



**Universidad Nacional Autónoma de México**  
**Escuela Nacional de Estudios Superiores**  
**Unidad Morelia**



Reporte Final  
**Análisis de Valores Nutricionales por Tipo de Dieta**

PRESENTA:  
**Alexis Uriel Aguilar Uribe**

PROFESORES:  
**Dra. María Del Río Francos**  
**Dr. César Andrés Torres Miranda**

GRADO  
**Licenciatura en Tecnologías para la Información en Ciencias**

**Asignatura:** Estadística Descriptiva e Inferencial

**A:** 26 de Mayo del 2025

# Índice

<b>1. Introducción</b>	<b>3</b>
<b>2. Objetivos Generales</b>	<b>3</b>
<b>3. Presentación de los Datos</b>	<b>4</b>
3.1. Fuente de Datos . . . . .	4
3.2. Interés del Estudio . . . . .	4
3.3. Variables del Conjunto de Datos . . . . .	4
<b>4. Estadística Descriptiva</b>	<b>5</b>
4.1. Preprocesamiento (Transformación) de los Datos . . . . .	5
4.2. Descripción de los Valores de las Variables . . . . .	6
4.3. Visión General de los Datos . . . . .	6
4.4. Estratificación de las Recetas por Dieta . . . . .	8
<b>5. Análisis Bivariado</b>	<b>9</b>
<b>6. Muestreo e Intervalos de Confianza</b>	<b>10</b>
6.1. Muestreo Simple Aleatorio . . . . .	10
6.2. Muestreo Aleatorio Estratificado . . . . .	11
6.3. Intervalos de Confianza . . . . .	12
<b>7. Pruebas de Hipótesis</b>	<b>13</b>
7.1. Dieta DASH . . . . .	13
7.2. Dieta Keto . . . . .	13
7.3. Dieta Mediterránea . . . . .	14
7.4. Dieta Paleo . . . . .	15
7.5. Dieta Vegana . . . . .	15
7.6. Diferencias entre Dietas . . . . .	16
7.7. Interacción entre Dietas y Cocina . . . . .	17
7.8. Regresión Lineal . . . . .	18
<b>Anexos</b>	<b>21</b>
<b>A. Marco Teórico</b>	<b>21</b>
A.1. DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) . . . . .	21
A.2. Dieta Keto . . . . .	21
A.3. Dieta Mediterránea . . . . .	22
A.4. Dieta Paleo (Paleolítica) . . . . .	22
A.5. Dieta Vegana . . . . .	22

**B. Estratificación por Tipo de Dieta** **23**

    B.1. Dieta DASH . . . . . 23

    B.2. Dieta Keto . . . . . 25

    B.3. Dieta Mediterránea . . . . . 26

    B.4. Dieta Paleo . . . . . 28

    B.5. Dieta Vegana . . . . . 30

**C. Figuras Adicionales** **32**

    C.1. Correlograma de los Macronutrientes En las Diferentes Dietas . . . . . 32

**Referencias Bibliográficas** **33**

# 1. Introducción

Este trabajo tiene como fin de exponer el proceso llevado a cabo para realizar el análisis estadístico de los valores nutricionales (macronutrientes) que aportan las dietas: *DASH* (Dietary Approaches to Stop Hypertension), *keto*, *mediterránea*, *paleo* (paleolítica) y *vegana*.

Siendo el principal enfoque el responder si hay una diferencia nutricional significativa entre las diferentes dietas. En decir, hacer uso de técnicas de estadística descriptiva e inferencial para probar si existe una diferencia en los aportes nutricionales entre las distintas dietas que están siendo estudiadas. La anterior prueba se basa en recetas de diferentes cocinas a nivel mundial, y sobre éstas últimas serán auxiliares para realizar un estudio más granulado sobre el comportamiento de las dietas en escenarios más específicos.

# 2. Objetivos Generales

Para la realización de lo anterior expuesto, se puntualizan los objetivos del proyecto:

- Realizar de un análisis estadístico de los macronutrientes en las diferentes dietas con el fin de caracterizar sus aportes nutricionales y sus distinciones en las diferentes cocinas.
- Conjeturar y probar hipótesis relacionadas a preguntas de interés sobre los aportes nutricionales en cada dieta en base al análisis estadístico.
- Probar si existe una diferencia significativa en los aportes nutricionales entre las diferentes dietas con el fin de probar si cada dieta de estudio es única.

### 3. Presentación de los Datos

#### 3.1. Fuente de Datos

El conjunto de datos se encuentra disponible en [1], publicado por la comunidad de Kaggle. Los datos consisten de un conjunto de recetas de diferentes dietas y cocinas, además incluye información de los macronutrientes que aporta cada receta.

[1] Del apartado de reconocimientos, se concluye que las recetas fueron proporcionadas por diferentes creadores de las mismas y demás contribuidores al conjunto de datos. De los apartados de cómo usar el conjunto de datos e ideas de investigación, se encuentra una idea, implícita, de la información que se quería estudiar. La principal información de interés se vuelve que es: el crear planes alimenticios saludables, y el estudiar la relación entre dieta y salud.

#### 3.2. Interés del Estudio

Se consultó [2] en sus capítulos 4 y 8, de donde se proporciona un entendimiento de la importancia de los macronutrientes y una descripción general de las dietas, resultando interesante que en cada dieta se consumen diferentes alimentos y productos con ciertas características para ya sea respetar alguna creencia, fundamento o cuota de macronutrientes. De esto último, proporciona un indicio de que existe una diferencia entre las dietas a nivel de aportes nutricionales, por lo tanto, lo que se quiere realizar es probar esta diferencia haciendo uso de la estadística.

#### 3.3. Variables del Conjunto de Datos

El conjunto de datos consta de las siguientes variables. Se menciona su nombre, el tipo de variable y sus valores (en total y únicos):

Variable	Nombre	Tipo	Cantidad de Datos	Valores Únicos
1	Diet_type	Cualitativa Nominal	7806	5
2	Recipe_name	Cualitativa Nominal	7806	7062
3	Cuisine_type	Cualitativa Nominal	7806	19
4	Protein	Cuantitativa Continua	7806	6060
5	Carbs	Cuantitativa Continua	7806	6618
6	Fat	Cuantitativa Continua	7806	6322

La variable *Recipe\_Name* no es relevante para este trabajo pero figura dentro del dataset. Se hace mención que el conjunto de datos no presenta valores faltantes.

## 4. Estadística Descriptiva

### 4.1. Preprocesamiento (Transformación) de los Datos

Los macronutrientes pueden tomar un amplio rango de valores, esto puede generar un conflicto al momento de compara entre dietas. Por ello valores de los macronutrientes de cada receta son normalizados con la norma  $l1$ , y la norma calculada, el total de macronutrientes, se guarda como otra variable en *Total\_macronutrients*.<sup>[3]</sup>

	dash	keto	mediterranean	paleo	vegan
kosher	5	0	0	2	0
caribbean	3	7	1	6	1
central europe	9	11	1	9	4
japanese	9	10	2	5	24
eastern europe	10	11	3	27	4
middle eastern	21	17	26	12	15
indian	20	12	3	9	48
chinese	38	38	1	26	17
asian	24	11	12	12	67
south american	54	21	10	21	31
south east asian	31	34	8	29	46
nordic	32	35	31	45	9
mexican	61	60	17	48	38
british	64	90	4	54	27
world	234	6	6	3	10
french	150	163	61	154	76
italian	165	234	148	171	81
mediterranean	176	89	1274	106	99
american	639	663	145	535	925

Al considerar la cantidad de recetas que hay por dieta y cocina, se tiene que hay configuraciones donde cuentan con pocas recetas, por lo que para mitigar esta falta, lo que se realizar es juntar los *Cuisine\_type* en base a la cercanía geográfica, esto debido a que si son colindantes comparten historia, cultura y, lo más relevante, ideas gastronómicas. Por ello, las *Cuisine\_type* se reagrupan de la siguiente manera:

Grupo de <i>Cuisine_type</i>	<i>Cuisine_type</i>
american	american
mediterranean	mediterranean
world	world
latin american	mexican, south american, caribbean
european	italian, french, nordic, eastern europe, central europe, kosher, british
asian	chinese, indian, south east asian, middle eastern, asian, japanese

## 4.2. Descripción de los Valores de las Variables

- **Diet\_type:** Variable nominal que representa el tipo de dieta a la que pertenece una receta. Permite la estratificación principal de las recetas y realizar hipótesis sobre lo qué está sucede en una dieta o entre las diferentes dietas.
- **Cuisine\_type:** Variable nominal que representa a qué cocina o región pertenece una receta. Permite el comparar cómo son las recetas de una dieta en diferentes regiones.
- **Protein:** Variable continua que representa el porcentaje, respecto al total de macronutrientes, de proteínas que son aportados por una receta.
- **Carbs:** Variable continua que representa el porcentaje, respecto al total de macronutrientes, de carbohidratos que son aportados por una receta.
- **Fat:** Variable continua que representa el porcentaje, respecto al total de macronutrientes, de grasas que son aportados por una receta.
- **Total\_Macronutrients:** Variable continua que representa el total de macronutrientes que son aportados por una receta. Esta variable es auxiliar para la prueba de hipótesis.

## 4.3. Visión General de los Datos

Primero se presenta un análisis sobre los macronutrientes de las recetas sin estratificarlas según el tipo de dieta:

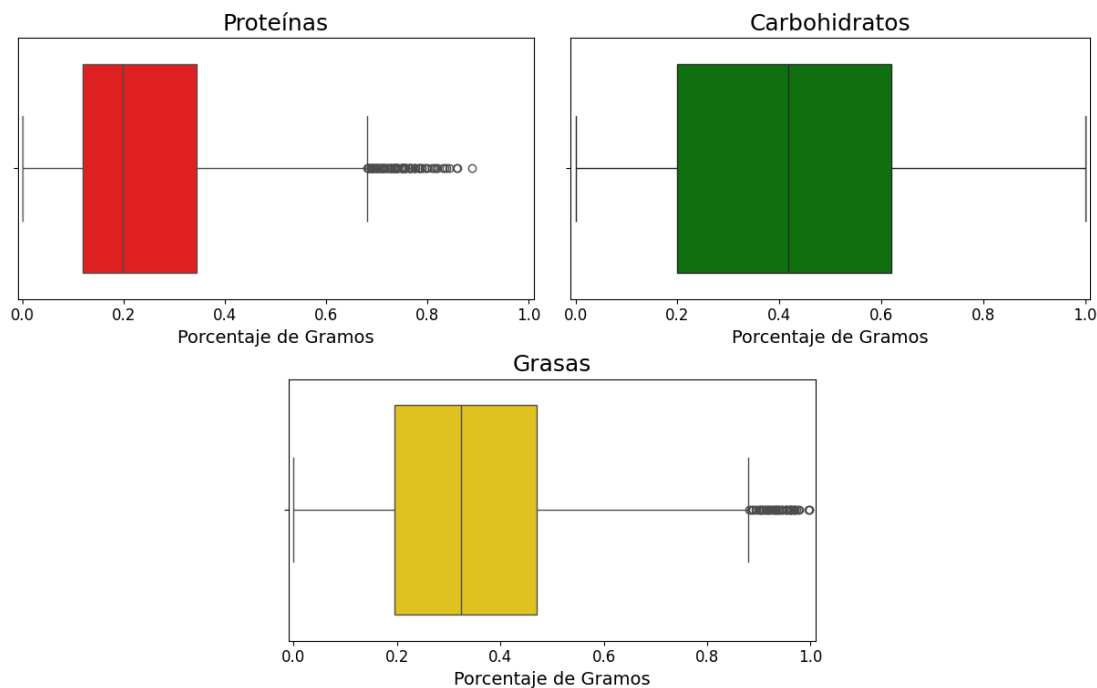
Medida	Carbs	Protein	Fat
Media	0.433471	0.234762	0.331767
$Q_1$	0.205251	0.110188	0.184583

$Q_2$	0.432028	0.190931	0.314359
$Q_3$	0.635058	0.338059	0.464532
Desviación Estándar	0.256032	0.163886	0.194920
Mínimo	0.000330	0.000000	0.000000
Máximo	1.000000	0.887557	0.997940
Asimetría de Fisher	0.189556	0.922401	0.461455

Los valores en proteínas son bajos en comparación con los carbohidratos y grasas si se hace uso de la mediana ( $Q_2$ ), dicho así. Esto es un indicio de que las recetas, en general, tienden a ser altas en carbohidratos y grasas; mientras que son bajas en proteínas. Este último punto se apoya al considerar la asimetría de las proteínas.

