



Inseguridad alimentaria en personas trabajadoras de un call center

Merceditas Lizano Vega

merceditas.lizano@uhispano.ac.cr

<https://orcid.org/0000-0003-4474-5269>

Ingrid Cerna Solís

inicerna@uh.ac.cr

<https://orcid.org/0000-0002-4672-8115>

Pablo Mora Poveda

pablo.mora@uhispano.ac.cr

<https://orcid.org/0000-0003-1844-9570>

Paola Ortiz Acosta

portizacosta@uhispano.ac.cr

<https://orcid.org/0000-0003-1844-9570>

Universidad Hispanoamericana
San José, Costa Rica

Correspondencia: merceditas.lizano@uhispano.ac.cr

Artículo recibido 8 octubre 2022 Aceptado para publicación: 8 noviembre 2022

Conflictos de Interés: Ninguna que declarar

Todo el contenido de **Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar**, publicados en este sitio están disponibles bajo

Licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) 

Cómo citar: Lizano Vega, M., Cerna Solís, I., Mora Poveda, P., & Acosta, P. O. (2022). Inseguridad alimentaria en personas trabajadoras de un call center. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 4752-4768. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.3779

RESUMEN

La inseguridad alimentaria (IA) se define como la disponibilidad limitada o incierta de alimentos nutricionalmente adecuados e inocuos o la capacidad limitada e incierta de adquirir alimentos adecuados por medios socialmente aceptables, es por ello que en el marco de derechos humanos y del derecho a la salud que fundamenta la misión y la acción de la salud pública incluyendo a las personas trabajadoras, se deben asumir las intervenciones necesarias para que estas personas tengan también vidas (laborales) saludables y dignas. **Objetivo:** Relacionar el nivel de inseguridad alimentaria con las características sociodemográficas y las horas de sueño de las personas trabajadoras de un Call Center en Costa Rica. **Materiales y Método:** La muestra es de 289 personas mayores a 18 años participaron de forma voluntaria y anónima llenando una encuesta por medio de Google Forms. Los datos se recolectaron del 14 al 31 de octubre del 2021. **Resultados:** El 55% (n=158) de las personas trabajadoras viven con inseguridad alimentaria severa, el 35% (n=103) de ellas viven con inseguridad alimentaria moderada y finalmente el 10% (n=28) de los trabajadores viven con inseguridad alimentaria leve. Existe, además, una relación entre la inseguridad alimentaria y las variables; edad, nivel educativo y horas de sueño que estadísticamente corresponde a un resultado significativo donde los campos están débilmente asociados según el valor V de Cramer. **Conclusión:** Se muestra una relación estadísticamente significativa entre las variables inseguridad alimentaria y edad, nivel educativo y horas de sueño.

Palabras claves: *abastecimiento de alimentos; lugar de trabajo; salud pública; sueño. (Fuente: DECS-BIREME).*

Food insecurity in call center workers

ABSTRACT

Food insecurity is defined as the limited or uncertain availability of nutritionally adequate and safe food or the limited and uncertain ability to acquire adequate food by socially acceptable means, which is why, in the framework of human rights and the right to health that bases the mission and action of public health including working people, necessary interventions must be assumed so that these people also have healthy and dignified (working) lives. **Objective:** To relate the level of food insecurity with the sociodemographic characteristics and the hours of sleep of the workers of a Call Center in Costa Rica. **Materials and Method:** The sample consists of 289 people over 18 years of age who participated voluntarily and anonymously, filling out a survey through Google Forms. Data was collected from October 14 to October 31, 2021. **Results:** 55% (n=158) of households live with severe food insecurity, 35% (n=103) of households live with moderate food insecurity and finally 10% (n=28) of households live with mild food insecurity. There is also a relationship between the variables, resulting in a small effect, which statistically corresponds to a significant result where the fields are weakly associated. **Conclusion:** There is a relationship between the variables in a small effect, where the fields are weakly associated at all levels of food insecurity, with severe food insecurity being the most prevalent in this research.

Keywords: *food supply; workplace; public health;sleep. (Source: NLM-MeSH).*

INTRODUCCIÓN

Para definir cuando una persona presenta inseguridad alimentaria es porque esta carece de acceso regular a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para un crecimiento y desarrollo normales y para llevar una vida activa y saludable, esto puede deberse a la falta de disponibilidad de alimentos y/o a la falta de recursos para obtenerlos ⁽¹⁾.

