

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y
ARTES DE CHIAPAS**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y
ALIMENTOS**

TESIS PROFESIONAL

**FRECUENCIA DEL CONSUMO DE
DIETA PERIFÉRICA EN
ADMINISTRATIVOS DE CIUDAD
UNIVERSITARIA UNICACH.**

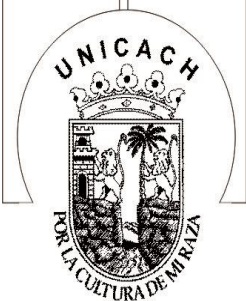
**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN NUTRIOLOGÍA**

PRESENTA

CANDY ADIDOREIDY DÍAZ VEGA

DIRECTOR DE TESIS

MTRA. LIZ ARLETH PEÑA VELAZQUEZ



AGRADECIMIENTOS

A Dios

Por darme vida y salud para llegar hasta este momento, por cumplir su palabra profética en mi vida, por siempre ayudarme a salir de los momentos difíciles durante esta trayectoria, por mostrarme su amor y hacerme saber que nunca estoy sola, porque sin su amor y misericordia nada sería posible.

A mis padres

Por brindarme todo su apoyo incondicionalmente en cada momento de mi vida, por ser mi gran ejemplo a seguir. Gracias por dar siempre lo mejor de ustedes para que yo pudiera salir adelante, gracias por enseñarme que con esfuerzo y dedicación se pueden lograr las metas que me proponga. Quizá nunca pueda llegar a pagar todo lo que con amor me han dado, pero este pequeño triunfo en mi vida es por y para ustedes, los amo mucho padres.

A mis hermanas

Por brindarme su apoyo, por escucharme y aconsejarme cuando lo necesité, por darme palabras de ánimo siempre. Gracias por permitirme ser su hermana, las amo mucho.

A mi novio

Gracias amor por estar en cada momento durante el proceso de esta tesis, por soportar mis malos ratos de estrés y siempre ayudarme a no rendirme, gracias porque fuiste mis manos y ojos cuando ya no podía continuar. Este logro también es tuyo. Te amo.

A mi asesora

Gracias por su apoyo y dedicación para que se llevara a cabo este proyecto, gracias por confiar en mí y ayudarme a sentirme muy segura en todo momento. Gracias por regalarme parte de su conocimiento. Muchas gracias por todo.

A la MDCS. Vidalma del Rosario Bezares Sarmiento

Gracias por siempre regalarme un poco de su tiempo y brindarme de su apoyo en los momentos que más lo necesité, por orientarme durante la investigación cuando sentí perderme, gracias por regalarme parte de sus conocimientos. Muchas gracias por todo.

A mis sinodales

Por su apoyo durante la realización de la tesis, comprensión y paciencia. Gracias por todo



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
 DIRECCION DE SERVICIOS ESCOLARES
 DEPARTAMENTO DE CERTIFICACIÓN ESCOLAR



Autorización de Impresión

Lugar y Fecha: TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS A 18 DE OCTUBRE DEL 2019

C. CANDY ADIDOREIDY DÍAZ VEGA

Pasante del Programa Educativo de: LICENCIATURA EN NUTRIOLOGÍA

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:
FRECUENCIA DEL CONSUMO DE DIETA PERIFÉRICA EN ADMINISTRATIVOS DE CIUDAD UNIVERSITARIA

UNICACH.

En la modalidad de: TESIS PROFESIONAL.

Nos permitimos hacer de su conocimiento que esta Comisión Revisora considera que dicho documento reúne los requisitos y méritos necesarios para que proceda a la impresión correspondiente, y de esta manera se encuentre en condiciones de proceder con el trámite que le permita sustentar su Examen Profesional.

ATENTAMENTE

Revisores

Firmas

MAN. FÁTIMA HIGUERA DOMÍNGUEZ

MTRA. MARÍA DEL ROCÍO PASCACIO GONZÁLEZ

MNH. LIZ ARLETH PEÑA VELAZQUEZ



COORD. DE TITULACIÓN

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	1
JUSTIFICACIÓN	2
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	4
OBJETIVOS	6
GENERAL.....	6
ESPECÍFICOS	6
MARCO TEÓRICO	7
ALIMENTACIÓN.	7
DIETA.....	8
NUTRICIÓN.....	9
OBESIDAD.....	10
CULTURA	13
GASTRONOMÍA MEXICANA	15
REGIONES GASTRONÓMICAS DE MÉXICO	17
NOROESTE.....	18
NORESTE	18
CENTRO	18
PACIFICO.....	18
SUR.....	18
SURESTE.....	19
FESTIVIDADES MEXICANAS	19
DÍA DE REYES.....	19
DÍA DE LA CANDELARIA.....	20
CARNAVALES MEXICANOS.....	20
SEMANA SANTA	20
DÍA DEL NIÑO	21
DÍA DE LAS MADRES.....	21
TRADICIONAL FIESTA OAXAQUEÑA	21
DÍA DE LA INDEPENDENCIA MEXICANA.....	21
DÍA DE MUERTOS	22
FESTIVIDAD A LA VIRGEN DE GUADALUPE.....	23
POSADAS NAVIDEÑAS	23
NAVIDAD/NOCHE BUENA.	23

AÑO NUEVO	24
FESTIVIDADES CULTURALES DE CHIAPAS.....	24
LA FIESTA GRANDE, EN CHIAPA DE CORZO.....	24
DÍA DE LA CANDELARIA, EN TUXTLA CHICO.....	25
EL GRAN CARNAVAL ZOQUE COITECO, EN OCOZOCOAUTLA.....	25
EL CARNAVAL CHAMULA, EN SAN JUAN CHAMULA.....	25
LA DANZA DEL CALALÁ, EN SUCHIAPA.....	26
FERIA DE CHIAPAS.....	26
FERIA INTERNACIONAL MESOAMERICANA DE TAPACHULA	27
FERIA DE LA PRIMAVERA Y DE LA PAZ.....	27
FERIA DE SAN CARALAMPIO, COMITÁN DE DOMÍNGUEZ.....	27
LA PSICOLOGÍA Y LOS ALIMENTOS.....	28
METODOLOGÍA	31
DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	31
POBLACIÓN	31
MUESTRA.....	31
MUESTREO	31
CRITERIOS DE INCLUSIÓN, EXCLUSIÓN, ELIMINACIÓN.....	31
INCLUSIÓN	31
EXCLUSIÓN	31
ELIMINACIÓN.....	32
VARIABLES.....	32
INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN:.....	32
TÉCNICA.....	32
DESCRIPCIÓN DE LAS TÉCNICAS A UTILIZAR.....	32
MATERIALES USADOS.....	33
DESCRIPCIÓN DEL MÉTODO ESTADÍSTICO Y COMO SE EXPRESAN LOS RESULTADOS.....	33
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	34
CONCLUSIÓN	42
PROPUESTAS Y/O RECOMENDACIONES	44
GLOSARIO.....	45
REFERENCIAS DOCUMENTALES	47
ANEXOS	55
ANEXO II.....	57

ANEXO III.....	59
APÉNDICES	67
APÉNDICE I.....	68

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Análisis de las regiones a las que pertenece el personal analizado.....	34
Tabla 2.Hábitos de consumo de una muestra de trabajadores de la UNICACH.....	35
Tabla 3. Platillo favorito.....	36
Tabla 4. Frecuencia a eventos sociales.....	37
Tabla 5. Asistencia a eventos sociales y consumo de platillo favorito	38
Tabla 6. Alimentación y emociones	39
Tabla 7. Plato y emociones	41

INTRODUCCIÓN

La dieta periférica es el nombre que recibe la alimentación que se tiene de manera ocasional en situaciones de convivencia familiar, social, cultural, religiosa o de otra índole.

La alimentación en el país representa valores, costumbres, tradiciones y en algunos grupos o sociedades se distingue como un símbolo que en sus diversidades y características representa unidad, tradición, status, distinción. En ciertos casos conlleva una carga de significados espirituales o de éxito al ser considerado un elemento de transferencia de actitudes, sentimientos negativos o positivos para con los demás (Hurtado, 2012).

La cocina mexicana cumple con festividades determinantes tales como una fiesta de quince años, día de muertos, navidad o año nuevo, día de Reyes, etc. La comida suele representar claramente la estructura social del país. Dentro de cada evento existe una gran variedad de platillos típicos de la festividad tales como el mole, la barbacoa o los mixiotes para festejar unos quince años o boda. El pavo o bacalao para navidad, el pozole para el día de la independencia mexicana entre otros.

En el 2010 la Organización de las Naciones Unidas (ONU) nombró a la cocina mexicana Patrimonio Cultural de la Humanidad debido a su riqueza, ya que la cocina tradicional mexicana es parte sustancial de nuestra identidad.

La investigación que a continuación se presenta surge del programa Proesvidas y se rigió por un estudio mixto (cuantitativo y cualitativo). Se llevó a cabo con el personal administrativo de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas con la finalidad de identificar el impacto que tienen las festividades culturales o religiosas, percibir la relación emocional entre el platillo y el individuo, así como también indagar la frecuencia con la que se asiste a este tipo de eventos.

Para el desempeño de esta investigación se llevaron a cabo técnicas como la aplicación de un cuestionario que permitió obtener información de la población en estudio, el cuestionario realizado lleva por nombre: “Cuestionario de frecuencia a eventos sociales, tipo de alimentación y relación emocional con el alimento” el cual cuenta con 29 reactivos y fue examinado con dos aplicaciones piloto, las cuales dieron resultado de confiabilidad.

Los resultados preliminares de esta investigación indican estar frente a una población con hábitos alimenticios inadecuados, encontrando que el 90% de la población se encuentra con un estilo de vida poco saludable y con niveles altos de sedentarismo.

JUSTIFICACIÓN

México es el país con la tasa de obesidad más alta en adultos de América Latina, de acuerdo con los informes, la tasa de obesidad de adultos en México fue de 28.9 % de la población lo cual lo colocó en los primeros lugares por arriba de otros países (Sotomayor, 2017). La obesidad es una enfermedad que ocasiona problemas de salud serios como lo es la diabetes, enfermedades cardiovasculares, deformaciones óseas, etc.

Tuxtla Gutiérrez, la Frailesca y Soconusco encabezan la lista de casos de obesidad en Chiapas, por lo que la entidad ocupó el quinto lugar a nivel nacional (Chamé, 2015).

La cultura alimentaria en México engloba tradiciones, recuerdos familiares, festividades religiosas, modos de vida, etc. Los alimentos de mayor consumo en México es el maíz, frijol, arroz, trigo, cereales, hortalizas y la producción de estos alimentos siempre es abundante puesto que en los hogares mexicanos no pueden faltar. Sin embargo, los alimentos chatarra también ocupan un lugar importante en la población pues en ocasiones se prefiere consumir alimentos de calorías vacías que no aportan ningún nutriente a nuestro cuerpo por la presión social y el marketing que se le ha dado a este tipo de alimentos.

El patrón de la cultura alimentaria para algunos autores está determinado por una multiplicidad de factores: económicos, físicos (entorno regional), tecnológicos y socioculturales, donde el factor económico supedita al resto y determina la estructura y dinámica de la producción alimentaria (Montes et al, 2005).

Patrimonio Cultural Intangible de la Humanidad, así es como la Organización de las Naciones Unidas en el año 2010 denomina el arte de la cocina mexicana. Este relevante acontecimiento permitió acercarse de manera especial a la multiplicidad de tradiciones culinarias del país, y reflexionar desde una perspectiva más amplia sobre la importancia que reviste todo esfuerzo por rescatarla, promoverla y difundirla. No está demás preguntar porque la necesidad de preservar algo que en apariencia ha estado desde siempre, sin embargo, existen fenómenos tales como globalización, amenazan con imponer patrones alimenticios que lejos de ampliar, empobrecen la cultura gastronómica y en aras de una supuesta productividad y competitividad van borrando formas de cultivo y técnicas culinarias que son propias del país (Juárez et al, 2014).

Existe una gran relación entre los problemas de sobre peso y obesidad que hay en la población, la diversidad gastronómica que existe en el país y la falta de información nutricional con la que

cuenta la población, esto ocasionó diversos conflictos donde los resultados son enfermedades que atentan contra la vida del individuo.

Una alimentación poco saludable y la falta de actividad física son algunos de los principales factores de riesgo de problemas de salud crónicos en el mundo. Diferentes estudios demuestran una fuerte asociación entre el aumento de la probabilidad de sufrir determinadas enfermedades (cardiovasculares, cáncer, anorexia, diabetes mellitus) y la adopción de determinados patrones dietéticos (Casellas et al., 2011).

En los hábitos alimenticios influyen diversos factores (sociodemográficos, culturales, religiosos, económicos y educacionales) que determinan unas costumbres alimentarias propias de cada zona o país. En referencia de la inmigración, el hecho de vivir en un país con una cultura diferente, implica cambios importantes referentes al entorno social, a los factores económicos, al tiempo que se dispone para cocinar y a la disponibilidad de los alimentos utilizados comúnmente en su dieta, todos estos cambios que pueden afectar directamente a la alimentación (Casellas et al., 2011).

Existe evidencia científica de que la nutrición influye en la salud a lo largo de la vida. Una dieta insuficiente desde la gestación se vincula con retardo del crecimiento, desarrollo psicomotor e intelectual, y una dieta excesiva conduce a sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles (Álvarez et al., 2017).

La finalidad de este estudio fue aportar información al campo profesional de como la alimentación que cada persona elige según sus gustos, costumbres, tradiciones, creencias, factores emocionales, factores económicos, etc. impacta en la salud, así también como describir la diversidad cultural y la forma de preparación de cada platillo, analizar la frecuencia de asistencia a eventos sociales y las reacciones que el consumo de estos platillos en fechas o situaciones eventuales provoca en su ser.

El impacto de analizar la frecuencia de consumo de la dieta periférica se encuentra en poder relacionar la cantidad de festividades y características de los platillos con el aumento o disminución del peso corporal, para poder aportar a los profesionales de la salud datos y herramientas para poder implementar acciones o estrategias en mejora del estado nutricional sin hacer de lado la cultura y las costumbres.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

México es un país donde se encuentran diversas culturas, costumbres y tradiciones que desde sus antepasados se han llevado a cabo, donde también existe una amplia variedad gastronómica en los treinta y dos estados que se encuentran en el país. México cuenta con una de las gastronomías más complejas en el mundo actual y cada región cuenta con festividades diferentes donde la gastronomía mexicana se da a conocer.

A pesar de la variedad de alimentos saludables que se encuentran dentro de los platillos mexicanos la población opta por consumir los alimentos poco saludables debido a diferentes factores como lo son: el precio elevado del alimento saludable, el marketing, la pobreza, la falta de tiempo para elaborar el platillo, etc.

A consecuencia de eso México es uno de los países donde el alto nivel de obesidad ocupa uno de los primeros lugares (OMS, 2017).

Dentro del país mexicano también se encuentran costumbres y tradiciones que la población lleva a cabo, por épocas del año, existen diferentes festividades y los eventos sociales en la población siempre están presentes ya sean quince años, bautizos, bodas, funerales, cumpleaños, festividades religiosas, festividades culturales, entre otras.

