 minutos	6	5.9	9	8.9	28	27.7	3	3
31 a 45 minutos	16	15.8	14	13.9	15	14.9	13	12.9
46 a 75 minutos	45	44.6	21	20.8	9	8.9	64	63.4
Total	101	100.0	101	100.0	101	100.0	101	100.0

(Fuente: elaboración propia, 2022)

En la tabla N°19 se observa el tiempo según el tipo de actividad física que realizan los profesionales en nutrición. Con respecto a la actividad Física intensa, 45 personas (44.6%) indican que realizan de 46 a 75 minutos, 33 personas (32.7%) no realiza actividad física intensa, 16 personas (15.8%) de 31 a 45 minutos, 6 personas (5.9%) de 21 a 30 minutos y una persona (1%) de 15 a 20 minutos. Por otra parte, la actividad física moderada, 52 personas (51.5%) no realizan este tipo de actividad física, 21 personas (20.8%) 46 a 75 minutos, 14 personas (13.9%) de 31 a 45 minutos, 9 personas (8.9%) 21 a 30 minutos y 5 personas (5%) de 15 a 20 minutos. Por otra parte, los resultados de caminata, 28 personas (27.7%) de 21 a 30 minutos, 25 personas (24.8%) de 15 a 20 minutos, 24 personas (23.8%) no realizan caminatas, 15 personas (14.9%) de 31 a 45 minutos y 9 personas (8.9%) de 46 a 75 minutos. Por último, con respecto al sedentarismo 64 personas (63.4%) de 46 a 75 minutos, 17 personas (16.8%) realizan algún tipo de actividad física, 13 personas (12.9%) de 31 a 45 minutos, 4 personas (4%) de 15 a 20 minutos y 3 personas (3%) de 21 a 30 minutos. Al concluir con el desglose de los resultados univariados, se procede a realizar los cruces de variables requeridos por la investigación presentando así, los resultados bivariados.

Resultados del análisis estadístico bivariado

Se presentan los resultados del análisis estadístico de las variables, utilizando el software SPSS se estima la relación de variables utilizando el método Test exacto de Fisher así como el coeficiente de correlación de Spearman (Rho). La significancia es el resultado del valor de la prueba mide si las variables tienen relación o no. Cuando se utiliza Spearman se compara con el alpha si el valor de significancia es menor o igual a 0.05 hay una relación entre las variables y si es mayor no existe relación entre las variables. En las pruebas que se utiliza el coeficiente de correlación de Spearman (Rho) mide qué tan fuertes son las relaciones entre las variables, los resultados pueden ser positivos o negativos. Si el resultado es positivo se menciona que se presenta una relación directa esto quiere decir que las variables van en la misma dirección, si el resultado indica un signo negativo es una relación inversa esto significa que las variables van en diferente dirección mientras una sube la otra baja. Se utiliza un nivel de confianza de 95% y valor alpha (0.05).

Tabla N°20

Relación del tipo de actividad física y porciones de macronutrientes ingeridas diariamente por profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José, Costa Rica.

Actividad Física/Macronutriente	Significancia	Rho	Interpretación
Actividad Física Intensa			
Carbohidratos	0,14	0,15	No relación entre variables
Proteína	0,08	0,26	No relación entre variables
Grasa	0,03	-0,22	Relación inversa baja, al 0,05.
Azúcar	0,8	-0,26	No relación entre variables
Actividad Física Moderada			
Carbohidratos	0,06	0,19	No relación entre variables
Proteína	0,66	0,04	No relación entre variables
Grasa	0,74	-0,34	No relación entre variables
Azúcar	0,79	0,03	No relación entre variables
Caminata			
Carbohidratos	0,39	0,08	No relación entre variables
Proteína	0,85	0,02	No relación entre variables
Grasa	0,23	-0,12	No relación entre variables
Azúcar	0,60	-0,05	No relación entre variables
Sedentarismo			
Carbohidratos	0,39	0,09	No relación entre variables
Proteína	0,12	0,15	No relación entre variables
Grasa	0,64	0,05	No relación entre variables
Azúcar	0,93	0,01	No relación entre variables

(Fuente: elaboración propia, 2022)

En cuanto a la tabla anterior se puede observar que si existe relación del tipo de actividad física y porciones de macronutrientes en donde la actividad física intensa si tiene relación con el consumo de grasa de los profesionales en nutrición. Con respecto al contenido siguiente se puede ver que la

actividad física moderada, caminata y sedentarismo no tienen relación con las porciones de macronutrientes.

Tabla N°21

Relación de hábitos alimentarios y actividad física intensa realizada en la semana por profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José, Costa Rica.

Hábito alimentario	Significancia	Test	Interpretación
Tipo de preparación de comida	0,28	Fisher	No relación entre variables
Fraccionamiento	0,85	Fisher	No relación entre variables
Leche con proteína	0,40	Fisher	No relación entre variables
Proteína en polvo	0,01	Fisher	Relación de variables
Carne roja	0,80	Fisher	No relación entre variables
Embutidos	0,50	Fisher	No relación entre variables
Frutas	0,93	Fisher	No relación entre variables
Vegetales	0,24	Fisher	No relación entre variables
Yogurt	0,88	Fisher	No relación entre variables
Leguminosas	0,76	Fisher	No relación entre variables
Comida rápida	0,40	Fisher	No relación entre variables
Snacks	0,34	Fisher	No relación entre variables
Grasa animal	0,90	Fisher	No relación entre variables
Grasa vegetal	0,67	Fisher	No relación entre variables
Huevo	0,69	Fisher	No relación entre variables

(Fuente: elaboración propia, 2022)

De acuerdo a la tabla anterior que es sobre si existe relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física intensa, se puede observar que si existe relación del consumo de proteína en polvo y la actividad física intensa.

Tabla N°22

Relación de hábitos alimentarios y actividad física moderada realizada en la semana por profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José, Costa Rica.

Hábito alimentario	Significancia	Test	Interpretación
Tipo de preparación de los alimentos	0,02	Fisher	Relación de variables.
Fraccionamiento	0,56	Fisher	No relación entre variables
Leche con proteína	0,48	Fisher	No relación entre variables
Proteína en polvo	0,07	Fisher	No relación entre variables
Carne roja	0,62	Fisher	No relación entre variables
Embutidos	0,67	Fisher	No relación entre variables
Frutas	0,71	Fisher	No relación entre variables
Vegetales	0,54	Fisher	No relación entre variables
Yogurt	0,37	Fisher	No relación entre variables
Leguminosas	0,39	Fisher	No relación entre variables
Comida rápida	0,01	Fisher	Relación de variables.
Snacks	0,13	Fisher	No relación entre variables
Grasa animal	0,92	Fisher	No relación entre variables
Grasa vegetal	0,87	Fisher	No relación entre variables
Huevo	0.06	Fisher	No relación entre variables

(Fuente: elaboración propia, 2022)

En la tabla Tabla N°22 se puede observar que existe relación en el tipo de preparación de los alimentos como: hervido, asado, fritos, al horno, a la plancha, freidora de aire con la actividad física moderada que realizan los entrevistados. Seguidamente también se puede observar que existe relación entre la comida rápida y la actividad física moderada.

Tabla N°23

Relación de hábitos alimentarios y caminata realizada en la semana por profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José, Costa Rica.

Hábito alimentario	Significancia	Test	Interpretación
Tipo de preparación de comida	0,59	Fisher	No relación entre variables
Fraccionamiento	0,07	Fisher	No relación entre variables
Leche con proteína	0,85	Fisher	No relación entre variables
Proteína en polvo	0,57	Fisher	No relación entre variables
Carne roja	0,89	Fisher	No relación entre variables
Embutidos	0,45	Fisher	No relación entre variables
Frutas	0,90	Fisher	No relación entre variables
Vegetales	0,5	Fisher	No relación entre variables
Yogurt	0,72	Fisher	No relación entre variables
Leguminosas	0,85	Fisher	No relación entre variables
Comida rápida	0,01	Fisher	Relación entre variables.
Snacks	0,94	Fisher	No relación entre variables
Grasa animal	0,52	Fisher	No relación entre variables
Grasa vegetal	0,95	Fisher	No relación entre variables
Huevo	0,83	Fisher	No relación entre variables

(Fuente: elaboración propia, 2022)

Acerca de la tabla anterior se puede observar si existe relación de hábitos alimentarios y caminata, cómo resultado existe relación entre la comida rápida y el tipo de actividad que en este caso es caminata.

Tabla N°24

Relación de hábitos alimentarios y sedentarismo en la semana de profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José, Costa Rica.

Hábito alimentario	Significancia	Test	Interpretación
Tipo de preparación de comida	0,18	Fisher	No relación entre variables
Fraccionamiento	0,01	Fisher	Relación de variables
Leche con proteína	0,62	Fisher	No relación entre variables
Proteína en polvo	0,06	Fisher	No relación entre variables
Carne roja	0,77	Fisher	No relación entre variables
Embutidos	0,31	Fisher	No relación entre variables
Frutas	0,30	Fisher	No relación entre variables
Vegetales	0,64	Fisher	No relación entre variables
Yogurt	0,89	Fisher	No relación entre variables
Leguminosas	0,45	Fisher	No relación entre variables
Comida rápida	0,76	Fisher	No relación entre variables
Snacks	0,45	Fisher	No relación entre variables
Grasa animal	0,79	Fisher	No relación entre variables
Grasa vegetal	0,81	Fisher	No relación entre variables
Huevo	0,55	Fisher	No relación entre variables

(Fuente: elaboración propia, 2022)

Para concluir con el análisis bivariado en la tabla anterior se puede observar que se quiere comprobar si existe relación entre los hábitos alimentarios y el sedentarismo, cómo resultados la única relación que existió fue la del fraccionamiento de comidas con el sedentarismo.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

54.1 Características Sociodemográficas

En la presente investigación se encuentra en la tabla N°3, que la edad en la mayoría de los adultos en estudio indica tener entre 25-29 años y la minoría de 40- 50 años. Lo anterior coincide con el Censo Nacional de Población en Costa Rica (1950-2012) que indica que aproximadamente más del 60% de la población se encuentra en edades entre 15 a 64 años. (INEC, 2012). Seguidamente se observa que el 96% de la población son de género femenino, estos resultados no son concordantes según indica la Municipalidad de San José en este cantón las personas que se encuentran en edades de 25 a 50 años se encuentran más población masculina que femenina.(Municipalidad de San José, 2022). En la investigación de (Macías, 2020) señala que en ciencias de la salud, la presencia de las mujeres supera a la de los hombres, además se desglosan los datos por sub áreas tiene como resultado que las mujeres se concentran más en las carreras como enfermería, obstetricia y nutrición.

De acuerdo con la tabla N°4 se observa en los resultados, la condición laboral de las personas adultas en donde la gran mayoría se encuentran laborando en este momento. De acuerdo con los datos que arroja el INEC para el año 2021 la tasa de ocupación fue de 49,4 % donde se ve un aumento en comparación al 2020 por motivos de la pandemia. Con respecto a la tasa de desempleo los datos no concuerdan con lo que registra INEC menciona que fue de 18,7 %, interanualmente registró un aumento de 6,2 pp. comparado con el mismo trimestre de 2020. (INEC, 2021)

Acerca del sector laboral el 81.2% se encuentran laborando en el sector privado, lo que coincide con los datos del INEC donde refleja datos con resultados donde la mayoría de las personas en estudio laboran en el sector privado. (INEC, 2021)

54.2 Hábitos alimentarios

Otro punto son los hábitos alimentarios donde se evalúa que la mayoría de las personas encuestadas consumen alimentos de 4 a 5 veces al día, comparando con el autor (Catacora Phatti, 2018) muestra que el 90.2% de los estudiantes ingresantes a las carreras de ciencias de la salud de la Universidad Nacional de San Agustín consumen de 4 a 5 comidas diarias. Por el contrario (Arciniegas, 2021) con un 65%, (Anabel et al., 2021) con un 97,4% y (Chota Nina, 2020) con (57.2%) en sus investigaciones mencionan que las poblaciones estudiadas realizan 3 tiempos de comida. También los resultados de la investigación (Villalobos et al., 2020) en nuestro país donde se concluyó que los costarricense en estudio realizan de 3 a 4 tiempos de comida. (Cortez, 2021) da énfasis a que los especialistas en nutrición recomiendan comer 5 veces al día (desayuno, merienda de media mañana, almuerzo, merienda de media tarde y cena), para así metabolizar mejor los alimentos que se ingieren, mejorar la salud y prevenir los atracones, el sobrepeso y la obesidad, y las enfermedades asociadas a estos estados de malnutrición. No obstante, lo más importante no es tanto la cantidad de comida sino la calidad de esta.

Con respecto al lugar en donde se realiza la mayoría de comidas un 78.2% de personas indican que las realiza en la casa, en cambio (Zambrano Santos et al., 2019) evidencia que un (59.3%) de los encuestados el lugar donde consumen los alimentos es fuera de casa. Respecto a el consumo de alimentos fuera de casa, este hábito conlleva a un alto consumo de alimentos con gran contenido en energía proveniente de azúcares, ricos en grasa saturada y ácidos grasos trans y de escaso valor nutritivo con bajo aporte de vitaminas y minerales.(Colque, 2017)

Las personas encuestadas indican mayoritariamente preparar los alimentos ellos mismos (61.4%) y seguidamente indica que un familiar prepara los alimentos (33%). Según con lo anterior un estudio en Perú (Colque, 2017) respalda que cuando se cocinan alimentos para uno mismo tiene relación con que la alimentación tenga una mejor calidad de nutrientes mientras que consumir comidas fuera de casa se asoció con una alimentación baja en nutrientes importantes.

En cuanto a los métodos de cocción más utilizados fueron a la plancha, freidora de aire y hervido los resultados tienen concordancia con (Porraz & Salazar, 2019) un estudio que muestra la prevalencia de los alimentos de los profesionales de enfermería donde un 58% indicaron que los alimentos fueran cocinados hervido o a la plancha.