La inseguridad alimentaria puede experimentarse a diferentes niveles de severidad, en el caso de la inseguridad alimentaria leve, ésta se presenta cuando hay incertidumbre de cómo se van a obtener los alimentos; la moderada al poner en riesgo la calidad de los alimentos según su variedad, así como cuando se reduce la cantidad de alimentos consumidos y se omiten tiempos de comida y finalmente, la severa cuando no hay consumo de alimentos en uno o más días, lo que significa que se vivió con hambre ⁽¹⁾.

Los objetivos del Desarrollo del Milenio, así como la Iniciativa de Hambre Cero en aras de erradicar la pobreza y el hambre, mencionan el papel fundamental desempeñado por el trabajo decente, así como de la protección social para que todas las personas puedan acceder a una alimentación adecuada ⁽²⁾.

De este modo es que la Organización Panamericana de la Salud (OPS) considera al lugar de trabajo como un entorno prioritario para la promoción de la salud en el siglo XXI, ya que es ahí donde las personas pasan la tercera parte de sus vidas. Un entorno laboral saludable es esencial, no sólo para lograr la salud de los trabajadores, sino también para hacer un aporte positivo a la productividad, la motivación laboral, el espíritu de trabajo, la satisfacción en el trabajo y la calidad de vida general ⁽³⁾.

Diversos estudios han encontrado que los grupos de personas con menor ingreso económico tienden a tener dietas más baratas y de menor calidad y se relacionan con peores resultados de salud en comparación con los más adinerados. El argumento fue que la alimentación y la nutrición desempeñan un papel clave en las desigualdades sociales en salud, con mala salud como consecuencia de la compra de alimentos más ricos en energía (altos en grasas y azúcares) para satisfacer el hambre, pues son más baratos por unidad de energía que los alimentos ricos nutricionalmente como frutas y verduras ⁽⁴⁾.

En Costa Rica, el derecho a la alimentación se relaciona con la lucha contra la pobreza y la atención de la población en condición de riesgo social, priorizando los cantones de menor desarrollo. De acuerdo con el Ministerio de Salud de Costa Rica ⁽⁵⁾ en el año 2020,

16 de cada 100 hogares se han visto obligados a reducir la calidad y cantidad de alimentos que consumen por falta de dinero, así como 2 de cada 100 hogares han pasado un día sin comer por falta de dinero u otros recursos en los últimos 12 meses, así mismo este menciona que la situación de inseguridad alimentaria es mayor en un 5.68% en hogares costarricenses cuya jefatura es de una mujer en comparación de los hogares liderados por un hombre.

Por otro lado, en relación con el sueño ⁽⁶⁾ se informa que aparte de la edad, existen otros factores que pueden afectar la cantidad de horas de sueño que se necesitan. Dentro de estos factores se puede encontrar: calidad del sueño, privación del sueño anterior, embarazo, el envejecimiento, estrés, entre otros. Para los adultos, dormir menos de siete horas por noche con regularidad se vincula con un estado de salud deficiente, que incluye el aumento de peso y deterioro de la calidad de vida.

El objetivo de esta investigación es relacionar el nivel de inseguridad alimentaria con las características sociodemográficas y las horas de sueño de las personas trabajadoras de un Call Center en Costa Rica.

METODOLOGÍA

La investigación es de tipo cuantitativa descriptiva, se toma como unidad de estudio población mayor a 18 años de ambos sexos, trabajadores de call center que presenten algún grado de inseguridad alimentaria que de forma voluntaria complete la encuesta construida en Microsoft Office Forms, distribuida por medio de correo electrónico y WhatsApp.

La variable dependiente es la inseguridad alimentaria medida con la Escala ELCSA diseñada y evaluada por FAO con el modelo Rasch para América Latina y el Caribe ⁽⁷⁾.

Como variables independientes se trabajan: sexo, edad, grado académico y las horas de sueño.

Se utiliza como puntos de corte y clasificación de la (in)seguridad alimentaria ⁽⁸⁾, los recomendados por FAO para hogares integrados por personas adultas

Tabla 1. Puntos de Corte para la clasificación de la inseguridad alimentaria

Números de respuestas afirmativas	Clasificación
0	Seguridad ⁽¹⁾
1 a 3	Inseguridad Leve
4 a 6	Inseguridad Moderada
7 a 8	Inseguridad Severa

Fuente: FAO – ELCSA, 2012.

Nota (1) Según los criterios de inclusión y exclusión de esta investigación las personas en seguridad alimentaria no son objeto de esta investigación.

Se analiza la relación de las principales variables con la seguridad o inseguridad alimentaria mediante la prueba de Chi cuadrado, con $\alpha = 0.05$, donde;

Hipótesis:

H0 Las variables “x, y” son independientes

H1 Las variables “x, y” son dependientes

La variable “y” en todos los casos es la seguridad o inseguridad alimentaria

La variable “x” se sustituye por las siguientes: sexo, edad, nivel educativo y horas de sueño.