El estado de Chiapas también cuenta con una gran diversidad cultural, de norte a sur se encuentran diversas festividades que reúnen a sus habitantes donde se sirven platillos típicos de cada región como el famoso “cochito”, “tamales de chipilín”, “pepita con tasajo”, “pan compuesto”, “camarón al agua chile”, etc. Chiapas es un estado altamente rico en cultura, gastronomía, lenguas y sobre todo cuenta con una gran riqueza natural.

Todas las festividades tienen algo en común y es que en cada una de ellas se sirven diferentes platillos según sea el evento, por ejemplo, el café con pan en un funeral, la barbacoa en una boda, el espagueti en unos quince años, los tamalitos en un rezo, el pastel en un cumpleaños, etc.

Para fines de la investigación, el problema es la frecuencia con la que se asiste a eventos sociales, o religiosos y el tipo de alimentación que se consume en estos eventos, la relación que existe entre el platillo y la satisfacción emocional que en ocasiones influye mucho con la ingesta excesiva de ciertos platillos.

La investigación se realizó tomando como población el personal administrativo de ciudad universitaria de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, seleccionando como muestra a los integrantes del departamento de contabilidad y servicios generales, puesto que se observó

que el personal asistía a eventos sociales y se pretendió conocer con qué frecuencia lo realizaba, a qué tipo de eventos asistían y que platillos gastronómicos consumían, así también como conocer las emociones que un platillo puede generar en la persona.

OBJETIVOS

GENERAL

Analizar la frecuencia del consumo de dieta periférica en personal administrativo de Ciudad Universitaria de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas para relacionarlo con el estilo de vida y poder proponer una intervención nutricional.

ESPECÍFICOS

- Indagar la frecuencia con la que el personal administrativo asiste a eventos sociales con la finalidad de conocer el platillo favorito y tipo de festividad.
- Relacionar el consumo de alimentos con la satisfacción emocional a través de preguntas psicológicas para identificar la influencia del estado emocional con el consumo de alimentos.

MARCO TEÓRICO

ALIMENTACIÓN.

La alimentación humana se define como un proceso voluntario, consistente y educable, aunque una vez ingerido el alimento, este proceso se vuelve involuntario e inconsistente y, por lo tanto, no educable. La energía que necesita el ser humano para vivir, tanto para quemar como para sustituir o reparar partes del cuerpo, se obtiene principalmente de los alimentos, estos proporcionan la energía para que trabajen los órganos (corazón, pulmón, músculos, intestinos, etc.) y a partir de estos se renuevan cotidianamente las células de los tejidos desgastados por el tiempo y las funciones que a diario desempeñan como trabajar, comer, estudiar, correr, defenderse del frío, entre otras.

De acuerdo a lo expuesto en la Cumbre Mundial sobre la Alimentación y al documento de la FAO sobre el Derecho a la alimentación (FAO, 2000), toda persona tiene el derecho a consumir alimentos sanos y nutritivos, a una alimentación adecuada y a no padecer hambre. Esto equivale a contar con alimentos suficientes que satisfagan las necesidades nutricionales básicas de los individuos.

El concepto de la FAO acerca de una alimentación adecuada involucra los siguientes elementos:

- 1) la oferta de alimentos debe ser adecuada, es decir, que los tipos de alimentos disponibles en el país, en los mercados locales y, en definitiva, en los hogares, deben ajustarse a la cultura alimentaria o dietética existente.
- 2) la oferta disponible debe cubrir todas las necesidades nutricionales desde el punto de vista de la cantidad (energía) y la calidad (proporcionar todos los nutrientes esenciales, como vitaminas y yodo).
- 3) los alimentos deben ser seguros (inocuos), sin elementos tóxicos o contaminantes, y los alimentos deben ser de buena calidad en lo que se refiere al gusto y la textura (Martínez et al, 2005).

La alimentación humana no está determinada solo por cuestiones biológicas, sino que se encuentra influida por factores sociales y culturales (Pérez et al, 2008).

Todo ser humano tiene derecho a la alimentación para poder llevar acabo sus actividades del día a día ya que de esta forma se obtiene la energía que el cuerpo humano requiere, el individuo que no lleva a cabo una alimentación adecuada tiende a desarrollar enfermedades de diferentes índoles.

La alimentación de cada individuo depende de sus necesidades como persona, de sus posibilidades para adquirir el alimento, del lugar donde se encuentra, entre otras cosas que determinan la buena o mala alimentación del ser humano.

DIETA

Una dieta es la cantidad de alimento que se le proporciona a un organismo en un periodo de 24 horas, sin importar si cubre o no sus necesidades de mantenimiento, en resumen, es el conjunto de nutrientes, que se absorben luego del consumo habitual de alimentos.

Popularmente, y en el caso de los humanos, la dieta se asocia erróneamente a la práctica de restringir la ingesta de comida, para obtener solo los nutrientes y la energía necesaria, y así conseguir o mantener cierto peso corporal.

La dieta humana se considera equilibrada, si aporta los nutrientes y energía en cantidades tales, que permitan mantener las funciones del organismo, en un contexto de salud física y mental.

Esta dieta equilibrada será particular de cada individuo, y se adaptará a su sexo, su edad, su peso y su situación de salud. No obstante, existirán diversos factores: geográficos, sociales, económicos, patológicos, etc., que influirán en el equilibrio de la dieta.

Las dietas: cantidades y variedades de alimentos a consumir, también son utilizadas para el tratamiento y la prevención de diversas patologías: dietoterapia; y para adaptar la alimentación a las diversas situaciones fisiológicas (Barmaimon, 2017).

Una dieta es la cantidad de alimentos que un ser vivo proporciona a su organismo. La dieta, por tanto, define nuestro comportamiento nutricional, es decir, se trata de un conjunto de nutrientes que el cuerpo absorbe después del consumo habitual de alimentos.

La dieta constituye un hábito y una forma de vivir. Es cierto que, la mayor parte de las veces, este término se emplea para referirse a los regímenes especiales para bajar de peso o para combatir determinadas enfermedades, aunque la realidad es que estos casos representan modificaciones en la dieta y no una dieta en sí misma.

Por otra parte, se considera que una dieta beneficiosa para la salud del ser humano, es decir, una dieta balanceada y equilibrada, debe contener la cantidad suficiente de calorías y nutrientes esenciales para el correcto crecimiento y desarrollo del organismo en cada una de las etapas de la vida. Una alimentación saludable debe aportar, por tanto, carbohidratos, proteínas y grasas (además de vitaminas y minerales) en las proporciones adecuadas para disminuir el riesgo de padecer enfermedades crónicas (Sánchez, 2018)

La dieta de un individuo debe contar con las siguientes características:

Inocua: que no causa ningún daño a la salud del consumidor.

Variada: que sea formada por alimentos de características diferentes.

Suficiente: que sea la cantidad justa para cada persona, sin que le haga falta o le sobre el alimento.

Una dieta debe ser balanceada y contar con los tres apartados del plato del buen comer (frutas y verduras, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal).

NUTRICIÓN

La nutrición implica muchas cosas: Representa un proceso por medio del cual las personas logran su potencial de crecimiento físico y mental; es una característica de la calidad de la dieta de una persona en relación con sus necesidades nutricionales; y es un punto de referencia o una métrica contra la cual se evalúa la eficiencia de los numerosos objetivos de desarrollo. Además, la nutrición, la mente y el cuerpo no pueden funcionar bien. Cuando eso sucede, las bases de la vida económica, social y cultural se derrumban (Webb, 2014).

Nutrir, del latín *nutrire*, está relacionado en su origen etimológico con el hecho de dar leche y en consecuencia, con la recepción de la energía que nos mantiene vivos.

Los seres humanos, como motor orgánico, necesitamos combustible. Un combustible necesario para hacer nuestras actividades, y que si no es el adecuado a nuestra maquinaria y su estado: puede acabar dañar al sistema, empeora su funcionamiento.

De esta manera, el nutricionista y dietista son como el ingeniero y el mecánico que se encargan de comprender y reparar nuestro sistema a través de la optimización del funcionamiento de la sinergia cuerpo-nutrientes.

La nutrición es una ciencia apasionante que estudia nuestra relación con la fuente de energía que nos mantiene vivos: los nutrientes (Aucal Business School, 2018).

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental y reducir la productividad (Sotomayor, 2017).

La nutrición se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, implica los procesos que suceden en el cuerpo después de comer, es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrientes por el organismo (IMSS, 2015).

Nutrición es el “conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos. Es un proceso involuntario e inconsciente que depende de procesos corporales como la digestión, la absorción y el transporte de los nutrientes de los alimentos hasta los tejidos.”

La misma fuente señala que “el estado de salud de una persona depende de la calidad de la nutrición de las células que constituyen sus tejidos. Puesto que es bastante difícil actuar voluntariamente en los procesos de nutrición, si queremos mejorar nuestro estado nutricional sólo podemos hacerlo mejorando nuestros hábitos alimenticios.”

Para llevar a cabo todos los procesos que nos permiten estar vivos, el organismo humano necesita su suministro continuo de materiales que debemos ingerir: los nutrientes.

Sin embargo, estos nutrientes no se ingieren directamente, sino que forman parte de los alimentos.

Clasificación de los nutrientes: hidratos de carbono o glúcidos, lípidos o grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua (Fraternidad, 2018).

OBESIDAD

La obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial, y cada año mueren, como mínimo 2,8 millones de personas a causa de la obesidad o sobrepeso. Aunque anteriormente se consideraba un problema confinado a los países de altos ingresos, en la actualidad la obesidad también es prevalente en los países de ingresos bajos y medianos. Los gobiernos, los asociados internacionales, la sociedad civil, las organizaciones no gubernamentales y el sector privado tienen una función crucial en la prevención de la obesidad.

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. El índice de masa corporal (IMC), peso en kilogramos dividido por el cuadrado de la talla en metros (kg/m^2) es un índice utilizado frecuentemente para clasificar el sobrepeso y la obesidad en adultos. La OMS define el sobrepeso como un IMC igual o superior a 25, y a obesidad como un IMC igual o superior a 30.

En 2016, más de 1900 millones de adultos tenían sobrepeso y más de 650 millones eran obesos. Cada año mueren como mínimo, 2,8 millones de personas a causa de la obesidad o sobrepeso. La prevalencia de la obesidad se ha casi triplicado entre 1975 y 2016. En 2016, 41 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso en todo el mundo. La obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI. Los niños con sobrepeso tienen

muchas probabilidades de convertirse en adultos obesos y, en comparación con los niños con sobrepeso, tienen más probabilidades de sufrir a edades más tempranas diabetes y enfermedades cardiovasculares, que a su vez se asocian a un aumento de la probabilidad de muerte prematura y discapacidad.

A nivel mundial, el sobrepeso y a obesidad causan más muertes que la insuficiencia ponderal. El 57% de la población mundial vive en países donde el sobrepeso y la obesidad causan más muertes que la insuficiencia ponderal. Entre esos países se incluyen todos los ingresos altos y medianos. La diabetes, la cardiopatía isquémica y determinados cánceres son atribuibles al sobrepeso y la obesidad. La obesidad suele ser el resultado de un desequilibrio entre las calorías ingeridas y las calorías gastadas. El aumento del consumo de alimentos muy ricos en calorías sin un aumento proporcional de la actividad física produce un aumento de peso. La disminución de la actividad física produce igualmente un desequilibrio energético que desemboca en el aumento de peso.

El apoyo de la comunidad y del entorno son fundamentales para influir en las elecciones personales y evitar la obesidad. La responsabilidad individual solo puede ejercer plenamente sus efectos cuando las personas tienen acceso a un modo de vida saludable y reciben apoyo para elegir opciones saludables. La OMS moviliza a todas las partes interesadas que tienen una función crucial en la creación de entornos saludables y en la asequibilidad y accesibilidad de opciones dietéticas más saludables (OMS, 2017).

Las elecciones de los niños, su dieta y el hábito de realizar actividades físicas dependen del entorno que les rodea. El desarrollo socioeconómico y las políticas agrícolas, de transportes, de planificación urbana, medioambientales, educativas, y de procedimientos, distribución y comercialización de los alimentos influyen en los hábitos y las preferencias dietéticas de los niños, así como en su actividad física. Estas influencias están fomentando cada vez más un aumento de peso que está provocando un aumento continuo de la prevalencia de la obesidad infantil (OMS, 2017).

Una dieta saludable puede contribuir a prevenir la obesidad. Se puede: 1) mantener un peso saludable. 2) reducir la ingesta total de grasas y sustituir las grasas saturadas por las insaturadas. 3) aumentar el consumo de frutas, hortalizas, legumbres, cereales integrales y frutos secos. 4) reducir la ingesta de azúcar y sal (OMS, 2017).

La actividad física regular ayuda a mantener un cuerpo sano. Hay que realizar una actividad física a lo largo de toda la vida. La realización de actividades físicas habituales de intensidad moderada

durante al menos 150 minutos a la semana reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer de colon y de mama. El fortalecimiento muscular y los ejercicios de equilibrio pueden reducir las caídas y mejorar la movilidad de las personas mayores. Para reducir el peso puede ser necesario una actividad más intensa.

Para frenar la epidemia mundial de obesidad es necesaria una estrategia poblacional, multisectorial, multidisciplinaria y adaptada al entorno cultural. El plan de Acción de la Estrategia Mundial para la Prevención y el Control de las Enfermedades no transmisibles constituyen una hoja de ruta para el establecimiento y fortalecimiento de iniciativas de vigilancia, prevención y tratamiento de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la obesidad (OMS, 2017).

En la actualidad se encuentran registros que hablan sobre temas relacionados con las costumbres o tradiciones con las que cuenta el país, el tema de la gastronomía cultural o cultura alimentaria es muy extenso, donde podemos encontrar diferentes temas que a su vez se relacionan con la alimentación como por ejemplo temas de psicología, donde encontramos que la comida tiene altos valores emocionales, recuerdos familiares o hasta rechazo a cierto alimento porque nos hace recordar algún suceso desagradable. También se relaciona con temas de historia donde leemos como es que surge la gastronomía en el país y los alimentos que lo caracterizan, temas de nutrición donde por la mala ingesta de esta gran variedad de alimentos se propician enfermedades al organismo que en ocasiones atentan contra la vida del individuo, temas de economía, de tradiciones culturales, temas de eventos sociales, etc. La gastronomía mexicana no solo abarca temas de comidas si no que va de la mano con muchos otros temas.

Pero no sólo en México se ha estudiado este tema, en la Universidad de Pinar del Río en Cuba, se realizó un estudio sobre La Educación Alimentaria y Nutricional Desde una Dimensión Sociocultural Como Contribución a La Seguridad Alimentaria y Nutricional, en este estudio nos dice que la alimentación es uno de los problemas fundamentales que presenta el mundo contemporáneo. El mal uso de los alimentos disponibles y la toma de decisiones incorrectas sobre el consumo de los alimentos están propiciado por factores socioculturales que traen consigo hábitos alimentarios inadecuados y una serie de enfermedades. El ser humano tiene una serie de hábitos alimentarios que forman parte de nuestra historia, de nuestras tradiciones, de nuestra cultura y por ende están muy arraigados. Muchas de estas costumbres están distanciadas de lo que se considera una dieta sana, incapaz de garantizar una mejor calidad de vida y esto no

significa que debemos abandonar nuestras raíces, pero se debe mantener un equilibrio entre lo autóctono y lo que es bueno para la salud (Barrial et al, 2011).