Acerca de los resultados del tipo de grasa que utiliza los nutricionistas la mayoría un 92.3%, indican que prefieren utilizar grasas insaturadas. De igual modo (Jamaica Mora, 2017) en su investigación menciona que la mayoría consumen grasas insaturadas, presentan una preferencia por el aceite de girasol, aceite de maíz y el aceite de oliva. Otro estudio en Uruguay de estudiantes de la carrera de nutrición (Pedraza, 2019) en cuanto a las grasas obtiene como resultado que la grasa más utilizada es el aceite. Un estudio realizado en nuestro país en la provincia de Cartago (Bacca, 2021) menciona que el tipo de grasa más utilizado por la población es el aceite vegetal con 67%. Las grasas que aportan beneficios a la salud son conformadas por ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, tiene como objetivo principal la prevención de enfermedades al ser ingeridos a través de la alimentación diaria, es importante que al consumir este tipo de alimentos tienen que ser en cantidades adecuadas para que aumente los niveles de colesterol HDL o colesterol bueno. Existe gran cantidad de evidencias epidemiológicas y clínicas sobre los ácidos grasos saturados y trans, que demuestran que este tipo de grasas son un riesgo significativo para

la salud, aumentando un 23% el riesgo cardiovascular, a partir de un incremento del 2% en el consumo diario de ácidos grasos. (Pérez Aldas, 2019)

El siguiente punto es sobre el consumo de edulcorantes donde la mayoría indica que si los consumen, de la misma manera un estudio realizado en nuestro país a profesionales en nutrición (González Sagot, 2016) la mayor parte un 63% de la muestra afirma que si consume edulcorantes. Por el contrario otro estudio en nuestro país (Bacca, 2021) muestra que el 57% de la población utiliza azúcar para endulzar los alimentos. Los edulcorantes no calóricos son aptos para el consumo de la población general, pero se recomiendan en pacientes diabéticos ya que ayuda a contribuir a un mejor control glicémico, con obesidad o sobrepeso porque contribuye a disminuir y mantener el peso perdido siempre, cualquier condición que restrinja el uso de azúcares, todo esto se debería de asociar a un plan dietético personalizado bien estructurado. (Manzur-Jattin et al., 2020). Es importante considerar que existen muchos estudios que respaldan que el consumo de edulcorantes logra un cambio en el paladar, las personas se acostumbra a alimentos muy dulces y después acepta otros alimentos con muchas calorías provenientes de azúcares naturales (Bergallo et al., 2018)

Por otro lado la mayoría de los encuestados no consumen bebidas azucaradas, en cambio un estudio en Ecuador (Zagal & Israel, 2020) muestra un alto consumo de bebidas azucaradas con un (89.1%).El consumo en exceso de alimentos y bebidas con azúcar agregada es perjudicial para la salud, este tipo de bebidas tiene un exceso de azúcar que es uno de los determinantes de la epidemia de obesidad que afecta al mundo, la cual trae como consecuencia diabetes e hipertensión arterial. A su vez, estas dos últimas producen enfermedades cardiovasculares (como infartos y accidentes cerebrovasculares) e insuficiencia renal crónica.(Bergallo et al., 2018).Un estudio compara a Argentina y Costa Rica se encontró que en Costa Rica predominaron las bebidas azucaradas

(77,6%), de las cuales la mayoría 56% tuvo contenidos de azúcares por encima del valor diario recomendado por la OMS. (Villalobos et al., 2020)

En el presente estudio se determina que la mayoría de las personas (83.2%) no añade sal a los alimentos ya preparados, algo similar ocurre en los resultados de (Anrango, 2018) los adultos jóvenes con un porcentaje mayor 81.8% tampoco añaden sal a las comidas. Por el contrario (Zagal & Israel, 2020) y (Pinchao, 2017) en sus investigaciones se obtiene como resultados que la mayoría de las personas le agregan más sal después de estar preparadas . La sal es la fuente primordial de sodio, el cuerpo necesita para su correcto funcionamiento, su consumo excesivo tiene consecuencias conlleva a padecer enfermedades crónicas no transmisibles, ya que se relaciona con el aumento del riesgo de hipertensión y enfermedades cardiovasculares que se han atribuido a una ingesta excesiva de sodio. (Pinchao, 2017). La OMS recomienda una reducción de la ingesta de sal de menos de 5g/día para reducir la presión arterial y el riesgo de cardiopatía coronaria y accidente cerebrovascular, además la sal se encuentra en cantidades mucho mayores en los alimentos procesados, estos alimentos son de fácil acceso debido a su disponibilidad en el mercado. (Paguay Changalombo & Vega Tapia, 2021)

Por otra parte, el consumo de vasos de agua al día de los profesionales en nutrición la mayoría indica consumir más de 7 vasos al día, según la (Organización Mundial de la Salud, 2020) recomienda la ingesta de 2-2,5 litros de agua al día para las mujeres adultas y entre los 2,5-3 litros para los hombres adultos. Mientras que en otros estudios como (Callisaya Callisaya, 2016) se observa que los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias el 38% a veces beben ocho vasos de agua al día y (Paguay Changalombo & Vega Tapia, 2021) menciona que el 40,8% de su población de estudio toman agua de 5 a 6 vasos al día , debido a sus jornadas laborales ya que manifiestan que el agua es de fácil acceso y económica. El agua es esencial para el cuerpo humano

en cualquier etapa de la vida ya que ayuda a regular la temperatura corporal, manteniendo la piel hidratada y elástica, lubricando articulaciones y órganos. También es necesaria para tener buena digestión, es importante consumir un agua segura para evitar enfermedades: diarrea, cólera, fiebre tifoidea. (Organización Mundial de la Salud, 2020)

En cuanto al consumo de porciones de carbohidratos incluyendo leguminosas frutas y lácteos se puede observar que la mayoría consume más de 6 porciones al día. Por el contrario, un estudio en Ecuador (Sarango, 2017) evidencia un consumo diario de 6-11 porciones al día en su investigación. Las personas adultas deben de adquirir del 45 al 64% de las calorías diarias de los carbohidratos o que es lo mismo consumir de 130 a 135 gramos de carbohidratos al día, esto varía dependiendo del estado de las personas. (Zagal & Israel, 2020). Otro estudio (Karl et al., 2017) donde los participantes presentaron ingestas superiores a 333 g/día de carbohidratos y en su mayoría refinados presentaron mayor circunferencia de cintura, IMC, peso corporal, altos niveles de triglicéridos, mayor presión sistólica y diastólica.

Según la ingesta del consumo de proteína los profesionales en nutrición indican la mayoría que consumen de 7 a 10 porciones al día lo que se puede hacer la conversión en gramos 210-300 gramos. Una investigación en Ecuador de adultos jóvenes (Pacheco, 2017) muestra como resultado que la ingesta proteica, el 73 % de la población presenta un consumo elevado según las recomendaciones de la ingesta diaria recomendada por la RDA. La RDA (Recommended Dietary Allowances) que son los aportes dietéticos recomendados a cuál menciona que lo ideal es consumir mínimo 0,8 gr por kilo y día, siempre y cuando las calorías ingeridas sean suficientes para cubrir las necesidades diarias de energía. Una ingesta adecuada de proteína de alto valor biológico realizada en tres tiempos de comida ayuda a optimizar la cantidad de proteína necesaria para

conservar la masa muscular de un individuo y además beneficiaria en el control de la ingesta calórica (aumento de la masa grasa). (Pacheco, 2017)

Acerca del consumo de porciones de grasa se puede observar que consume la mayoría de 3 a 4 porciones al día. Actualmente se recomienda una ingesta de grasas que represente el 25-35% de la ingesta energética. En un estudio (Pacheco, 2017) los pacientes presentaron un consumo mayor a lo recomendado de grasas. Las grasas a partir de los 30 a 50 años no se toman en cuenta en la alimentación, pues no se consideraban unos nutrientes esenciales, simplemente eran vistas como un ahorro o depósito de energía. En la actualidad se ha comprobado que la eliminación de las grasas no solo no permitía planificar una dieta adecuada, sino que su ausencia en la misma era capaz de inducir problemas de salud.

En la investigación se señala que la mayoría de las personas encuestadas no consumen yogurt, leche alta en proteína y proteína en polvo. Por el tipo de conocimientos de los encuestados se puede destacar que muchos no utilizan este tipo de productos fortificados para lograr sus requerimientos de proteína. Se consideran una opción como herramienta para personas que no consumen proteína de origen animal o consumen muy poca. El uso de suplementos de proteínas para facilitar las adaptaciones del entrenamiento de fuerza se ha documentado en diferentes poblaciones y situaciones. Las proteínas lácteas en particular están principalmente compuestas de caseína y proteína del suero de leche, que son beneficiosas para la síntesis muscular debido a su perfil completo de aminoácidos esenciales (AA) y sus niveles adecuados de leucina. (Glaves et al., 2021). Seguidamente se puede comparar que si tienden a consumir todos los días leche sin fortificación de proteína y yogurt de manera ocasional. Según (Callisaya Callisaya, 2016) el 41% a veces consumen leche y yogurt y el 34% indican que casi siempre los consumen. (Jamaica

Mora, 2017) evidencia en su investigación en general que presenta un consumo bajo de productos lácteos como yogurt y son descremados.

Según la frecuencia de consumo de harinas, cereales y tubérculos se puede ver que la mayoría consumen arroz todos los días, al igual que los resultados de un estudio (Villalobos et al., 2020) que se realiza en nuestro país a una población urbana donde muestran que los hábitos alimentarios actuales de la población costarricense entre los 15 y 65 años de edad se caracterizan por un alto consumo de panes y arroz blanco. Otro estudio en Ecuador (Paguay Changalombo & Vega Tapia, 2021) también muestra que los alimentos de mayor consumo son el arroz blanco con un 71.4% como segunda fueron los tubérculos 74.2% igual que en este estudio. En este estudio se puede observar que se muestra como resultado que consumen más harinas refinadas que integrales con mayor frecuencia, cabe señalar que los cereales integrales son los recomendados para el consumo en adultos por tener mayor cantidad de fibra y otros nutrientes, al aplicar esta información al estudio se observa que los productos integrales son alimentos que no se consumen. (Paguay Changalombo & Vega Tapia, 2021). Por el contrario otra investigación en Ecuador (Anrango, 2018) como consumen todos los días papa con el 81,8% seguido del consumo de arroz con una frecuencia de consumo diaria con el 72,7%, una de las razones que supieron manifestar los adultos jóvenes es que están acostumbrados a la papa y el arroz porque es una costumbre que siempre han tenido en el consumo de estos alimentos y son más fáciles de adquirir y son los más importantes en la alimentación de la familia.

El siguiente punto trata del consumo de leguminosas, la mayoría de 2 a 4 días, con resultados similares un estudio de una población adulta de hombres y mujeres (Sarango, 2017) también presenta un porcentaje más alto en el grupo alimentario de legumbres con un 97% que presenta un consumo diario. Otro estudio por el contrario (Pinchao, 2017) muestra que en el grupo de

legumbres se consumen 1 vez a la semana lo que demuestra que es un consumo muy bajo. El consumo diario promedio debería ser inferior a la media taza todos los días recomendada en las Guías Alimentarias para Costa Rica (Cerdea et al., 2011). Las leguminosas aportan gran variedad de nutrientes críticos como la fibra dietética, la piridoxina, la riboflavina, el magnesio, el zinc y el fósforo. (Villalobos et al., 2020) El consumo frecuente contribuyen a la prevención de enfermedades cardiovasculares, la diabetes y el cáncer, además una dieta alta en fibra contribuye a mejorar el perfil lipídico, dado que disminuye la absorción intestinal de ácidos grasos y colesterol. (Obando, 2021)

En los resultados según la frecuencia de consumo de frutas y vegetales más de la mitad consumen frutas y vegetales todos los días igual que un estudio realizado en Perú (Porraz & Salazar, 2019) menciona que un 70% de los profesionales de enfermería consumen vegetales y en cuanto al consumo de frutas el 43% todos los días. Otro estudio de estudiantes de carreras de ciencias de salud (Chota Nina, 2020) reporta un consumo adecuado 59.5% de frutas y vegetales que los estudios de la población pertenecían a carreras de ciencias de la salud; podemos decir que el hecho de cursar carreras profesionales de esta rama de la ciencia contribuye con la mejora de la constancia en el consumo de alimentos ricos en fibra como son las frutas y los vegetales. En este estudio (Catacora Phatti, 2018) se realiza una comparación por carrera profesional, Nutrición posee un mayor porcentaje de estudiantes que siempre consumen frutas. Ello es posible debido a que no solo en la asignatura en mención se le explica los beneficios de este tipo de alimentos, sino que tiene que ver con la naturaleza de la carrera. El consumo de frutas, evidentemente debido a sus cualidades por el contenido de agua, fibra y vitaminas se hace necesario y primordial para toda persona. (Catacora Phatti, 2018). Por el contrario hay otros estudios que demuestran el bajo consumo de frutas y vegetales cómo (Callisaya Callisaya, 2016) menciona que en general el

porcentaje más alto es a veces consumen fruta y vegetales durante el día, según expertos como nutriólogos y médicos nos indican que debemos de consumir 3 a 5 raciones de frutas y vegetales diariamente ya que son ricas en vitaminas y minerales y favorecen a nuestro organismo. Según (Paguay Changalombo & Vega Tapia, 2021) en su estudio el consumo de frutas y vegetales más del 69% de esta población no consumen frutas y verduras de forma diaria. Las frutas y vegetales son componentes importantes de una dieta saludable, un bajo consumo de frutas y verduras está asociado a una mala salud y a un mayor riesgo de enfermedades no transmisibles. Según la OMS se estima que en 2017 unos 3,9 millones de muertes se debieron a un consumo inadecuado de frutas y verduras. Como parte de una dieta saludable baja en grasas, azúcares y sodio, la (*Organización Mundial de la Salud*, 2021) recomienda consumir más de 400 gramos de frutas y verduras al día para mejorar la salud general y reducir el riesgo de determinadas enfermedades no transmisibles. El Ministerio de Salud Pública de Costa Rica recomienda un consumo diario de 3 a 5 porciones, tanto de frutas como de vegetales (Ministerio de Salud de Costa Rica, 2011).

Como se puede observar en la frecuencia de consumo de carnes, embutidos y el huevo la proteína que se consume todos los días es el huevo según (Anrango, 2018) en investigación del grupo de adultos jóvenes, el consumo del huevos de gallina mayor de 45.4%, un estudio realizado en España refiere que el consumo de 100 g de huevo proporciona proteína suficiente para cubrir más de un 30% de las ingestas recomendadas de proteínas para un adulto. La proteína del huevo contiene todos los aminoácidos esenciales, por lo que ha sido considerada la proteína de mejor calidad con la que se comparaban otros alimentos. (Paguay Changalombo & Vega Tapia, 2021)

Las carnes blancas son las que se consume con mayor frecuencia, seguidamente de las carnes rojas, los mismos resultados se obtuvieron en que un estudio en Colombia (Pinchao, 2017) y (Anrango, 2018) donde el pollo es de los alimentos de mayor consumo, seguido de la carne de res.

Por el contrario, un estudio de estudiantes de medicina muestra que consumen más carne roja que carne blanca. En otro estudio (Castillo Contreras & Vivancos Condori, 2019) un 75% de personas evaluados consumían diariamente alimentos pollo, este contraste en los resultados podría estar relacionado con la carrera de estudios de los participantes, dado que en nuestra investigación se tuvo la participación de alumnos de la carrera de Nutrición y Dietética.

Sobre el consumo de queso se tiene cómo resultado que la mayoría consumen quesos moderados en grasa y los altos en grasa de manera ocasional, los que se demuestra que la mayoría no consumen son los bajos en grasa. Teniendo similitud con los resultados de (Obando, 2021) en donde la población de su investigación la mayoría no consumen quesos bajos en grasa, este tipo de quesos son una opción saludable para personas que presentan por ejemplo hipertensión ya que son quesos bajos en sal y grasa por lo tanto puede ser una opción para hipertensos y para personas con obesidad o Dislipidemias. Además, en esta misma investigación también consumen quesos moderados y altos en grasa, lo importante de consumir este tipo de alimentos es saber utilizar la cantidad adecuada porque si se consumen en exceso que aportan una cantidad considerable de colesterol los quesos grasos. (Jamaica Mora, 2017). El consumo de quesos es importante debido a su aporte de calcio, proteína, aminoácidos necesarios para que el organismo funcione correctamente, entre otros. (Chávez Díaz & Ruiz Saldaña, 2021)

En el presente estudio se determina que la mayoría de las personas 46.5% consume de 1 a 2 porciones de azúcar diario que con respecto a las listas de intercambios de la Asociación Americana de Diabetes (ADA) son 10 gramos al día. Según la (Organización Mundial de la Salud, 2020) recomienda no consumir más de 25 gramos al día lo cual significa que si 1 cucharadita de azúcar es una porción el máximo al día serían 5 cucharaditas. Un estudio realizado en Ecuador (Paguay Changalombo & Vega Tapia, 2021) muestra lo contrario que un 76.9% de la población

consume más de 5 porciones al día de azúcar. De acuerdo con la frecuencia de consumo de azúcar en el estudio de (Troncoso Flores, 2020) un 100% de la población de estudio consume diariamente. Los niveles altos de azúcar en sangre dan lugar a una mayor prevalencia de obesidad, diabetes mellitus tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. (Troncoso Flores, 2020)

Según los resultados se caracteriza porque mencionan que nunca consumen bebidas no alcohólicas, seguidamente la comida rápida la consumen de manera ocasional y los snacks. De lo contrario un estudio realizado en Bogotá en 2020 manifestó que la frecuencia de consumo de comida rápida el 37.5% del total de la población, 17,6% de los adultos acostumbra a consumir bebidas azucaradas al menos una vez a la semana, el 41,5% refiere tomar al menos una vez a la semana bebidas gaseosas, el 36% de la población establecida acostumbra a consumir empaquetados (snacks) al menos una vez a la semana y más de la mitad de la población. Los alimentos procesados como las galletas rellenas, snacks empaquetados, las gaseosas y los fideos instantáneos son alimentos desequilibrados desde el punto de vista nutricional. Su consumo excesivo está asociado a las ECNT, por ejemplo: enfermedades cardíacas, obesidad, diabetes, cáncer. (Paguay Changalombo & Vega Tapia, 2021) Otro estudio que muestra datos diferentes es (Pinchao, 2017) muestra que el valor más alto en consumo de comida rápida es de 1 vez a la semana (61%). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) para el año 2020, unas dos terceras partes de la carga mundial de morbilidad serán atribuibles a enfermedades crónicas no transmisibles. La mayoría de estas enfermedades están relacionadas a hábitos y comportamientos que se aplican día a día en el estilo de vida de las personas. (Gamero-Baylón et al., 2019)