Tabla 2

Criterios para el análisis del valor V de Cramer⁽⁹⁾

Valor índice V de Cramer	Criterio
0 a 0.10	No hay efecto
0.11 hasta 0.30	Efecto pequeño
0.31 a 0.50	Efecto moderado
0.51 a 1.00	Efecto grande

Fuente: Facultad de Estadística de la Universidad Santo Tomás Colombia citado por Betancourt V. Andrea & Caviedes N. Ivonne 2018

RESULTADOS y DISCUSIÓN

El llenado de la encuesta fue voluntaria entre los funcionarios del call center en sus diferentes sedes, se obtuvo la participación de 291 personas, dos se encuentran en estado de seguridad alimentaria, aplicando los criterios de inclusión y exclusión se trabaja con los restantes 289 que muestran algún grado de inseguridad alimentaria.

Tabla 3.

Grado de seguridad e inseguridad alimentaria en números absolutos y relativos (n=289)

Variable	Absolutos	Relativos
Inseguridad alimentaria leve	28	10%
Inseguridad alimentaria moderada	103	35%
Inseguridad alimentaria severa	158	55%
Total	289	100%

En la tabla 3 se clasifican las personas participantes según el puntaje ya explicado de FAO – ELCSA 2012, se encontró que el 10% presenta inseguridad alimentaria leve, el 35% cuenta con la clasificación moderada y el 55% presenta Inseguridad alimentaria severa.

Según Fiqueroa-Pedraza (26) la seguridad alimentaria tiene que ver tanto con las estrategias personales de supervivencia y bienestar como con los programas nacionales y las inversiones públicas en la producción de alimentos y generación de ingresos, además, en similitud con los resultados de la presente investigación, al igual que otra realizada en Santa Cruz de Guanacaste, se muestra que las oportunidades de educación superior siempre son superiores en la zona urbana.

La población de sexo femenino, de edades tempranas y con estudios avanzados es la prevalente según se muestra en la tabla 4, mismo fenómeno que se presenta en otros estudios que abarcan a trabajadores de call center, donde se aprecia que la población laboralmente activa en este tipo de lugares suele destacar un promedio de edad relativamente baja y buen nivel de educación profesional. (10)

La investigación realizada por Morales-Sandi (11) muestra con respecto al perfil laboral, las personas que laboran en un call center son sobre todo personas jóvenes, entre los 18 y los 34 años, en similitud a la edad de la población de esta investigación se muestra también que se trata de personas jóvenes quienes son empleadas en las labores realizadas en call center. Sin embargo, a diferencia de la investigación mencionada donde la mayoría de la población es masculina, los resultados de la presente demuestran que corresponde principalmente al sexo femenino, en donde según González (12) el trabajo de teleoperadora deriva en cierto modo del trabajo de las antiguas telefonistas creado con el nacimiento del teléfono. Desde el principio fue una de las pocas salidas laborales que tenían las mujeres y era un trabajo que tenía un carácter auxiliar y de apoyo a la economía familiar. En la actualidad, la reestructuración del capitalismo está generando nuevos segmentos femeninos del mercado de trabajo y uno de los principales está en los centros de atención telefónica o call centers.

Tal y como se muestra en la tabla 4, el sexo femenino es el más afectado por la inseguridad alimentaria en sus diferentes niveles, señalando una relación entre la desigualdad de género y la inseguridad alimentaria y nutricional, donde las mujeres y niñas aún carecen de seguridad alimentaria y nutricional como resultado directo de su condición inferior en comparación con la de hombres y niños. Estos datos a diferencia de las condiciones nacionales donde según datos del INEC (13), el 49.6% de la población es mujer, los resultados de esta investigación muestran una mayor proporción de fuerza laboral femenina con un 61.9%.

A escala mundial, también la brecha de género en la prevalencia de la inseguridad alimentaria moderada o grave se ha ampliado aún más en el año de la pandemia de la COVID-19., ya que se destaca que las mujeres padecieron inseguridad alimentaria moderada o grave a razón de un 10% más que los hombres en 2020, frente a una proporción del 6% en 2019. (14)

Por estar desfavorecidas por los desiguales procesos económicos mundiales que rigen los sistemas alimentarios, además de la creciente volatilidad de los precios de los alimentos estas desigualdades son agravadas por el limitado acceso de mujeres y niñas a recursos productivos, educación y poder en la toma de decisiones, como también por su 'normalizada' carga de trabajo no remunerado dentro del hogar, incluido el trabajo de cuidados y los problemas endémicos que son la violencia por motivos de género. (15)

El grupo etario de entre los 18 a los 27 años, seguido de los de 28 a 37 años son los más afectados por la inseguridad alimentaria en general como en sus diferentes niveles, se suele hablar que los estratos más jóvenes ,personas menores de 35 años, son los que consideran en mayores proporciones que los cambios en los patrones alimenticios han sido negativos, por diversas razones tales como la crisis económica, producto del aumento de los precios de los alimentos lo cual modifica la dieta del costarricense *impactando directamente en su seguridad alimentaria* (16).