Si se gráfica la distribución de los macronutrientes se tiene que, debido a la asimetría y a la desviación estándar, contienen datos atípicos en proteínas y grasas en una región positiva respecto a la mediana, y esto se relaciona con lo mencionado de que una receta no tiende a un aporte alto de proteínas ni de grasas. Por ello, se tiene que una receta es rica en carbohidratos y este patrón se repite en todas las dietas.

## Distribución de Macronutrientes



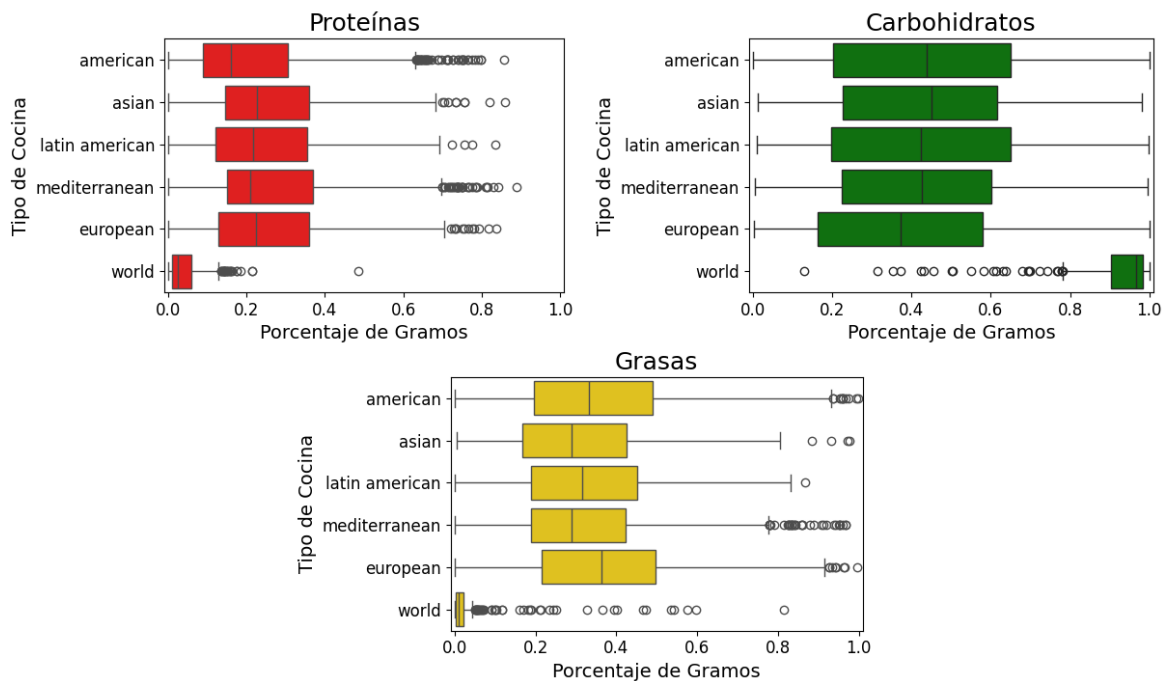
	dash	keto	mediterranean	paleo	vegan
american	639	663	145	535	925
asian	143	122	52	93	217



american	435	544	248	462	201
latin american	118	88	28	75	70
mediterranean	176	89	1274	106	99
world	234	6	6	3	10

Al considerar la influencia de *Cuisine\_type*, se tiene que las diferentes cocinas conservan ligeros matices sobre la distribución de los macronutrientes, es decir, pero por el solapamiento de las cajas y bigotes se podría esperar que no tengan una diferencia significativa. En el tipo de cocina *world* parece ser que tiene un comportamiento atípico en comparación con las demás cocinas, por ello se va a descartar del análisis.

## Distribución de Macronutrientes Por Cocina



### 4.4. Estratificación de las Recetas por Dieta

Estratificando las recetas según el tipo de dieta, se resumen los siguientes resultados:

## 5. Análisis Bivariado

El realizar un análisis bivariado usando todas las dietas va a provocar una desvanecimiento de la información debido a que las dietas tienen comportamientos heterogéneas; donde de nuevo se muestra que cada dieta sigue ciertos patrones y tendencias en sus macronutrientes. Debido a que los valores de los macronutrientes suman 1 se tiene que el incrementar un macronutriente hace que los otros decrezcan, por lo que el valor de la correlación refleja esta fuerza en que decrece o, en ciertos casos, crece.

En la mayoría de los casos se tienen correlaciones mayores a 0,5 en valor absoluto, esto representa que son tendencias fuertes que tienen las diferentes dietas sobre la composiciones de sus macronutrientes. Se tiene que la relación entre carbohidratos contra proteínas y grasas permite describir de otra manera cada dieta. Anexo C.1 Correlograma de los Macronutrientes En las Diferentes Dietas

Dieta	Macronutrientes	Centroide	Covarianza	Coefficiente Correlación
dash	(Carbs,Protein)	[0.4916 0.2200]	-0.0275	-0.6850
dash	(Carbs,Fat)	[0.4916 0.2883]	-0.0348	-0.7650
dash	(Protein,Fat)	[0.2200 0.2883]	0.0016	0.0550
keto	(Carbs,Protein)	[0.1984 0.3027]	-0.0124	-0.4780
keto	(Carbs,Fat)	[0.1984 0.4988]	-0.0119	-0.4621
keto	(Protein,Fat)	[0.3027 0.4988]	-0.0153	-0.5578
mediterranean	(Carbs,Protein)	[0.4228 0.2801]	-0.0229	-0.6643
mediterranean	(Carbs,Fat)	[0.4228 0.2970]	-0.0222	-0.6529
mediterranean	(Protein,Fat)	[0.2801 0.2970]	-0.0034	-0.1323
paleo	(Carbs,Protein)	[0.3699 0.2502]	-0.0242	-0.6293
paleo	(Carbs,Fat)	[0.3699 0.3798]	-0.0241	-0.6284
paleo	(Protein,Fat)	[0.2502 0.3798]	-0.0063	-0.2089
vegan	(Carbs,Protein)	[0.5931 0.1488]	-0.0055	-0.3740
vegan	(Carbs,Fat)	[0.5931 0.2580]	-0.0237	-0.8668
vegan	(Protein,Fat)	[0.1488 0.2580]	-0.0019	-0.1381

La tabla de coeficientes de correlación, permite observar con mayor detenimiento que todos los valores son diferentes. Con ello, se tiene que los macronutrientes tendrán diferentes comportamientos según la dieta a la que pertenezcan. Esto implica que las dietas van a favorecer más a ciertas combinaciones entre macronutrientes, y esto se relaciona con los alimentos y productos que son consumidos dentro de cada dieta. Por lo tanto, se muestra que se puede determinar cuál es la dieta que favorece más un cierto macronutriente más que las otras.

## 6. Muestreo e Intervalos de Confianza

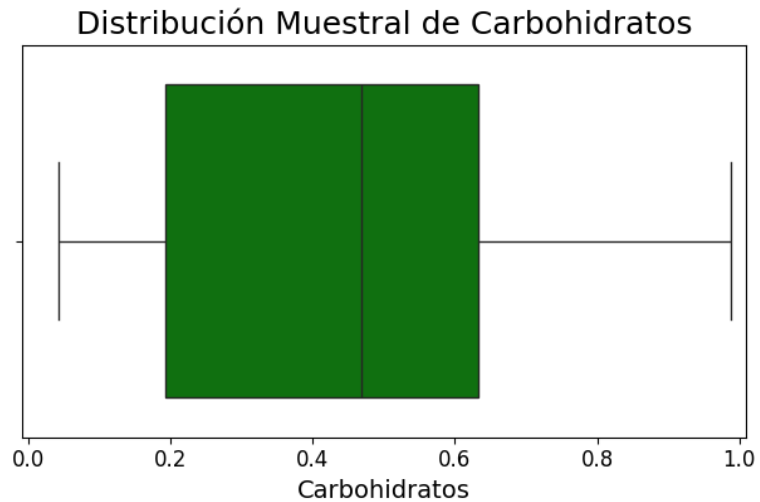
Como las tres variables cuantitativas tienen el mismo nivel de relevancia, se opta por usar los *Carbs* como atributo para el muestreo. Y para ambos muestreos se realizan de tamaño 50 y, usando la Regla de Sturges, se emplean 7 clases o bins para la tabla de frecuencias.

### 6.1. Muestreo Simple Aleatorio

Al considerar los estadísticos muestrales se puede apreciar que difieren en todas las medidas, por lo que este muestreo no es representativo del conjunto de datos, es decir, siguen diferentes distribuciones principalmente al usar la media y los cuartiles. Por lo tanto, o se puede cambiar de estrategia o usar un tamaño de muestreo más grande.

Resultados del Muestreo				
0.780289	0.15143502	0.13749852	0.60841622	0.69139498
0.04172702	0.44570519	0.74317898	0.53322363	0.23569666
0.20240863	0.55306465	0.98825124	0.62201877	0.08367046
0.7226847	0.53068409	0.10743335	0.06312504	0.75586
0.69076424	0.18063042	0.14876349	0.76112551	0.61451786
0.81901361	0.61532896	0.22294326	0.58007183	0.66899583
0.69092336	0.13819862	0.08259526	0.37709587	0.17925896
0.48040837	0.98382353	0.49527076	0.1451375	0.19026882
0.63525297	0.44261674	0.22074399	0.41293142	0.60653006
0.55742063	0.42509449	0.19835071	0.45468297	0.3959553
Marca de Clase	Frecuencia Absoluta	Frecuencias Relativa	Frecuencia Acumuladas	z-score
0.109336	10	0.20	0.20	-1.308939
0.244554	8	0.16	0.36	-0.786707
0.379771	6	0.12	0.48	-0.264474
0.514989	8	0.16	0.64	0.257759
0.650207	10	0.20	0.84	0.779991
0.785425	6	0.12	0.96	1.302224
0.920642	2	0.04	1.00	1.824456

Medida Muestral	Carbs
Media	0.448250
$Q_1$	0.192289
$Q_2$	0.467546
$Q_3$	0.631944
Desviación Estándar	0.258922
Mínimo	0.041727
Máximo	0.988251
Asimetría de Fisher	0.088215



## 6.2. Muestreo Aleatorio Estratificado

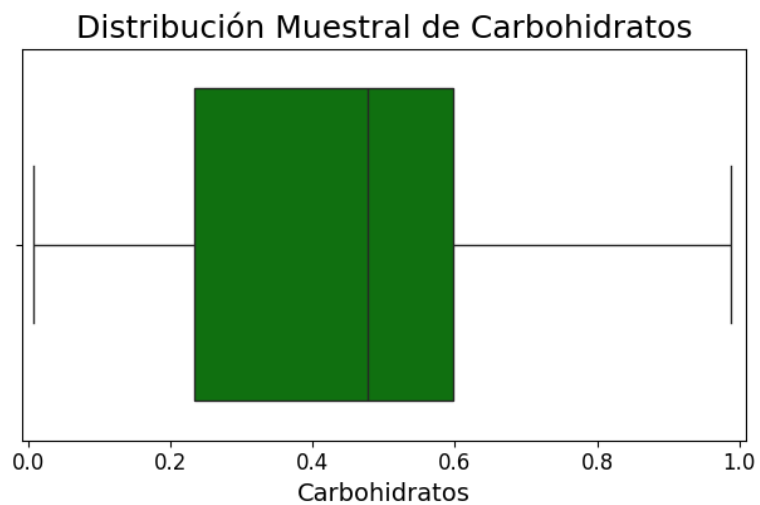
Al igual que en Subsección 6.1 Muestreo Simple Aleatorio, se tiene que en el muestreo estratificado no es representativo del conjunto de datos, esto se deriva del hecho de que las medidas muestrales difieren notoriamente de las poblacionales y además de seguir una distribución diferente. Con ello, se tiene que la solución para obtener un muestreo representativo se vuelve justamente incrementar el tamaño de la muestra.