5.3 Actividad Física

Con respecto a los resultados de la actividad física se evalúa utilizando el Cuestionario Internacional de Actividad Física, IPAQ se puede observar que la mayoría de los profesionales de nutrición no realizan actividad física intensa y moderada, caminatas realizan un 32.7 realizan todos los días y la mayoría se mantienen sedentarios. Es importante realizar actividad física debido a que promueve los estilos de vida saludables de mucha importancia por su papel protector para la salud y por los múltiples beneficios físicos y psicosociales. Basta caminar 30 minutos moderadamente durante cinco días a la semana para mejorar significativamente la calidad de vida. (Velasguí et al., 2018)

Los resultados son similares a un estudio realizado en Chile (Gatica et al., 2017) de estudiantes de nutrición la mayoría tienen un porcentaje de sedentarismo. Durante la última década, el sedentarismo (principalmente tiempo destinado a estar sentado) ha emergido como un importante factor de riesgo vinculado al desarrollo de obesidad, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, síndrome metabólico, enfermedades cardiovasculares, cáncer y mortalidad. (Leiva et al., 2017)

Una revisión sistemática, identificaron 28 estudios que reportaron asociación entre sedentarismo y factores de riesgo cardiovascular, donde los mayores efectos nocivos del sedentarismo fueron observados en marcadores de diabetes mellitus, incluyendo, glicemia, insulina y marcadores de resistencia a la insulina. Si bien se ha postulado que la relación entre sedentarismo y obesidad está principalmente asociada a un consumo excesivo de calorías y alimentos no saludables. Otro estudio en Ecuador menciona que en un estudio se evaluó los factores de riesgo en 52 países, se comunicó 85,73% de inactividad física entre los que tuvieron un evento coronario y 80,72% entre los que no lo tuvieron; este mismo estudio reportó 78% de inactividad física en Latinoamérica (Velasguí et al., 2018)

Otra revisión sistemática realizada en España (J. C. Fernández et al., 2018) permite afirmar que los estudios más eficaces desde el punto de vista del tratamiento de la obesidad son aquellos en los que se ha tratado no sólo desde el entrenamiento y la práctica de AF, sino también desde el control de la alimentación y la educación nutricional. Como métodos de entrenamiento, es ideal una combinación de resistencia aeróbica y fuerza resistencia muscular que, además permite mejorar el sobrepeso y la obesidad.

Otro estudio en Perú (Tarqui Mamani, 2018) muestra que las tres cuartas partes presentan niveles bajos de actividad física en la población peruana, se menciona que la situación es preocupante porque los resultados no alcanzan los niveles de actividad física recomendado por la OMS, y debería llamar la atención del estado peruano como ente promotor de la salud y calidad de vida de la población porque la actividad física disminuye el riesgo de enfermedades coronarias, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial y cáncer de colon próstata y mamas.

54.3 Resultado de la relación del tipo de actividad física y las porciones de macronutrientes

Para los resultados de la relación del tipo de actividad física y las porciones de macronutrientes se puede observar que si existe relación entre la actividad física intensa y el consumo de grasa. La relación que existe es inversa esto significa que conforme aumenta una variable disminuye la otra. En esta investigación se puede decir que entre más actividad física intensa menos es el consumo de porciones de grasas. Por otro lado en un estudio (Collanqui Condori, 2021) , muestra que también encontró relación entre las variables, similar a nuestro estudio. Indican que existe relación entre las variables alimentación, nutrición y actividad física. En otro estudio por el contrario (Correa-Rodríguez et al., 2017) hubo relación en la ingesta de proteínas y la actividad física de moderada o intensa.

54.4 Resultado de la relación de los hábitos alimentarios del tipo de actividad física

Con respecto a la relación de los hábitos alimentarios y la actividad física intensa se puede ver que si existe relación entre el consumo de proteína en polvo y la actividad física. Según (Luis González, 2020) en su investigación menciona que la proteína en polvo es consumida de forma estratégica, antes y después de los entrenamientos de resistencia con el fin de aumentar las ganancias en fuerza, mejorar la composición corporal y promover el desarrollo de la hipertrofia muscular, presentan una velocidad de absorción muy rápida. A pesar de que la evidencia científica actual sostiene la eficacia de la proteína de lactosuero en entrenamientos de resistencia, solo un 10% de los consumidores declararon utilizarla para estos entrenamientos, existiendo mayores porcentajes que manifestaron usarla para ejercicios de fuerza 28% o entrenamientos mixtos 50%. La mala información acerca del uso de ayudas ergogénicas ha evidenciado que, aproximadamente 215 deportistas tienen una ingesta de macronutrientes entre 134 a 680% más alto de lo recomendado. Así mismo en Alemania se evidenció que el consumo de estos es de 80% en personas con actividad física moderada o alta (M. G. Fernández & Pardo, 2020).

Acerca de la relación de los hábitos alimentarios y la actividad física moderada si existe relación entre el consumo de comida rápida y actividad física moderada. Según (Surco Ccajia, 2019) en el estudio que se realizó se encontró que la mayoría de estudiantes tiene un nivel de actividad física moderada y tienen un y la mayoría de los estudiantes tienen hábitos alimentarios medianamente adecuados. Entre los estudiantes la tendencia a tener inadecuados hábitos alimentarios se relaciona con los que indican que tienen actividad física leve. Otro estudio realizado en Perú (Silva Seclen, 2019) obtiene como resultado que la actividad física de la comunidad universitaria se encuentra entre los niveles de bajos de actividad física, teniendo un riesgo alto de llegar al sedentarismo,

también se relaciona con los hábitos alimentarios se menciona que consumen varias veces comida rápida por semana convirtiéndolos en población vulnerable a adquirir enfermedades no transmisibles asociadas a la inactividad física. Los hábitos alimentarios inadecuados, se los puede mencionar como uno de los factores que incide en el apareamiento de sobrepeso y obesidad, ya que es un tipo de alimentación que se aprende a lo largo de la vida. (Sarango, 2017)

Seguidamente se puede observar que también existe relación entre la actividad física moderada y el tipo de preparación de los alimentos. Se puede relacionar que en este estudio los métodos de cocción más utilizados fueron a la plancha y la freidora de aire que son métodos que se pueden disminuir la cantidad de grasa al cocinar los alimentos. Un estudio en Colombia (Lombo Delgado, 2021) entre los hábitos de consumo se encuentra como factor protector la baja prevalencia de consumo de productos fritos y por el contrario hay una mayor prevalencia por los métodos de cocción que no requiere el uso de grasas. Otro estudio que se realizó también con el cuestionario IPAD indica que el 79,05% de los adolescentes tenían actividad moderada. Coincidimos con otros autores en demostrar que la práctica de actividad física en general es de mayor frecuencia y duración. (Gallego et al., s. f.)

Con respecto a la relación de la caminata con la comida rápida, un estudio (Crespo Antepara, 2021) evidencia que la comida rápida también forma parte de la dieta de la mayoría los encuestados, solo un porcentaje pequeño evita este tipo de alimentos, como consecuencia, los estudiantes se alimentan con lo primero que encuentren para recuperar la energía perdida. Un estudio en la Universidad de Costa Rica muestra que un 66.50 % únicamente caminaba como forma de ejercitarse, principalmente a paso lento. Se recomienda a los adultos realizar como mínimo de 30 a 60 minutos diarios (o 150 minutos semanales) de ejercicio con intensidad moderada o de 20 a 60 minutos (o 75 minutos semanales) de ejercicio vigoroso. (García Romero & Huamanchay Portal,

2021). Otro estudio (Lombo Delgado, 2021) por el lado contrario, se identificó un consumo significativo de alimentos de alta densidad calórica como comidas rápidas. Esta relación es respaldada por diversos estudios en los cuales el consumo elevado de grasas trans se ha visto relacionado con un aumento de la resistencia a la insulina, un aumento de los factores proinflamatorios, un aumento del colesterol total y LDL acompañado con una disminución de la fracción HDL, y distintas alteraciones metabólicas como el aumento de la síntesis de colesterol y aumento de la lipogénesis en el adipocito (CabezasZábala et al., 2016).

De acuerdo con la relación de hábitos alimentarios y sedentarismo se puede observar que tiene relación el fraccionamiento de comidas con el sedentarismo. Esta investigación revela que los profesionales en nutrición la mayoría se encuentran trabajando actualmente por lo que se puede decir que destinan más horas de trabajo a la semana y se puede asociar con el sedentarismo y menos tiempos de comida al día. Un estudio en Perú en el que participaron estudiantes universitarios la mayoría presenta un nivel bajo de actividad física. Estos hallazgos se encuentran dentro de las estimaciones mundiales que indican que el 31% de la población mayor de 15 años practica una cantidad insuficiente de actividad física. Los niveles de actividad están influenciados por el trabajo, la universidad, mayor uso de la tecnología. En la población de estudio se evidenció la falta de oportunidad para la actividad física debido a la ausencia de tiempo por el horario de clases, el trabajo de aproximadamente 8 horas diarias aproximadamente que genera el sedentarismo en las personas. Estos factores entre otros hacen que no cumplan con los niveles recomendados de actividad física para la edad adulta que incluye la actividad física en el tiempo libre (caminar, bailar), senderismo (natación, jardinería), transporte (caminar o andar en bicicleta), ejercicios planificados en el contexto de actividades diarias. Otro estudio (Crespo Antepara, 2021) presenta cómo resultados que los estudiantes consumen solo tres comidas al día, siendo la cena la

tiene a obviarse ocasionalmente, siendo esto similar a lo reportado en otros estudios alimenticios. (Concha-Cisternas et al., 2018) en su investigación tiene un bajo nivel de actividad física esto se asocian a mayor probabilidad de presentar exceso de peso. Mientras que ser mayor de 21 años, mantener una conducta sedentaria, ser obeso o tener sobrepeso, presentar antecedentes de lesión musculoesquelética, destinar una mayor cantidad de horas de estudio o al trabajo se asocia con bajo nivel de actividad física. La literatura ha expuesto factores asociados con bajo nivel de AF, el consumo de comida chatarra es considerado un factor importante para el desarrollo de exceso de peso, mientras que tener exceso de peso se asocia con mayor riesgo de no cumplir las recomendaciones mínimas de actividad física. Esta secuencia de hábitos poco saludables favorece el desarrollo de comorbilidades como diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, síndrome metabólico.

La inactividad física está cada vez más extendida en muchos países, y ello repercute considerablemente en la salud general de la población mundial, en la prevalencia de ENT (por ejemplo, enfermedades cardiovasculares, diabetes o cáncer) y en sus factores de riesgo, como la hipertensión, el exceso de glucosa en la sangre o el sobrepeso. Se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente 21–25% de los cánceres de mama y de colon, 27% de la diabetes, y aproximadamente un 30% de las cardiopatías isquémicas. (Surco Ccajia, 2019)

CAPÍTULO VI
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

En el presente capítulo se exponen las conclusiones y recomendaciones, las cuales se basan principalmente, en los resultados obtenidos en la investigación y el análisis realizado anteriormente.

De manera general y conforme con los datos obtenidos en esta investigación, se puede concluir que, existe relación con el consumo de grasa, consumo de proteína en polvo de los profesionales en nutrición y actividad física intensa. Con respecto a la actividad física moderada presenta relación con el tipo de preparación de alimentos y comida rápida. Seguidamente la caminata tiene relación con comida rápida y por último el sedentarismo tuvo relación con el fraccionamiento de las comidas.

Con respecto al perfil sociodemográfico, la población en estudio predomina el género femenino, el rango de edad que más predomina es de 25-29 años, la mayoría tienen tiempo de egresados de 1 a 4 años, gran parte indicaron que se encuentran laborando actualmente y que han laborado en el sector privado la mayoría. Seguidamente los encuestados indicaron que mayoritariamente tienen de 1 a 4 años de tiempo de ejercer la carrera de nutrición.

De acuerdo con los hábitos alimentarios de la muestra, la mayoría son conductas alimentarias que se consideran positivas, debido a que la mayoría de la población tiene como hábito realizar 5 tiempos de comida las cuales se realizan la mayoría en casa, además la mayoría de los adultos preparan los alimentos ellos y utilizan métodos de cocción saludables como a la plancha, hervido y freidora de aire mayoritariamente. Asimismo, muy pocas personas afirmaron utilizar grasas saturadas para la preparación de alimentos, con respecto al consumo de azúcar indican que consumen menos de las cantidades recomendadas por la OMS, también indicaron

mayoritariamente que no consumían bebidas azucaradas de manera diaria, no agregan sal a los alimentos ya preparados y tienen un buen consumo de agua al día.

Según la práctica de actividad física realizada por la muestra en su mayoría es de tipo que realizan los profesionales en nutrición según el cuestionario IPAD es el sedentarismo seguidamente de la caminata. Las personas que realizan actividad física intensa y moderada, la mayoría indicaron realizar 1-3 veces a la semana, mayoritariamente de 46-75 minutos en los días de entrenamiento. Esto quiere decir, que los que realizan actividad física intensa y moderada cumple con las recomendaciones de la OMS, pero la mayoría no está cumpliendo con esta recomendación. En cuanto a la relación de los hábitos alimentarios y el tipo de actividad física se encuentra relación entre las personas que realizan actividad física intensa y el consumo de proteína en polvo. La actividad física moderada tiene relación con el tipo de preparación de comida y la comida rápida. Seguidamente la caminata tiene relación con la comida rápida. Y por último el sedentarismo tiene relación con el Fraccionamiento de los alimentos en el día

Por otra parte, si existe relación en la actividad física intensa y el consumo de grasa, la relación que existe es negativa (inversa) esto significa que entre más actividad física se realice menos grasa se consume en la alimentación.

6.2 RECOMENDACIONES

De acuerdo con el estudio realizado en adultos de 25-50 años profesionales de nutrición, San José, Costa Rica. Se recomienda a futuras investigaciones:

- Realizar mediciones antropométricas para evaluar el estado nutricional de la población.
- Evaluar la composición corporal por medio de porcentaje de grasa y músculo para poder tener más datos para evaluar mejor el estado nutricional de las personas.
- Evaluar el estilo de vida.
- Evaluar el consumo de carbohidratos, proteínas y grasas por medio de gramos.
- Tomar en cuenta patologías personales de los encuestados para ver si se relacionan con otras variables.

Bibliografía

- Aguirre Cando, K. J. (2018). Influencia de los hábitos alimentarios y la actividad física en el rendimiento laboral de los trabajadores de 24 a 68 años que laboran en una empresa de servicios financieros en la ciudad de Guayaquil, en el periodo de Noviembre del 2017 a Febrero del 2018 [Universidad Católica de Santiago de Guayaquil].
<http://201.159.223.180/bitstream/3317/10257/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-355.pdf>
- Aguirre Guerrero, J. P., & Pinango Núñez, M. S. (2021). Hábitos alimentarios y actividad física en docentes, estudiantes y personal administrativo de la Universidad Técnica del Norte en tiempos de covid-19 año 2021. [UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE].
<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11091/2/06%20NUT%20387%20TRABAJO%20GRADO.pdf>
- Anabel, C. C. F., Adela, F. D. D., & Perugachi, I. (2021). HÁBITOS ALIMENTARIOS COMO FACTOR DE RIESGO DE ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES (ECNT) DE LOS ADULTOS EN LA COMUNIDAD DE PEGUCHE, CANTÓN OTAVALO, 2020. 105.
- Anrango, L. M. M. (2018). HÁBITOS ALIMENTARIOS EN GRUPOS DE ADULTOS JÓVENES (18-30 AÑOS DE EDAD) Y ADULTOS MAYORES (>60 AÑOS DE EDAD), DE LA POBLACIÓN DE TANGUARÍN DURANTE EL PERÍODO 2017. 89.
- Antoniuzzi, L. D., Aballay, L. R. R., Fernandez, A. R., & Cuneo, M. F. de. (2018). Análisis del estado nutricional en estudiantes educación física, asociada a hábitos alimentarios y nivel de actividad física. Revista de la Facultad de Ciencias Médicas de Córdoba, 75(2), 105-110.
<https://doi.org/10.31053/1853.0605.v75.n2.20793>
- Arciniegas, M. D. E. (2021). ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DEL PERSONAL DE CUERPO DE BOMBEROS DE CANTÓN OTAVALO 202. 93.