Tabla 4. *Distribución de los trabajadores Call Center según características sociodemográficas y horas de sueño por grado de inseguridad alimentaria. Costa Rica 2021 (n=289)*

Variable	INSEGURIDAD ALIMENTARIA			
	Leve	Moderada	Severa	Total
Sexo				
Femenino	16	60	103	179
Masculino	12	43	55	110
Total	28	103	158	289
Edad				
18 a 27 años	14	57	115	186
28 a 37 años	12	31	33	76
38 a 47 años	0	9	8	17
Más de 47 años	2	6	2	10
Total	28	103	158	289

Nivel educativo				
Primaria	0	1	2	3
Secundaria incompleta	5	11	5	21
Secundaria completa o técnico	3	17	20	40
Universitaria incompleta o completa	20	74	131	225
Total	28	103	158	289
Horas de sueño				
Menos 4	3	7	11	21
de 4 a 8	24	91	145	260
Más de 8	1	5	2	8
Total	28	103	158	289

Fuente: elaboración propia, 2021

El sexo femenino es el más afectado por la inseguridad alimentaria con un 62% (n=179), en esta misma dirección, un 65% (n=103) presenta inseguridad alimentaria severa, seguido de un 58% (n=60) que posee de tipo moderado y un 57% (n=16) leve.

La población más joven con un rango de edad de entre 18 a 27 años también es la más afectada por la inseguridad alimentaria con un 64% (n=186), de la misma forma este grupo presenta además en un 73% (n=115) inseguridad de tipo severa, un 55% (n=57) moderada y un 50% (n=14) de tipo leve.

El 78% (n=225) de la muestra cuenta con un nivel educativo universitario completo o incompleto, del cual un 58% (n=131) presenta un nivel de inseguridad alimentaria severa, un 33% (n=74) moderada, y tan solo un 9% (n=20) presenta inseguridad alimentaria leve. En cuanto al nivel educativo de secundaria o técnico ha sido alcanzado por el 14% (n=40) de la muestra, de ella se considera, que el 50% (n=20) cuenta con un nivel severo de inseguridad alimentaria, y un 43% (n=17) representa un nivel moderado.

En el caso de la variable horas de sueño, los resultados muestran que el 90% (n=260) de la muestra cuenta con un horario de sueño de entre 4 a 8 horas diarias, donde el 56% (n=145) de estos presentan un nivel de inseguridad alimentaria severo, seguido del 35% (n=91) en un nivel moderado, y únicamente el 9% (n=24) cuenta con un nivel leve de inseguridad alimentaria. Un 7% (n=21) de la muestra presenta una cantidad menor a 4 horas de sueño diarias, resultando que el 3% (n=8) por el contrario, presenta una cantidad de horas de sueño mayor a 8 horas diarias.

Con respecto al nivel educativo, la mayoría de población estudiada cuenta con educación universitaria, secundaria o técnico completo lo que es consistente con los requisitos laborales de un call center y es consistente con el porcentaje de población nacional con

estos estudios correspondiente a un 85% ⁽¹⁷⁾, el comportamiento del grupo de estudio se corresponde con la información nacional, según datos obtenidos de la Encuesta Nacional de Hogares, 2021. ⁽¹⁸⁾

Uno de los pilares de la seguridad alimentaria es el acceso a alimentos, el cual trata sobre la preocupación de ingresos y gastos dentro de los hogares, éste, tiene entre sus factores determinantes al nivel educativo, el cual comprende el nivel de conocimiento e información que pueda tener la persona sobre los diferentes productos y servicios. Propiamente el nivel educativo, comprende los procesos formales y no formales ⁽¹⁹⁾ por lo que Fernández ⁽²⁰⁾ relaciona la composición del gasto con el nivel de ingresos del hogar, en el cual analiza las elasticidades del gasto de los hogares y como éstas difieren según las características demográficas.

Efecto distinto se muestra entre la edad, el nivel educativo, las horas de sueño y los niveles de (in)seguridad alimentaria presentados por FAO – ELCSA 2012, donde se presenta que existe una relación entre las variables, resultando en un efecto pequeño, que estadísticamente corresponde a un resultado significativo donde los campos están débilmente asociados.