Resultados del Muestreo

0.98825124	0.44840909	0.89960239	0.83874942	0.365615
0.49887176	0.58630187	0.3157274	0.5842796	0.57451464
0.08873597	0.68983711	0.16884721	0.15916624	0.09565607
0.52595787	0.07693278	0.27939369	0.12009859	0.22105597
0.45648684	0.56049479	0.57414311	0.28213503	0.61598047
0.56339749	0.52937621	0.5663925	0.65277566	0.2666113
0.13609793	0.41432132	0.13118082	0.07637211	0.17604633
0.77068989	0.52892388	0.39944097	0.13687658	0.00708689
0.6840657	0.32537609	0.3360161	0.50114789	0.89117851
0.65409493	0.30271941	0.80744214	0.60015393	0.65224341

Marca de Clase	Frecuencia Absoluta	Frecuencias Relativa	Frecuencia Acumuladas	z-score
0.077170	9	0.18	0.18	-1.457119
0.217336	7	0.14	0.32	-0.898073
0.357503	7	0.14	0.46	-0.339028
0.497669	10	0.20	0.66	0.220017
0.637835	11	0.22	0.88	0.779062
0.778002	3	0.06	0.94	1.338107
0.918168	3	0.06	1.00	1.897152

Medida Muestral	Carbs
Media	0.442505
$Q_1$	0.232445
$Q_2$	0.477679
$Q_3$	0.596691
Desviación Estándar	0.250725
Mínimo	0.007087
Máximo	0.988251
Asimetría de Fisher	0.129906



### 6.3. Intervalos de Confianza

En cada muestreo, se determina los intervalos con los niveles de confianza del 85 %, 95 % y 99 %, y en cada intervalo se determinó si la media poblacional de los carbohidratos pertenece al intervalo construido. De los intervalos de confianza construidos, se tiene que en todos pertenece la media poblacional.

Muestreo Simple Aleatorio		
Nivel de Confianza	Límite Inferior	Límite Superior
85 %	0.395538	0.500961
95 %	0.376481	0.520018
99 %	0.353930	0.542569

Muestreo Aleatorio Estratificado		
Nivel de Confianza	Límite Inferior	Límite Superior
85 %	0.391463	0.493548
95 %	0.373009	0.512001
99 %	0.351172	0.533839

## 7. Pruebas de Hipótesis

Para cada una de las pruebas se hace uso de una significancia de  $\alpha = 0,05$ , para las diferentes pruebas se reportan los p valores (p-value) y el valor del estadístico que se obtuvieron.

### 7.1. Dieta DASH

Se quiere probar si esta dieta se encuentra en balance nutricional, es decir, si se llega a consumir la misma proporción de macronutrientes diariamente. Se realiza el supuesto de que en un día normal se consumen cinco comidas, el equivalente a cinco recetas, por lo que se muestrean 50 días siguiendo esta dieta (o 250 recetas), para después determinar las proporciones de macronutrientes que son consumidos en cada día.

Con las muestras de las proporciones de macronutrientes se realiza un conjunto de hipótesis por cada macronutriente, teniendo lo siguiente:

$$H_0 : \bar{x}_M = 1/3$$

$$H_1 : \bar{x}_M \neq 1/3$$

Donde  $M$  se refiere a uno de los tres macronutrientes con los que se cuenta. Se hace uso de la Prueba t para determinar si existe una diferencia significativa respecto al balance. Se obtienen los siguientes resultados:

Macronutriente	Valor P	Estadístico t
Carbs	0.0000	7.3856
Protein	0.0000	-9.2252
Fat	0.0816	-1.7778

Se tiene que las grasas es el único macronutriente que se encuentra en balance pero aún así tiene una tendencia a ser menor al balance nutricional; mientras que los otros macronutrientes no se encuentran en este balance. Esto hace de la dieta DASH una que no tiene un balance nutricional.

### 7.2. Dieta Keto

Se quiere probar si en todas las cocinas de esta dieta se verifica que el consumo de carbohidratos es menor al de grasas. El conjunto de hipótesis son de la forma:

$$H_0 : \bar{c}_C = \bar{f}_C$$

$$H_1 : \bar{c}_C < \bar{f}_C$$

Donde  $\bar{c}_C$  y  $\bar{f}_C$  representan la media de los carbohidratos y grasas, respectivamente, de una cocina  $C$ . Se realiza la Prueba t junto con la Prueba de Levenne para probar la homocedasticidad entre los macronutrientes. Se obtienen los siguientes resultados:

Cocina	Valor P	Estadístico t
american	0.0000	-35.6024
asian	0.0000	-8.1913
european	0.0000	-34.4175
latin american	0.0000	-10.6138
mediterranean	0.0000	-11.6289

Al observar los valores p, se tiene que en todas las cocinas se cumple que la ingesta de grasas es mayor que la de carbohidratos, por lo tanto, las diferentes cocinas son representativas de la dieta keto.

### 7.3. Dieta Mediterránea

Se quiere probar si existe una diferencia en el comportamiento, aportes nutricionales, entre las recetas de la propia región del Mediterráneo en contraste con las recetas de las demás cocinas. Se tiene el siguiente conjunto de hipótesis:

$$H_0 : F_m^M = F_m^O$$

$$H_1 : F_m^M \neq F_m^O$$

Donde  $F_m^M$  y  $F_m^O$  representan la distribución del macronutriente  $m$  sobre las recetas pertenecientes al mediterráneo,  $M$ , y de las que no pertenecen,  $O$ , respectivamente. Se hace uso de la Prueba Kolmogorov-Smirnov para detectar cualquier diferencia entre las distribuciones. Se obtienen los siguientes resultados:

Macronutrientes	Valores P	Estadístico d
Carbs	0.3476	0.0497
Protein	0.0018	0.0998
Fat	0.7416	0.0361

De los valores p, se tiene que los carbohidratos y las grasas no tienen una diferencia significativa, por lo que siguen la misma distribución y, por lo tanto, las recetas tendrán composiciones similares en estos macronutrientes. En cambio, en las proteínas ocurre lo contrario, mostrando que las regiones influyen sobre los alimentos de origen animal que emplean.

## 7.4. Dieta Paleo

Se quiere probar como las regiones geográficas imponen o contribuyen a los aportes de proteínas en las recetas pertenecientes a una cocina. Se tiene el siguiente conjunto de hipótesis:

$H_0$  :Todas las medianas son iguales

$H_1$  :Por al menos una de las medianas es diferente

Donde las medianas se refieren a las de proteínas por cocina. Para probar estas hipótesis se hace uso de la Prueba de Kruskal-Wallis junto con la Prueba de Dunn para probar en qué cocinas, específicamente, difieren. Se obtienen los siguientes resultados: el valor p es 0,0000349902 y el estadístico h es 25,783473. Aplicando la prueba de Dunn, se tiene que:

	american	asian	european	latin american	mediterranean
american	1	0.000007	1	1	1
asian	0.000007	1	0.000096	0.006961	0.000319
european	1	0.000096	1	1	1
latin american	1	0.006961	1	1	1
mediterranean	1	0.000319	1	1	1

Se tiene que la dieta asiática es la única que difiere significativamente de las demás en las proteínas, haciendo que sea una cocina con recetas más ricas en proteínas que en las demás, esto se podría explicar por medio de un mejor aprovechamiento de los recursos pesqueros e hídricos.

## 7.5. Dieta Vegana

Se quiere probar si los aportes de carbohidratos son mayores que a los de proteínas en cada una de las cocinas. Se tiene el siguiente conjunto de hipótesis:

$$H_0 : \bar{p}_C = \bar{c}_C$$

$$H_1 : \bar{p}_C < \bar{c}_C$$

De donde  $\bar{p}_C$  y  $\bar{c}_C$  representan la media de las proteínas y carbohidratos, respectivamente, de una cocina  $C$ . Se realiza la Prueba t junto con la Prueba de Levenne para probar la homocedasticidad entre los macronutrientes. Se obtienen los siguientes resultados:



Cocina	Valores P	Estadístico t
american	0	-70.993397
asian	0	-28.727771
european	0	-35.549140
latin american	0	-27.142548
mediterranean	0	-24.670579

De los valores p, se tiene que en todas las dietas la ingesta de proteínas es menor que la de carbohidratos, esto representa que es una dieta baja de proteínas y que se tiene que complementar con una fuente rica en proteínas.

## 7.6. Diferencias entre Dietas

Se quiere probar si existe una diferencia en los aportes nutricionales entre las diferentes dietas. Para ello, se hace uso de las distribuciones de los macronutrientes que presentan las diferentes dietas. Se tiene el siguiente conjunto de hipótesis:

$$H_0 : F_m(x) = G_m(x)$$

$$H_1 : F_m(x) \neq G_m(x)$$

Donde  $F_m(x)$  y  $G_m(x)$  son las distribuciones del macronutriente  $m$  en dos dietas diferentes. Se hace uso de la Prueba de Kolmogorov-Smirnov. Para cuantificar la diferencia entre dietas se promedian los resultados del estadístico calculado en cada una de las pruebas. Se obtienen los siguientes resultados.

Diferencias Significativas					
	dash	keto	mediterranean	paleo	vegan
dash	0	3	3	3	3
keto	3	0	3	3	3
mediterranean	3	3	0	3	3
paleo	3	3	3	0	3
vegan	3	3	3	3	0

Promedio de los Estadísticos d					
	dash	keto	mediterranean	paleo	vegan
dash	0.000000	0.450111	0.147704	0.207993	0.206442
keto	0.450111	0.000000	0.391530	0.299025	0.624274
mediterranean	0.147704	0.391530	0.000000	0.198158	0.282763
paleo	0.207993	0.299025	0.198158	0.000000	0.394270
vegan	0.206442	0.624274	0.282763	0.394270	0.000000

Se tiene que todas las dietas son diferentes entre sí, esto lleva a que los propios estilos de cocina, los ingredientes que usan y las preparaciones sean lo suficientemente diversas y únicas para que no se parezcan entre sí. Y al usar el promedio del estadístico, se tiene que no hay dietas que se acerquen mucho a otras, es decir, que se parezcan, siendo la dieta DASH y mediterránea las que más se parecen, mientras que la dieta vegana y la keto son opuestas de la otra.