En la Universidad de la Frontera, Temuco Chile, se realizó una encuesta a jóvenes estudiantes con el objetivo de explorar la relación entre la alimentación, como dominio de la vida, y el bienestar subjetivo en estudios universitarios, la encuesta fue aplicada a una muestra de probabilidad de 112 estudiantes universitarios. El cuestionario incluyó las escalas SWLS (Satisfaction with Life Scale), SWFL (Satisfaction with food-related Life) y la frecuencia de consumo de distintos alimentos. Al considerar solo las categorías de satisfecho y no satisfecho, se obtuvo asociación con la etnia, lugar de residencia y trabajo del principal ingreso del hogar.

Ambas escalas presentaron adecuados niveles de consistencia interna y existencia de un solo factor para el total. Se obtuvo que el 56.2 % de la muestra está satisfecho y el 25% extremadamente satisfecho con su vida. Respecto a la satisfacción con la alimentación, el 46.4% está satisfecho y el 35,7% extremadamente satisfecho (Denegri et al, 2011).

Con esta información expuesta se ve que el tema relacionado con la alimentación no solo se investiga en el país mexicano, también en otros países y lugares del mundo se busca conocer el impacto que tiene la alimentación en los seres humanos y como esta se relaciona con la vida.

CULTURA

La cultura puede considerarse como el conjunto de los rasgos distintivos, espirituales y materiales, intelectuales y afectivos que caracterizan una sociedad o un grupo social. Ella engloba, además de las artes y las letras, los modos de vida, los derechos fundamentales al ser humano, los sistemas de valores, las tradiciones y las creencias.

La cultura forma parte de los recursos que las sociedades pueden utilizar para promover su desarrollo y alcanzar elevados niveles de bienestar para sus integrantes. La cultura es un motor de desarrollo, liderada por el crecimiento de la economía creativa en general y de las industrias culturales y creativas en particular, no solo reconocidas por su valor económico, sino también cada vez más por el papel que desempeñan en las producciones de nuevas tecnología o ideas creativas (UNESCO, 2006).

El término cultura proviene del latín *cultus* que a su vez deriva de la voz *colere* que significa cuidado del campo o del ganado. Hacia el siglo XIII, el término se empleaba para designar una parcelada cultivada, y tres siglos más tarde había cambiado su sentido como estado de una cosa,

al de la acción: el cultivo de la tierra o del cuidado del ganado aproximadamente en el sentido en que se emplea (Monterin et al, 2009).

Con el aporte de la antropología, la cultura debe incluir: bienes materiales, bienes simbólicos (ideas), instituciones (canales por donde circula el poder: escuela, familia, gobierno), costumbres (reunirse entre gente amiga o familiares), hábitos, leyes y poder (este también es parte de la cultura).

Entonces podemos decir que toda sociedad tiene cultura, y toda cultura es puesta en práctica, por las personas que se interrelacionan.

Toda cultura se manifiesta en una sociedad. A lo cual debe decir que sociedad es igual a la cultura. La cultura no es algo que se tiene (como generalmente se dice), sino que es una producción colectiva y esa producción es un universo de significados, ese universo de significado está en constante modificación.

La cultura no puede ser vista como algo propio, es algo que se transmite de generación en generación (Monterin et al, 2009).

La cultura no sólo tiene un aspecto social, también tiene un aspecto individual. Sobre lavase de esos aprendizajes de la socialización, las personas van diferenciando, los gustos, valores relativos, forma de visualizar la vida, escala de valores, aunque este último cambia con el tiempo y la sociedad.

Este es el proceso mediante el cual una persona llega a ser un individuo. Es el proceso que permite acumular y transformar todo aquello que se toma en el aspecto social, De esta manera se transforman los individuos en seres diferentes a los demás. Esto es un aspecto fundamental de la cultura (Monterin et al, 2009).

El concepto de cultura ha sido usado por el hombre con una infinidad de sentidos desde hace mucho tiempo. El término es muy comúnmente asociado para denotar las distintas civilizaciones que habitan en la tierra, y en la actualidad ha sido objeto de múltiples estudios, sobre todo para tratar de entenderlas en un mundo globalizado donde las fronteras entre los pueblos son traspasadas fácilmente.

La palabra cultura proviene del participio pasivo de un verbo latino que puede conjugarse de las siguientes maneras: “colo, colis, colui, cultum”, el cual significa: cultivar, cuidar, tener cuidado, prestar atención. (Caballo, 2014).

La definición de cultura ha ido mutando a lo largo de la historia: desde la época del iluminismo, la cultura ha sido asociada a la civilización y al progreso.

En general, la cultura es una especie de tejido social que abarca las distintas formas y expresiones de una sociedad determinada. Por lo tanto, las costumbres, las prácticas, las maneras de ser, los rituales, los tipos de vestimenta y las normas de comportamiento son aspectos incluidos en la cultura (Pérez et al, 2008).

Otras definiciones establecen que la cultura es el conjunto de informaciones y habilidades que posee un individuo. Para la Organización de las Naciones Unidas, la cultura permite al ser humano la capacidad de reflexionar sobre sí mismo: a través de ella, el hombre discierne valores y busca nuevas significaciones (Pérez et al, 2008).

Según el enfoque analítico que se sigue, la cultura puede ser clasificada y definida de diversas maneras. Hay estudios que han dividido a la cultura en tópica (incluye una lista de categorías), histórica (la cultura como herencia social), mental (complejos de ideas y hábitos), estructural (símbolos pautados e interrelacionados) y simbólica (significados asignados en forma orbitaria que son compartidos por una sociedad). La cultura también puede diferenciarse según su grado de desarrollo: primitiva (aquella cultura con escaso desarrollo técnico y que no tienden a la innovación), civilizada (se actualiza mediante la producción de nuevos elementos), pre-alfabeta (no ha incorporado la escritura) y alfabeta (utiliza tanto el lenguaje escrito como el oral). Por último, cabe destacar que en las sociedades capitalistas modernas existe una industria cultural, con un mercado donde se ofrece bienes culturales sujetos a las leyes de la oferta y la demanda de la economía (Pérez et al, 2008).

GASTRONOMÍA MEXICANA

Hablar de la gastronomía mexicana es hacer un gran viaje en el tiempo, pues la cocina que hoy conocemos y tenemos en México es el resultado de muchos años de historia, influencia y evolución gastronómica mesoamericana, prehispánica y azteca.

La cocina mexicana es el fruto de una antigua fusión de tres importantes épocas: la prehispánica, la mesoamericana y la conquista. De la época prehispánica adquirimos todos los ingredientes que nos caracterizan ante el mundo, pero principalmente el maíz.

En la etapa mesoamericana, la milpa comenzó a tener más fuerza que nunca, ya que los habitantes de esa época empezaron a establecerse en un solo lugar, y alimentos como el maíz, el frijol y la calabaza formaron parte esencial de la alimentación básica de los mexicanos.

Luego siguió la conquista. En ella apareció una gran fusión gastronómica ya que los españoles trajeron muchos ingredientes nuevos como el cerdo, ingredientes que se adaptaron a nuestra cocina y se convirtieron en esenciales.

No debemos confundir esto como una fusión completa, pues los españoles no alteraron ni cambiaron en su totalidad la comida mexicana, sino que trajeron elementos que hicieron crecer su potencial. Se empezó a utilizar mucho la grasa animal, principalmente la de cerdo, introduciendo la técnica de freír, un nuevo método para los antiguos mexicanos.

Es importante, sobre todo para entender la última época, saber que México no fue una colonia, sino que fue un virreinato, lo que llevó al encuentro de dos formas muy diferentes de ver y entender la comida, la cual provocó la mezcla de ciertos ingredientes y formas de cocinar.

La cocina mexicana que se desarrolló a través de este intercambio es compleja y muy extensa, ésta es una de las razones por las que es una de las más grandes gastronomías de todo el mundo y reconocida por la UNESCO como Patrimonio Cultural Intangible de la Humanidad. (Martorell, 2018).

Comer es un acto biológico; cocinar es un acto cultural. La cocina es cultura.

La cultura es la forma de ser de los pueblos. La gastronomía es una de las manifestaciones culturales más importantes, y dentro de dicho termino debe entenderse, mucho más que a la llamada “alta cocina”, a todas las expresiones culturales de las diversas regiones y de los diferentes estados sociales; destacadamente la cocina indígena. En particular, la cocina mexicana y los hábitos alimentarios que implica es un sistema cultural que rebasa con mucho los aspectos meramente nutricionales, ya que está involucrado en religiosidades, rituales y tradiciones de siglos atrás, a veces milenios, que continúan en pleno siglo XXI.

La cocina mexicana es una matriz de antiguos conocimientos enriquecidos en diferentes etapas de mestizaje que pre viven en la actualidad no solo en los surcos y en las milpas, en las cocinas y en las mesas, sino también de alguna manera en templos y cementerios, en cunas, altares y tumbas, en rezos y costumbres del pueblo, sea indígena o no. Nuestra cocina es un conjunto cultural que deviene eje de usos y practicas tanto comunitarias como familiares. La cocina mexicana es un factor de cohesión social y es uno de los más poderosos elementos de la identidad nacional.

Entre muchos de los 62 grupos étnicos que México tiene subsisten arcaicas usanzas prehispánicas, en sincretismo con prácticas cristianas o sin él. Por ejemplo, entre los huicholes

su vida cosmogónica gira alrededor de la trilogía del maíz, venado peyote. Los tzotziles de algunas comunidades de Los Altos Chiapanecos, todavía en años recientes, cortaban el cordón umbilical del recién nacido sobre mazorca y ese maíz ensangrentado era sembrado por el padre del niño en el ciclo agrícola inmediato. Los mixes también ofrecen guajolotes y gallos en el cerro del cempoaltepetl, acción de gracias que culmina con unos tamales rituales al día siguiente. Más no se trata solamente de comunidades indígenas. El día de san Isidro Labrador se celebra en la mayoría de las zonas rurales de México, indígenas y mestizajes. Se llevan a cabo misas donde se bendicen las semillas que habrán de sembrarse, así como los arados y demás aperos de labranza, los sacerdotes católicos han debido reconocer las tradiciones del pueblo.

Pero las festividades mexicanas no sólo se limitan en el ambiro rural; sin embargo, muchas de esas costumbres se mantienen también en las ciudades. Actualmente en México sigue siendo de mayor importancia el Día de Muertos, con altares en las casas, en los camposantos, y a comida continua como ubicua protagonista de las ofrendas, después de cuando menos ocho siglos de tradición interrumpida.

Como vemos la alimentación de los pueblos no implica sólo el sustento material de las personas; de alguna manera es, también un sustento del espíritu.

La cocina mexicana es un fenómeno cultural imbricado con la historia, a antropología, la sociología, la religión y las tradiciones de los pueblos troncales que conforman nuestro principal mestizaje (Iturriaga, 2016).

REGIONES GASTRONÓMICAS DE MÉXICO

Colores, aromas, sabores, texturas, métodos de elaboración, cultura y mucho más, son características de la gastronomía mexicana. México es un país rico y dichoso por tener riquezas en diferentes áreas, pero una de las más importantes y que hace de México ser un país exquisito es la gastronomía con la que este bello lugar cuenta, sabores inigualables que los antepasados han heredado. La comida no solo es el sustento vital del ser humano, la comida o el alimento es arte, son emociones, son recuerdo o vivencias.

Para comprender la gastronomía mexicana es necesario recorrer más de un solo estado del país, y es que en cada zona se encuentran influencias culturales que han dejado un legado tangible en la cocina. De acuerdo a la secretaria de turismo en México, contamos con seis regiones gastronómicas.

NOROESTE.

Esta región está compuesta de seis estados: Durango, Sinaloa, Sonora, Chihuahua, Baja California Sur y Baja California. En esta zona se encuentran platillos emblemáticos como la langosta al estilo puerto Nuevo: acompañada de frijoles y arroz; tacos de camarón y pescado, frescas almejas y chocolatas; discadas de carne, embutidos, jitomate, cebolla, pimientos y chíes; chimichangas; tortillas sobaqueadas; chilorio, un guiso a base de carne de cerdo con chile pasilla, ajo, comino, orégano y sal; y deliciosos membrillos, higos y chabacanos.

NORESTE

Coahuila, Nuevo León, San Luis Potosí, Tamaulipas y Zacatecas forman parte de esta zona culinaria. Aquí podemos encontrar mar y tierra: en Coahuila se pueden saborear finos cortes y excelentes vinos; el cabrito en Nuevo León. En San Luis Potosí y Zacatecas, encontramos diferentes tipos de enchiladas, jaibas rellenas y carne a la tampiqueña en Tamaulipas.

CENTRO

Esta es una de las regiones que puede ser dividida en dos: centro y orientes, formadas por los estados de Aguascalientes, Guanajuato, Querétaro, Estado de México, Ciudad de México, Hidalgo, Morelos y Tlaxcala. Aquí se encuentra la fusión del legado minero, colonial y autóctono de México; con platillos como las enchiladas mineras, chorizo de Toluca, mixiotes, barbacoa, chileatoles y exquisitos escamoles (Vega, 2017).

PACIFICO

La gastronomía de la costa del pacífico está representada por cinco estados: Colima, que aporta elementos como sal de gran calidad; Guerrero que ofrece delicias como el pozole blanco o con carne de puerco, Jalisco, cuyos ejemplos de su cocina es la birria y las tortas ahogadas; Michoacán, que deleita al paladar con sopa tarasca, corundas y uchepos; y Nayarit, que tiene como emblema al pescado zarandeado.

SUR

Algunos expertos aseguran que Oaxaca puede ser considerado como una sola región gracias a la riqueza de su gastronomía. Sin embargo, la secretaria de turismo lo agrupa junto a Chiapas, Veracruz y Puebla. Por eso podrás comparar el mole poblano con las siete moles oaxaqueñas y luego disfrutar de chilpachole de jaiba (sopa veracruzana, espesa y picante) y refrescarte con un tascalate chiapaneco (bebida de agua, cacao y maíz).

SURESTE

Antes de tocar la frontera con Centroamérica se encuentra esta región con preparaciones campechanas, tabasqueñas, yucatecas y quintanarroenses, la mayoría de ellas influenciadas por la cultura maya. Aquí se encuentra el pejelagarto en chirmol, un platillo tabasqueño hecho con epazote, calabaza, pimientos, cebolla. Ajo y jitomate; papadzules en Yucatán; el balché bebida tradicional y fermentada de Quintana roo, hecha de la corteza del árbol del mismo nombre; y el poc chuc o lomo de cerdo con naranja de Campeche (Vega, 2017).

FESTIVIDADES MEXICANAS

Hablar de festividades trae a la memoria momentos llenos de alegría, donde recordar las reuniones familiares, con amigos, fiestas religiosas o épocas del año que simple y sencillamente se esperan con emoción hacen que el corazón brinque de alegría, son sucesos que despiertan emociones en alma.

Desde tiempos remotos, las festividades han sido parte fundamental en la vida y la identidad de los mexicanos. Durante todo el año se celebran fascinantes fiestas, ferias, festivales y un sinnúmero de conmemoraciones que reflejan la esencia de la cultura mexicana y su rico pasado que se niega a morir. Las hay religiosas, políticas, gastronómicas, paganas, artísticas, musicales, cinematográficas o literarias. Aunque algunas son de carácter local dedicadas a preservar la memoria y las costumbres de un pueblo, otras han adquirido reconocimiento internacional por el alcance del motivo, el número de simpatizantes o la importancia internacional en el contexto socio-político o en la religión (Fernández , 2014).