- Ascencio Chuquicallata, M. (2020). RELACIÓN DE HÁBITOS DE CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS FRENTE AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES CON BECA POR ALIMENTOS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE JULIACA. 2019.
http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/14181/Ascencio_Chuquicallata_Monica.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Bacca, M. F. B. (2021). RELACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS, ESTILO DE VIDA Y ACTIVIDAD FÍSICA COMO FACTORES DE RIESGO PARA EL DESARROLLO DE ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES EN LA POBLACIÓN MAYOR DE 18 AÑOS EN LA PROVINCIA DE CARTAGO, 202. 131.
- Bergallo, P., Castagnari, V., Fernández, A., & Mejía, R. (2018). Regulatory initiatives to reduce sugar-sweetened beverages (SSBs) in Latin America. PLOS ONE, 13(10), e0205694.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205694>
- Callisaya Callisaya, L. M. (2016). HÁBITOS ALIMENTARIOS DE RIESGO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE LA CARRERA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN EN LA UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS DE LA CIUDAD DE LA PAZ [UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS].
<https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/11157/CCLM.pdf>
- Carbajal Azcona Ángeles. (2018). Manual de Nutrición y Dietética. 72.
- Castillo Contreras, L. A., & Vivancos Condori, J. (2019). Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2019 [UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN].
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1943/Luis_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Catacora Phatti, Y. E. (2018). "HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SU RELACIÓN CON EL RIESGO CARDIOVASCULAR Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES INGRESANTES A LAS CARRERAS DE

CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTIN 2017” [UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTIN].

<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/4783/NUcaphye.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Cerda, C. G., Garro, M. C., Encina, C. L. J., Cen-Cinai, D., Ureña, I., León, A. P. A., Alvarado, K. H., Delgado, S. C., Dileoni, M. R., Masís, P. S., Castro, E. U., Echandi, M. D., Vargas, M. U., García, M., Serrú, L., Umaña, G., Umaña, A., Montoya, M., Barrantes, J., ... Rojas, R. M. (2011). Guías Alimentarias para Costa Rica. 28.

Chávez Díaz, J. H., & Ruiz Saldaña, S. E. (2021). HÁBITOS ALIMENTARIOS, ESTADO EMOCIONAL, ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE BROMATOLOGÍA Y NUTRICIÓN HUMANA, SOMETIDOS A AISLAMIENTO SOCIAL OBLIGATORIO. 2020 [UNAP].

https://repositorio.unapikitos.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12737/7427/Juan_Tesis_Titulo_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Chota Nina, C. F. (2020). FACTORES QUE DETERMINAN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI, 2019 [UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI].

http://repositorio.unu.edu.pe/bitstream/handle/UNU/4266/UNU_ENFERMERIA_2020_T_CRISTIAN-CHOTA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Collanqui Condori, J. A. (2021). PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO, APOORTE DE NUTRIENTES DE LA DIETA, CARACTERÍSTICAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y COMPOSICIÓN CORPORAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA E.P. NUTRICIÓN HUMANA - UNA PUNO 2019. 124.

Colque, E. C. (2017). HÁBITOS ALIMENTARIOS, PATRÓN DE ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA, DE ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO DE PUNO, 2016”. 108.

- Concha-Cisternas, Y., Guzmán-Muñoz, E., Valdés-Badilla, P., Lira-Cea, C., Petermann, F., & Celis-Morales, C. (2018). Factores de riesgo asociados a bajo nivel de actividad física y exceso de peso corporal en estudiantes universitarios. *Revista médica de Chile*, 146(8), 840-849.
<https://doi.org/10.4067/s0034-98872018000800840>
- Correa-Rodríguez, M., Rueda-Medina, B., González-Jiménez, E., & Schmidt-RioValle, J. (2017). Associations between body composition, nutrition, and physical activity in young adults. *American Journal of Human Biology: The Official Journal of the Human Biology Council*, 29(1).
<https://doi.org/10.1002/ajhb.22903>
- Cortez, Y. J. M. (2021). ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EL PERSONAL DE LA POLICÍA NACIONAL DEL CANTÓN SAN LORENZO. 87.
- Crespo Antepara, D. N. (2021). Actividad física, consumo de alimentos y masa corporal en estudiantes de Ciencias Médicas de la Universidad de Guayaquil—2021.
<http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/63433/TESIS%20-%20CRESPO%20ANTEPARA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Fernández, J. C., Quiñones, I. T., Robles, Á. S., & Padilla, J. M. S. (2018). Revisión sistemática sobre los estudios de intervención de actividad física para el tratamiento de la obesidad (Systematic Review of Physical Activity Programs for the treatment of Obesity). *Retos*, 33, 261-266.
<https://doi.org/10.47197/retos.v0i33.52996>
- Fernández, M. G., & Pardo, Á. P. C. (2020). TENDENCIAS DE CONSUMO Y EFECTOS DE LA SUPLEMENTACIÓN NUTRICIONAL EN EL EJERCICIO FÍSICO. 28.
- Gallego, R. M., Gallego, I. M., Pérez, J. A. F., García, P., Cordeiro, M. F., Reneda, Á. R., Vérez, N., Rodríguez, N. F. A., & Echevarría, I. R. (s. f.). Análisis de hábitos nutricionales y actividad física de adolescentes escolarizados. *RIVACANGAS*. 12.

- Gamero-Baylón, J. A., Huamanchumo-Benites, J. D., Núñez-Rojas, L. de F., Tello-Huamán, H. L., Barreto-Pérez, D. del C., & Marrtínez, A. E. Y. (2019). Hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de Medicina de una universidad privada de Lambayeque, Perú, 2019: Revista Experiencia en Medicina del Hospital Regional Lambayeque, 5(4), 187-190.
<https://doi.org/10.37065/rem.v5i4.397>
- García Romero, J. J., & Huamanchay Portal, D. F. (2021). Hábitos Alimentarios y Actividad Física Relacionados con el Estado Nutricional de Enfermeras (os) [UNIVERSIDAD NACIONAL DE TRUJILLO].
<https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/17657/1974.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gatica, R., Yunge, W., & Quintana, C. (2017). Asociación entre sedentarismo y malos hábitos alimentarios en estudiantes de nutrición. <http://www.alanrevista.org/ediciones/2017/2/art-7/>
- Glaves, A., Gómez-López, J., & Monsalves-Alvarez, M. (2021). Nutritional labeling and amino acid profile in high protein Chilean dairy products: A new alternative for health and sports. *Nutrición Hospitalaria*, 38. <https://doi.org/10.20960/nh.03632>
- González Sagot, F. (2016). Asociación de los hábitos alimentarios y el estilo de vida con el estado nutricional de una muestra de mujeres profesionales en Nutrición, de la Gran Área Metropolitana, Costa Rica, 2016.
- Hernandez Rivas, P., Marcano, P., & Deniz, R. (2020). Evaluación del contenido nutricional de productos lácteos en programa de alimentación venezolano. *Archivos latinoamericanos de nutrición*, 69, 113-124. <https://doi.org/10.37527/2019.69.2.006>
- Hernández-Gallardo, D., Arencibia-Moreno, R., Linares-Girela, D., Murillo-Plúa, D. C., Bosques-Cotelo, J., & Linares-Manrique, M. (s. f.). Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador. 8.

- INEC. (2012). Instituto Nacional de Estadística y Censos (Costa Rica): X censo nacional de población y VI de vivienda 2011: Características sociales y demográficas. Tomo I (1a ed). INEC.
- INEC. (2021). Encuesta Continua de Empleo al primer trimestre de 2021.
<https://www.inec.cr/sites/default/files/documentos-biblioteca-virtual/reeceit2021.pdf>
- Jamaica Mora, L. Y. (2017). Hábitos alimentarios y consumo de nutrientes de estudiantes de primer año de la carrera de Medicina de la Universidad Nacional de La Plata—2012 [Magister en Salud Pública, orientación en Sistemas de Salud, Universidad Nacional de La Plata].
<https://doi.org/10.35537/10915/62840>
- jiménez Morgan, S., & Jesennia, H. E. (2016). ACTIVIDAD FÍSICA Y OTROS HÁBITOS DE VIDA DE ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD DE COSTA RICA.
[file:///C:/Users/Amanda%20Jimenez/Downloads/Dialnet-ActividadFisicaYOtrosHabitosDeVidaSaludablesDeEstu-5327963%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Amanda%20Jimenez/Downloads/Dialnet-ActividadFisicaYOtrosHabitosDeVidaSaludablesDeEstu-5327963%20(1).pdf)
- Juarez, B. A., Isabel, C. R., Montero, B. L., Jackeline, L., Tena, M. D., & Angel, J. (2020). HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ASISTENTES DE LA PARROQUIA SAN MIGUEL ARCÁNGEL EN EL DISTRITO DE SAN MIGUEL, 2020. 79.
- Leiva, A. M., Martínez, M. A., Cristi-Montero, C., Salas, C., Ramírez-Campillo, R., Díaz Martínez, X., Aguilar-Farías, N., & Celis-Morales, C. (2017). El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física. *Revista médica de Chile*, 145(4), 458-467. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872017000400006>
- Lombo Delgado, M. I. (2021). CARACTERIZACION DEL CONSUMO, HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA DE UN GRUPO DE ESTUDIANTES, DOCENTES Y PERSONAL ADMINISTRATIVO DEL DEPARTAMENTO DE FÍSICA Y ARTES DE LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA DE BOGOTÁ POR MEDIO DE LA ADAPTACIÓN DE UN CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE CONSUMO EN EL SEGUNDO SEMESTRE DEL AÑO 2021.

<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/58079/documento%20final%20TG%20Isabela%20Lombo%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

López, C., Adaia, Z., Navides, N., & Rolando, J. (2020). INFLUENCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL RIESGO CARDIOVASCULAR DE LOS DOCENTES DEL CERCADO DE AREQUIPA - 2019. 71.

Luis González, L. (2020). DISPENSACIÓN DE SUPLEMENTOS DEPORTIVOS. 25.

Macías, L. A. (2020). Realidad actual de la elección de carrera profesional desde la perspectiva de género. 29, 20.

Manzur-Jattin, F., Morales-Núñez, M., Ordosgoitia-Morales, J., Quiroz-Mendoza, R., Ramos-Villegas, Y., & Corrales-Santander, H. (2020). Impacto del uso de edulcorantes no calóricos en la salud cardiometabólica. *Revista Colombiana de Cardiología*, 27(2), 103-108.

<https://doi.org/10.1016/j.rccar.2019.11.003>

Mero, C., & Victoria, M. (2021). Valoración del estado nutricional y hábitos alimentarios en tenistas adultos que asisten a la Academia Tenis Club de la ciudad de Machala en el periodo de noviembre del 2020 hasta febrero del 2021. 77.

Ministerio de Salud de Costa Rica, S. (2011). PLAN NACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD 2011-202. 41.

Municipalidad de San José. (2022). Demografía · Municipalidad de San José. Municipalidad de San José. <http://datosabiertos.msj.go.cr/dashboards/19874/demografia/>

Muñiz-Mendoza, P., Cabrera-Pivaral, C. E., Orozco-Valerio, M. de J., Báez-Báez, M. G. L., Martínez-Melendres, B., & Celis-Orozco, A. (2018). Consumo diferenciado de macronutrientes según sexo y edad en estudiantes de educación superior. *Revista de Salud Pública*, 20(6), 707-710.

<https://doi.org/10.15446/rsap.v20n6.65680>

- Nadalin, C. G. (2020). CUMPLIMIENTO DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS ARGENTINAS EN PACIENTES ADULTOS ATENDIDOS EN CENTRO INTEGRADOR COMUNITARIO CORRESPONDIENTE AL DEPARTAMENTO DE SANTA ROSA. 67.
- Obando, O. E. (2021). COMPARACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS, ACTIVIDAD FÍSICA Y MORBILIDADES DE MUJERES Y HOMBRES DE 20 A 39 AÑOS, SEGÚN LA PERCEPCIÓN CORPORAL, SANTO DOMINGO HEREDIA 2021. 167.
- Organización Mundial de la Salud. (2020a). Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (2020b). Ingesta de azúcares para adultos y niños. <https://www.who.int/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). https://www.who.int/elena/titles/fruit_vegetables_ncds/es/
- Otero Lamas, B. (2016). NUTRICIÓN. RED TERCER MILENIO S.C. <http://190.57.147.202:90/jspui/bitstream/123456789/379/1/Nutricion.pdf>
- Pacheco, L. M. H. (2017). RELACIÓN ENTRE LA INGESTA PROTEICA Y LA COMPOSICIÓN CORPORAL EN ADULTOS JÓVENES QUE ASISTEN A CONSULTA EXTERNA DEL CENTRO DE SALUD “CORDERO CRESPO DE LA CIUDAD DE GUARANDA; AGOSTO. 64.
- Paguay Chagalombo, P. D., & Vega Tapia, V. A. (2021). “HÁBITOS ALIMENTARIOS COMO FACTOR DE RIESGO DE ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES (ECNT) EN ADULTOS DE URCUQUÍ, 2020” [UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE]. <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/10989/2/06%20NUT%20379%20TRABAJO%20GRADO.pdf>
- Pedraza, A. (2019). Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición. 161.

- Pérez Aldas, L. V. (2019). Evaluación de la relación entre ácidos grasos saturados e insaturados en quesos frescos de consumo masivo en la Provincia de Tungurahua [UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO]. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/30183/1/BQ%20195.pdf>
- Pinchao, J. E. C. (2017). Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional de los Trabajadores de la Empresa “ALPINA” sede San Gabriel, Cantón Montúfar, Provincia del Carchi, año 2017. 104.
- Porraz, G., & Salazar, L. (2019). HÁBITOS ALIMENTARIOS E ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS PROFESIONALES DE ENFERMERÍA DE UN HOSPITAL PÚBLICO DE HUÁNUCO - 2019. 168.
- Prudencio Figueroa, F. G. (2018). Hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes del primer año de Educación Física de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle—2017. <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/2346/TM%20CE-Cd%203992%20P1%20-%20Prudencio%20Figueroa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ramos, C. I. C., Larios, R. O. M., Lugo, M. P. C., & Cruz, I. de la. (2021). Consumo de azúcares en adolescentes. *Contexto Odontológico*, 10(20), 33-43.
- Rodríguez Carranza, J. L. (2019). Evaluación de estándares de consumo en energía y macronutrientes de los principales menús consumidos, en los diferentes extractos socioecómicos de la ciudad de Lima- Perú. 74.
- Santi, N. K. A., & Encalada, C. M. S. (2018). Conocimientos y prácticas del consumo de azúcar en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Víctor Mideros Almeida” de San Antonio de Ibarra, 2017. 79.
- Sarango, J. C. G. (2017). “HÁBITOS ALIMENTARIOS, NIVEL SOCIOECONÓMICO Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN LA POBLACIÓN ADULTA, HOMBRES Y MUJERES DE LA PROVINCIA DE LOJA, CANTÓN GONZANAMÁ, PARROQUIA NAMBACOLA, DURANTE EL PERIODO AGOSTO 2017”. 93.