## 7.7. Interacción entre Dietas y Cocina

Se quiere probar si las dietas y las cocinas (en conjunto) tienen una influencia sobre los diferentes macronutrientes. Para ello se realiza una ANOVA de dos vías no paramétricas, por medio de la Prueba de Scheirer-Ray-Hare, los resultados que se obtienen por macronutriente y fuente de variación son:

Carbs			Protein		
Fuente	Valores P	Estadístico f	Fuente	Valores P	Estadístico F
Dieta	0.0000	796.5672	Dieta	0.0000	220.3292
Cocina	0.0039	3.8450	Cocina	0.0000	30.4022
Dieta * Cocina	0.0153	1.9108	Dieta * Cocina	0.0052	2.1329

Fat		
Fuente	Valores P	Estadístico F
Dieta	0.0000	523.5090
Cocina	0.0000	8.7621
Dieta * Cocina	0.000070	2.9393

De manera individual, las dietas y las cocinas si tienen una influencia sobre los valores en los macronutrientes de manera contundente, esto coincide con las conclusiones del apartado anterior además de que las deberían que tender a tener diferencias.

Cuando se considera su interacción, se tiene que en las proteínas y grasas tienen una interacción fuerte debido a sus valores, además de ser los macronutrientes que más fluctúan cuando se

comparan entre dietas y recetas. En carbohidratos, se tiene que esta influencia se reduce, esto se relaciona a que los carbohidratos son más estables entre las dietas y cocinas, haciendo que tomen rango de valorse parecidos.

## 7.8. Regresión Lineal

Se quiere probar si la dependencia lineal de los macronutrientes en cada dieta es significativa, para ello se hace uso de la prueba de Correlación de Pearson. Se tienen los siguientes conjunto de hipótesis:

$$H_0 : \rho = 0$$

$$H_1 : \rho < 0$$

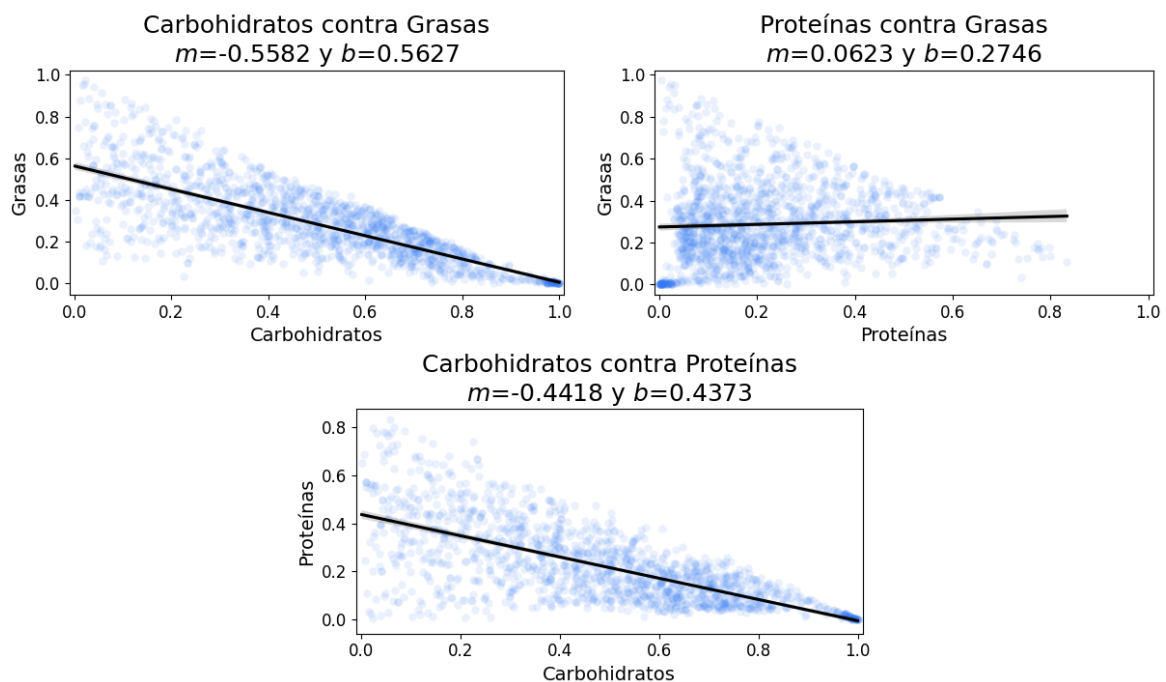
$$H_0 : \rho = 0$$

$$H_1 : \rho > 0$$

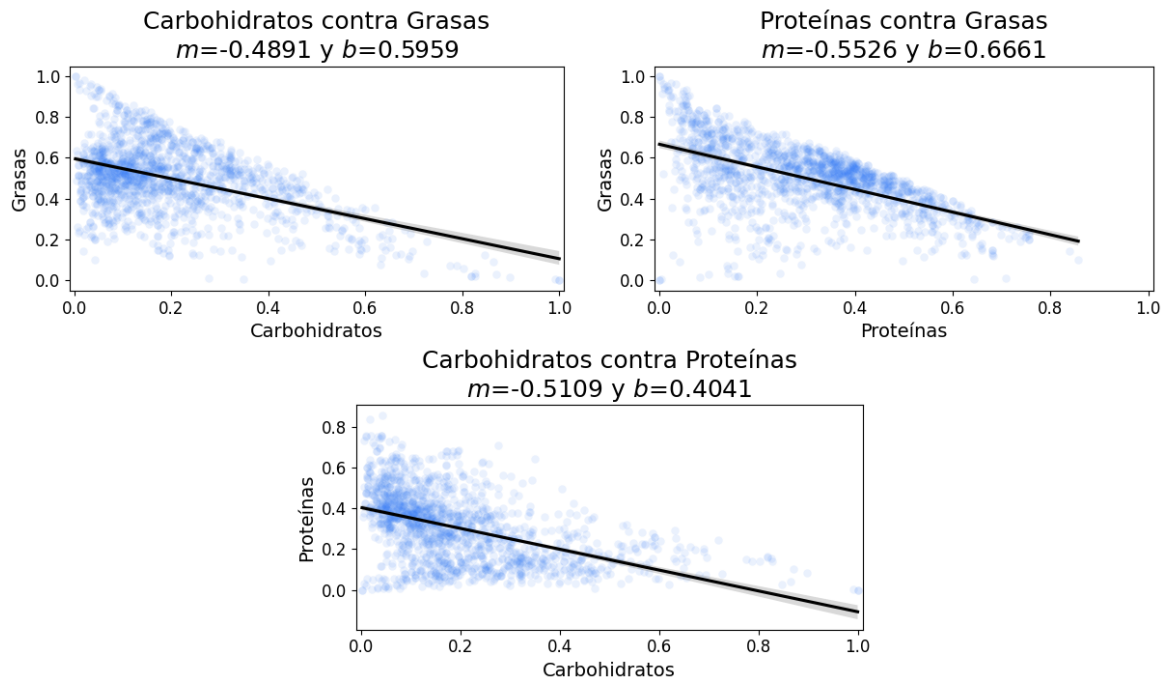
Donde se hace uso de  $<$  si el signo de la correlación muestral es negativa y, en caso contrario, se usa  $>$ , y donde  $\rho$  se refiere al coeficiente de correlación que hay entre dos macronutrientes en una dieta.

Como todos los valores p son 0 se tiene que existe una correlación y que los valores reportados en Sección 5 Análisis Bivariado se vuelven buenas estimaciones de las correlaciones entre los macronutrientes. Por lo que se puede construir un modelo lineal que sea confiable sobre las tendencias de sus predicciones que realice, teniendo los siguientes parámetros por cada dieta, donde  $m$  es la pendiente y  $b$  es la intercepción con el eje  $y$ :

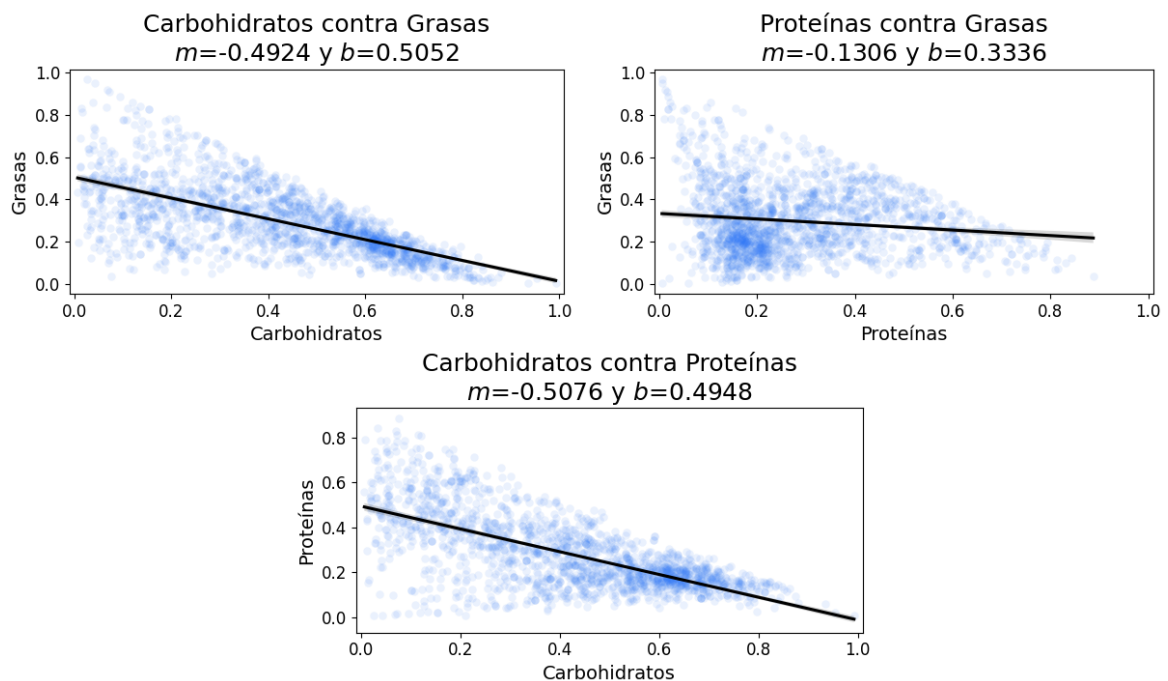
### Correlación entre Macronutrientes en DASH



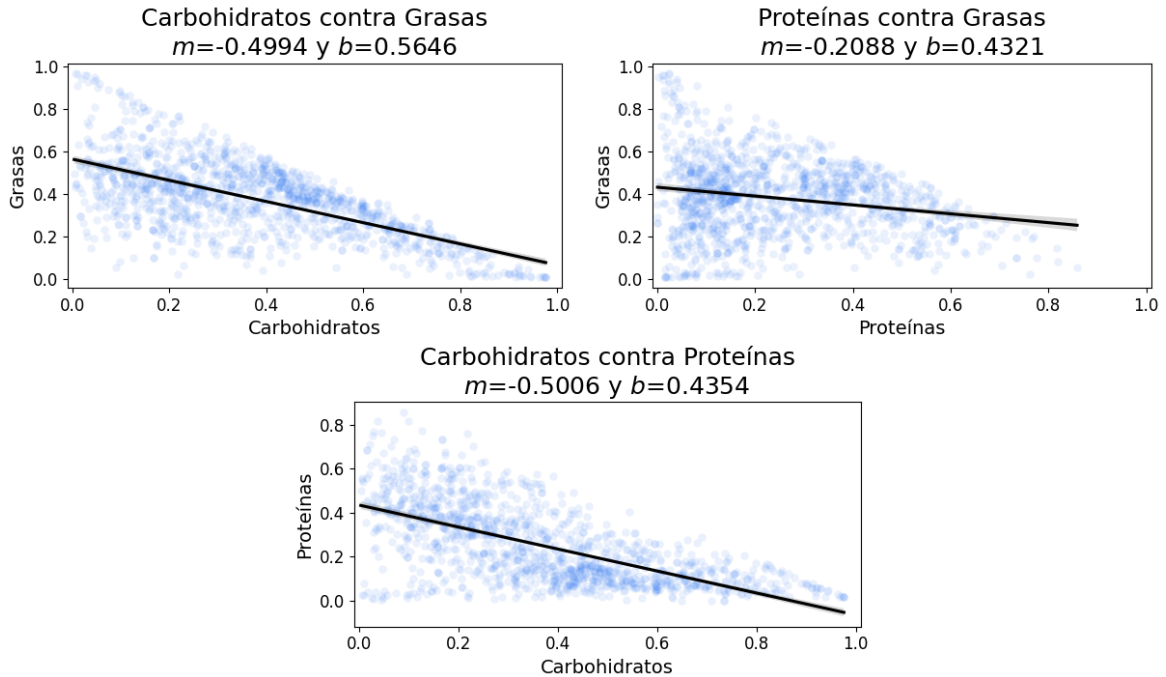
## Correlación entre Macronutrientes en Keto