DÍA DE REYES

Esta festividad se caracteriza por la llegada de los 3 reyes magos que la historia cuenta que fueron los 3 personajes que llevaron sus primeros obsequios al niño Dios en el día de su nacimiento. La llegada de esta fecha despierta en los niños una gran emoción, pues se elabora una carta dedicada a los reyes (los padres de familia) donde piden el juguete deseado, esa noche hay que dormir temprano para que los reyes magos puedan dejar los regalos esperados debajo del árbol de navidad.

El día 6 de enero también se caracteriza por la elaboración de la tradicional rosca de reyes: un pan dulce, decorado con frutas cristalizadas, que se comparten en las mesas durante la cena. Quien resulte premiado con uno de los muñequitos que están ocultos dentro de la rosca se

compromete a regalar tamales a todos los que compitieron la rosca durante la celebración del Día de la Candelaria (Murrillo, 2018).

DÍA DE LA CANDELARIA

Todo comienza con la partida de la rosca de Reyes el 6 de enero. Dentro de la rosca van colocados una cierta cantidad de muñequitos, a la persona que le toque muñeco dentro de su rebanada es la que se encargara de elaborar la cena para el día de la candelaria.

El día 2 de febrero es la festividad de la Virgen de la candelaria, es una celebración enmarcada por la preparación de atole y tamales. También se tiene como tradición vestir al “Niño Dios” que se colocó en el Belén o Nacimiento durante la Navidad para llevarlo a bendecir a las iglesias. Uno de los lugares con más arraigo a esta celebración es el pueblo veracruzano de Tlacotalpan (Murrillo, 2018).

CARNAVALES MEXICANOS

Música, diversión, diversidad de colores, risas, conciertos artísticos, amigos, hermanos, plumajes, comparsas y collares de colores, todo esto y mucho más forma parte de los majestuosos carnavales, sin duda alguna son una de las festividades más alegres y ambientadas de este hermoso país.

Los carnavales también son parte de las festividades que forman a México. Los veracruzanos tienen fama de llevar la música por dentro, no es casualidad que su carnaval haya sido bautizado como “el más alegre del mundo”. Durante este carnaval es imposible no contagiarse del buen humor y el ambiente porteño amenizado con marimbas que, a más de uno, hacen bailar toda la noche. Se realizan los nueve días precios al miércoles de ceniza (Murrillo, 2018).

Dentro de las actividades que se desarrollan en un carnaval, está la elección del rey feo o la quema del mal humor, esto es en representación a que está por iniciar una semana llena de alegría y se deben dejar atrás las malas vibras, las tristezas y problemas.

En cuanto al gran carnaval de Mazatlán, cabe mencionar que es de los más antiguos de México, con casi un siglo de historia. Se le considera uno de los más atractivos y concurridos del país; a ritmo de “tamboras”, los sinaloenses invitan a bailar a todo aquel que llega a la costa mazatleca en esas fechas. Se lleva acabo 5 días antes del miércoles de ceniza (Murrillo, 2018).

SEMANA SANTA

La Semana Santa en México es una buena oportunidad para los que gustan del turismo religioso. En ciudades coloniales como Querétaro, Oaxaca, Taxco y San Luis Potosí, se pueden presenciar

ceremonias muy particulares que muestran rasgos de la herencia cultural española. Tal es el caso del Viacrucis y Procesión del Silencio, en la que se utilizan imágenes de arte de gran valor histórico. La semana santa se celebra a finales de marzo y principios de abril (Murrillo, 2018).

En México la semana santa es caracterizada por los eventos religiosos, pero también por ser las primeras vacaciones del año y el inicio de la primavera, posterior a la semana mayor, las personas acostumbran asistir a las playas o alberca para refrescarse un poco y convivir en familia. En esas fechas las playas de México están completamente llenas.

DÍA DEL NIÑO

El día del niño es también otra de las festividades que no pasa desapercibida para los mexicanos, el 30 de abril se celebra el día del niño, sin embargo esta fecha no es la misma para todo los países, el día mundial del niño se conmemora oficialmente el 20 de noviembre de acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas, pero la misma Organización de las Naciones Unidas sugirió a cada país elegir la fecha para su celebración (Castrejón, 2017).

DÍA DE LAS MADRES

El ser madre no es una profesión, no es algo que por enseñanza adquiere la mujer, sino un designo de la naturaleza el que les otorga a las mujeres capacidad y aptitud para ser madre, virtud que le permite perpetuar la especie humana que la hace el ser más amoroso de la humanidad, por ello en México el 10 de mayo es un día de celebración en honor a ellas (De la luz, 2018).

El día de las madres es festejado en todas partes como en escuelas, oficinas, restaurantes, etc. En las escuelas se organizan festivales donde se les rinde homenajes a las mamás, con poesías, canciones, pastel, flores y hasta mariachis es como se celebra a la profesión más difícil que la de ser madre.

TRADICIONAL FIESTA OAXAQUEÑA

La Quelaguetza es una de las festividades más coloridas de México y la máxima fiesta étnica del pueblo oaxaqueño. En la Quelaguetza participan bailarines de las 8 regiones del estado de Oaxaca que, ataviados con su vestimenta típica, ejecutan danzas folclóricas al ritmo de la música de viento. El escenario de esta festividad se ubica en el cerro de Fortín, situado en los alrededores de la ciudad de Oaxaca, y se lleva a cabo el primer lunes después del 16 de julio (De la luz, 2018).

DÍA DE LA INDEPENDENCIA MEXICANA

Septiembre es el mes del año más esperado por los mexicanos, es el mes donde se siente el verdadero amor al país, donde no existe religión, creencias, estatus social, ricos o pobres, altos o

bajos, tez morena o güera, todos son México. El color verde, blanco y rojo pinta al país anunciado la llegada del gran día donde los mexicanos festejan su independencia.

La noche del 15 de septiembre es la fiesta nacional más importante, dedicada a celebrar la independencia del país después de cerca de 500 años de dominación española, con el movimiento liderado por el cura Miguel Hidalgo y Costilla. Cada 15 de septiembre, a las 11:00 de la noche, el presidente en turno sale al balcón del Palacio Nacional para gritar “¡Viva México!” mientras hondea la bandera y recuerda a los héroes de la patria. En cada esquina se pueden ver sombreros, comida típica, dulces, música, bailes y fuegos artificiales. La gente sale a las calles con la cara pintada de verde, blanco y rojo a cantar el Himno Nacional. Para después dar paso a un festejo que dará hasta el mediodía del 16 de septiembre (Fernández , 2014).

DÍA DE MUERTOS

Noviembre es el mes que une la vida con la muerte, una tradición netamente mexicana donde las familias colocan altares en honor a sus familiares fallecidos, como ofrenda a ellos colocan los alimentos favoritos, su bebida preferida y en lo alto del altar se coloca la foto del recuerdo.

Las familias se reúnen para rendir homenaje a las almas perdidas que durante esa noche llegaron del más allá a visitarlos.

En México la muerte se venera y se celebra de una forma excepcional. Se cree que el 1º y el 2 de noviembre las almas de los familiares y amigos que ya murieron regresan del más allá para visitar a sus seres queridos en la Tierra. Días antes de las fechas, las familias de los difuntos comienzan a preparar un delicioso festín con los platillos y bebidas preferidos por el fallecido. En cada casa de monta un altar en el que se colocan las ofrendas con fotografías de los difuntos, velas, flores, frutas, calaveras de azúcar, infusiones de hierbas, bebidas alcohólicas, juguetes, papel picado, pan dulce, elementos religiosos, adornos y algunos artículos personales. La creencia de que los espíritus llegan a cada casa y disfrutan del banquete es la que hace a esta fiesta tan especial. Una vez que los muertos regresan satisfechos al inframundo, los platillos deben ser compartidos entre familiares y amigos, en los altares se acostumbra a poner flores de cempasúchitl, pues se cree que por color y olor ayudan a los muertos a trazar su ruta.

En 2003, la Organización de las Naciones Unidas declaró a esta festividad: Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. (Fernández , 2014).

FESTIVIDAD A LA VIRGEN DE GUADALUPE

El 12 de diciembre es una de las fechas más celebradas por la mayoría de los mexicanos. Desde días antes, cerca de 6 millones de peregrinos comienzan a llegar a la capital desde todos los rincones del país. Algunos caminan en caravana; otros hacen el recorrido hincados, en bicicletas o a bordo de autobuses y camionetas. Ni el frío, el sol o el cansancio impiden que mujeres y hombres, niños y viejos, recen y canten con un mismo objetivo: llegara a la Basílica de Guadalupe para festejar a la Virgen y cantarle “las mañanitas” en su día (Fernández , 2014).

Es el día más esperado para los feligreses, las familias y amigos se reúnen para cantales las mañanitas a la virgen y convivir en honor a ella. Durante el año las personas piden milagros a la virgen y prometen agradecerle el día 12 de diciembre, ya sea dándole comida a los peregrinos, correr con la antorcha, entrar de rodillas a la basílica entre otras promesas que en esa fecha son cumplidas. Sin duda alguna es una de más fechas más esperadas por un gran número de mexicanos.

POSADAS NAVIDEÑAS

Las posadas son una de las tradiciones mexicanas más populares. Se trata de fiestas llenas de juegos y cantos donde se destacan el rompimiento de las tradicionales piñatas. Se lleva a cabo del 16 al 24 de diciembre, siendo la víspera de la Navidad, el marco culmina con la temporada de festividades decembrinas (Murrillo, 2018).

Las posadas se realizan en todos lados como por ejemplo en el trabajo, con los amigos de la escuela, la familia, los amigos de generaciones pasadas o en cualquier otro establecimiento donde surja la alegría de festejar y compartir con los demás.

NAVIDAD/NOCHE BUENA.

En México la víspera de la navidad se pasa con amigos y familia, por lo general la cena se sirve un poco tarde, alrededor de las 11pm o 12 am y esta consta de pavo, romeritos, bacalao, ensalada navideña de manzana, ponche y sidra. Como en muchos otros países diferentes familias también asisten a una misa de media noche. El día de Navidad la celebración continua con la entrega de regalos y con el famoso recalentado, la Navidad si es un día festivo oficial en México (Murrillo, 2018).

En esta fecha se respira paz, unión y amor en cada hogar, no importa lo mucho o poco que haya en esos momentos las familias celebran con alegría.

AÑO NUEVO

Cada país iberoamericano tiene sus propias costumbres para decirle adiós. En este caso, en México se combinan las celebraciones más comunes con tradiciones bastantes curiosas.

Los habitantes del país azteca, igual que en el resto del mundo, cantan, bailan y se divierten hasta altas horas de la madrugada para despedir el año.

Su fiesta se diferencia en que combinan estas celebraciones con otras como, por ejemplo, esa que acostumbra a barrer la casa esa noche para que el nuevo año sólo traiga suerte 'limpia'.

Otros aseguran que pasearse esa noche con una maleta favorecerá los viajes en los meses siguientes.

La ropa interior roja también forma par del folclore navideño en México como ítem que da suerte para encontrar el amor (Notiamérica, 2017).

FESTIVIDADES CULTURALES DE CHIAPAS

Chiapas es uno de los estados más ricos en diversidad cultural, religiosa, social y naturaleza. En cuna de etnias indígenas como los tzotziles, zoques, chamulas, tzentales y lacandonos, cada una de estas etnias cuentan con festividades propias y diferentes que hacen de Chiapas un estado lleno de aprendizaje cultural. Dentro de las festividades más reconocidas se encuentran:

LA FIESTA GRANDE, EN CHIAPA DE CORZO

El pueblo mágico de Chiapa de Corzo se viste de gala y color cada comienzo de año para festejar a San Antonio, San Sebastián y al Señor de Esquipulas. Del 8 al 23 de enero, la población entera sale a las calles a bailar y a protagonizar la fiesta grande. Cuenta la leyenda que, en época de la colonia, una señora llamada María de Angulo viajó desde Guatemala hasta Chiapa de Corzo buscando a un famoso curandero, ya que su hijo padecía de una dolencia mu extraña. El curandero lleco al niño a un río y lo baño ahí durante nueve días, hasta que el niño recobro la salud. Para el que el niño no se asustara, los indígenas de disfrazaban con máscaras de madera imitando a los españoles y le tocaban una sonaja. Estos bailes eran para el chico, de ahí la palabra “parachico”. La señora María de Angulo volvió a Guatemala y, años después, Chiapa de Corzo sufrió una terrible hambruna provocada por una plaga. Cientos de chiapanecorceños murieron y, al enterarse de tan triste noticias, Doña María de Angulo- agradecida porque ahí habían salvado a su hijo, regreso al pueblo trayendo consigo alimentos y dinero para todos. Acontecimiento que se conmemora cada año con esta gran fiesta, los parachicos, las chiapanecas y las chuntaes son tres de los personajes más importantes de esta celebración (Galdaméz, 2018).

El día 21 de enero se representa el combate naval que simboliza la batalla y la reconciliación entre los chiapanecos y los españoles.

DÍA DE LA CANDELARIA, EN TUXTLA CHICO.

El día dos de febrero es el Día de la Candelaria y, en Tuxtla Chico, un pequeño municipio cercano a Tapachula que hace frontera con Guatemala, cientos de familias celebran y hacen magia creando increíbles alfombras sobre las calles, utilizando aserrín pintado. Sobre esas alfombras pasará la Virgen de Candelaria en su recorrido por el pueblo. La festividad es la más importante del pueblo y se celebra con música, bailes, chocolates y tamales (Galdaméz, 2018).

EL GRAN CARNAVAL ZOQUE COITECO, EN OCOZOCOAUTLA

Días antes del inicio de semana santa (el miércoles de ceniza), en varias partes del mundo se da rienda suelta a enormes fiestas donde la tradición dicta que se puede permitir todo para después iniciar la cuaresma. Hay muchas festividades de carnaval en México, pero sin duda la de mayor importancia histórico- cultural en el sureste del país se lleva a cabo en Chiapas, concretamente en Ocozocoautla, una pequeña ciudad a escasos 27 kilómetros de Tuxtla Gutiérrez. Es una de las festividades donde el sincretismo de tres culturas amalgama perfectamente: la zoque- cultura local llamada también “la cultura madre de México”, la cristiana y la árabe. Las tres culturas convergen en el carnaval que dura prácticamente una semana (Galdaméz, 2018).

Los personajes principales son los chores, hombres disfrazados con máscaras de madera y que usan vestimentas coloridas, el mahoma y el David; y el tigre y el mono.

El carnaval mezcla los rituales dedicados Tajaj Jama, El Padre Sol, el gran Dios zoque con las festividades católicas y árabes (Galdaméz, 2018).

EL CARNAVAL CHAMULA, EN SAN JUAN CHAMULA

San Juan Chamula es uno de los municipios indígenas más representativos no solo de Chiapas, sino de México. El carnaval se celebra de una manera muy particular y el máximo esplendor del sincretismo católico e indígena se alcanza con las festividades de este pueblo enclavado en los altos de Chiapas y lleno de misticismo.