- Silva Seclen, S. S. D. L. (2019). ACTIVIDAD FÍSICA, HÁBITOS ALIMENTARIOS, CONSUMO DE TABACO Y ALCOHOL EN UNA COMUNIDAD UNIVERSITARIA PRIVADA – CHICLAYO, PERÚ. 2018. 73.
- Surco Ccajia, C. E. (2019). ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EL IMC DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE INGENIERÍA AGRÍCOLA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO – PUNO. 69.
- Tarqui Mamani, C. (2018). Prevalencia y factores asociados a la baja actividad física de la población peruana. *Nutricion Clinica y Dietetica Hospitalaria*, 4, 108-115.
<https://doi.org/10.12873/374tarqui>
- Troncoso Flores, G. D. (2020). Estado Nutricional, Consumo, Hábitos Alimentarios y Actividad Física de Clases y Policías Varones del Organismo Operativo de Tránsito de la ciudad de La Paz del año 2017 [UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS].
<https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/24144/TE-1581.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Vargas, G. A., & Garro, M. C. (2020). ACTIVIDAD FÍSICA EN COSTA RICA.
https://www.kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/82866/Araya_y_Claramunt_2020_Actividad_f%C3%ADsica_en_Costa_Rica.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Velasteguí, R., Guarnizo, J., Paredes, V., & Hurtado, W. (2018). Estilos de vida en adultos con sobrepeso y obesidad. *Revista Científica HGDA*, 1(1), Article 1.
<http://ojs.revistahgda.com/index.php/volumen2n1/article/view/17>
- Villalobos, D. G., Vindas, C. C., Soto, N. F., Carrasquilla, L. Ú., Chinnock, A., Gómez, G., & Elans, G. (2020). Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense. *Acta Médica Costarricense*, 61(4).
<https://doi.org/10.51481/amc.v61i4.1045>
- Villamil, R. A., Robelto, G. E., Mendoza, M. C., Guzmán, M. P., Cortés, L. Y., Méndez, C. A., & Giha, V. (2020). Desarrollo de productos lácteos funcionales y sus implicaciones en la salud: Una revisión

de literatura. Revista chilena de nutrición, 47(6), 1018-1028. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182020000601018>

Zagal, A., & Israel, M. (2020). "HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACIÓN CON EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ADULTOS DE 35 A 59 AÑOS DE EDAD DEL CANTÓN SALCEDO, PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERIODO SEPTIEMBRE 2019 – FEBRERO 2020". 72.

Zambrano Santos, R. O., Domínguez Ramírez, J. L., & Macías Alvia, A. M. (2019). Hábitos alimenticios en estudiantes de la carrera de enfermería. Revista Vive, 2(5), 92-98. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v2i5.29>

ANEXOS

Anexo 1. Encuesta

Cuestionario de la relación de los hábitos alimentarios, consumo de macronutrientes por medio de grupos de alimentos y actividad física.

La investigación será realizada por una estudiante de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, para optar por el grado Académico de Licenciatura, se pretende buscar la relación de los hábitos alimentarios, consumo de macronutrientes por medio de grupos de alimentos y actividad física en adultos de 25-50 años profesionales de nutrición en la provincia de San José. La participación de este estudio es voluntaria y el acceso a la información brindada quedará restringido a la investigadora y a personas autorizadas, cuando lo necesiten para comprobar los datos y procedimientos del estudio, manteniendo la confidencialidad de estos.

He leído la información descrita en este formulario, por lo tanto:

- Acepto a participar como sujeto de estudio en esta investigación.
- No acepto a participar como sujeto de estudio en esta investigación.

INSTRUCCIÓN: A continuación, se presentan una serie de preguntas, marcar con una (X) las respuestas que se asemejen a sus hábitos de alimentación y datos sociodemográficos. Se le pide sea totalmente sincero en sus respuestas. Se agradece de antemano su colaboración.

Parte A. Datos Sociodemográficos

1. ¿En cuál rango de edad se encuentra?
 - a) 25-29 años
 - b) 30-34 años
 - c) 35-39 años
 - d) 40-44 años
 - e) 45-50 años
2. ¿Cuál es su género?
 - a) Femenino
 - b) Masculino
 - c) Prefiero no indicar
3. ¿Hace cuantos años se graduó?
 - a) Menor a 1 año
 - b) 1 a 4 años
 - c) 5 a 8 años
 - d) Mayor a 8 años
4. ¿En este momento está trabajando?
 - a) Si
 - b) No

5. Si su respuesta es sí ¿En cuál sector trabaja?
- Público
 - Privado
 - Ambos
6. ¿Cuántos años tiene de estar ejerciendo la carrera?
- Menor a 1 año
 - 1 a 4 años
 - 5 a 8 años
 - Mayor a 8 años

Parte B. Hábitos alimentarios

Las porciones corresponden a las indicadas por la Asociación Americana de Diabetes (ADA).

- ¿Cuántas veces durante el día consume alimentos? (Considerar número de comidas principales y meriendas)
 - Menos de 3 veces al día.
 - 3 veces al día
 - 4 veces al día
 - 5 veces al día
 - Más de 5 veces al día

- ¿Qué tiempos de comida realiza al día?

Tiempo de comida	SI	NO
Desayuno		
Merienda mañana		
Almuerzo		
Merienda tarde		
Cena		

- ¿En qué lugar realiza con mayor frecuencia sus comidas?
 - En casa
 - Fuera de casa

4. ¿Quién prepara los alimentos la mayor parte del tiempo?
 - a) Usted
 - b) Familiar
 - c) Empleada doméstica
 - d) Lo compra (soda, restaurante, alimentos preparados y empacados)

5. ¿Qué tipo de preparación en sus comidas principales suele consumir más durante la semana?
 - a) Hervido
 - b) Asado
 - c) Fritos
 - d) Al horno
 - e) A la plancha
 - f) Freidora de aire

6. ¿Cuántas porciones de carbohidratos consume al día (incluyendo leguminosas frutas y lácteos)?
 - a) Ninguna
 - b) 1-2 porciones
 - c) 3-4 porciones
 - d) 5-6 porciones
 - e) Más de 6 porciones

7. ¿Cuántas porciones de proteínas consume al día?
 - a) Menos de 3 porciones
 - b) 3-6 porciones
 - c) 7-10 porciones
 - d) 10-13 porciones
 - e) Más de 14 porciones

8. ¿Cuántas porciones de grasa consume al día?
 - a) Ninguna
 - b) 1-2 porciones
 - c) 3-4 porciones
 - d) 5-6 porciones
 - e) Más de 6 porciones

9. ¿Qué tipo de grasa consume con mayor frecuencia?
 - a) Saturadas
 - b) Insaturadas

10. ¿Cuántas porciones de azúcar consume al día? (1 porción es 1 cucharadita)
 - a) Ninguna

- b) 1-2 porciones
- c) 3-4 porciones
- d) 5-6 porciones
- e) Más de 6 porciones

11. ¿Consumes edulcorantes artificiales?

- a. Sí
- b. No

12. ¿Cuántas bebidas azucaradas consumes al día?

- a) Ninguna
- b) De 1 - 2
- c) De 3 - 4
- d) De 5 -6
- e) Más de 6

13. ¿Suele agregar sal a las comidas preparadas?

- a) Si
- b) No

14. ¿Cuántos vasos de agua consumes al día?

- a) 1-2 al día
- b) 3-4 al día
- c) 5-6 al día
- d) Más de 7 vasos al día

Parte C. Frecuencia del consumo de alimentos

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le presenta un cuestionario correspondiente a una frecuencia de consumo. Por favor complete los datos que se solicitan en el espacio en blanco.

Grupo de Alimentos	Nunca	Ocasional	Menos de 1 vez a la semana	1 día a la semana	2-4 días a la semana	5-6 días a la semana	Todos los días
Leche descremada, Leche semidescremada, entera							
Leche con alto contenido de proteína							
Yogurt							
Yogurt con alto contenido de proteína							

Proteína en Polvo							
Cereales (avena, trigo, cebada, maíz)							
Arroz blanco o integral							
Productos con harina refinada (pan, galletas, pasta)							
Productos con harina integral (pan, galletas, pasta)							
Tubérculos (papa, yuca, camote)							
Tortillas							
Leguminosas (lentejas,							

garbanzos, frijoles, arvejas)							
Frutas (Fresas, banano, Papaya, melón, moras, sandía, Naranja, mandarina, durazno, melocotón, kiwi, manzana, ciruelas, mango, pera, limón dulce, uvas)							
Azúcar (Azúcar blanca, azúcar moreno, siropes, miel de abeja, jaleas, mermeladas)							
Carnes Blancas							

Carnes Rojas							
Embutidos							
Huevo							
Quesos bajos en grasa (cottage, ricota)							
Quesos moderados en grasa (Turrialba, Ricotta, Mozzarella)							
Quesos altos en grasa (quesos amarillos, maduros, parmesano)							
Vegetales (Cebolla, Chile dulce, Hongos,							

Brócoli, Coliflor, Ayote tierno, Berenjena, Palmito, Lechuga, Tomate, Zanahorias, Espinacas)							
Grasas Vegetal (aceite vegetal, aguacate, Semillas, maní, almendras, nueces, pistachos)							
Grasas Animal (mantequilla, margarina, manteca, mayonesa, natilla, queso crema)							
Bebidas de paquete o con gas							
Comida Rápida							
Snacks de paquete							

Parte D. Frecuencia de actividad física

INSTRUCCIÓN: A continuación, se presentan una serie de preguntas conformadas por el cuestionario internacional de actividad física IPAQ, formato corto. Responda cada una de ellas de acuerdo con las actividades físicas desarrolladas durante los últimos 7 días. Se le pide sea veraz en sus respuestas. Se agradece de antemano su colaboración.

a) ACTIVIDADES INTENSAS

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días realizó actividades físicas **intensas** tales como levantar pesos pesados, hacer ejercicios aeróbicos, andar rápido en bicicleta, hacer zanjas?

_____ días por semana (*Vaya a la pregunta 2*)

_____ Ninguna actividad física intensa (*Vaya a la pregunta 3*)

2. ¿Cuánto tiempo dedicó a actividad física **intensa** cada uno de esos días?

_____ horas por día

_____ minutos por día

b) ACTIVIDADES MODERADAS

Piense en todas las actividades **MODERADAS** que usted realizó en los **últimos 7 días** (esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal).

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos o andar en bicicleta a velocidad regular? **No incluya caminar.**

_____ días por semana (*Vaya a la pregunta 4*)

_____ Ninguna actividad física moderada (*Vaya a la pregunta 5*)

4. ¿Cuánto tiempo dedicó a una actividad física **moderada** cada uno de esos días?

_____ horas por día

_____ minutos por día

c) CAMINATAS

Piense en el tiempo que usted dedicó a **CAMINAR** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo, universidad o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos días **caminó** por lo menos **10 minutos** seguidos?

_____ días por semana (*Vaya a la pregunta 6*)

_____ Ninguna caminata (*Vaya a la pregunta 7*)

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ horas por día

_____ minutos por día

d) TIEMPO SENTADO (a)

Esta pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **SENTADO(A)** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en autobús, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado(a)** durante un **día hábil o laborable**?

_____ horas por día

_____ minutos por día

Muchas gracias por su tiempo.

Anexo 2. Consentimiento Informado



UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE NUTRICIÓN

COORDINACIÓN DE INVESTIGACIÓN

Teléfono:(506) 2211 3000

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la Investigación: Relación de los hábitos alimentarios, consumo de macronutrientes por medio de grupos de alimentos y actividad física en adultos de 25-50 años profesionales de nutrición, San José, Costa Rica en el primer semestre del año 2022.

Nombre del Investigador (a) Principal: Amanda Jiménez Villar

Nombre del participante: _____

A. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN:

La investigación será realizada por una estudiante de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, para optar por el grado Académico de Licenciatura, se pretende buscar la relación de los hábitos alimentarios, consumo de macronutrientes por medio de grupos de alimentos y actividad física en adultos de 25-50 años profesionales de nutrición en la provincia de San José

B. ¿QUÉ SE HARÁ?:

1. Las personas que participen en el estudio van a llenar un cuestionario que está conformado de 4 partes donde se verán temas de hábitos alimentarios, consumo de macronutrientes por medio de grupos de alimentos y actividad física.
2. Los requisitos que tiene que cumplir para poder participar son:
 - Mujeres y hombres entre los 25 y 50 años.

- Profesionales en Nutrición, agremiadas al CPNCR.
 - Habitantes que ejercen en la provincia de San José.
 - Mujeres y hombres que firmen el consentimiento informado
3. La participación de este estudio es voluntaria y el acceso a la información brindada quedará restringido a la investigadora y a personas autorizadas, cuando lo necesiten para comprobar los datos y procedimientos del estudio, manteniendo la confidencialidad de estos.
 4. El tiempo de participación de la investigación es aproximadamente el primer semestre del año 2022.

C. RIESGOS:

D. BENEFICIOS:

Como resultado de su participación, se espera encontrar toda aquella relación entre las variables del estudio, para establecer las recomendaciones necesarias y que sirva para nuevas posibles investigaciones.

- E. Contacto:** En cualquier momento puede contactar con mi persona, Isis Amanda Jiménez Villar , al número de celular 8993 2132 y al correo electrónico: amajivi1894@hotmail.com
- 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 testigo

fecha

Nombre, cédula y firma del Investigador que solicita el consentimiento

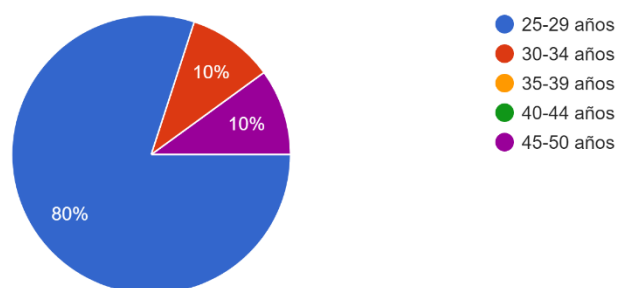
fecha

Anexo 3. Plan Piloto

Datos sociodemográficos

Figura 1

Rango de edad de profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica.



Fuente: elaboración propia, 2022.

Según las entrevistas aplicadas a los 10 profesionales en nutrición se puede observar que el 80% se encuentran en el rango de edad de 25-29 años, el 10% se encuentra en el rango de 30-34 años y de 45-50 años de edad.

Figura 2

Distribución por sexo de profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica.

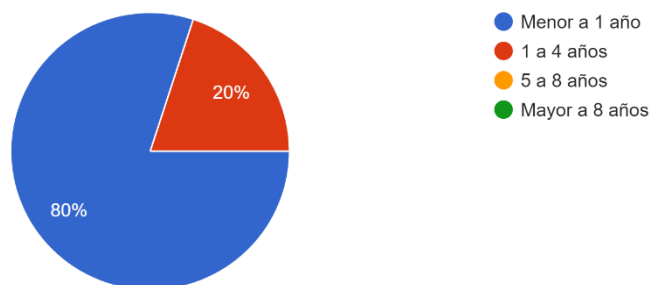


Fuente: elaboración propia, 2022.

En el gráfico anterior se muestra que el 100% de las personas entrevistadas son del sexo femenino.

Figura 3

Años de graduado de profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica.

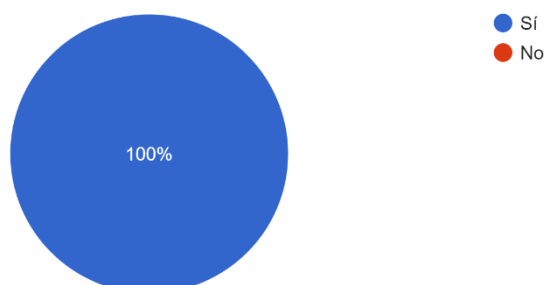


Fuente: elaboración propia, 2022.

En el gráfico anterior se puede observar que el 80% de los entrevistados tienen menos de 1 año de haberse graduado en la carrera de Nutrición y el 20% tiene de 1 a 4 años.

Figura 4

Condición laboral de profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica.