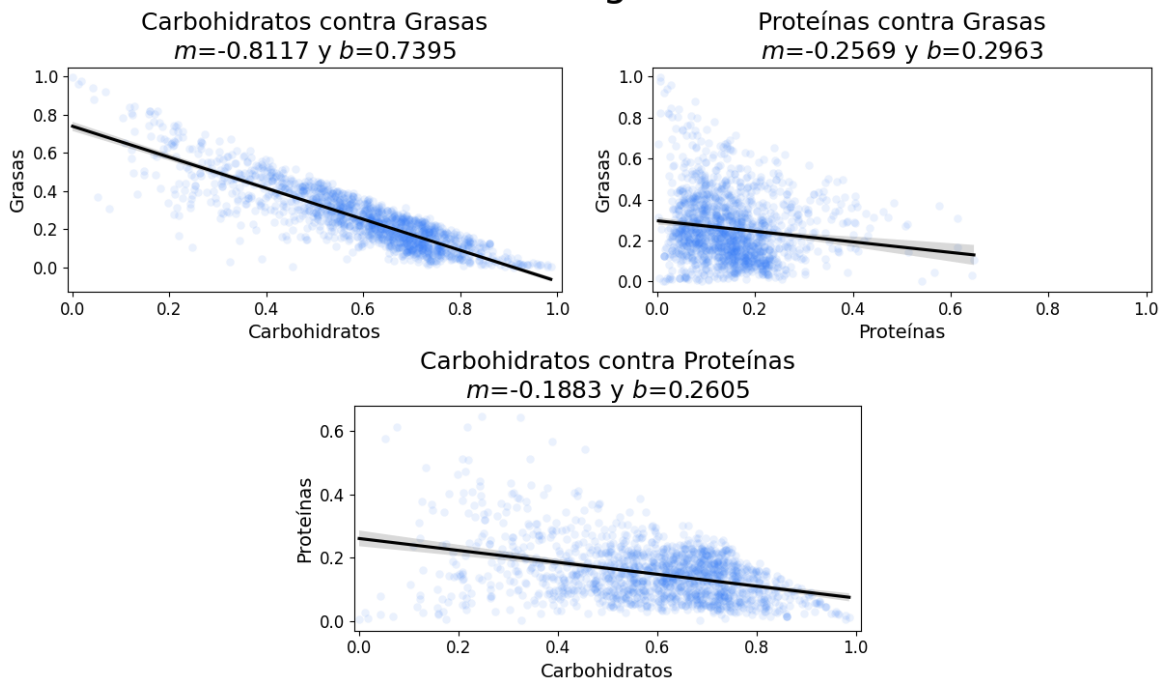
## Correlación entre Macronutrientes en Mediterranean



## Correlación entre Macronutrientes en Paleo



## Correlación entre Macronutrientes en Vegan



Donde se puede apreciar que tienen un buen ajuste según el valor absoluto de la correlación que tengan, es decir, los macronutrientes de las recetas de una dieta siguen la tendencia de la recta de regresión generada mostrando así la correlación entre los macronutrientes. En específico, como cada dieta sigue ciertos patrones sobre las composiciones de los macronutrientes de una receta.

## A. Marco Teórico

La dieta es uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades crónicas, y las enfermedades sensibles a la dieta contribuyen en gran medida a los costes sanitarios mundiales. Se han propuesto literalmente miles de *dietas*, que pueden describirse en términos generales como basadas en creencias, en alimentos específicos o en nutrientes; centradas en la pérdida de peso o en el aumento de peso (muscular); dietas de desintoxicación (detox) y dietas diseñadas por razones médicas específicas.[2]

Las *dietas de moda* son dietas populares durante un tiempo sin basarse necesariamente en una recomendación dietética estándar. A menudo promueven una pérdida de peso irracionalmente rápida o afirmaciones de salud sin sentido, y se anuncian como dietas que requieren poco esfuerzo por parte de quien las sigue. La promesa de ganancias fáciles, combinada con la presión social para lograr un determinado tipo de cuerpo, puede dejar al público susceptible a afirmaciones infundadas o exageradas.[2]

Las dietas estudiadas desde una perspectiva estadística en el presente trabajo, son englobadas en las *dietas de moda*, que a veces son referidas como *dietas sin evidencia científica*. Siendo la dieta DASH la única que cuenta con algún tipo de fundamento.

### A.1. DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)

[2] La dieta DASH (Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión) es un patrón dietético diseñado específicamente para ayudar a reducir la presión arterial y promover la salud general del corazón. Hace hincapié en el consumo de una variedad de alimentos ricos en nutrientes, como frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y productos lácteos bajos en grasa, y en la limitación de la ingesta de sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos.

### A.2. Dieta Keto

[2] Una dieta baja en hidratos de carbono (baja en carbohidratos) es un patrón alimentario que restringe la ingesta de carbohidratos, sustituyéndolos normalmente por mayores cantidades de proteínas y grasas. La dieta cetogénica es una forma de dieta baja en carbohidratos con un alto contenido en grasas en relación con la ingesta de proteínas y carbohidratos.

El objetivo de la dieta cetogénica es inducir la cetosis, un estado metabólico que se produce cuando el cuerpo quema grasa para obtener energía en lugar de glucosa, lo que induce la pérdida de peso.

### **A.3. Dieta Mediterránea**

[2] La dieta mediterránea es un patrón alimentario inspirado en los hábitos alimenticios tradicionales de los países situados a orillas del mar Mediterráneo. Se caracteriza por un alto consumo de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, frutos secos y aceite de oliva; un consumo moderado de pescado y aves; y un bajo consumo de carnes rojas, alimentos procesados y dulces.

### **A.4. Dieta Paleo (Paleolítica)**

[2] La dieta paleo, también conocida como dieta paleolítica o dieta del hombre de las cavernas, es un enfoque dietético que pretende imitar los hábitos alimentarios de nuestros antiguos antepasados del Paleolítico.

Hace hincapié en el consumo de alimentos integrales y no procesados que habrían estado al alcance de los primeros humanos, como carnes magras, pescado, frutas, verduras, frutos secos y semillas, y excluye los cereales, las legumbres, los productos lácteos, los alimentos procesados y los azúcares añadidos.

### **A.5. Dieta Vegana**

[2] La dieta vegana es un patrón dietético basado en plantas que excluye el consumo de todos los productos de origen animal. Se centra en el consumo de una variedad de alimentos de origen vegetal, como frutas, verduras, cereales legumbres, frutos secos y semillas.

Es importante señalar que, aunque las dietas veganas pueden ser nutricionalmente adecuadas, debe prestarse atención a garantizar una ingesta suficiente de nutrientes esenciales como proteínas, hierro, calcio, vitamina B12 y ácidos grasos omega-3.

## B. Estratificación por Tipo de Dieta

### B.1. Dieta DASH

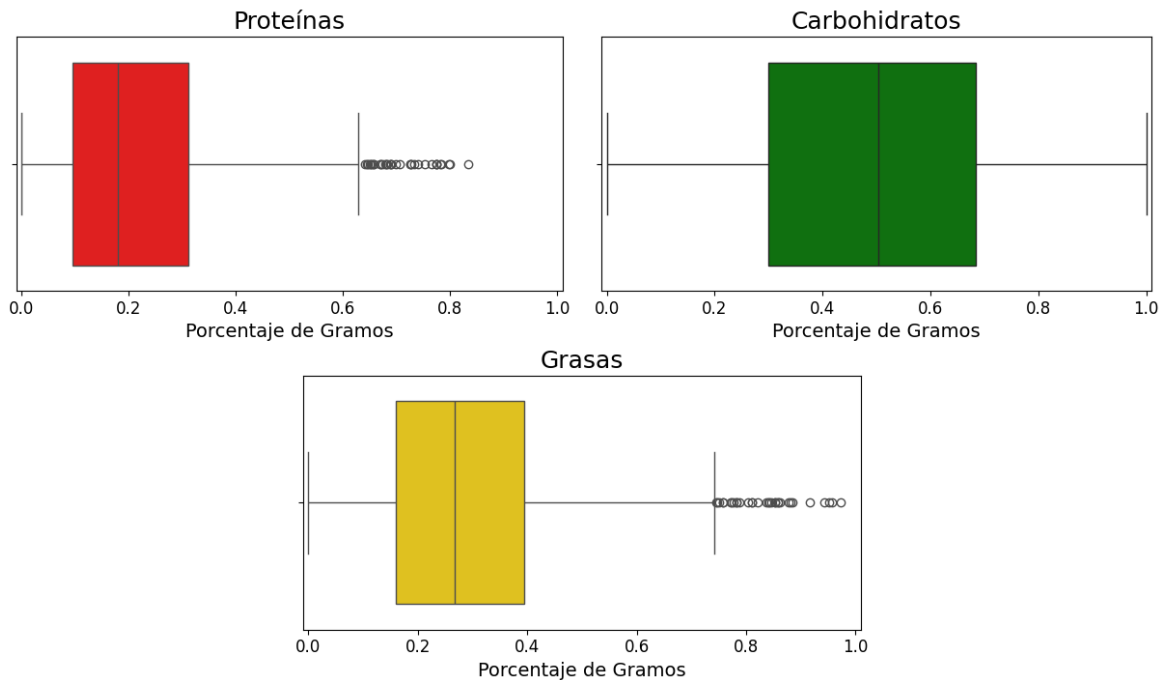
Una receta de esta dieta tendrá que, en promedio, el 49% de sus macronutrientes son carbohidratos (provenientes de frutas, vegetales y granos enteros); el 29% son grasas que, por su naturaleza, son saludables; y el 22% son proteínas, las cuáles provienen de carnes magras. Aunque esta dieta se menciona ser saludable para la salud cardiovascular, no implica que exista un balance o equilibrio en los macronutrientes consumidos por receta.

Debido a la desviación estándar y rango intercuartilico de las proteínas y grasas, se tiene que estos macronutrientes se encuentran concentrados en un rango más pequeño que el de los carbohidratos. De lo mencionado, podría significar que la contribución de los macronutrientes no son tan variadas como lo que se esperaría contradiciendo que sea una dieta saludable, notando que es una dieta rica en carbohidratos.