El carnaval de Chamula más que fiesta es una ceremonia. Los indígenas comen, beben y rezan durante esos días para alcanzar, el miércoles de ceniza, la purificación. Los festejos comienzan en enero con el pase de lista. Ese día nombran a todas las personas que van a participar en la organización de la festividad, los mayordomos, los alféreces y los tres paxón (estos últimos son en sí los responsables y jefes de toda la festividad). Hay múltiples actividades hasta el martes

previo al miércoles de ceniza. Se realizan corridas de toros en la plaza central y los tres días antes de que inicie la cuaresma, son los más importantes. El domingo se reúnen todas las autoridades para hacer un recorrido con banderas, el lunes visitan los tres ojos de agua que existen en los principales barrios y el martes es el día de la purificación y la culminación del calendario maya (Galdaméz, 2018).

LA DANZA DEL CALALÁ, EN SUCHIAPA

La danza del calalá es una de las más bonitas del sur de México. Sus raíces se rencuentran en tiempos prehispánicos y se mezclaron con elementos evangelizadores al momento de la conquista: se lleva a cabo en el municipio de Suchiapa, a escasos Kilómetros de Tuxtla Gutiérrez. El momento culminante de esta danza es el día de Corpues Christi (Santísimo Sacramento), el jueves 32 de mayo.

Calalá proviene de la lengua chiapaneca y significa venado o ciervo, ya es este uno de los personajes centrales de la festividad, junto a Quetzalcóatl, el gigantillo David y los tigres. Durante esos días, Suchiapa se inunda de un tono amarillo y los pobladores hace recorridos por las calles danzando, tocando música autóctona (Galdaméz, 2018).

FERIA DE CHIAPAS.

Indiscutiblemente la feria más importante de todo el estado, en ella se reúne principalmente actividades ganaderas y artísticas, suele realizarse en la ciudad de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas a principios de diciembre.

Esta feria es conocida principalmente por su cartelera de artistas de nivel internacional y sus espectaculares palenques de gallos, el lugar donde se han presentado artistas como Marco Antonio Solís, Juan Gabriel ente otros cantantes conocidos en todo Latinoamérica.

Otros de los grandes atractivos de la Feria Chiapas son sus juegos mecánicos además de sus exposiciones ganaderas, en donde los principales ranchos ganaderos llevan sus mejores especímenes para exponerlos y poder realizar compras y ventas (SoyChiapanecote, 2018).

En la feria Chiapas podrás encontrarte con todos tus amigos de la ciudad y aun con las personas que no habías visto hace mucho tiempo atrás, pues a la feria chipas nadie puede faltar, risas, diversión, juegos, gastronomía, noches de antro y muchas cosas más hacen que la feria Chiapas sea un lugar ideal para sacar del closet la bufanda que no te ponías e irte a pasar un buen rato de diversión con tus amigos.

FERIA INTERNACIONAL MESOAMERICANA DE TAPACHULA

Tapachula de Córdova y Ordoñez es una de las 3 ciudades más importantes de Chiapas, por lo que no es de extrañar que su Feria Principal sea una de las más grandes a nivel estatal.

Esta magna celebración surge de la fusión de las dos principales ferias del soconusco: la FIT (feria internacional del Tapachula) y la Feria Mesoamericana.

Esta feria es celebrada en la primera semana de marzo, su sistema es muy similar al de la Feria Chiapas, es decir, asisten una variedad cartelera de artistas y cantantes entreteniéndolo al público tapachulteco en los masivos y en los espectaculares palenques de gallos. Además de estas actividades, es posible sentir la adrenalina de sus divertidos juegos mecánicos y probar diversos bocadillos en los múltiples locales y establecimientos que se habilitan para realizar esta fiesta (SoyChiapanecote, 2018).

FERIA DE LA PRIMAVERA Y DE LA PAZ

Si de cultura y tradiciones se trata, San Cristóbal de Las Casas no podía quedarse fuera con una de sus principales festividades: La Feria de la Primavera y de la Paz.

Esta es una de las ferias de Chiapas más importante debido a su indiscutible aporte cultural y artístico, en ella se dan cita diversos cantantes y actividades culturales que paralizan al pueblo entero.

Usualmente se celebra el 16 al 23 de abril, durante estas fechas se realizan presentaciones musicales en el escenario principal, además a lo largo y ancho de la Feria se encuentran diversas muestras gastronómicas y actividades culturales que hacen de esta feria algo especial (SoyChiapanecote, 2018).

FERIA DE SAN CARALAMPIO, COMITÁN DE DOMÍNGUEZ

San Caralampio fue un sacerdote griego que según la tradición murió por defender la palabra de Cristo. Fue martirizado en el tiempo del Emperador Severo (191-211 D.C) en la ciudad de Efeso. Tenía 107 años cuando recibió el martirio. El Emperador lo mandó decapitar. La misma hija del emperador creyó y acogió su cuerpo para enterrarlo debidamente. Su cráneo es guardado en el monasterio de San Esteban, Metéora. La Iglesia Ortodoxa lo conmemora el 10 de febrero; en Comitán la feria comienza el día 10 de febrero con la entrada de flores, luego del 12 al 20 se reza un novenario y culmina el día 20 de febrero, que es la fecha que se conmemora aquí (Mireles, 2014).

En esta festividad se congrega una gran romería de personas que vienen de diferentes partes del municipio, y se acompañan con música de tamborileros y pitos, diablos bailarines y muertes, la feria es organizada por la junta de festejos del barrio.

La gente que proviene de las comunidades aledañas a Comitán se reúnen en un lugar llamado Chumish, que es el nombre del árbol que marca el sitio, vienen a caballo o a pie, con ramas y flores para cubrir el atrio del templo que se techa con ramas de laurel y Eques, una flor silvestre. Comitán era el único lugar en Chiapas donde se veneraba a San Caralampio; ahora este culto se ha extendido a otros lugares como la ciudad de Tapachula, donde comitecos que radican allí han llevado el culto (Mireles, 2014).

LA PSICOLOGÍA Y LOS ALIMENTOS

A la mayoría de las personas les pasa. Hay comidas que hacen viajar al pasado o pensar en algún suceso que el pasado vivimos. Puede ser un caramelo, una fruta, los caldos de mamá... Los recuerdos que nos traen ciertos platos no fieles y muchas veces son más poderosos que otro tipo de recuerdos.

Cuando se come no sólo se usa la vista o el gusto, se involucran los cinco sentidos y eso ofrece un gran potencial para aumentar la memoria de la comida, como asegura Susan Witbourne, profesora de psicología de la universidad de Massachusetts.

El psicólogo y neurocientífico Hadley Bergstrom, profesor asistente de psicología en Vassar, apunta otro aspecto. “la memoria del gusto tiende a ser la más fuerte de las memorias asociativas” y se debe a una estrategia de supervivencia llamada aversión condicionada al sabor.

Esto es básicamente o que sucede cuando se desarrolla un rechazo a ciertas comidas, ingredientes o restaurantes durante un tiempo después de sufrir una intoxicación alimentaria. “la memoria de la comida es más sensorial que otros recuerdos porque involucra los cinco sentidos”.

Nuestro sentido y el instinto de supervivencia no son los únicos elementos en juego en lo que a la comida se refiere. La situación, es decir, en donde te encuentras, con quien estas o el porqué de esa comida, aumenta la fuerza de los nostálgicos recuerdos de la comida. “los recuerdos de la comida provocan mucha nostalgia porque existen todo ese contexto del lugar donde se prepara o se come, así la comida se convierte en algo simbólico, con otros significados”, añade Whitbourne. “Muchos de nuestros recuerdos como niños no son tanto la tarta de manzana, por ejemplo, sino la experiencia completa de ser parte de una familia, o del ser cuidado con cariño, que le añade un significado adicional a la cualidad sensorial”.

“La idea de la nostalgia”, asegura Bergstrom, “es que la salsa, por ejemplo, no solo se asocia con una deliciosa pasta, sino también con la abuela y la casa, y todo eso hace que la comida refuerce los recuerdos. Estos estímulos en el ambiente se asocian con las propiedades que refuerzan recuerdos de esa deliciosa pasta” (Thomson, 2017).

Esa es la naturaleza de los recuerdos de la comida. No solo se basan en el hecho o en nuestra necesidad de supervivencia, también se forman en un contexto: la compañía, la situación y las emociones involucradas.

Bergstrom concluye: “Esto es lo que refuerza naturalmente la comida y lo que provoca la formación de un recurso en el cerebro” (Thomson, 2017).

En la actualidad se encuentran registros que hablan sobre temas relacionados con las costumbres o tradiciones con las que cuenta el país, el tema de la gastronomía cultural o cultura alimentaria es muy extenso, donde podemos encontrar diferentes temas que a su vez se relacionan con la alimentación como por ejemplo temas de psicología, donde encontramos que la comida tiene altos valores emocionales, recuerdos familiares o hasta rechazo a cierto alimento porque nos hace recordar algún suceso desagradable. También se relaciona con temas de historia donde leemos como es que surge la gastronomía en el país y los alimentos que lo caracterizan, temas de nutrición donde por la mala ingesta de esta gran variedad de alimentos se propician enfermedades al organismo que en ocasiones atentan contra la vida del individuo, temas de economía, de tradiciones culturales, temas de eventos sociales, etc. La gastronomía mexicana no solo abarca temas de comidas si no que va de la mano con muchos otros temas.

Pero no sólo en México se ha estudiado este tema, en la Universidad de Pinar del Río en Cuba, se realizó un estudio sobre La Educación Alimentaria y Nutricional Desde una Dimensión Sociocultural Como Contribución a La Seguridad Alimentaria y Nutricional, en este estudio nos dice que la alimentación es uno de los problemas fundamentales que presenta el mundo contemporáneo. El mal uso de los alimentos disponibles y la toma de decisiones incorrectas sobre el consumo de los alimentos están propiciado por factores socioculturales que traen consigo hábitos alimentarios inadecuados y una serie de enfermedades. El ser humano tiene una serie de hábitos alimentarios que forman parte de nuestra historia, de nuestras tradiciones, de nuestra cultura y por ende están muy arraigados. Muchas de estas costumbres están distanciadas de lo que se considera una dieta sana, incapaz de garantizar una mejor calidad de vida y esto no

significa que debemos abandonar nuestras raíces, pero se debe mantener un equilibrio entre lo autóctono y lo que es bueno para la salud (Barrial et al, 2011).

En la universidad de la frontera, Temuco Chile, se realizó una encuesta a jóvenes estudiantes con el objetivo de explorar la relación entre la alimentación, como dominio de la vida, y el bienestar subjetivo en estudios universitarios, la encuesta fue aplicada a una muestra de probabilidad de 112 estudiantes universitarios. El cuestionario incluyó las escalas SWLS (Satisfaction with Life Scale), SWFL (Satisfaction with food-related Life) y la frecuencia de consumo de distintos alimentos. Al considerar solo las categorías de satisfecho y no satisfecho, se obtuvo asociación con la etnia, lugar de residencia y trabajo del principal ingreso del hogar.

Ambas escalas presentaron adecuados niveles de consistencia interna y existencia de un solo factor para el total. Se obtuvo que el 56.2 % de la muestra está satisfecho y el 25% extremadamente satisfecho con su vida. Respecto a la satisfacción con la alimentación, el 46.4% está satisfecho y el 35,7% extremadamente satisfecho (Denegri et al, 2011).

Con esta información expuesta se ve que el tema relacionado con la alimentación no solo se investiga en el país mexicano, también en otros países y lugares del mundo se busca conocer el impacto que tiene la alimentación en los seres humanos y como esta se relacionada con la vida.

METODOLOGÍA

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El enfoque que rigiera la investigación es a través de un estudio mixto (Cuantitativo y cualitativo), el estudio mixto es un proceso que analiza, recolecta y vincula datos cualitativos y cuantitativos en un mismo estudio, para responder a un planteamiento del problema o responder a preguntas de investigación (Muños, 2013). Esperando obtener un alcance de investigación con el fin de obtener resultados a través de un estudio exploratorio, inductivo y descriptivo. Se tomó como refuerzo a la investigación el siguiente apartado:

El patrón de la cultura alimentaria para algunos autores está determinado por una multiplicidad de factores: económicos, físicos (entorno regional), tecnológicos y socioculturales, donde el factor económico supedita al resto y determina la estructura y dinámica de la producción alimentaria (Montes et al, 2005)

POBLACIÓN

300 trabajadores administrativos de ciudad universitaria de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.

MUESTRA

Se tomó como muestra a un grupo de persona (49 personas) integrantes del departamento de servicios generales y departamento de contabilidad por indicaciones de la institución.

MUESTREO

El tipo de muestreo se realizó a conveniencia.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN, EXCLUSIÓN, ELIMINACIÓN.

INCLUSIÓN

- Ser hombre o mujer mayor de los 18 años.
- Ser perteneciente al personal administrativo de Ciudad Universitaria.
- Pertenecer al Departamento de Contabilidad y Servicios Generales
- Aceptar participar en la investigación.

EXCLUSIÓN

- Ser mayores de 18 años.
- No pertenecer al personal administrativo de ciudad universitaria.

- No ser perteneciente al departamento de contabilidad o de Servicios Generales.
- No aceptar la participación en la investigación.

ELIMINACIÓN

- No cumplan con el horario establecido para la aplicación del cuestionario.
- Toda aquella persona que no conteste el cuestionario.

VARIABLES

Independiente: Dieta periférica

Dependiente: Diversidad cultural, aspectos sociales, satisfacción emocional.

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN:

Se diseñó un cuestionario (Cuestionario de frecuencia a eventos sociales, tipo de alimentación y relación emocional con el alimento) el cual consta con 29 reactivos de opción múltiple. Dicho cuestionario fue validado por dos aplicaciones piloto en población con características similares a la población en estudio, el cual dio como resultado ser confiable para ser utilizado en la investigación y poder recopilar los datos de interés.

TÉCNICA.

La técnica es una operación del método que se relaciona con el medio y que se usa en la investigación para recolectar, procesar y analizar la información sobre el objeto de estudio (Rodríguez, 2010).

DESCRIPCIÓN DE LAS TÉCNICAS A UTILIZAR

Cuestionario “Cuestionario de frecuencia a eventos sociales, tipo de alimentación y relación emocional con el alimento” consta con 6 apartados de los cuales son: datos generales, datos personales, social, alimentación, emociones, interés personal. Se realizó de forma individual explicando al encuestado el contenido del cuestionario y la forma de llenado.

Se informó a los encuestados el propósito de la aplicación por medio de una carta de consentimiento aceptado.

La recolección de los datos obtenidos se efectuó por medio del programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS).

MATERIALES USADOS.

Cuestionarios: Para la realización del cuestionario se utilizaron 50 hojas blancas y 1 impresora, lo cual facilito la realización del material, se le pidió al encuestado leer cuidadosamente y seleccionar la respuesta de su conveniencia.

DESCRIPCIÓN DEL MÉTODO ESTADÍSTICO Y COMO SE EXPRESAN LOS RESULTADOS.

Para llevar a cabo el análisis de los datos obtenidos durante la investigación se utilizó el método estadístico descriptivo y los siguientes programas: Excel y Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), los cuales permitieron un mejor orden de los datos, expresándolos en tablas de frecuencia y porcentajes de las variables analizadas

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

El siguiente apartado muestra los resultados obtenidos después de haber sido recolectados de los instrumentos aplicados como el cuestionario de “Cuestionario de frecuencia a eventos sociales, tipo de alimentación y relación emocional con el alimento”, los datos fueron analizados de acuerdo a los objetivos planteados en esta investigación, realizada en la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas con el personal administrativo.