Lucano ⁽²¹⁾ encuentra la misma relación, pero agrega la variable educación del jefe de hogar, en la que encuentra que hay relación con el gasto en consumo de alimentos debido a que se refleja una mayor eficiencia en las compras y procesamiento de alimentos, por tanto, se podrá mejorar la calidad de dietas y elegirá productos con mayor carga nutricional y cantidades de ser necesarias. Al igual que en la presente investigación se ha demostrado que esta variable tiene un impacto en la seguridad alimentaria, porque dado al acceso de estudios, esto supondría una mayor posibilidad económica.

El análisis realizado en Centroamérica por INCAP ⁽²²⁾ expone, que la educación en el núcleo familiar, en especial de la madre; la cultura alimentaria y una serie de valores que tienen relación con las formas en que el alimento es adquirido y consumido por quienes tienen un ingreso muy poco variable, da base a la aseveración de que no todos los pobres son desnutridos, ni todos los desnutridos son pobres. Las investigaciones son enfocadas a la epidemiología del bien nutrido con el propósito de conocer las estrategias que al interior de la comunidad y las familias hacen posible estas situaciones, esta aseveración apoyaría los resultados de esta investigación donde el nivel educativo, que supondría mejores

condiciones laborales, este resultando en que se dan casos de mayor severidad de inseguridad alimentaria.

La investigación realizada por Bbaale ⁽²³⁾ relaciona la educación de los jefes de hogar con la toma de decisiones en la canasta de alimentos, para poder observar el impacto de ésta en la desnutrición, en su análisis se incluye la evaluación de la seguridad alimentaria, ya que relaciona el entorno social y del hogar, en el que prevalece la inocuidad del ambiente. También es parte de la seguridad alimentaria el acceso, la disponibilidad de alimentos y la inocuidad del entorno de las personas, en el cual, si se cuenta con educación, un nivel de ingreso suficiente para poder contar con saneamiento y acceso de servicios de salud, los hogares son más propensos a no tener diferentes enfermedades. ⁽¹⁾

Para el programa Estado de la Nación de Costa Rica ⁽²⁴⁾ el problema de inseguridad alimentaria se presenta en los hogares con mayor nivel educativo: en términos absolutos 12.665 hogares con secundaria académica o técnica completa, y 14.713 con educación superior (pregrado y grado), entre julio de 2019 y junio de 2020, tuvieron dificultades para obtener alimentos por falta de dinero u otros recursos. Es importante como país comprender los retos que podría enfrentarse en caso de mantener las condiciones actuales: alto desempleo, aumento del número de hogares y personas en pobreza, brechas por género, alta informalidad laboral, “insostenibilidad” del sistema de pensiones. Todos elementos que agravan los factores que potencian la inseguridad alimentaria, que es considerado un tema poco abordado, y sirve para medir un tipo de exclusión con efectos “fatales” en el largo plazo. El camino al desarrollo, usado hasta ahora que apostó con la educación de las nuevas generaciones, para acceder a mejores trabajos y dar el salto a mejores condiciones de vida, está perdiendo vigencia, ante un mercado que no genera fuentes de empleo nuevas, retiene un mayor número de años a las personas para reducir el impacto en los sistemas de pensiones.

Así mismo, Nelson ⁽²⁵⁾ reporta que en diversos estudio llevados a cabo en GB, EEUU, Canadá y Australia se ha demostrado la prevalencia de inseguridad alimentaria asociada a factores como ingresos, nivel educativo más bajo, la presencia de niños en el hogar, antecedente de indigencia, peor salud, falta de alojamiento en propiedad y vivir solo, sin embargo y a diferencia de esas investigaciones, los resultados presentados por esta investigación sugieren que en cuanto a la variable de nivel educativo, entre ésta sea mayor, la población cuenta con un nivel de inseguridad alimentaria severa. En la muestra

de la presente investigación se tiene una población altamente educada, al igual que los resultados obtenidos por el Estado de la Nación ⁽¹²⁾ se evidencia la presencia de los tres grados de inseguridad, mostrando un incremento de leve a severo; la inseguridad alimentaria es un problema que afecta a millones de personas en el mundo y hay varios asuntos que necesitarán ser abordados, ya que la educación no es suficiente para contrarrestar la problemática y relacionado con la inestabilidad económica, caracterizada por el deterioro del empleo, fuertes movimientos del tipo de cambio del dólar e inflación que supera las dos cifras, muy alejada de la meta del 4%; toda esta situación llegó a afectar la seguridad alimentaria incluso de población con nivel educativo alto y trabajo como la aquí estudiada.