Medida	Carbs	Protein	Fat
Media	0.491629	0.220058	0.288313
$Q_1$	0.299070	0.094259	0.159870
$Q_2$	0.502760	0.180192	0.267363
$Q_3$	0.683241	0.311076	0.393803
Desviación Estándar	0.249919	0.161171	0.182336
Mínimo	0.001526	0.000000	0.000000
Máximo	1.000000	0.833467	0.973404
Asimetría de Fisher	-0.009756	1.029402	0.766955

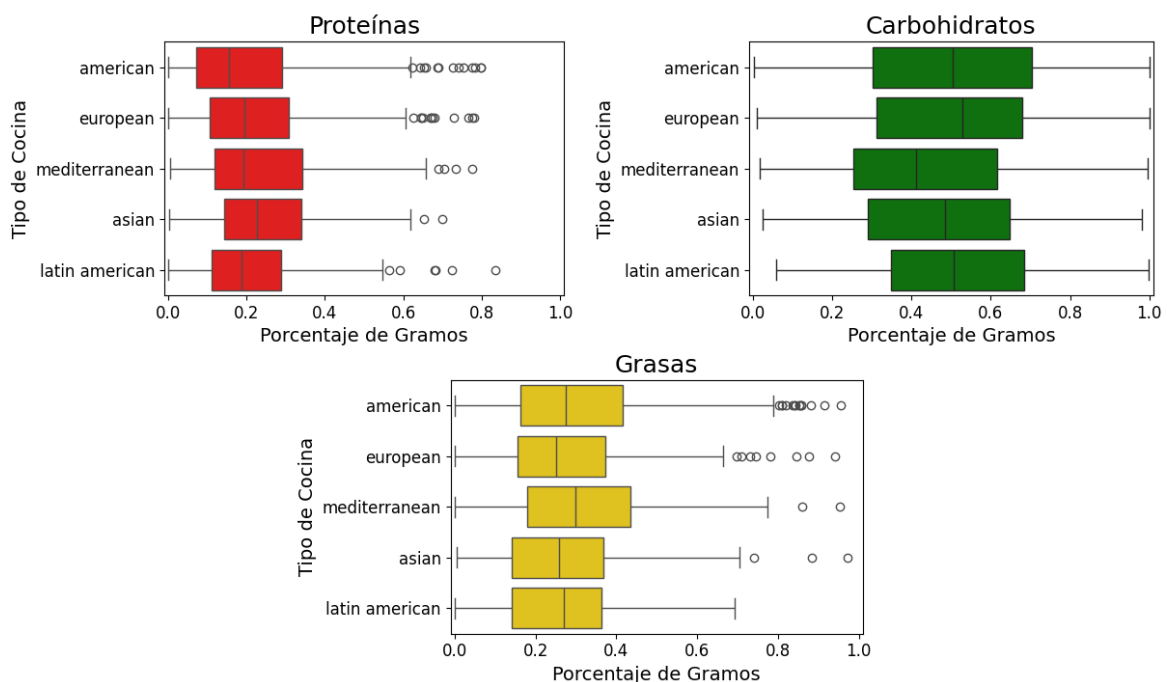


## Distribución de Macronutrientes en DASH



Al usar los tipos de cocina, se puede apreciar el como en cada una de ellas tiene un comportamiento ligeramente diferente, es decir, al considerar las cocinas en la dieta DASH se puede apreciar como los macronutrientes no tienen una diferencia notoria sino que son cambios ligeros sobre su comportamiento. Por ello, se puede decir que la dieta DASH es consistente sobre las cocinas y que se comporta de la misma manera, aunque si se hace uso de un estadístico para medir esta diferencia, tendrá un valor bajo más no sería nulo.

## Distribución de Macronutrientes Por Cocina en DASH



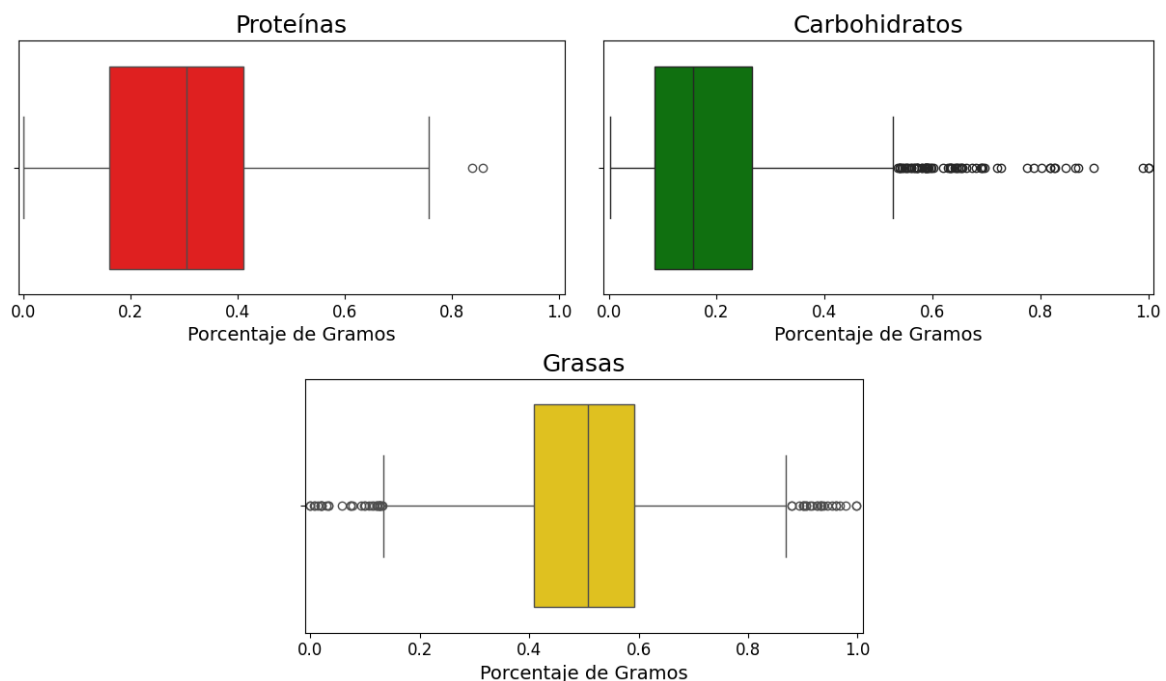
## B.2. Dieta Keto

Una receta de esta dieta tendrá que, en promedio, el 50 % de sus macronutrientes son grasas, esto se relaciona con el hecho de que se intenta inducir la ketosis (principio en que se basa esta dieta); el 30 % son proteínas, notando que se intenta reducir el consumo de carbohidratos; y el 20 % son carbohidratos, resaltando ser una dieta baja en carbohidratos.

Como la proporciones de carbohidratos cuenta con un sesgo positivo, se tiene que refuerza el hecho de ser una dieta baja en carbohidratos. De los aportes de grasas, se observa que su sesgo es despreciable implicando que existen recetas tanto con aportes altos de este macronutriente mientras que hay recetas con una contribución baja o nula del mismo.

Medida	Carbs	Protein	Fat
Media	0.198449	0.302718	0.498833
$Q_1$	0.085336	0.159164	0.408251
$Q_2$	0.156879	0.304214	0.506381
$Q_3$	0.264915	0.410555	0.592312
Desviación Estándar	0.155979	0.166667	0.165075
Mínimo	0.002060	0.000000	0.000000
Máximo	1.000000	0.856868	0.997940
Asimetría de Fisher	1.562095	0.313745	-0.120900

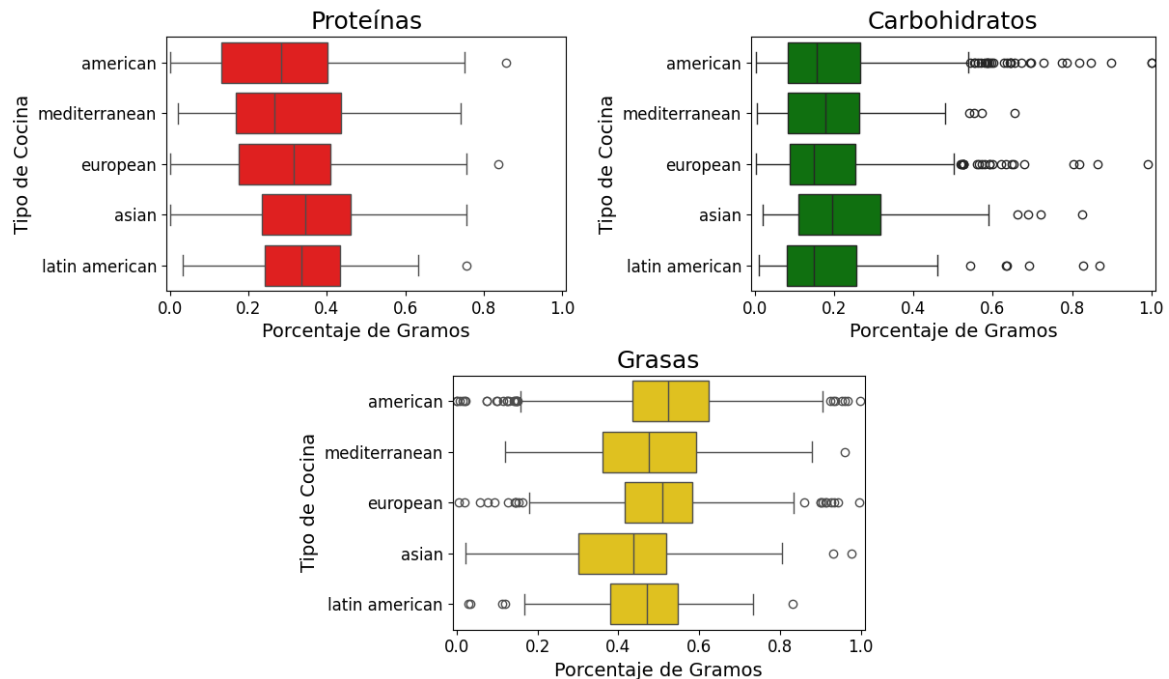
### Distribución de Macronutrientes en Keto



Para la dieta keto, lo más importante es mantener un consumo alto de grasas, o por al menos

mayor que el de carbohidratos. Por lo que al ver la distribución de las grasas contra los carbohidratos en cada una de las cocinas se verifica. Además se puede ver como la tendencia es tener un consumo alto de grasas, aunque, por ejemplo la cocina asiática, su consumo de grasas figura ser más bajo pero tienen un sesgo negativo, por ello se puede determinar que sigue el principio de la dieta keto.