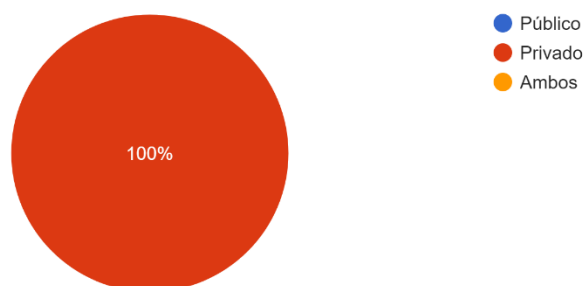


Fuente: elaboración propia, 2022.

Como se puede observar en el gráfico todos de los entrevistados se encuentran laborando en este momento.

Figura 5

Sector en el que trabajan profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica.

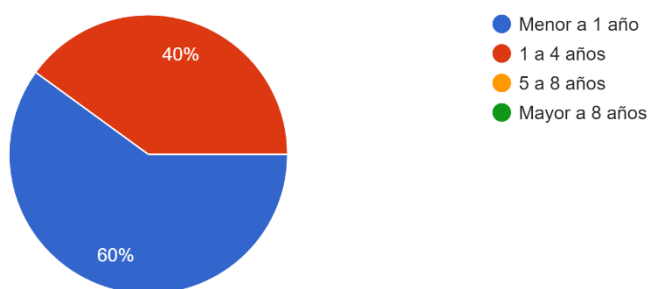


Fuente: elaboración propia, 2022.

Según el gráfico 5 el 100% de los entrevistados se encuentran trabajando en el sector privado.

Figura 6

Años de ejercer profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica.



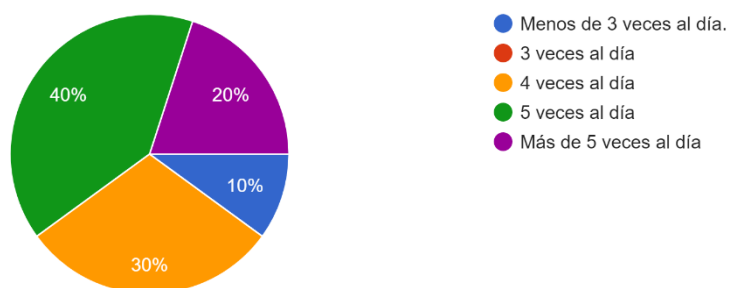
Fuente: elaboración propia, 2022

Como se puede observar en el gráfico anterior el 60% tiene menos de 1 año de haber empezado su etapa laboral como nutricionista y el 40% se encuentran en el rango de 1 a 4 años.

Hábitos alimentarios

Figura 7

Fraccionamiento de la dieta diaria profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica.

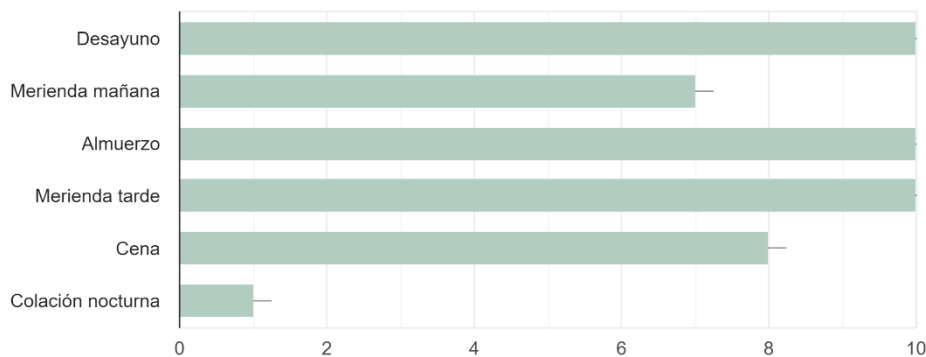


Fuente: elaboración propia, 2022.

Según el gráfico anterior se puede observar que el 40% de los encuestados consumen alimentos 5 veces al día, el 30% 4 veces, el 20% más de 5 veces al día y por último el 10% menos de 3 veces al día.

Figura 8

Tiempos de comida que realizan profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica.

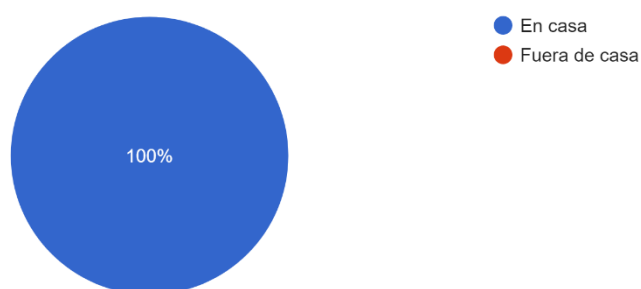


Fuente: elaboración propia, 2022.

Según las entrevistas aplicadas a los 10 profesionales en nutrición se puede observar que el 100% realizan Desayuno, almuerzo y Merienda de la tarde. En el caso de la merienda de la mañana el 70% la realizan y la de la cena la realizan el 80%. Con respecto a la colación nocturna solo 10% la realizan.

Figura 9

Lugar donde se consumen los alimentos profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica.

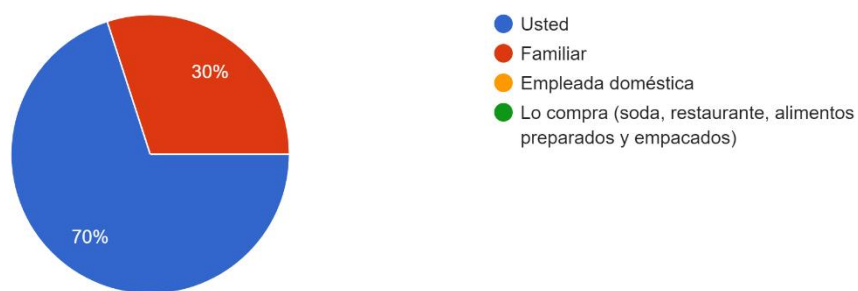


Fuente: elaboración propia, 2022.

Como se puede observar en el gráfico el total de los entrevistados consumen sus alimentos en casa.

Figura 10

Persona que prepara los alimentos consumidos profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica.

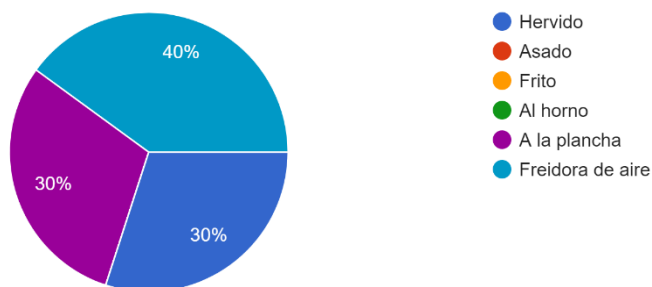


Fuente: elaboración propia, 2022.

En el gráfico anterior se puede observar que el 70% se preparan sus propios alimentos mientras que en 30% se los prepara algún familiar.

Figura 11

Técnica culinaria más utilizada profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica.

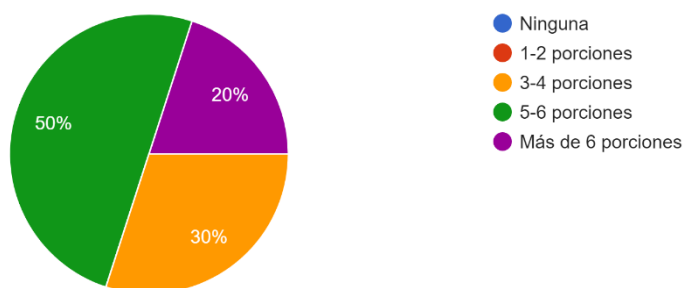


Fuente: elaboración propia, 2022.

Como se puede observar el 40% de los entrevistados utilizan para preparar sus alimentos la freidora de aire, con un 30% hervido y a la plancha.

Figura 12

Porciones de carbohidratos consumidos al día por profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica.

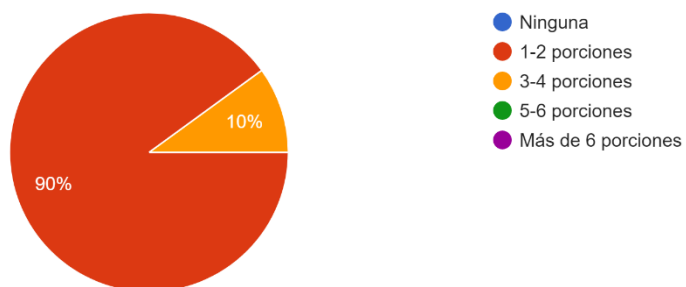


Fuente: elaboración propia, 2022.

En el gráfico 12 los resultados obtenidos del consumo de porciones de carbohidratos fueron que en 50% de 5-6 porciones, el 30% de 3-4 porciones y el 20% más de 6 porciones al día.

Figura 13

Porciones de frutas consumidas al día por profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica.

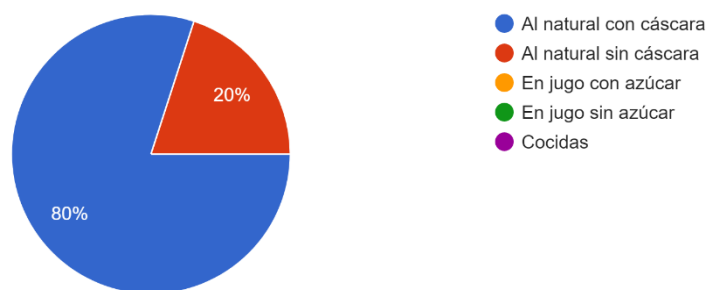


Fuente: elaboración propia, 2022.

Según el gráfico anterior se puede ver que el 90% de los entrevistados consumen de 1-2 porciones de frutas al día y el 10% de 3-4.

Figura 14

Preparación de frutas consumidas al día por profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica.

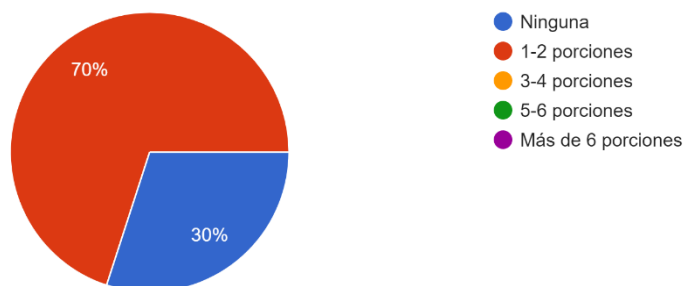


Fuente: elaboración propia, 2022.

El gráfico 14 muestra que el 80% de la población les gusta consumir la fruta de manera natural y con cáscara, mientras que el 20% prefieren de manera natural pero sin cáscara.

Figura 15

Porciones de lácteos consumidos al día por profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica.

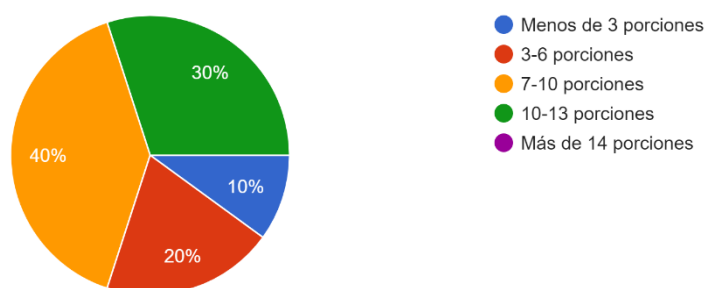


Fuente: elaboración propia, 2022.

El gráfico anterior muestra que el 70% consume de 1 a 2 porciones de lácteos al día, mientras que el 30% no consume lácteos.

Figura 16

Porciones de proteína consumidas al día por profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica.

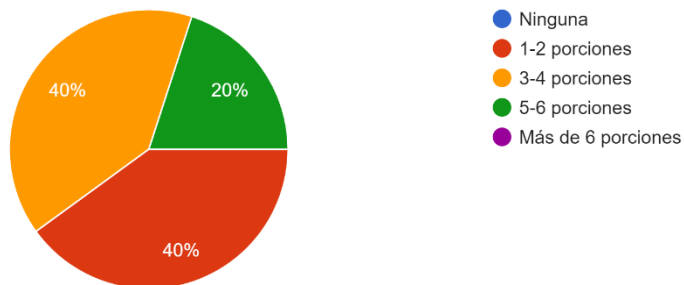


Fuente: elaboración propia, 2022.

Se puede observar que el 40% de los entrevistados consumen de 7 a 10 porciones de proteína al día, el 30% consumen de 10 a 13 porciones, el 20% de 3 a 6 porciones y un 10% consumen menos de 3 porciones al día.

Figura 17

Porciones de grasa consumida al día por profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica.

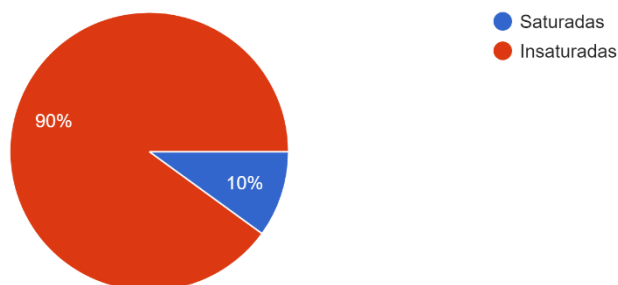


Fuente: elaboración propia, 2022.

En el gráfico 17 los resultados obtenidos del consumo de porciones de grasas fue que en 40% de 3 a 4 porciones y de 1 a 2 porciones. El 20% consume de 5 a 6 porciones al día.

Figura 18

Tipo de grasas consumida con mayor frecuencia por profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica.

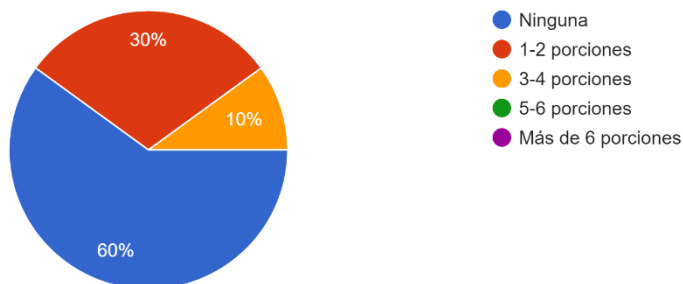


Fuente: elaboración propia, 2022.

En el gráfico anterior se muestra que el 90% de los entrevistados consumen con mayor frecuencia grasas insaturadas mientras que el 10% consume con mayor frecuencia grasas saturadas.

Figura 19

Porciones de azúcar consumida al día por profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica.

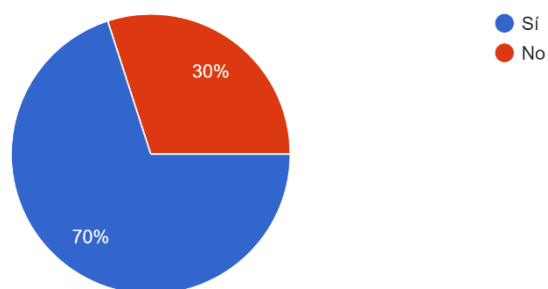


Fuente: elaboración propia, 2022.

En el gráfico 19 los resultados obtenidos del consumo de porciones de azúcar es el 60% no consumen, el 30% consumen de 1-2 porciones y el 10% consumen de 3-4 porciones al día.

Figura 20

Uso de edulcorante por profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica.

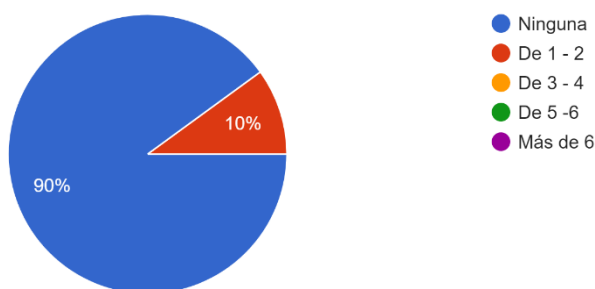


Fuente: elaboración propia, 2022.