En cuanto a las horas de sueño, es imprescindible indicar que de acuerdo con Herrera et al ⁽²⁷⁾ la mala calidad de sueño se asocia con alteración de hormonas reguladoras del apetito, grelina, leptina y orexina; estas alteraciones inducen un mayor consumo de alimento durante los desvelos constantes, ocasionando pérdida del control del apetito y mayor riesgo de obesidad.

De acuerdo con lo expuesto por Corpora ⁽²⁸⁾ uno de los factores determinantes del tercer pilar de la seguridad alimentaria (consumo de alimentos) corresponde al estado de salud; ya que éste determina el aprovechamiento o no de las sustancias nutritivas que se obtienen a través de los alimentos que se consumen. Las enfermedades no permiten que se aproveche al máximo las sustancias, además que causan pérdidas de apetito o crean dificultad para inferir y utilizar adecuadamente los alimentos. El insomnio puede ser primario o secundario (comórbido) a situaciones de estrés, generando así consecuencias como una mala calidad del sueño, la cual puede desencadenar una afectación en el desarrollo y funcionamiento social, así como en el nivel del rendimiento laboral y las relaciones interpersonales. ⁽¹⁹⁾

Lo interesante de estos resultados es que las personas en situación de inseguridad alimentaria severa corresponden a aquellas que se han quedado sin alimentos y, en el peor de los casos, han pasado días sin comer ⁽¹⁾. Este grupo de personas son las que usualmente llamamos “hambrientos”, sin embargo, los sujetos de esta investigación indican que duermen el tiempo suficiente por lo tanto, a diferencia de lo expresado por Medina et al ⁽²⁹⁾ las personas que experimentan mayores niveles de ansiedad y preocupación tienden a presentar a su vez menor calidad de sueño, más síntomas de

insomnio y mayor tiempo de latencia de sueño, algo que podría esperarse durante la cuarentena por COVID-19, tiempo en el que se recolectaron los datos de esta investigación.

De acuerdo con la ENAHO ⁽³⁰⁾ las incidencias en la salud a causa del COVID-19 los problemas generados por estrés y preocupaciones, afectó a 21,2% de las personas clasificadas dentro del III quintil de ingreso per cápita, con estos datos se puede por tanto demostrar que durante este periodo sí se alteraron o se dio aparición de síntomas en la población nacional. Por otra parte, como expresa Andréu ⁽³¹⁾ la cantidad de horas de sueño necesarias varía según la persona y cambia a lo largo del ciclo de vida. Es recomendable una duración de sueño diaria de entre 7 a 9 horas. Se ha encontrado también una relación entre un sueño de corta duración y la presencia de fatiga diurna, afectación psicomotora, accidentes, deterioro de la salud física y psicológica y bajo rendimiento académico o laboral.

En la actualidad hay una creciente tendencia a dedicar menos horas al descanso nocturno, y la disminución de las horas de sueño se relaciona con un aumento en la obesidad, la incidencia de obesidad en adultos que durmieron menos de cinco horas al día fue mayor que los que durmieron siete horas o más. La reducción del sueño supone un aumento en la producción de grelina, hormona que aumenta el apetito, y disminución de leptina, hormona que disminuye el apetito, y aparece un incremento de la ingesta calórica por la noche, con preferencia de alimentos de alta densidad energética como las grasas o hidratos de carbono refinados; al estar más cansados se reduce el ejercicio físico y aumenta el sedentarismo durante el día, los resultados de esta investigación muestran que las personas duermen en un rango de entre 4 a 8 horas diariamente.⁽³¹⁾

Tabla 5. Análisis de pruebas estadísticas para el grado de inseguridad alimentaria, características sociodemográficas y horas de sueño, (n=289)

Variable asociada	Chi Cuadrado de prueba	Valor P según Test Chi cuadrado	Decisión	Cramer V	Decisión
Sexo	1.57	0.954	Se rechaza H0	0.07	No hay efecto
Edad	17.14	0.008	Se rechaza H0	0.17	Efecto pequeño
Nivel Educativo	12.04	0.067	Se rechaza H0	0.15	Efecto pequeño
Horas de sueño	3.62	0.727	Se rechaza H0	0.12	Efecto pequeño

Nota: Chi cuadrada crítica = 9.48772

Fuente: elaboración propia, 2021

Según las pruebas estadísticas tabla 5 se muestra una relación entre las variables estudiadas donde prevalece el nivel de (in)seguridad alimentaria severo lo cual sugiere que el estrés de vivir con un acceso incierto a los alimentos y de pasar períodos sin comer puede llevar a cambios fisiológicos, entre ellos los hormonales, que pueden contribuir a la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles ⁽¹⁾. Por otra parte, la coyuntura de (in)seguridad alimentaria nutricional de la población no garantiza la equidad, es decir, “que todas las personas en especial las más vulnerables, tengan acceso a una alimentación culturalmente aceptada, nutricionalmente adecuada, variada y suficiente para desarrollar su vida” ⁽³²⁾. El grado de inseguridad alimentaria no presenta una relación con el sexo.