## Distribución de Macronutrientes Por Cocina en Keto



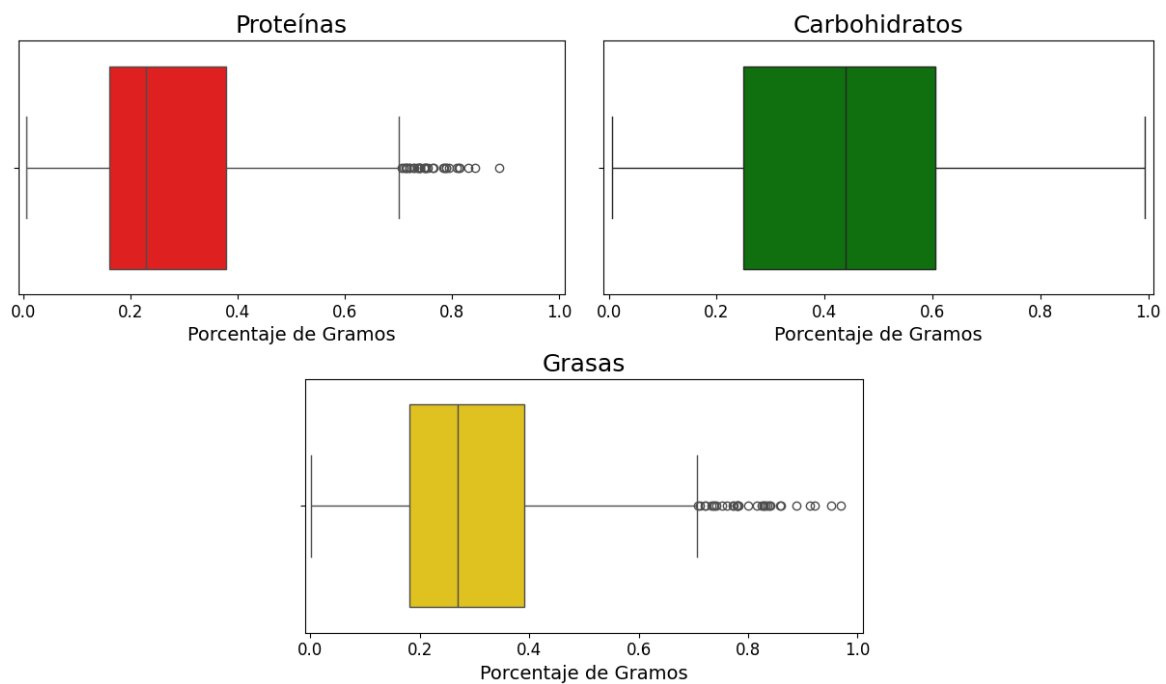
### B.3. Dieta Mediterránea

Una receta de esta dieta tendrá que, en promedio, el 42 % de sus macronutrientes son carbohidratos, esto debido a un alto consumo de productos como, frutas, vegetales y granos enteros; el 30 % son grasas, resaltando un alto consumo de nueces y aceite de oliva, como también un consumo moderado de pescado; y el 28 % son proteínas, vinculado con un consumo moderado de pescado y aves de corral, y un bajo consumo de carnes rojas.

Las proteínas y grasas tienen un alto sesgo positivo junto con una desviación estándar baja, esto representa que muchas de las recetas tendrán bajas proporciones de estos macronutrientes.

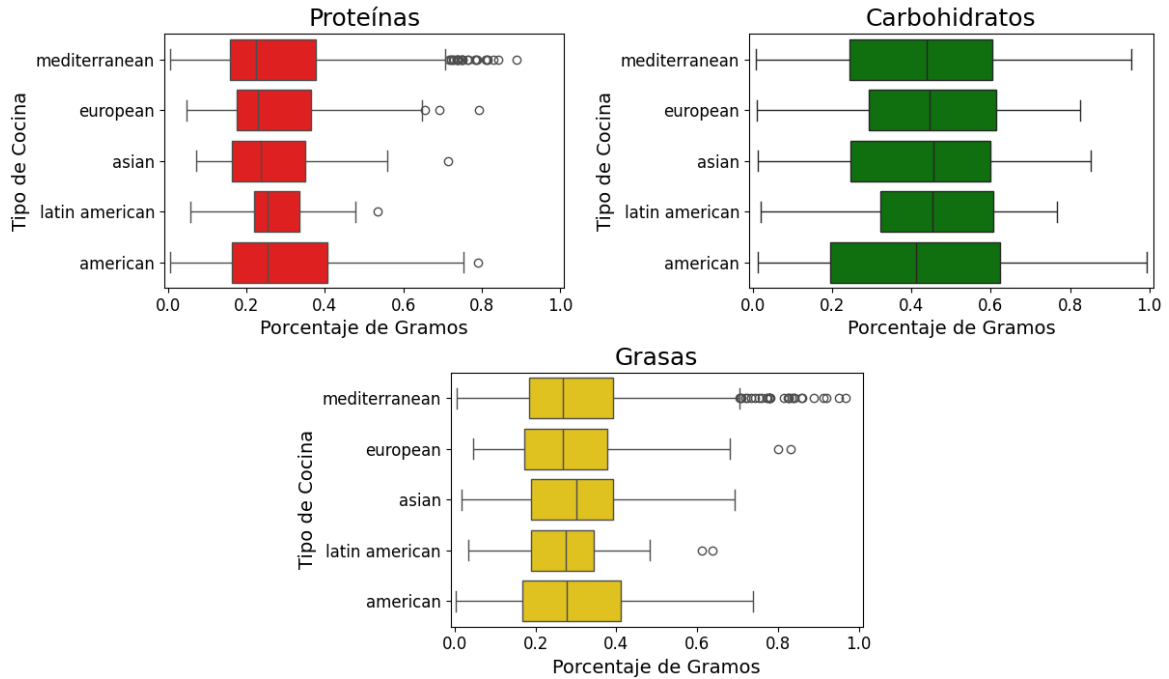
Medida	Carbs	Protein	Fat
Media	0.422803	0.280190	0.297007
$Q_1$	0.249507	0.159930	0.180738
$Q_2$	0.438382	0.229058	0.268950
$Q_3$	0.605733	0.377918	0.390790
Desviación Estándar	0.212640	0.162485	0.160349
Mínimo	0.006733	0.005036	0.001731
Máximo	0.992746	0.887557	0.968722
Asimetría de Fisher	-0.123218	0.962969	0.878710

## Distribución de Macronutrientes en Mediterranean



Debido que para esta receta se cuenta con la región de dónde proviene, la comparativa se vuelve respecto a la distribución de los macronutrientes en la cocina del mediterráneo. Se tiene que las grasas se encuentran más variadas, es decir, se puede ver que en algunas cocinas toman valores más altos o más bajos en las grasas; al considerar las proteínas se puede apreciar este mismo fenómeno pero en menor medida. Esto se relaciona a que puede existir una diversificación de la dieta para adecuarse a los productos y alimentos propios de una cierta región.

## Distribución de Macronutrientes Por Cocina en Mediterranean

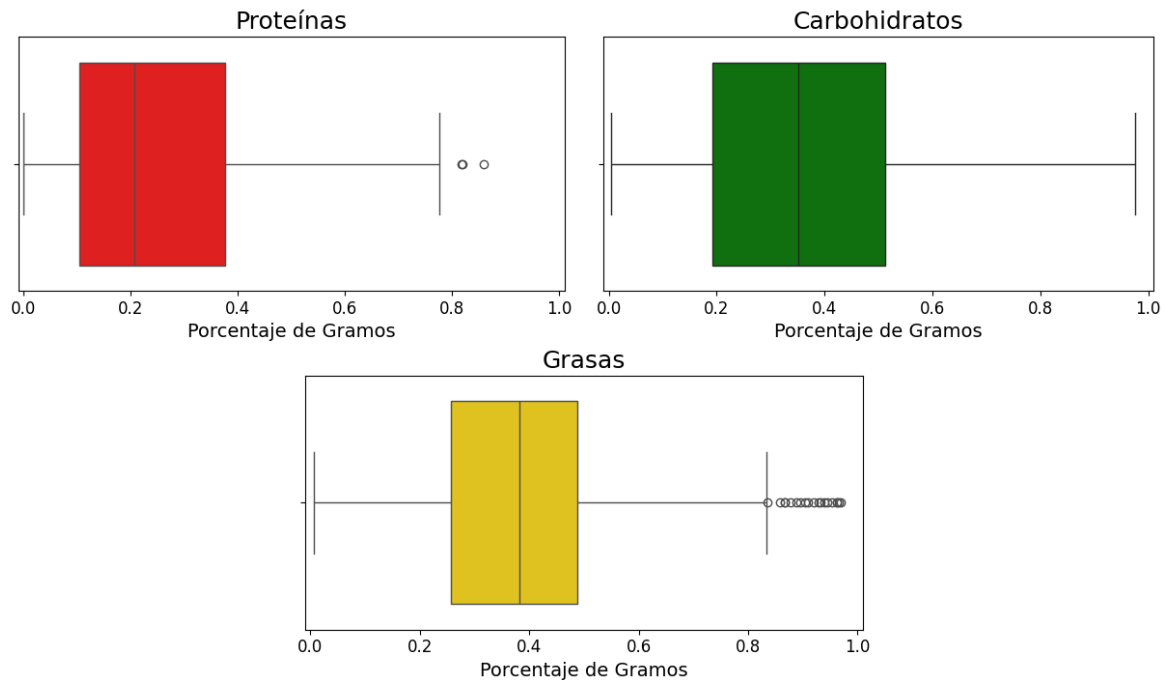


### B.4. Dieta Paleo

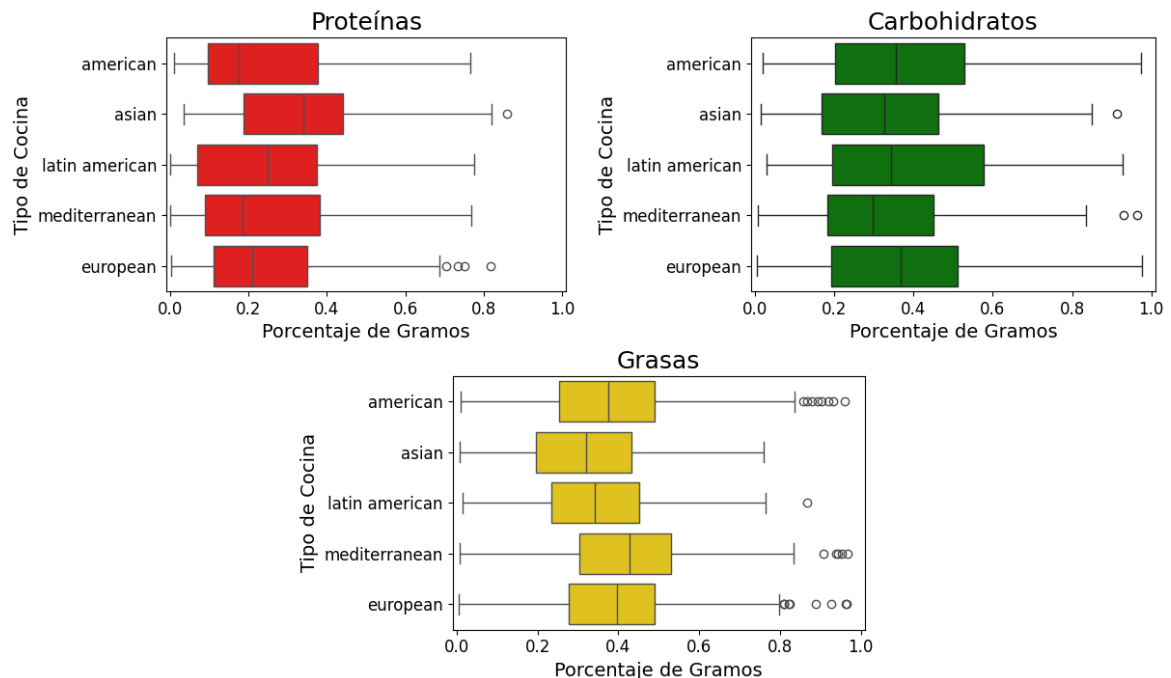
Una receta de esta dieta tendrá que, en promedio, el 38 % de sus macronutrientes son grasas y el 37 % son carbohidratos, esto se relaciona con el consumo de productos como frutas, vegetales, nueces y semillas; y el 25 % son proteínas cuyas principales fuentes son carnes margas y pescado. La posible limitante de alimentos asociados a proteínas y grasas podría impactar en que las recetas estén hechas con los mismos productos dentro de la misma región geográfica. Estos se relacionaría con una baja variedad en la presencia de estos macronutrientes.