De acuerdo al lugar de origen de la población estudiada, se observa que hay predominio de la zona centro, con un mínimo de encuestados pertenecientes a la zona Altos de Chiapas (Tabla 1).

Tabla 1. Análisis de las regiones a las que pertenece el personal analizado.

Región	Fr.	%
Norte	8	16.3
Centro	31	63.2
Altos	1	2.0
Frailasca	4	8.1
Costa	5	10.2
Total	49	100

El estado de Chiapas consta con diversas regiones las cuales se conforman con diferentes municipios.

La región norte está conformada por 11 municipios, la región centro consta con 4 municipios, la región altos consta con 17 municipios, la región frailesca consta con 6 municipios y la zona costa cuenta con 4 municipios (Gobierno del Estado, 2013). De acuerdo a los resultados se puede observar la diversidad cultural con la que cuenta la investigación y la zona donde pertenece el mayor número de encuestados.

La diversidad cultural se refiere a la multiplicidad de formas en las que se expresan las culturas de los grupos y sociedades (UNESCO, 2006).

Según el personal encuestado indica que la alimentación en los eventos sociales es poco saludable e incorrecto puesto que la ingesta alimentaria aumenta. En los eventos con carácter familiar o de amigos los encuestados indican aumentar su ingesta, lo cual hace que se consideren personas

con una alimentación usualmente saludable. Indican ingerir alimentos antes de sus horas establecidas de comida. Refieren consumir su platillo favorito de forma ocasional (Tabla 2).

Tabla 1. Hábitos de consumo de una muestra de trabajadores de la UNICACH.

Hábitos de consumo	Casi siempre		Usualmente		Ocasionalmente		Casi nunca	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Considera que su tipo de comida consumida en los eventos sociales es saludable.	3	6.1	21	42.8	22	44.9	3	6.1
Considera correcto comer más de lo normal en fiestas.	2	4.0	4	8.1	6	12.2	26	53.0
Su ingesta de alimentos aumenta cuando asiste a reuniones con los amigos.	6	12.2	4	8.1	27	55.1	12	24.4
Su ingesta de alimentos aumenta en los eventos familiares	11	22.4	18	36.7	14	28.5	6	12.2
Consume alimentos antes de sus comidas.	20	40.8	19	38.7	0	0	10	20.4
Durante el año consume su platillo favorito.	13	26.5	19	38.7	11	22.4	1	2.0
Su alimentación es saludable	15	30.6	30	61.2	0	0	4	8.1

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) la alimentación saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer (OMS, 2018).

El personal encuestado indica no contar con buena alimentación lo cual es un riesgo latente a su salud. Tomando como referencia los resultados, se puede notar que es un personal consiente de sus malos hábitos alimenticios.

La población indica tener como platillo favorito el guiso denominado como “Cochito” muy típico de la región, seguido de los platillos “Tamales” y “Mariscos” (Tabla 3).

Tabla 2. Platillo favorito

Platillo favorito	Tamales		Cochito		Mole		Mariscos		Pepita con tasajo		Otros	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Platillo favorito de la región	9	18.3	18	36.7	5	10.2	9	18.3	4	8.1	4	8.1
Total	49	100	49	100	49	100	49	100	49	100	49	100

La gastronomía del estado de Chiapas se sustenta en su riqueza debido a la tradición y variedad de productos y platillos en cada una de sus regiones. Su cocina es influencia de las etnias mayenses, zoque y de la cocina española (Gastronomía México, 2017).

Cada municipio cuenta con su variedad de platillos típicos. El “cochito” es muy consumido en la zona centro del estado de Chiapas y tiene su origen en el municipio de Chiapa de Corzo, aunado al resultado de la tabla 1 en comparación con los resultados de la tabla 3 se comprueba esta versión.

La población analizada se cataloga socialmente activa, dando a conocer que durante el mes asisten a eventos sociales de forma muy frecuente, seguido de este resultado se observa que hay personal que asiste de manera ocasional a los eventos sociales (Tabla 4).

Tabla 3. Frecuencia a eventos sociales

Social	Muy frecuente		Frecuente		Ocasional		Raramente		Nunca	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Se considera una persona sociable	33	67.3	0	0	14	28.5	0	0	2	4.0
Asiste a eventos sociales	4	8.1	10	20.4	24	48.9	11	22.4	0	0
Al mes asiste a eventos sociales	32	65.3	13	26.5	1	2.0	2	4.0	1	2.0

Tomando como referencia los resultados de la tabla anterior, en mayor número se indica que los encuestados gozan de una vida social muy activa durante el mes, este resultado puede ser debido al lugar donde desempeñan su vida laboral puesto que un ambiente donde las festividades por diversas índoles nunca faltan.

Un evento social principalmente está destinado a la diversión de los invitados como son bodas, bautizos, fiestas de cumpleaños, despedidos de solteras y solteros, entre otras. La finalidad de un evento social es que tenga un ambiente cálido y completo para la satisfacción de los presentes (Palacios , 2011).

La población refiere asistir a eventos de índole familiar y en menor importancia a eventos de carácter religioso, dando a conocer que son en las reuniones familiares donde gozan de consumir su platillo favorito (Tabla 5).

Tabla 4. Asistencia a eventos sociales y consumo de platillo favorito

Social	Amistades		Familiares		Trabajo		Religioso	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Asistencia a los tipos de eventos sociales	10	20.4	30	64.2	6	12.2	3	6.1
Tipos de eventos donde consume su platillo favorito	13	26.5	27	55.1	0	0	4	9.6

De acuerdo a los resultados obtenidos de la tabla, la población estudiada nos indica que su vida social se desarrolla en eventos de carácter familiar. En comparación con los resultados de la pregunta siguiente se observa que es en el mismo círculo familiar donde los encuestados gozan de consumir su platillo favorito, se podría decir que la familia es un sitio importante para la población estudiada. Dentro de los lugares con menor asistencia del personal a eventos sociales se encuentran los de carácter de trabajo a pesar de ser un sitio donde desempeñan su vida laboral la mayor parte del día y en menor importancia los de carácter religiosos.

La familia es la organización social, legalmente consagrados o por vínculos sanguíneos, el pertenecer a una agrupación de este tipo es sumamente importante en el desarrollo psicológico y social del individuo (Raffino, 2019).

Comer en familia permite forjar ciertos lazos y disfrutar de la compañía. Aunque no se crea comer en familia permite disfrutar de una comida más sana (Pintor, 2019).

La mayor parte de la población refiere no tener problemas emocionales relacionados con su alimentación, normalmente su estado de ánimo no interfiere en su ritmo alimentario y en menor cantidad existe población que indica relacionar de manera ocasional su ingesta de alimentos al sentir una emoción.

Comer en familia es de suma importancia para la gran mayoría de los encuestados y demuestran su afecto compartiendo el alimento con sus familiares.

De manera nula indican prestar atención al contenido nutrimental de lo consumido, de igual forma el aumento de peso es de nula importancia.

Como parte de las emociones, un cierto número del personal indica sentir un desorden alimenticio al finalizar su día laboral (Tabla 6).

Tabla 5. Alimentación y emociones

Alimentación y emociones	Muy frecuente		Frecuentemente		Ocasionalmente		Raramente		Nunca	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Cuando tiene problemas ingiere más comida de lo normal	0	0	6	12.2	5	10.2	12	24.4	26	53.0
Cuando siente un vacío emocional los sustituye con comida	0	0	2	4.0	6	12.2	18	36.7	23	46.9
Cuando siente miedo siente más hambre	0	0	2	4.0	4	8.1	8	16.3	35	71.4
Con que frecuencia sus problema disminuyen después de comer	0	0	2	4.0	8	16.3	9	18.3	30	61.2
Demuestra el amor a sus seres queridos invitándoles a comer	5	10.2	10	20.4	17	34.6	12	24.4	5	10.2
Comer en familia es importante para usted	35	71.4	9	18.3	0	0	0	0	5	10.2
Comer mejora su estado de animo	3	6.1	5	10.2	23	46.9	0	0	18	36.7
Siente más hambre cuando está enojado	0	0	3	6.1	3	6.1	0	0	43	87.7
Cuándo está emocionado le da más hambre	0	0	5	10.2	24	48.9	0	0	20	40.8
Cuándo se siente contento le da más hambre	3	6.1	4	8.1	17	34.6	0	0	25	51.0
Pone atención al contenido nutrimental de lo que usted come	11	22.4	0	0	25	51.0	0	0	13	26.5
La báscula tiene gran poder sobre usted	3	8.6	6	26	10	20.4	0	0	30	61.2

Tiene antojo por ciertos alimentos en específico	3	8.6	4	16.4	36	73.4	0	0	6	12.2
Cuando llega del trabajo a casa, es cuando más descontrol tiene en su alimentación	0	0	0	0	34	69.3	0	0	15	30.6

Se tiene claro que en la mayor parte de los encuestados no existe relación entre lo emocional con el aumento de la ingesta de alimentos. A pesar de que un cierto número de personas indican relacionar emociones post día laboral que causa aumentar su ingesta alimentaria, la frecuencia obtenida sigue siendo menor en comparación con los demás reactivos.

De forma preocupante se observa que no es de importancia el aumento de peso debido a la mala alimentación y prestar atención al contenido nutrimental de cada alimento ingerido, de igual forma es de nula importancia, lo cual puede ocasionar desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) en los encuestados.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el sobre peso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. La causa fundamental del sobre peso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas (OMS, 2018).

De acuerdo al resultado de la tabla 5 donde nos indica que los encuestados conviven en familia y en comparación con los resultados de la tabla en cuestión, se confirma la importancia de convivir, compartir y demostrar afecto a través de los alimentos que los encuestados tienen hacia la familia. Los encuestados refieren optar por otro tipo de alimentos para mejorar su estado de ánimo, seguido de personal que indica su gusto por lo dulce y de forma nula los platos fuertes. (Tabla 7).

Tabla 6. Plato y emociones

Plato y emociones	Dulce		Galleta		Plato fuerte		Salados		Otros	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Con que platillo o alimento mejora su estado de animo	12	24.4	10	20.4	0	0	5	10.2	22	44.9

Los resultados nos indican que el gusto por otro cierto tipo de alimentos es mayor, dentro de este apartado se puede englobar los siguientes alimentos: chocolates, helados, frutas, alimentos de repostería, café y comidas rápidas.

En el organismo se tiene un neurotransmisor llamado serotonina, que se encarga de generar las sensaciones de bienestar y felicidad, si no se encuentra en cantidades normales puede llegar a provocar trastornos como ansiedad, depresión, o tristeza. Para producir la serotonina el cuerpo debe ingerir triptófano, un aminoácido que no es capaz de elaborar por sí mismo, por lo que se tiene que se tiene que obtener de otros alimentos (Castejón, 2019).

CONCLUSIÓN

De acuerdo a lo analizado, a los resultados y en base a los objetivos de la investigación la mayor parte de la población analizada refiere haber nacido en la zona centro del estado de Chiapas, aunque también hay registro de personas nacidas en la zona norte, costa y altos, dando como resultado nulo personal perteneciente a la zona selva, frailesca y fronteriza.

La zona centro del estado de Chiapas tiene una cultura altamente variada en cuanto a la gastronomía y es una zona donde las festividades culturales son diversas y frecuentes durante todo el año, lo cual en ocasiones trae problemas a la salud si no se sabe controlar.

Dentro de los resultados de la investigación se encuentra que el personal asiste de manera muy frecuente a las fiestas y festividades sociales.

La alimentación que llevan a cabo en esas reuniones no es de alto valor nutricional pues ellos indican comer comida no saludable, lo cual no aporta beneficios a la salud.

Tomando en cuenta en el lugar y ambiente donde se labora, es un medio donde puede ser común tener una mala alimentación o donde los festejos son frecuentes, debido a esto y a simple vista sin un análisis previo se puede observar la mala nutrición que existe.

Sin duda alguna el impacto de las raíces culturales en las personas analizadas tiene suma importancia en cuanto a la forma en la que ellos se alimentan, la forma de ver la realidad de las cosas, el pensar que por ser de alto peso es sinónimo de buena salud, todo esto es parte de la cultura, es parte de cómo fueron educados. Se puede decir con toda seguridad que el impacto cultural en el personal analizado es notorio debido a que indican comer como platillo favorito un guiso altamente tradicional y regional como lo es el cochito.

La relación de lo emocional con la alimentación también es de gran relevancia en personas con un estilo de vida donde la mayoría del día lo viven detrás de un aparato electrónico.

El personal analizado no refiere tener relaciones emocionales negativas entre su estado de ánimo y la comida, indican comer de forma normal en sus momentos de preocupación o enojo, alegres o tristes sin embargo parte de personal indica que al finalizar el día y llegar a casa sienten sensación de querer comer más de lo normal, esto puede ser debido a la carga de estrés durante todo el día.

Se está frente a una población aparentemente estable en cuanto a su alimentación y de manera emocional, también frente a una población socialmente activa y dedicada a su vida laboral.

Por todo lo estudiado en esta investigación se puede concluir que es de suma importancia conocer, estudiar y analizar minuciosamente cada uno de los factores que rodean al trabajador administrativo desde su horario laboral, su rutina quizás su puesto de trabajo para poder proponer o lograr una intervención nutricional adecuada para cada uno de ellos sin que esto sea motivo de abandonar las festividades sociales o culturales al contrario informar sobre cómo podemos consumir alimentos nutritivos disfrutando la festividad, aunque el contenido nutricional de los alimentos es una consideración importante en la planificación de un régimen, las preferencias de un individuo y los hábitos alimentarios son a menudo un factor importante que afecta la ingesta real de alimentos y que deben de ser considerados al momento de recomendar o sugerir una forma de alimentación, cada vez es más necesario considerar los diversos aspectos culturales y sociales que condicionan el consumo de alimentos, así mismo hacer hincapié que la actividad física es de suma importancia, no fue un aspecto estudiado en esta investigación pero por lo que referían y lo que se pudo observar estamos ante una población sedentaria.

PROPUESTAS Y/O RECOMENDACIONES

A la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas:

- 1.- Con apoyo de la Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos implementar un programa o estrategias de intervención para la mejora de la calidad nutricional del personal.
- 2.- Solicitar para la contratación o cada cierto tiempo estudios clínicos para poder corroborar que el personal se encuentre en buen estado de salud.

Al personal del departamento de contabilidad y finanzas y al personal del departamento de servicios generales de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas se recomienda:

- 1: Poner interés en cuanto a su estilo de alimentación.
2. Establecer horarios de comida en el trabajo para poder llevar un mejor control en cuanto a la alimentación.
3. Acudir frecuentemente con un especialista de salud para la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación.
- 4: Tener accesibilidad y amabilidad para que el personal de salud pueda brindar atención y apoyo.
- 5: Prestar atención al contenido nutricional de lo que se consume.

GLOSARIO

Alfabeta: Persona que sabe leer y escribir.

Antropología: Ciencia que tiene por objetivo el estudio del hombre.

Autóctono: Que ha nacido en el mismo lugar en que reside.

Cardiopatía: Denominación genérica de las enfermedades del corazón.

Contribución: Cantidad de dinero o de otro bien con que se contribuye para algún fin.