En el gráfico 20 los resultados obtenidos del consumo de edulcorantes fue que el 70% si los consumen mientras que en 30% reporta que no los consume.

Figura 21

Cantidad de bebidas azucaradas ingeridas en el día por profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica.

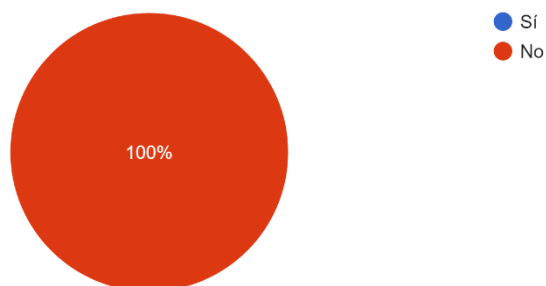


Fuente: elaboración propia, 2022.

Según el gráfico anterior el 90% de la población reporta que no consume ningún tipo de bebida azucarada mientras que el 10% se observa que si.

Figura 22

Uso de sal de mesa a las comida ya preparadas por profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica.

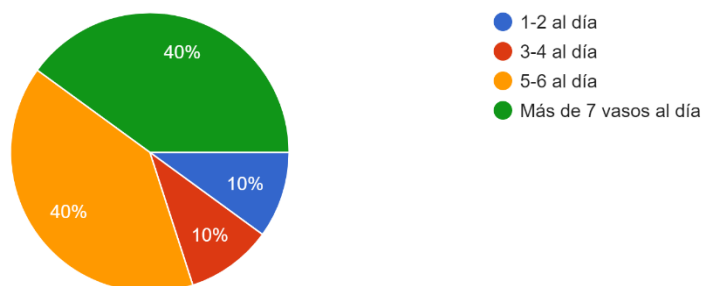


Fuente: elaboración propia, 2022.

En el gráfico anterior se muestra que el 100% de la población entrevistada no usa sal de mesa a la comidas ya preparadas.

Figura 23

Cantidad de vasos de agua ingeridos al día por profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica



Fuente: elaboración propia, 2022.

Según el gráfico 23 se puede observar que el 40% consume de 5-6 vasos de agua al día y más de 7 vasos al día. Un 10% consume de 1-2 vasos y de 3-4 vasos al día.

Frecuencia de consumo de alimentos

Tabla 1

Frecuencia de consumo de leche profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica, Fuente: elaboración propia, 2022.

Frecuencia de consumo	%
2-4 días a la semana	10%
Menos de 1 vez a la semana	10%
Nunca	20%
Ocasional	10%
Todos los días	50%
Total	100%

Fuente: elaboración propia, 2022

En la tabla anterior se puede observar que el 50% de los profesionales en nutrición consumen leche todos los días, 20% indican que no consumen y el 10% que de 2 a 4 días a la semana.

Tabla 2

Frecuencia de consumo de yogurt profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica, Fuente: elaboración propia, 2022.

Frecuencia de consumo	%
2-4 días a la semana	30%
5-6 días a la semana	20%
Menos de 1 vez a la semana	20%
Ocasional	30%
Total	100%

Fuente: elaboración propia, 2022

En la tabla 2 el consumo de yogurt se consume en un 30% de 2 a 4 días y de manera ocasional, mientras que en un 20% de 5-6 días y menos de 1 vez a la semana.

Tabla 3

Frecuencia de consumo de quesos bajos en grasa profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica, Fuente: elaboración propia, 2022.

Frecuencia de consumo	%
Menos de 1 vez a la semana	10%
Nunca	60%
Ocasional	20%

Todos los días	10%
Total	100%

Fuente: elaboración propia, 2022

En la tabla 3 el consumo de queso con un cantidad baja de grasa un 60% nunca se consumen, un 20% de manera ocasional, mientras que en un 10% menciona que todos los días y otro 10% menos de 1 vez a la semana.

Tabla 4

Frecuencia de consumo de quesos moderados en grasa profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica, Fuente: elaboración propia, 2022.

Frecuencia de consumo	%
1 día a la semana	20%
2-4 días a la semana	20%
5-6 días a la semana	10%
Menos de 1 vez a la semana	30%
Ocasional	10%
Todos los días	10%
Total	100%

Fuente: elaboración propia, 2022

Como se puede observar en la tabla 4 la frecuencia de consumo de los quesos moderados en grasa son que un 30% los consumen menos de 1 vez a la semana, un 20% de 2-4 días a la semana y q día a la semana. En un 10% los consumen de 5-6 días a las semana, ocasional y todos los días.

Tabla 5

Frecuencia de consumo de quesos altos en grasa profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica, Fuente: elaboración propia, 2022.

Frecuencia de consumo	%
2-4 días a la semana	10%
5-6 días a la semana	10%
Nunca	50%
Ocasional	30%
Total	100%

Fuente: elaboración propia, 2022

En la tabla 5 el consumo de queso altos en grasa un 50% mencionan que nunca los consumen, un 30% de manera ocasional, mientras que en un 10% menciona que de 2-4 días a la semana y 5-6 días a la semana.

Tabla 6

Frecuencia de consumo de proteínas bajas en grasa profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica, Fuente: elaboración propia, 2022.

Frecuencia de consumo	%
2-4 días a la semana	10%
5-6 días a la semana	40%
Todos los días	50%
Total	100%

Fuente: elaboración propia, 2022

Como se puede observar en la tabla 6 la frecuencia de consumo de proteínas bajas en grasa son que un 50% los consumen todos los días, un 40% de 5-6 días a la semana y un 10% de 2-4 días a las semana.

Tabla 7

Frecuencia de consumo de proteínas moderadas en grasa profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica, Fuente: elaboración propia, 2022.

Frecuencia de consumo	%
1 día a la semana	10%
2-4 días a la semana	10%
5-6 días a la semana	20%
Ocasional	30%
Todos los días	30%
Total	100%

Fuente: elaboración propia, 2022

Como se puede observar en la tabla 7 la frecuencia de consumo de las proteínas moderados en grasa son que un 30% los consumen todos los días y de manera ocasional, un 20% de 5-6 días a la semana y un 10% los consumen de 2-4 días a las semana y 1 día a la semana.

Tabla 8

Frecuencia de consumo de proteínas altas en grasa profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica, Fuente: elaboración propia, 2022.

Frecuencia de consumo	%
5-6 días a la semana	10%
Menos de 1 vez a la semana	10%
Nunca	40%
Ocasional	40%
Total	100%

Fuente: elaboración propia, 2022

En la tabla 8 el consumo de proteínas altas en grasa un 40% mencionan que nunca los consumen y de manera ocasional, un 10% indica que menos de 1 vez a la semana y de 5 a 6 días a la semana.

Tabla 9

Frecuencia de consumo de cereales profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica, Fuente: elaboración propia, 2022.

Frecuencia de consumo	%
1 día a la semana	20%
2-4 días a la semana	20%
5-6 días a la semana	10%
Menos de 1 vez a la semana	10%
Ocasional	20%
Todos los días	20%
Total	100%

Fuente: elaboración propia, 2022

En la tabla anterior se puede observar que el consumo de cereales un 20% de los profesionales en nutrición consumen 1 día a la semana, de 2 a 4 días a la semana, ocasional y todos los días. Un 10% indicaron de 5 a 6 días a la semana y menos de una vez a la semana.

Tabla 10

Frecuencia de consumo de harinas refinadas profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica, Fuente: elaboración propia, 2022.

Frecuencia de consumo	%
1 día a la semana	30%
2-4 días a la semana	20%
Menos de 1 vez a la semana	10%
Todos los días	40%
Total	100%

Fuente: elaboración propia, 2022

Como se puede observar en la tabla 10 la frecuencia de consumo de las harinas refinadas es que un 40% las consumen todos los días, un 30% 1 día a la semana, un 20% de 2-4 días a la semana y un 10% menos de 1 vez a la semana.

Tabla 11

Frecuencia de consumo de harinas integrales profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica, Fuente: elaboración propia, 2022.

Frecuencia de consumo	%
1 día a la semana	10%
2-4 días a la semana	30%

Ocasional	30%
Todos los días	30%
Total	100%

Fuente: elaboración propia, 2022

En la tabla 11 el consumo de harinas integrales indica que un 30% 2-4 días a la semana, todos los días y de manera ocasional. Un 10% consume 1 día a la semana.

Tabla 12

Frecuencia de consumo de arroces blanco e integral profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica, Fuente: elaboración propia, 2022.

Frecuencia de consumo	%
1 día a la semana	10%
2-4 días a la semana	20%
5-6 días a la semana	20%
Todos los días	50%
Total	100%

Fuente: elaboración propia, 2022

En la tabla anterior se puede observar el consumo de arroz ya sea blanco o integral donde un 50% de los profesionales en nutrición consumen todos los días, un 20% de 2 a 4 días a la semana y de 5 a 6 días a la semana. Un 10% indicaron que lo consumen 1 día a la semana.

Tabla 13

Frecuencia de consumo de tortillas por profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica, Fuente: elaboración propia, 2022.

Frecuencia de consumo	%
1 día a la semana	20%
2-4 días a la semana	30%
5-6 días a la semana	20%
Nunca	10%
Ocasional	20%
Total	100%

Fuente: elaboración propia, 2022

Como se puede observar en la tabla 13 la frecuencia de consumo de tortillas es que un 30% consumen de 2-4 días a la semana, un 20% de 5 a 6 días a la semana, de manera ocasional y 1 día a la semana. Un 10% indicó que nunca consume tortillas.

Tabla 14

Frecuencia de consumo de azúcares por profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica, Fuente: elaboración propia, 2022.

Frecuencia de consumo	%
2-4 días a la semana	10%
5-6 días a la semana	10%
Ocasional	70%
Todos los días	10%
Total	100%

Fuente: elaboración propia, 2022

En la tabla 14 el consumo de *azúcares* indica que un 70% de los encuestados lo consumen de manera ocasional, un 10% mencionan que de 2-4 días por semana, 5-6 días por semana y todos los días.

Tabla 15

Frecuencia de consumo de tubérculos por profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica, Fuente: elaboración propia, 2022.

Frecuencia de consumo	%
2-4 días a la semana	40%
5-6 días a la semana	40%
Menos de 1 vez a la semana	10%
Todos los días	10%
Total	100%

Fuente: elaboración propia, 2022

En la tabla anterior se puede observar el consumo de tubérculos donde un 40% de los profesionales en nutrición consumen de 2 a 4 días a la semana y de 5 a 6 días a la semana. Un 10% indicaron que lo consumen menos de 1 vez a la semana y todos los días.

Tabla 16

Frecuencia de consumo de leguminosas por profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica, Fuente: elaboración propia, 2022.

Frecuencia de consumo	%
2-4 días a la semana	50%
5-6 días a la semana	30%
Todos los días	20%
Total	100%

Fuente: elaboración propia, 2022

Como se puede observar en la tabla 16 la frecuencia de consumo de leguminosas es que un 50% consumen de 2-4 días a la semana, un 30% de 5 a 6 días a la semana, un 20% indican consumirlas todos los días.

Tabla 17

Frecuencia de consumo de bebidas azucaradas por profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica, Fuente: elaboración propia, 2022.

Frecuencia de consumo	%
-----------------------	---

2-4 días a la semana	20%
5-6 días a la semana	20%
Menos de 1 vez a la semana	10%
Nunca	20%
Ocasional	20%
Todos los días	10%
Total	100%

Fuente: elaboración propia, 2022

En la tabla 17 el consumo de bebidas azucaradas indica que un 20% de los encuestados las consumen de 2-4 días por semana, 5-6 días por semana, de manera ocasional y nunca. Un 10% mencionan menos de 1 vez a la semana y todos los días.

Tabla 18

Frecuencia de consumo de grasas insaturadas por profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica, Fuente: elaboración propia, 2022.

Frecuencia de consumo	%
1 día a la semana	10%
2-4 días a la semana	10%
5-6 días a la semana	30%
Todos los días	50%
Total	100%

Fuente: elaboración propia, 2022

En la tabla anterior se puede observar el consumo de grasas insaturadas donde un 50% de los profesionales en nutrición las consumen todos los días, un 30% de 5 a 6 días a la semana y un 10% indicaron que lo consumen de 4 a 4 días a la semana y un 1 día a la semana.

Tabla 19

Frecuencia de consumo de grasas saturadas por profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica, Fuente: elaboración propia, 2022.

Frecuencia de consumo	%
1 día a la semana	30%
5-6 días a la semana	10%
Nunca	20%
Ocasional	30%
Todos los días	10%
Total	100%

Fuente: elaboración propia, 2022

Como se puede observar en la tabla 19 la frecuencia de consumo de grasas saturadas es que un 30% consumen 1 día a la semana y de manera ocasional, un 20% menciona que nunca las consume y un 10% indican que de 5 a 6 días a la semana y todos los días.

Tabla 20

Frecuencia de consumo de comida rápida por profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica, Fuente: elaboración propia, 2022.

Frecuencia de consumo	%
1 día a la semana	20%
2-4 días a la semana	20%
Menos de 1 vez a la semana	10%
Nunca	10%
Ocasional	40%
Total	100%

Fuente: elaboración propia, 2022

En la tabla 20 el consumo de comida rápida indica que un 40% la consumen de manera ocasional, un 20% 1 día a la semana y de 2-4 días por semana, un 10% menos de 1 vez a la semana y nunca.

Tabla 21

Frecuencia de consumo de snacks por profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica, Fuente: elaboración propia, 2022.

Frecuencia de consumo	%
1 día a la semana	10%
5-6 días a la semana	20%
Menos de 1 vez a la semana	10%
Ocasional	60%
Total	100%

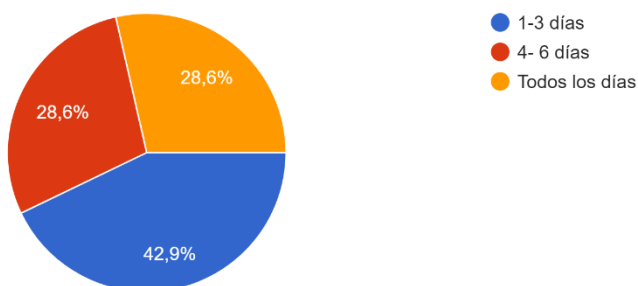
Fuente: elaboración propia, 2022

En la tabla anterior se puede observar el consumo de snacks donde un 60% de los profesionales en nutrición los consumen de manera ocasional , un 20% de 5 a 6 días a la semana y un 10% indicaron que lo consumen un 1 día a la semana y menos de 1 vez a la semana.

Actividad Física

Figura 24

Actividad física intensa realizada por profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica.



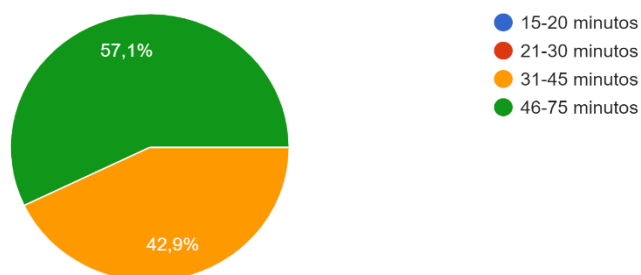
Fuente: elaboración propia, 2022.

Según las entrevistas aplicadas a los 10 profesionales en nutrición se puede observar que el 42.9% se encuentran en el rango de actividad física intensa de 1 a 3 días, el 28.6% se encuentra en el rango de 4 a 6 días y todos los días.

Los sujetos de la muestra que contestaron esta pregunta fueron 7.

Figura 25

Tiempo dedicado a la actividad física intensa por profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica.

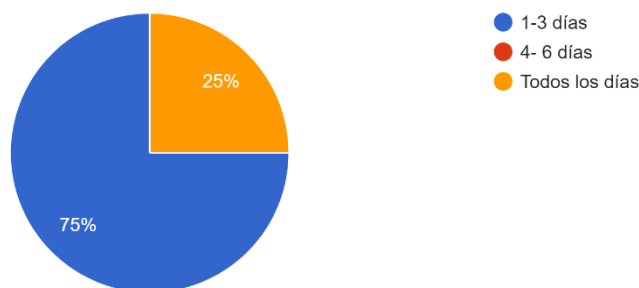


Fuente: elaboración propia, 2022.