CONCLUSIONES

La población estudiada presenta una predominancia del sexo femenino, es adulta joven, con nivel educativo universitario, el cual presenta un rango de entre 4 a 8 horas de sueño diario. Se prueba la relación entre las variables edad, nivel educativo y horas de sueño con la inseguridad alimentaria, la inseguridad alimentaria severa es la más prevalente de esta investigación. Finalmente, se destaca que, en esta población, a mayor nivel educativo se incrementa el grado de inseguridad alimentaria severa, que pasa de la mera preocupación por la carencia de alimentos a dejar de comer por falta de dinero u otros recursos.

REFERENCIAS

- FAO. (2011). Hambre e inseguridad alimentaria. <https://www.fao.org/hunger/es/>
- OIT. (2008). La promoción del empleo rural para reducir la pobreza, Informe IV, CIT, 97.^a reunión, Ginebra https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_norm/---relconf/documents/meetingdocument/wcms_092056.pdf
- OPS. (2000). Estrategia de Promoción de la salud en los lugares de trabajo de América Latina y el Caribe: Anexo N° 6 - Documento de Trabajo. Ginebra.
- Darmon, N, Drewnowski, A. (2018). Contribution of food prices and diet cost to socioeconomic disparities in diet quality and health: a systematic review and analysis. *Nutrition Reviews*, Oxford University Press (OUP), 73 (10), pp.643-660. [ff10.1093/nutrit/nuv027ff](https://doi.org/10.1093/nutrit/nuv027ff). [ffhal-01774670](https://doi.org/10.1093/nutrit/nuv027ff)
- Caravaca, I; Ugalde F. (2020). Prevalencias de inseguridad alimentaria en Costa Rica. Ministerio de Salud San José. Costa Rica.

<https://www.ministeriodesalud.go.cr/ministeriodesaludbk/index.php/vigilancia-de-la-salud/normas-protocolos-y-guias/vigilancia-nutricional/censo-escolar-peso-talla/escala-de-inseguridad-alimentaria-en-costa-rica-2020/5419-prevalencias-de-inseguridad-alimentaria-en-costa-rica-2020/file>

Eric J. Olson, M.D. (2021) ¿Cuántas horas de sueño son suficientes para una buena salud?. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/expert-answers/how-many-hours-of-sleep-are-enough/faq-20057898#:~:text=Si%20tu%20sue%C3%B1o%20se%20interrumpe,de%20sue%C3%B1o%20que%20necesitas%20aumenta.>

Comité científico de la ELCSA. Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA): Manual De Uso y Aplicaciones, 2012. ISBN 978-92-5-307354-2. Disponible en: <https://www.fao.org/3/i3065s/i3065s.pdf>

FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF. El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2019. Protegerse frente a la desaceleración y el debilitamiento de la economía. Disponible en: <http://www.fao.org/3/ca5162es/ca5162es.p>

Betancourt V. Andrea & Caviedes N. Ivonne. Metodología de correlación estadística de un sistema integrado de gestión de la calidad en el sector salud, Rev. Signos ISSN electrónico: 2463-1140. Vol 10 Núm 2 (2018). <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/signos/article/view/4681>

Ratner R, Sabal J, Hernández P, Romero D, Atalah E. Estilos de vida y estado nutricional de trabajadores en empresas públicas y privadas de dos regiones de Chile. Revista médica de Chile. 2008 Nov;136(11):1406-14. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/40998325_Estilos_de_vida_y_estado_nutricional_de_trabajadores_en_empresas_publicas_y_privadas_de_dos_regiones_de_Chile

Morales Sandí, Yahaira Marcela. Relación del sedentarismo, los hábitos de alimentación y la disponibilidad de alimentos, con el estado nutricional en agentes de call center de 18 a 64 años, Heredia, 2019. Tesis de grado. Disponible en: <http://13.65.82.242:8080/xmlui/handle/cenit/5902>

González MG. Género y trabajo en los contact centers. Paradigma de feminización laboral. methaodos. revista de ciencias sociales. 2019;7(2):261-73.