Compleción: conjunto de caracteres p rasgos que configuran la estructura corporal de un individuo.

Cuaresma: Periodo de cuarentena y seis días, desde el miércoles de ceniza hasta la víspera del domingo de resurrección, en el cual algunas iglesias cristianas preceptúan ciertos días de ayuno y penitencia en memoria de los cuarenta que ayunó Jesús en el desierto.

Dieta: Régimen de alimentación.

Etimológicamente: Según las reglas de la etimología.

Etimología: Origen o procedencia de las palabras, que explica su significado y su forma.

ECNT: Enfermedades crónicas no transmisibles.

Emociones: Sentimiento muy intenso de alegría o tristeza producido por un hecho, una idea o un recuerdo.

Exquisito: Que es de una calidad, un refinamiento y un gusto extraordinario.

FAO: Organización de las naciones unidad para la agricultura y la alimentación.

Hacedero: Que puede ser hecho o que es fácil de hacer.

Hábitos: Práctica habitual de una persona, animal o colectividad.

Insuficiencia Ponderal: Estar por debajo del peso que se considera saludable.

IMSS: Instituto mexicano del seguro social.

Isquemia: Detención o disminución de la circulación de sangre a través de las arterias de una determinada zona.

Marketing: Conjunto de técnicas y estudios que tienen como objetivo mejorar la comercialización de un producto.

Mixiotes: Platillo típico mexicano, consiste en carne enchilada cocina al vapor, envuelta en hoja de plátano y aluminio.

Nula/ Nulo: Que no existe, no se produce o deja de existir o producirse.

ONU: Organización de las Naciones Unidas.

OMS: Organización Mundial de la Salud.

Obesidad: Estado patológico que se caracteriza por un exceso o una acumulación excesiva y general de grasa en el cuerpo.

Patologías: Enfermedad física o mental que padece una persona.

Psicomotor: De la motilidad y los factores psicológicos que intervienen en ella condicionando su desarrollo o relacionada con ella.

Sedentarismo: Modo de vida de las personas que apenas hacen ejercicio físico.

Sociodemográfico: Características demográficas y sociales de un grupo de personas.

Sobrepeso: Exceso de peso de una persona o animal.

Técnica: Conjunto de procedimientos o recursos que se usan en un arte, en una ciencia o en una actividad determinada.

UNESCO: Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.

REFERENCIAS DOCUMENTALES

ÁLBAREZ Ochoa, Roberto Iván y CORDERO, Gabriela. Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. [En línea]. Azogues, Ecuador. Editorial Ciencias Médicas. 31 de marzo de 2017. [Fecha de consulta: Septiembre de 2018]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942017000600011. ISSN: 1561-3194.

AUCAL Business School. Qué es la nutrición: proceso biológico para mantenernos vivos. [En línea]. [s.l.]: [s.n], 04 de octubre de 2018. [Fecha de consulta: 12 de febrero de 2019]. Disponible en: <http://www.aucal.edu/blog/dietetica-nutricion/que-es-la-nutricion/>.

BARMAIMON, Prof. Dr. Enrique. Libro con tipos de dietas y alimentación según salud, enfermedad y patología. [En línea]. 1ª Ed. Virtual. Montevideo, Uruguay. [s.n], 15 de enero de 2017. [Fecha de consulta: octubre 2018]. Disponible en: <http://www.bvssmu.org.uy/servicios/ToC/LIBROCONTIPOSEDEDIETASYALIMENTACION%20SEGUN%20SALUDENFERMEDADYPATOLOG%C3%89A%20AtomoI.pdf>.

BARRIAL Martínez, Ana María y BARRIAL Martínez, Angélica María. La educación alimentaria y nutricional desde una dimensión sociocultural como contribución a la seguridad alimentaria y nutricional. [En línea]. Versión: On-line. Pinar del Río, Cuba. [s.n], Diciembre de 2011. [Fecha de consulta: 10 de noviembre de 2018]. Disponible en: http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/red-icean/docs/Colombia;Iceanenla%20familia;EAN%20sociocultural%20para%20SAN;2012.pdf. ISSN: 1988-7833.

CABALLO Mendivil, Dra. Blanca. Origen de la Cultura como concepto y características de la cultura mexicana. [En línea]. Instituto Tecnológico de Sonora. [s.n], 03 de septiembre de 2014. [Fecha de consulta: 12 de octubre de 2018]. Disponible en: <https://pensamientodesistemasaplicado.blogspot.com/2014/09/origen-de-la-cultura-como-concepto-y.html>.

CASTEJÓN, Natalia. Alimentos para mejorar el ánimo en la depresión. [En línea]. [s.l]: [s.n.], 2019. [Fecha de consulta: 23 de septiembre 2019]. Disponible en: <https://www.webconsultas.com/curiosidades/alimentos-para-mejorar-el-animo-en-la-depresion>.

CASTREJÓN, Ernesto. Historia del día del niño en México y por qué se celebra el 30 de abril. [En línea]. [s.l]: [s.n], 28 de abril de 2017. [Fecha de consulta: 25 de septiembre de 2018]. Disponible en: <https://webadictos.com/2017/04/28/historia-del-dia-del-nino/>.

CELIS Juárez, María Engracia *[et al.]*. Chiapas, Viaje Culinario. [En línea]. 1ª Ed. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. Imprenta: Pinacoteca 2000. Diciembre 2014. [Fecha de consulta: septiembre de 2018]. Disponible en: http://www.turismochiapas.gob.mx/sectur/descargables/libro/Chiapas,_viaje_culinario.pdf. ISBN: 978 607 7528 35 7.

CHAMÉ, Roberto. Chiapas, quinto lugar en obesidad. [En línea]. [México]. [s.n], 04 de septiembre de 2015. [Fecha de consulta: 12 de septiembre de 2018]. Disponible en: <http://www.unionchiapas.mx/articulo/2015/09/04/salud/chiapas-quinto-lugar-en-obesidad>.

DE LA LUZ MARQUEZ, María Érika. Día de las madres una tradición en el mundo. [En línea]. [México]. [s.n.], 07 de mayo de 2018. [Fecha de consulta: 25 de septiembre de 2018]. Disponible en: <https://www.imagenradio.com.mx/dia-de-las-madres-en-mexico>.

DEFINICIÓN de cultura según la UNESCO. [Mensaje en un blog]. Santiago de Chile: Consejo Comunal de la Cultura y Artes la Florida., (11 de septiembre de 2006). [Fecha de consulta: 12 de octubre de 2018]. Recuperado de: <http://cccalafior.blogspot.mx/2006/09/definicion-de-cultura-segn-la-unesco.html>.

ECURED Contributors. Cultura. [En línea]. [Cuba]. EcuRed. 28 de abril de 2017. [Fecha de consulta: 12 de octubre 2018]. Disponible en: <https://www.ecured.cu/index.php?title=Cultura&oldid=2875363>. ISBN: 2875363.

FERNANDEZ, Cristina. Festividades mexicanas reconocidas en el mundo (parte uno). [En línea]. [s.l.]: [s.n.], 2014. [Fecha de consulta: 12 de octubre 2018]. Disponible en: <https://culturacolectiva.com/historia/festividades-mexicanas-reconocidas-en-el-mundo-parte-uno/>.

FRATERNIDAD, Muprespa. Alimentación y nutrición. [En línea]. [s.l.]: [s.n.], 17 de abril de 2018. [Fecha de consulta: 10 de diciembre de 2018]. Disponible en: http://www.rincondelasalud.com/es-ES/articulos/nutricion_alimentacion-y-nutricion_72.html.

GALDÁMEZ Camacho, Alexis. Las fiestas tradicionales más coloridas de Chiapas. La fiesta grande, en Chiapa de Corzo. [En línea]. [s.l.]: [s.n.], 02 de enero de 2018. [Fecha de consulta: 20 de septiembre de 2018]. Disponible en: <https://matadornetwork.com/es/las-fiestas-tradicionales-mas-coloridas-de-chiapas/>.

GARCÍA Allen, Jonathan. Psicología y Nutrición: la importancia de la alimentación emocional. [En línea]. [Tarragona, España]. Psicología y Mente. 2019. [Fecha de consulta: 13 de abril de 2019]. Disponible en: <https://psicologiaymente.com/nutricion/psicologia-nutricion-alimentacion-emocional>.

GOBIERNO del Estado de Chiapas. Clasificación Municipal y Regional. [En línea]. [s.l.]: [s.n.], 2013. [Fecha de consulta: 23 de septiembre de 2019]. Disponible en: <http://www.haciendachiapas.gob.mx/marco-juridico/estatal/informacion/Lineamientos/Normativos/2013/XII-Clas-Mpal-Regional.pdf>.

GONZÁLEZ Solanellas, M. [et al.]. Nutrición Hospitalaria . Estudios de prevalencia sobre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en población adulta atendida en atención primaria. [En línea]. Barcelona, España. [s.n.], 2011. [Fecha de consulta: octubre 2018]. Disponible en: http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v26n2/15_original_08.pdf. ISSN: 0212-1611.

HURTADO González, Monica I. Cultura alimentaria en la sociedad. [En línea]. [s.l.]: [s.n.], 24 de mayo de 2012. [Fecha de consulta: 10 de octubre de 2018]. Disponible en: <http://www.alimentacion.enfasis.com/articulos/64093-cultura-alimentaria-la-sociedad>

IMSS. Gobierno de México. Nutrición. [En línea]. [s.l.]: [s.n.], 16 de julio de 2015. [Fecha de consulta: 10 de septiembre de 2018]. Disponible en: <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/nutricion>.

IMPORTANCIA de los eventos sociales. [Mensaje en un blog]. [s.l.]: Palacios Nuñez, Alba Consuelo. (26 de marzo de 2011). [Fecha de consulta: 23 de septiembre de 2019]. Recuperado de <https://andreaconsueloeventos.blogia.com/2011/032603-importancia-de-los-eventos-sociales.php>.

ITURRIAGA, José. Gastronomía. Historia Ilustrada de México. [En línea]. México. Debate, Penguin Random House Grupo Editorial México. 27 de enero de 2016. [Fecha de consulta: 10 de noviembre de 2018]. Disponible en: <https://books.google.com.mx/books?id=N4N4CwAAQBAJ&dq=ITURRIAGA,+Jos%C3%A9.+Gastronomía&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjfuO7wmbLhAhVQ2qwKHbQHAhcQ6AEIKDAA>. ISBN: 6073136986, 9786073136983.

LA Técnica de la Encuesta. [Mensaje en un blog]. [s.l.]: Rodríguez U., Manuel Luis. (11 de enero de 2019). [Fecha de consulta: 26 de abril de 2019]. Recuperado de <https://metodologiasdelainvestigacion.wordpress.com/2010/11/19/la-tecnica-de-la-encuesta/>.

LATHAM, Michael C. Nutrición Humana en el Mundo en Desarrollo. [En línea]. Colección FAO: Alimentación y nutrición No. 29. Nueva York, Estados Unidos. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). Junio 2002. [Fecha de consulta: 13 de abril de 2019]. Disponible en: <http://www.fao.org/3/w0073s/w0073s00.htm>. ISBN: 92-5-303818-7.

LEFIO, Alvaro. Revista Chilena de Salud Pública. [En línea]. Chile: Departamento de Medicina Interna, Universidad de La Frontera. 2013. [Fecha de consulta: 26 de abril de 2019]. Disponible en: <https://revistasaludpublica.uchile.cl/index.php/RCSP/article/download/28632/30389/>.

MARTÍNEZ Jasso, Irma y VILLEZCA Becerra, Pedro A. La alimentación en México. Un estudio a partir de la encuesta nacional de ingresos y gastos en los hogares y de las hojas de balance alimenticio de la FAO. [En línea]. Ciencia UANL/VOL. III No. 1. [Nuevo León]. [s.n], Enero-marzo 2005. [Fecha de consulta: octubre 2018]. Disponible en: http://eprints.uanl.mx/1659/1/art_de_la_fao.pdf.

MARTORELL, Anna. Gastronomía mexicana, para amar lo nuestro [En línea]. El heraldo de México: 16 de noviembre de 2018. [Fecha de consulta: 10 de diciembre de 2018]. Disponible en: <https://heraldodemexico.com.mx/gastrolab/gastronomia-mexicana-para-amar-lo-nuestro/>.

MÉXICO Gastronomía. **Platillos** y bebidas del estado de Chiapas. [En línea]. [s.l]: [s.n.], [Fecha de consulta: 23 de septiembre de 2019]. Disponible en: <https://mexico.gastronomia.com/noticia/6968/platillos-y-bebidas-del-estado-de-chiapas>.

MIRELES Gavito, Sofía. La feria de San Caralampio en Comitán. [En línea]. La Voz del Norte, Periódico cultural de Sinaloa. [s.n.], 16 de febrero de 2014. [Fecha de consulta: 12 de octubre de 2018]. Disponible en: <http://www.lavozdelnorte.com.mx/2014/02/16/la-feria-de-san-caralampio-en-comitan/>.

MONTES Estrada, Margarita, ORTIZ Gómez, Ana Silvia y VÁZQUEZ García, Verónica. La alimentación en México: enfoques y visión a futuro. [En línea]. Estudios Sociales vol. XIII, número 025. Universidad de Sonora Hermosillo, Mexico. [s.n.], enero-junio 2005. [Fecha de consulta: octubre de 2018]. Disponible en: <http://bvspers.paho.org/texcom/nutricion/702501.pdf>. ISSN 0199-4557.

MURRILLO, Kiev. Tradiciones típicas de México. [En línea]. [s.l.]: [s.n.], 13 de abril de 2018. [Fecha de consulta: 13 de octubre 2018]. Disponible en: <https://www.aboutespanol.com/tradiciones-tipicas-de-mexico-1187488>. ISBN: 1187488.

NOTIMÉRICA. Así se celebra el fin de año en México. [En línea]. Ciudad de México. Notimérica. 26 de diciembre de 2017. [Fecha de consulta: 12 de octubre de 2018]. Disponible en: <https://www.notimerica.com/cultura/noticia-asi-celebra-fin-ano-mexico-20171226094052.html>. ISBN: 20171226094052.

OMS (Organización Mundial de la Salud). 10 datos sobre la obesidad. [En línea]. [s.l.]: [s.n.], octubre de 2017. [Fecha de consulta: octubre de 2018]. Disponible en: <http://www.who.int/features/factfiles/obesity/es/>.

OMS (Organización Mundial de la Salud). Obesidad y sobrepeso. [En línea]. [s.l.]: [s.n.], 16 de febrero de 2018. [Fecha de consulta: 23 de septiembre 2019]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.

PAPA Pintor, Yamila. La importancia de comer en familia. [En línea]. [s.l.]: [s.n.], 15 de febrero de 2019. [Fecha de consulta: 23 de septiembre 2019]. Disponible en: <https://mejorconsalud.com/la-importancia-de-comer-en-familia/>.

PÉREZ Porto, Julián. Definición de cultura. [En línea]. [s.l.]: definicion.de, 2008. [Fecha de consulta: 12 de octubre de 2018]. Disponible en: <https://definicion.de/cultura/>.

QUESTIONPRO. 2019. Disponible en: <https://www.questionpro.com/blog/es/que-es-la-escala-de-likert-y-como-utilizarla/>.

RAFFINO, María Estela. Familia. [En línea]. [s.l.]: [s.n.], 04 de enero 2019. [Fecha de consulta: 23 de septiembre 2019]. Disponible en: <https://concepto.de/familia/>.