Como se puede observar en el gráfico anterior el tiempo dedicado a la actividad física intensa es que un 57.1% le dedican de 46 a 75 minutos y un 42.9% de 31 a 45 minutos.

Figura 26

Actividad física moderada por profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica.



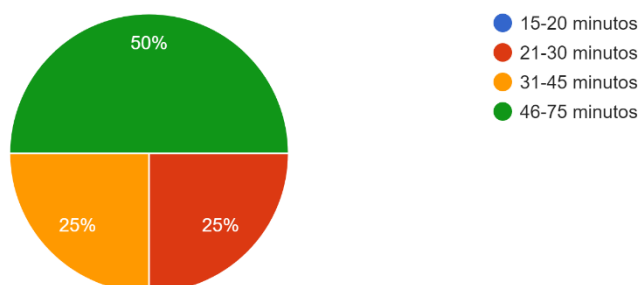
Fuente: elaboración propia, 2022.

Según las entrevistas aplicadas a los 10 profesionales en nutrición se puede observar que el 75% realiza actividad física moderada de 1 a 3 días a la semana y un 25% todos los días.

Dieron respuesta a esta pregunta 4 sujetos.

Figura 27

Tiempo dedicado a la actividad física moderada por profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica.

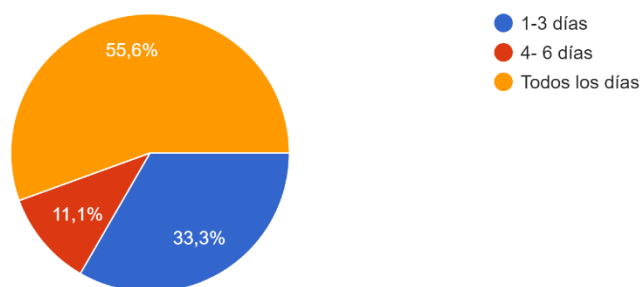


Fuente: elaboración propia, 2022.

Como se puede observar en el gráfico anterior el tiempo dedicado a la actividad física moderada es que un 50% le dedican de 46 a 75 minutos, un 25% de 31 a 45 minutos y de 21-30 minutos.

Figura 28

Caminatas de al menos 10 minutos realizadas por profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica.



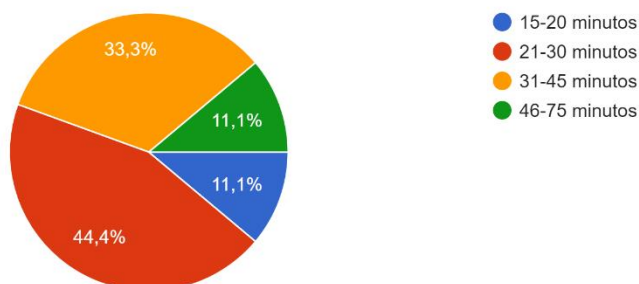
Fuente: elaboración propia, 2022.

Según las entrevistas aplicadas a los 10 profesionales en nutrición se puede observar que el 55.6% realiza caminatas de al menos 10 minutos todos los días, el 33.3% de 1 a 3 días y el 11.1% de 4 a 6 días.

Dieron respuesta a esta pregunta 9 sujetos.

Figura 29

Tiempo dedicado a las caminatas por profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica.

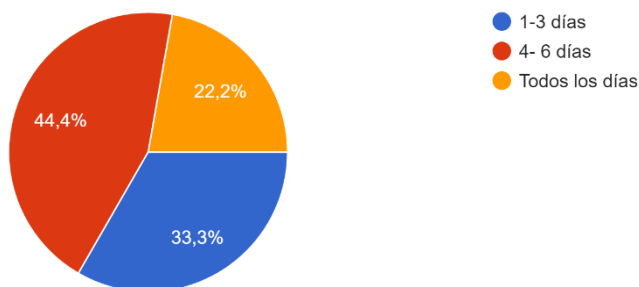


Fuente: elaboración propia, 2022.

Como se puede observar en el gráfico anterior el tiempo dedicado a las caminatas es de un 44.4% le dedican de 21-30 minutos, un 33.3% de 31 a 45 minutos, un 11.1% de 46 a 75 minutos y de 15 a 20 minutos.

Figura 30

Días sentado por profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica.



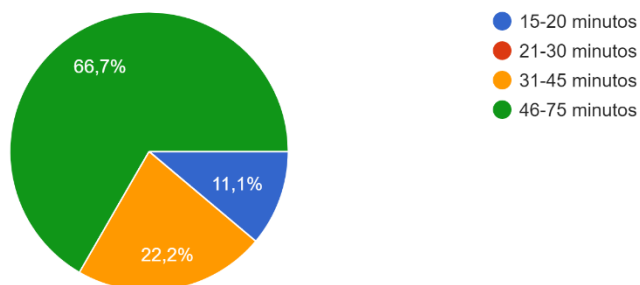
Fuente: elaboración propia, 2022.

Según las entrevistas aplicadas a los 10 profesionales en nutrición se puede observar que el 44.4% tiende a estar sentado de 4 a 6 días, el 33.3% de 1 a 3 días y el 22.2% todos los días.

Dieron respuesta a esta pregunta 9 sujetos.

Figura 31

Tiempo sentado por profesionales de la nutrición de 25 a 50 años de San José Costa Rica.



Fuente: elaboración propia, 2022.

Como se puede observar en el gráfico anterior el tiempo sentado es de un 66.7% le dedican de de 46 a 75 minutos, un 22.2% de 31 a 45 minutos y un 11.1% de 15 a 20 minutos.

Resultados Bivariados

Se presentan las relaciones entre hábitos alimentarios y frecuencia de consumo con la práctica de ejercicio físico, siendo esta última la variable independiente. Al ser estas variables y sus

dimensiones de carácter cualitativo se utiliza la prueba exacta de Fisher para estimar la significancia de la relación entre estas.

Tabla 22

Relación de cantidad de días de actividad física intensa en la semana con los hábitos alimentarios y frecuencia de consumo de alimentos por nutricionistas, Costa Rica, 2022

Habito alimentario/Frecuencia de consumo	Valor p	Interpretación
Vegetales	0,83	No se observa relación de variables.
Leguminosas	1,00	No se observa relación de variables.
Frutas	0,74	No se observa relación de variables.
Proteína alta en grasa	0,27	No se observa relación de variables.
Queso alto en grasa	0,34	No se observa relación de variables.
Bebidas gaseosas	0,53	No se observa relación de variables.
Comida rápida	0,03	Relación de variables
Snacks	0,51	No se observa relación de variables.
Yogurt	0,81	No se observa relación de variables.
Leche	0,63	No se observa relación de variables.
Arroz	0,25	No se observa relación de variables.
Harinas integrales	0,17	No se observa relación de variables.
Bebidas azucaradas diarias	1,00	No se observa relación de variables.
Porciones de azúcar	0,16	No se observa relación de variables.
Agua	0,27	No se observa relación de variables.
Sal	NP	Todos reportan no consumir

Cantidad de tiempos de comida	0,19	No se observa relación de variables.
-------------------------------	------	--------------------------------------

(Fuente: elaboración propia, 2022)

En la tabla anterior se relaciona la cantidad de días de actividad física intensa en la semana con los hábitos alimentarios y frecuencia de consumo de alimentos por nutricionistas como resultados se puede observar que tiene relación con el consumo de comida rápida.

Tabla 23

Relación de cantidad de días de actividad física moderada en la semana con los hábitos alimentarios y frecuencia de consumo de alimentos por nutricionistas, Costa Rica, 2022

Hábito alimentario/Frecuencia de consumo	Valor p	Interpretación
Vegetales	0,34	No se observa relación de variables.
Leguminosas	0,86	No se observa relación de variables.
Frutas	0,24	No se observa relación de variables.
Proteína alta en grasa	1,00	No se observa relación de variables.
Queso alto en grasa	0,89	No se observa relación de variables.
Bebidas gaseosas	0,16	No se observa relación de variables.
Comida rápida	0,31	No se observa relación de variables.
Snacks	0,45	No se observa relación de variables.
Yogurt	1,00	No se observa relación de variables.
Leche	0,37	No se observa relación de variables.
Arroz	0,54	No se observa relación de variables.

Harinas integrales	0,49	No se observa relación de variables.
Bebidas azucaradas diarias	1,00	No se observa relación de variables.
Porciones de azúcar	1,00	No se observa relación de variables.
Agua	1,00	No se observa relación de variables.
Cantidad de tiempos de comida	0,60	No se observa relación de variables.

(Fuente: elaboración propia, 2022)

En la tabla anterior se relaciona la cantidad de días de actividad física moderada en la semana con los hábitos alimentarios y frecuencia de consumo de alimentos por nutricionistas como resultados se puede observar que no se encontró ninguna relación.

Tabla 24

Relación de cantidad de días de caminatas en la semana con los hábitos alimentarios y frecuencia de consumo de alimentos por nutricionistas, Costa Rica, 2022

Hábito alimentario/Frecuencia de consumo	Valor p	Interpretación
Vegetales	0,02	Relación de variables
Leguminosas	0,83	No se observa relación de variables.
Frutas	0,55	No se observa relación de variables.
Proteína alta en grasa	1,00	No se observa relación de variables.
Queso alto en grasa	0,55	No se observa relación de variables.
Bebidas gaseosas	0,06	No se observa relación de variables.
Comida rápida	0,73	No se observa relación de variables.
Snacks	0,40	No se observa relación de variables.

Yogurt	0,74	No se observa relación de variables.
Leche	0,90	No se observa relación de variables.
Arroz	0,04	Relación de variables
Harinas integrales	0,87	No se observa relación de variables.
Bebidas azucaradas diarias	1,00	No se observa relación de variables.
Porciones de azúcar	0,89	No se observa relación de variables.
Agua	0,47	No se observa relación de variables.
Cantidad de tiempos de comida	1,00	No se observa relación de variables.

(Fuente: elaboración propia, 2022)

En la tabla anterior se Relación de cantidad de días de caminatas en la semana con los hábitos alimentarios y frecuencia de consumo de alimentos por nutricionistas como resultados se puede observar que tiene relación con el consumo de vegetales y arroz.

Tabla 25

Relación de cantidad de días de sedentarismo en la semana con los hábitos alimentarios y frecuencia de consumo de alimentos por nutricionistas, Costa Rica, 2022

Hábito alimentario/Frecuencia de consumo	Valor p	Interpretación
Vegetales	0,60	No se observa relación de variables.
Leguminosas	1,00	No se observa relación de variables.
Frutas	0,91	No se observa relación de variables.
Proteína alta en grasa	1,00	No se observa relación de variables.
Queso alto en grasa	0,45	No se observa relación de variables.

Bebidas gaseosas	0,03	Relación de variables
Comida rápida	0,94	No se observa relación de variables.
Snacks	0,50	No se observa relación de variables.
Yogurt	1,00	No se observa relación de variables.
Leche	0,16	No se observa relación de variables.
Arroz	0,85	No se observa relación de variables.
Harinas integrales	1,00	No se observa relación de variables.
Bebidas azucaradas diarias	0,60	No se observa relación de variables.
Porciones de azúcar	0,31	No se observa relación de variables.
Agua	0,86	No se observa relación de variables.
Cantidad de tiempos de comida	0,71	No se observa relación de variables.

(Fuente: elaboración propia, 2022)

En la tabla anterior se cantidad de días de sedentarismo en la semana con los hábitos alimentarios y frecuencia de consumo de alimentos por nutricionistas como resultados se puede observar que tiene relación con el consumo bebidas gaseosas.

Anexo 6. Declaración Jurada

DECLARACIÓN JURADA

Yo, Isis Amanda Jiménez Villar , cedula de identidad 115730398, en condición de egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, y advertido de las penas con las que la ley castiga el falso testimonio y el perjuicio, declaro bajo fe de juramento que dejo rendido en este acto, que mi trabajo de graduacion, para optar por el titulo de Licenciada en Nutricion titulado "Relación de los hábitos alimentarios, la distribución de ingesta por grupos de alimentos y actividad física en adultos de 25-50 años profesionales en Nutrición, San José, Costa Rica en el primer semestre 2022" es una obra original y para su realizacion he respetado todo lo precetuado por las Leyes Penales, asi como la Ley de Derechos de Autor y Derecho Conexos, numero 6683 del 14 de Octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta numero 226 del 25 de Noviembre de 1982, especialmente el numeral 70 de dicha ley en el que se establece : " Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siemore que estos no sean tantos y swguidos que puedan considerarse como una produccion simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original". Asimismo, que conozco y acepto que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Publico. Firmo, en fe de lo anterior, en la ciudad de San José, Aranjuez, el 24 de junio del 2022.

Amanda Jiménez

Amanda Jiménez Villar
115730398

Anexo 7. Carta del Tutor

CARTA DEL TUTOR

28 junio, 2022

Sres.
Departamento de Registro
Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

La estudiante Isis Amanda Jiménez Villar, documento de identidad número 115730398 me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de Tesis "Relación de los hábitos alimentarios, distribución de ingesta por grupos de alimentos y actividad física en adultos de 25-50 años profesionales de nutrición, San José, Costa Rica en el primer semestre del año 2022", 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 y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones. Los resultados obtenidos por la postulante implican la siguiente calificación:

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

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

Atentamente,

PABLO
MORA
POVEDA

Firmado digitalmente
por PABLO MORA
POVEDA
Fecha: 2022.06.28
12:54:15 -06'00'

Lic. Pablo Mora Poveda
603890451
CPN: 2787-19

Anexo 8. Carta del Lector

Cartago, 3 de agosto, 2022

Departamento de registro

Carrera de Nutrición

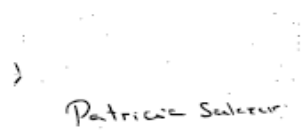
Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

La estudiante Isis Amanda Jiménez Villar, cédula de identidad número 115730398, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **"RELACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS, DISTRIBUCIÓN DE INGESTA POR GRUPOS DE ALIMENTOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS DE 25 A 50 AÑOS PROFESIONALES DE NUTRICIÓN, SAN JOSÉ, COSTA RICA EN EL PRIMER SEMESTRE DEL AÑO 2022"** el cual ha elaborado para optar por el grado de licenciatura en nutrición humana.

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

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



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

Anexo 9. Autorización 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, 12 de septiembre de 2022

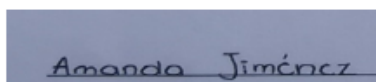
Señores:
Universidad Hispanoamericana
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Isis Amanda Jiménez Villar con número de identificación 115730398 autor (a) del trabajo de graduación titulado "Relación de los hábitos alimentarios, distribución de ingesta por grupos de alimentos y actividad física en adultos de 25-50 años profesionales de nutrición, San José, costa rica en el primer semestre del año 2022" presentado y aprobado en el año 2022 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,



Firma y Documento de Identidad

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

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

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

a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, el autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito.

b) Autoriza al Centro de Información Tecnológico (CENIT) a publicar la obra en digital, los usuarios puedan consultar el contenido de su Trabajo Final de Graduación en la página Web de la Biblioteca Digital de la Universidad Hispanoamericana

c) Los autores aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.

d) Los autores manifiestan que se trata de una obra original sobre la que tienen los derechos que autorizan y que son ellos quienes asumen total responsabilidad por el contenido de su obra ante el Centro de Información Tecnológico (CENIT) y ante terceros. En todo caso el Centro de Información Tecnológico (CENIT) se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.

e) Autorizo al Centro de Información Tecnológica (CENIT) para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

f) Acepto que el Centro de Información Tecnológico (CENIT) pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

g) Autorizo que la obra sea puesta a disposición de la comunidad universitaria en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en las "Condiciones de uso de estricto cumplimiento" de los recursos publicados en Repositorio Institucional.

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