- INEC. ECE. FMA Trimestre 2022. Comparación interanual. Población nacional según indicadores generales de la condición de actividad.
- FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF. 2021. El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2021. Transformación de los sistemas alimentarios en aras de la seguridad alimentaria, una nutrición mejorada y dietas asequibles y saludables para todos. Roma, FAO. <https://doi.org/10.4060/cb4474e0070033>
- Institute of Development Studies. (2015). Género y Seguridad Alimentaria. ISBN 978-1-78118-204-8.
https://opendocs.ids.ac.uk/opendocs/bitstream/handle/20.500.12413/5742/GA_FS%20In%20Brief_Spanish_Small.pdf
- Nsabimana, A., Swain, R.R., Surry, Y. and Ngabitsinze, J.R. (2020). Income and food Engel curves in Rwanda: a household microdata analysis. *Agricultural and Food Economics* 8, 11.
- Instituto Nacional de Estadística y Censos Costa Rica. Indicadores de educación y de contexto / Instituto Nacional de Estadística y Censos. --1 ed.--San José, C.R.: INEC; UNICEF. Disponible en: <https://bit.ly/3IAUeOs>
- INEC. ENAHO. 2021. Asistencia a educación formal y nivel educativo de la población según zona y región de planificación, julio 2021.
- Huamaní, C., Reyes, A., Mayta-Tristán, P., Timana, R., Salazar, A., Sánchez, D. y Pérez, H. (2006). Calidad y parálisis del sueño en estudiantes de medicina. *Anales de la Facultad de Medicina*, 67(4).
- Fernández, L; Granados, R; Sandoval, I; Acuña, A. (2010). Percepciones, prácticas y cambios alrededor de la alimentación y la nutrición entre los costarricenses. *Instituto de Ciencias Sociales en la Población*. ISSN 1659-1674 Nº 7 https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/7235/Aportes_7.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Lucano Cachay, R. A. Efecto del nivel educativo de los jefes del hogar sobre la seguridad alimentaria dentro de los hogares peruanos.
- INCAP O. La iniciativa de seguridad alimentaria nutricional en Centroamérica. Guatemala; 1998 [citado agosto 2009].
- Bbaale, E. (2012). "Maternal education and child nutritional status: evidence from Uganda". *Africa Journal of Economic and Management*.

Chacón-Araya, K; Segura-Carmona, R. (01 octubre, 2021). Inseguridad alimentaria afecta a población adulta mayor en hogares pobres y de baja escolaridad. Programa estado de la nación. Disponible en: <https://estadonacion.or.cr/inseguridad-alimentaria-afecta-a-poblacion-adulta-mayor-en-hogares-pobres-y-de-baja-escolaridad/>

Nelson M, Erens B, Bates B, Church S, Boshier T. Low-income diet and nutrition survey Volume 3 Nutritional status Physical activity Economic, social and other factors London: TSO, 2007.

Figueroa Pedraza Dixis. Gobiernos y seguridad alimentaria. Rev. costarric. salud pública [Internet]. 2003 Julio [cited 30 Junio 2022] ; 12(22): 42-52. Disponible en:http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14292003000200005&lng=en.

Herrera, Deysibeth, Ng, Cristel, Durán-Agüero, Samuel, & Ríos-Castillo, Israel. (2021). Patrón de sueño, estado nutricional e ingesta dietética en agentes de seguridad de la Ciudad de Panamá: un estudio transversal. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética, 25(1), 48-57. Epub 08 de noviembre de 2020.<https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.25.1.1062>

Corpora, A., & de Salud Pública, S. Título: Diplomado a Distancia sobre Seguridad Alimentaria y Nutricional SAN. P. imprenta: Guatemala. Guatemala. sf Descriptores: Alimentación; Nutrición; Producción de alimentos.

Medina-Ortiz, Oscar, Araque-Castellanos, Franlet, Ruiz-Domínguez, Luis Carlos, Riaño-Garzón, Manuel, & Bermudez, Valmore. (2020). Trastornos del sueño a consecuencia de la pandemia por COVID-19. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica, 37(4), 755-761. Epub 11 de noviembre de 2020.<https://dx.doi.org/10.17843/rpmesp.2020.374.6360>

INEC-Costa Rica. ENAHO. 2021. La afectación del COVID-19 en los hogares. 2021.

Andréu MM, Larrinaga AÁ, Pérez JA, Martínez MA, Cuesta FJ, Guerra AJ, Santo-Tomás OR, Luque MJ, Isern FJ, Sanz TC, Rodríguez PG. Sueño saludable: evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño. Rev Neurol. 2016 Oct;63(Supl 2):S1-27.

Ministerio de Salud. Prevalencia de la inseguridad alimentaria en Costa Rica. 2020.