SÁNCHEZ, Tamara. Qué es dieta: tipos de dieta. [En línea]. Diariofemenino. [s.n.], 09 de agosto de 2018. [Fecha de consulta: octubre de 2018]. Disponible en: <https://www.diariofemenino.com/articulos/dieta/que-es-una-dieta-tipos-de-dieta/>.

SCHNETTLER Morales, Berta [et al.]. Satisfacción con la alimentación y la vida, un estudio exploratorio en estudiantes de la Universidad de la Frontera, Temuco-Chile. [En línea]. Temuco, Chile. [s.n.], 2011. [Fecha de consulta: 12 de noviembre de 2018]. Disponible en: <http://www.scielo.br/pdf/psoc/v23n2/a24v23n2.pdf>.

SOTOMAYOR, Gabriela. México, líder en obesidad en América Latina: OMS. [En línea]. Alianza por la salud alimentaria. [s.n.], 12 de Octubre de 2017. [Fecha de Consulta: 10 de octubre de 2018]. Disponible en: <http://alianzasalud.org.mx/2017/10/mexico-lider-en-obesidad-en-america-latina-oms/>.

SOYCHIAPANECOTE. 7 Fiestas y Ferias Tradicionales de Chiapas a las que debes asistir. [En línea]. Chiapas. [s.l.]: [s.n.], SoyChiapanecote, 19 de enero de 2018. [Fecha de consulta: 12 de octubre de 2018]. Disponible en: <http://www.soychiapanecote.com/fiestas-y-ferias-tradicionales-de-chiapas/>.

THOMSON, Julie R. Los psicólogos explican por qué los recuerdos de la comida son tan poderosos. [En línea]. [s.l.]: Huffpost, 29 de Mayo de 2017. [Fecha de consulta: 18 de septiembre de 218]. Disponible en: https://www.huffingtonpost.es/2017/05/29/los-psicologos-explican-por-que-los-recuerdos-de-la-comida-son-t_a_22114873/. ISBN: 22114873.

VEGA, Dulce Faviola. Regiones Gastronómicas de México. [En línea]. [s.l.]: [s.n.], 24 de enero de 2017. [Fecha de consulta: 12 de octubre de 2018]. Disponible en: <https://foodandtravel.mx/regiones-gastronomicas-de-mexico/>.

WEBB, Patrick. Nutrición y objetivos de desarrollo sostenible, posteriores a 2015. Una nota técnica. [En línea]. Ginebra, Suiza. Comité Permanente de Nutrición del Sistema de las Naciones Unidas (UNSCN)., octubre 2014. [Fecha de consulta: 12 de octubre 2018]. Disponible en: http://www.unscn.org/files/Publications/ESL_Final_Web-Oct-2014-Nutrition-and-the-SDGs.pdf.

ANEXOS

ANEXO I.



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos

Programa Estilo de Vida Saludable (PROESVIDAS)

Tuxtla Gutiérrez; SEPTIEMBRE 17, 2018

Asunto: Permiso para la aplicación de encuestas al personal administrativo

MTRO. JOSÉ DARÍO MOLINA MORENO

DIRECTOR GENERAL DE ADMINISTRACIÓN

PRESENTE

Por este medio me permito enviarle un cordial saludo, al mismo tiempo me dirijo a Usted, para solicitarle el permiso para llevar a cabo la aplicación de encuestas al personal administrativo, para la realización de proyecto de tesis: FRECUENCIA DE DIETA PERIFÉRICA EN ADMINISTRATIVOS DE CIUDAD UNIVERSITARIA, cuyo proyecto se llevará a cabo a partir del día 10 de septiembre del presente año en horario de oficina.

Así mismo, hago de su conocimiento que mi asesora de tesis, encargada de realizar la encuesta, será la **C. Candy Adidoreidy Díaz Vega**, con número de matrícula 65114022, alumna de la Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos en la Licenciatura de Nutriología.

Sin otro particular, y no dudando de su valioso apoyo a lo expuesto anteriormente, le anticipo mis sinceros agradecimientos.

A T E N T A M E N T E

MTRA. LIZ ARLETH PEÑA VELAZQUEZ

ASESOR DE TESIS

ANEXO II

Clasificación de preguntas

1.- ¿A qué región de Chiapas pertenece usted?
2.- ¿Qué tan frecuente asiste a eventos sociales, culturales o religiosos?
3.- ¿Se considera usted una persona socialmente activa?
4.- ¿Al mes asiste a eventos sociales?
5.- ¿A qué tipo de eventos sociales asiste?
6.- ¿En qué tipo de eventos sociales consume su platillo favorito?
7.- ¿Considera usted que su alimentación es saludable?
8.- ¿Consume algún alimento antes de sus horas de comida?
9.- ¿Considera que su tipo de comida ingerida en los eventos sociales es saludable?
10.- ¿Considera que es correcto comer más de lo normal en fiestas?
11.- ¿Su ingesta de alimentos aumenta cuando se encuentra en eventos familiares?
12.- ¿Su ingesta de alimentos aumenta cuando asiste a reuniones con los amigos?
13.- Seleccione el platillo favorito de su región.
14.- ¿Durante el año consume su platillo favorito?
15.- ¿Cuándo tiene problemas ingiere más comida de la normal?
16.- ¿Cuándo siente un vacío emocional lo sustituye con comida?
17.- ¿Cuándo siente miedo, siente más hambre?
18.- ¿Cuándo se siente contento le da más hambre?
19.- ¿Cuándo esta emocionado le da más hambre?
20.- ¿Siente más hambre cuando está enojado?
21.- ¿Con que frecuencia sus problemas disminuyen después de comer?
22.- ¿Comer en familia es importante para usted?
23.- ¿El amor hacia sus seres queridos lo demuestra invitándoles de comer?
24.- ¿pone atención al contenido nutricional de lo que usted come?
25.- ¿Comer mejora su estado de ánimo?
26.- ¿la báscula tiene un gran poder sobre usted?
27.- ¿Tiene antojos por ciertos alimentos en específico?

28.- Por la noche cuando llega cansado de su trabajo. ¿Es cuando más descontrol siente en su alimentación?

29.- Con que platillo o alimento mejora su estado de ánimo?

Clasificación de preguntas	
	Región de Chiapas
	Hábitos de consumo
	Platillo Favorito
	Social
	Alimentación y emociones
	Plato y emociones

ANEXO III



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS

“Cuestionario de frecuencia a eventos sociales, tipo de alimentación y relación emocional con el alimento”

ENCUESTADOR: _____ N° DE CUESTIONARIO: _____

LUGAR Y FECHA DE APLICACIÓN: _____

El presente cuestionario es un instrumento para indagar la frecuencia con la que el personal administrativo de ciudad universitaria asiste a eventos sociales, identificar la región de procedencia para conocer la diversidad cultural y existencia de relación emocional con los alimentos: investigación a cargo de **Candy Adidoreidy Díaz Vega**, alumna de la licenciatura en Nutriología en la facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas; por lo que su participación es de suma importancia y no representa ningún riesgo para usted. La información obtenida en el siguiente cuestionario será utilizada única y exclusivamente con la finalidad de obtener datos para llevar a cabo la realización de la investigación de tesis “Frecuencia de dieta periférica en administrativos de Ciudad Universitaria”. Al llenar este cuestionario usted está aceptando participar y dando su consentimiento informado para utilización de los datos emanados del documento para su llenado

Instrucciones: Leer cuidadosamente cada pregunta expuesta y subrayar la respuesta correcta para usted.

I.- DATOS GENERALES:

1.1. NOMBRE COMPLETO: _____ 1.2. EDAD: _____

1.3. ÁREA DE TRABAJO: _____ 1.4. FECHA: _____

II. DATOS PERSONALES

1.- ¿A qué región de Chiapas pertenece usted?

- a) Norte
- b) Centro
- c) Altos
- d) Selva
- e) Frailesca
- f) Fronteriza
- g) Costa

III. SOCIAL

2.- ¿Qué tan frecuente asiste a eventos sociales, culturales o religiosos?

- a) Muy frecuente
- b) Frecuente
- c) Ocasionalmente
- d) Raramente
- e) Nunca

3.- ¿Se considera usted una persona socialmente activa?

- a) Muy Frecuente
- b) frecuentemente
- c) Ocasionalmente
- d) Raramente
- e) Nunca

4.- ¿Al mes asiste a eventos sociales?

- a) Muy Frecuentemente
- b) Frecuentemente
- c) Ocasionalmente
- d) Raramente
- e) Nunca

5.- ¿A qué tipo de eventos sociales asiste?

- a) Amistades
- b) familiares
- c) trabajo
- d) religiosos

6.- ¿En qué tipo de eventos sociales consume su platillo favorito?

- a) Amistades
- b) familiares
- c) trabajo
- d) religiosos

IV.ALIMENTACIÓN

7.- ¿Considera usted que su alimentación es saludable?

- a) Casi siempre
- b) Usualmente
- c) Ocasionalmente
- d) Casi nunca

8.- ¿Consume algún alimento antes de sus horas de comida?

- a) casi siempre
- b) Usualmente
- c) Ocasionalmente
- d) Casi nunca

9.- ¿Considera que su tipo de comida ingerida en los eventos sociales es saludable?

- a) Casi siempre
- b) Usualmente
- c) Ocasionalmente
- d) Casi nunca

10.- ¿Considera que es correcto comer más de lo normal en fiestas?

- a) Casi siempre
- b) Usualmente
- c) Ocasionalmente
- d) Casi nunca

11.- ¿Su ingesta de alimentos aumenta cuando se encuentra en eventos familiares?

- a) Casi siempre
- b) Usualmente
- c) Ocasionalmente
- d) Casi nunca

12.- ¿Su ingesta de alimentos aumenta cuando asiste a reuniones con los amigos?

- a) Casi siempre
- b) Usualmente
- c) Ocasionalmente
- d) Casi siempre

13.- Seleccione el platillo favorito de su región.

- a) Tamales
- b) Cochito
- c) Mole
- d) Mariscos
- e) Pepita con tasajo
- f) Otros

14.- ¿Durante el año consume su platillo favorito?

- a) Casi siempre
- b) Usualmente
- c) Ocasionalmente
- d) Casi nunca

V. EMOCIONES

15.- ¿Cuándo tiene problemas ingiere más comida de la normal?

- a) Muy frecuentemente
- b) Frecuentemente
- c) Ocasionalmente
- d) Raramente
- e) Nunca

16.- ¿Cuándo siente un vacío emocional lo sustituye con comida?

- a) Muy frecuentemente
- b) Frecuentemente
- c) Ocasionalmente
- d) Raramente
- e) Nunca

17.- ¿Cuándo siente miedo, siente más hambre?

- a) Muy frecuentemente
- b) Frecuentemente
- c) Ocasionalmente
- d) Raramente
- e) Nunca

18.- ¿Cuándo se siente contento le da más hambre?

- a) Muy frecuente
- b) Frecuentemente
- c) Ocasionalmente
- d) Raramente
- e) Nunca

19.- ¿Cuándo esta emocionado le da más hambre?

- a) Muy frecuente
- b) Frecuentemente
- c) Ocasionalmente
- d) Raramente
- e) Nunca

20.- ¿Siente más hambre cuando está enojado?

- a) Muy frecuente
- b) Frecuentemente
- c) Ocasionalmente
- d) Raramente
- e) Nunca

VI. INTERES PERSONAL

21.- ¿Con que frecuencia sus problemas disminuyen después de comer?

- a) Muy frecuente
- b) Frecuentemente
- c) Ocasionalmente
- d) Raramente
- e) Nunca

22.- ¿Comer en familia es importante para usted?

- a) Muy frecuente
- b) Frecuentemente
- c) Ocasionalmente
- d) Raramente
- e) Nunca

23.- ¿El amor hacia sus seres queridos lo demuestra invitándoles de comer?

- a) Muy frecuentemente
- b) Frecuentemente
- c) Ocasionalmente
- d) Raramente
- e) Nunca

24.- ¿pone atención al contenido nutricional de lo que usted come?

- a) Muy frecuente
- b) Frecuentemente
- c) Ocasionalmente
- d) Raramente
- e) Nunca

25.- ¿Comer mejora su estado de ánimo?

- a) Muy frecuente
- b) Frecuentemente
- c) Ocasionalmente
- d) Raramente
- e) Nunca

26.- ¿la báscula tiene un gran poder sobre usted?

- a) Muy frecuente
- b) Frecuentemente
- c) Ocasionalmente
- d) Raramente
- e) Nunca

27.- ¿Tiene antojos por ciertos alimentos en específico?

- a) Muy frecuente
- b) Frecuentemente
- c) Ocasionalmente
- d) Raramente
- e) Nunca

28.- Por la noche cuando llega cansado de su trabajo. ¿Es cuando más descontrol siente en su alimentación?

- a) Muy frecuente
- b) Frecuentemente
- c) Ocasionalmente
- d) Raramente
- e) Nunca

29.- Con que platillo o alimento mejora su estado de ánimo?

- a) Dulces
- b) Galletas
- c) Platos fuertes
- d) Salados
- e) Otros

Díaz, C, A, PROESVIDAS© 2018

APÉNDICES

APÉNDICE I

ESCALA LIKERT

Es una escala psicométrica utilizada principalmente en la investigación de mercados para la comprensión de las opciones y actitudes de un consumidor hacia una marca, producto o mercado meta. Nos sirve principalmente para la realización de mediciones y conocer sobre el grado de conformidad de una persona o encuestado hacia determinada oración afirmativa o negativa (Questionpro, 2019).

Cuando se responde a un ítem de la escala Likert, el usuario responde específicamente en base a su nivel de acuerdo o desacuerdo. Ñas escalas de frecuencia con la de Likert utilizan formato de respuesta fijos que son utilizados para medir actitudes y opiniones. Estas escalas permiten determinar el nivel de acuerdo o desacuerdo de los encuestados (Questionpro, 2019).

La escala de Likert asume que la fuerza e intensidad de la experiencia es lineal, por lo tanto, va desde un totalmente de acuerdo a un totalmente en desacuerdo, asumiendo que las actividades puede ser medidas. As respuestas pueden ser ofrecidas en diferentes niveles de medición. Permitiendo escalas de 5, 7 y 9 elementos configurados previamente. Siempre se debe tener un elemento neutral para aquellos usuarios que ni de acuerdo ni en desacuerdo (Questionpro, 2019).



Acuerdo	Frecuencia
<ul style="list-style-type: none"> • Totalmente de acuerdo • De acuerdo • Indeciso • En desacuerdo • Totalmente en desacuerdo 	<ul style="list-style-type: none"> • Muy frecuentemente • Frecuentemente • Ocasionalmente • Raramente • Nunca
Importancia	Probabilidad
<ul style="list-style-type: none"> • Muy importante • Importante • Moderadamente importante • De poca importancia • Sin importancia 	<ul style="list-style-type: none"> • Casi siempre verdad • Usualmente verdad • Ocasionalmente verdad • Usualmente no verdad • Casi nunca verdad

En la realización del cuestionario para la investigación presente se toma como guía de medición la escala Likert, esta se fue modificando de acuerdo a los ítems, ya sea de frecuencia ó de acuerdo y desacuerdo.

Se toma este método de medición porque es el más hacedero para la obtención de resultados en la investigación.