Medida	Carbs	Protein	Fat
Media	0.369912	0.250207	0.379881
$Q_1$	0.191815	0.103933	0.257510
$Q_2$	0.350726	0.207286	0.382872
$Q_3$	0.512822	0.375863	0.488153
Desviación Estándar	0.219894	0.174915	0.174737
Mínimo	0.003612	0.000000	0.006210
Máximo	0.976322	0.858503	0.968835
Asimetría de Fisher	0.473617	0.710366	0.325286

## Distribución de Macronutrientes en Paleo



## Distribución de Macronutrientes Por Cocina en Paleo



Que las proteínas y grasas tengan distribuciones diferentes entre las cocinas se relaciona con el hecho de que cada región geográfica tiene diferentes disponibilidad de recursos alimentarios, haciendo que este fenómeno impacte en las recetas que se pueden hacer con lo que esté disponible.

## B.5. Dieta Vegana

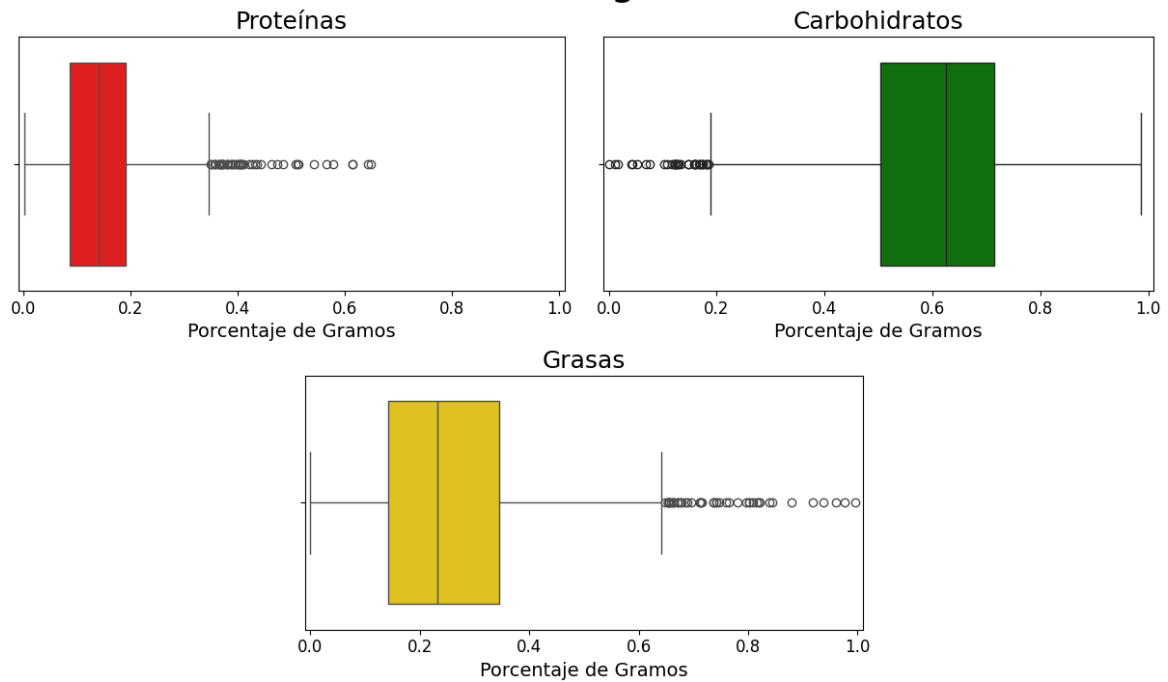
Una receta de esta dieta tendrá que, en promedio, el 60 % de sus macronutrientes son carbohidratos, que provienen de fuentes como vegetales, frutas, cereales y legumbres; el 25 % son grasas, relacionadas con el consumo de nueces y semillas; y el 15 % son proteínas, esto debido a un nulo consumo de alimentos de origen animal y que estas fuentes son reemplazadas por fuentes vegetales.

En las proteínas, se puede observar un rango intercuartilico reducido y una desviación estándar reducida, esto evoca a que las recetas tengan bajos aportes de proteínas así como también los valores de aportes se concentren en un rango reducido.

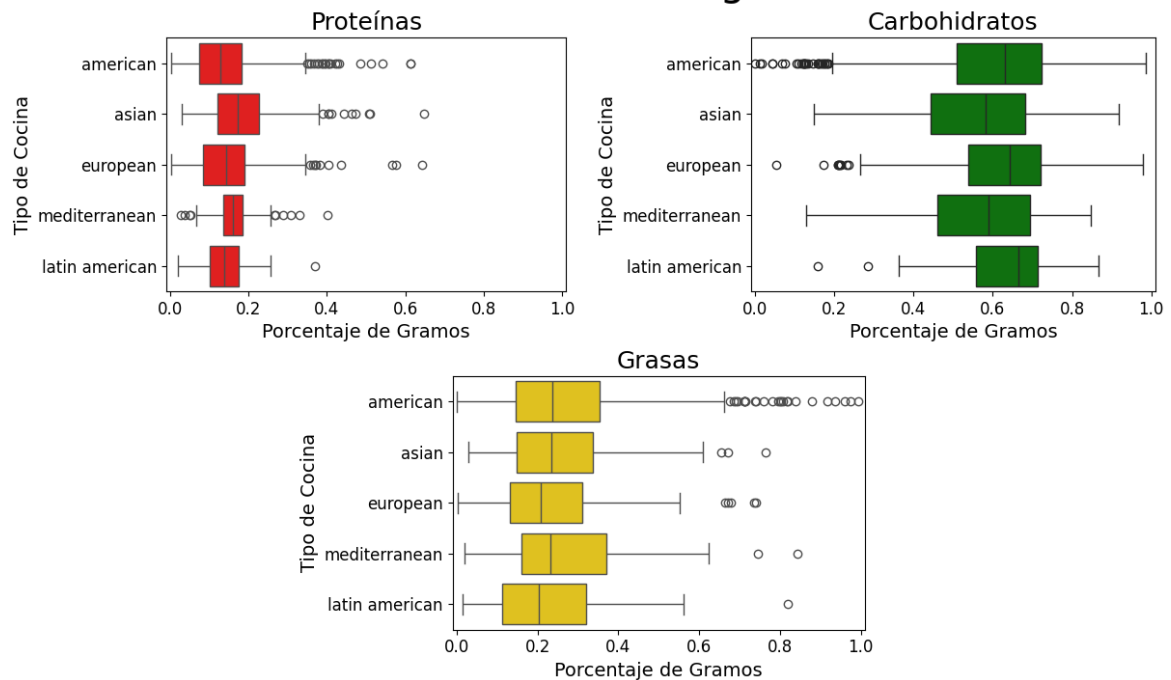
Se tiene que entre las cocinas se encuentran diferencias en las proteínas y carbohidratos, representando que las distinciones sobre las dietas se haya que tan favorecidas son las proteínas, es decir, en qué cocinas se pueden encontrar alimentos con altos aportes de proteínas, como lo sería la asiática que también es la que sus aportes de carbohidratos tienden a ser bajos.

Medida	Carbs	Protein	Fat
Media	0.593169	0.148801	0.258029
$Q_1$	0.502866	0.085853	0.143034
$Q_2$	0.625406	0.139807	0.231985
$Q_3$	0.713660	0.190724	0.344991
Desviación Estándar	0.171149	0.086151	0.160262
Mínimo	0.000330	0.001921	0.000112
Máximo	0.986872	0.647416	0.994887
Asimetría de Fisher	-0.735666	1.439623	1.092007

## Distribución de Macronutrientes en Vegan



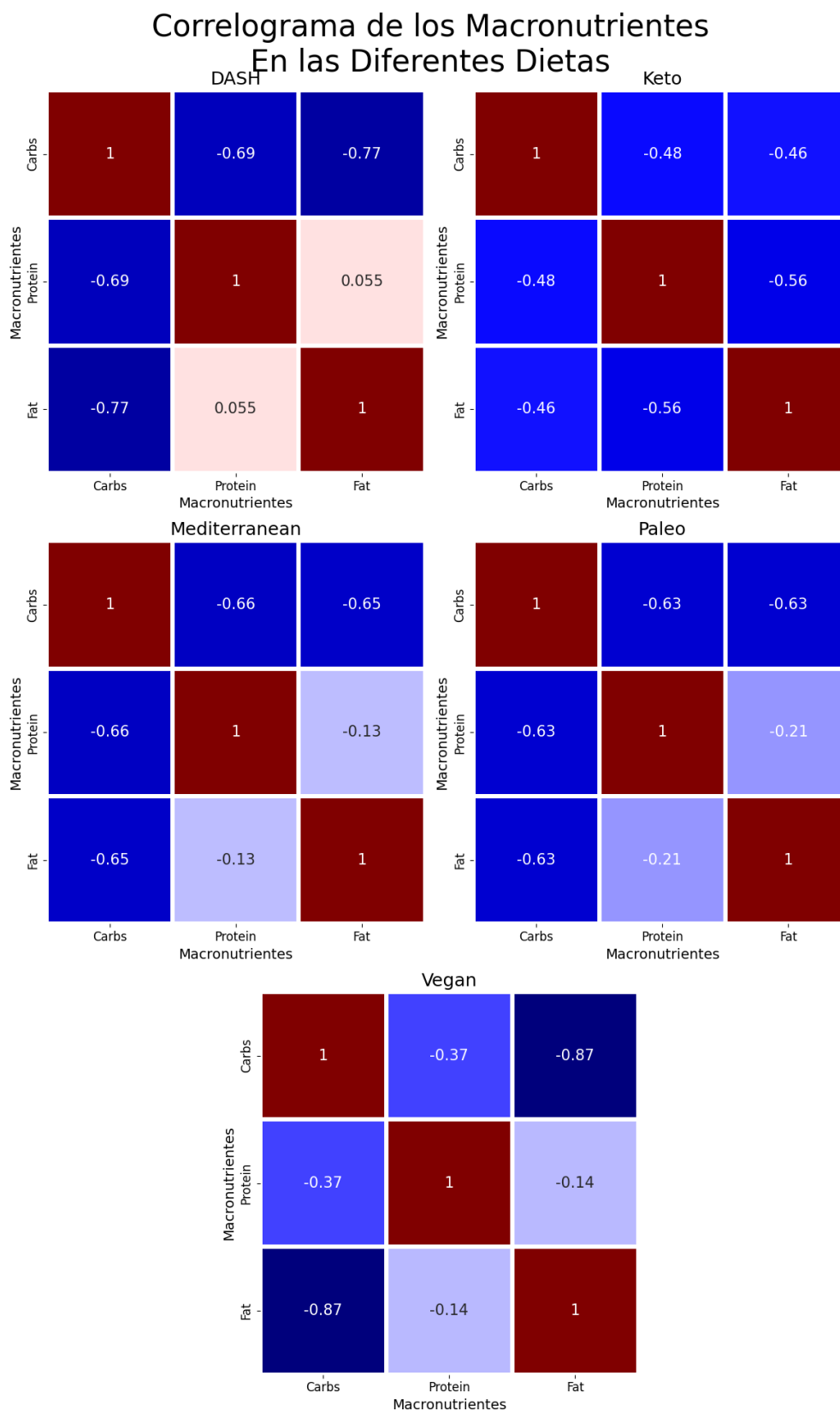
## Distribución de Macronutrientes Por Cocina en Vegan





## C. Figuras Adicionales

### C.1. Correlograma de los Macronutrientes En las Diferentes Dietas



## Referencias Bibliográficas

- [1] T. D. [www.kaggle.com/thedevastator], *Diets, Recipes And Their Nutrients*, kaggle, 2024.  
dirección: <https://www.kaggle.com/datasets/thedevastator/healthy-diet-recipes-a-comprehensive-dataset>.
- [2] F. F. Marvasti, «Popular Diets and Health,» *Culinary Medicine*,
- [3] W. Contributors. «Beta distribution. »dirección: [https://en.wikipedia.org/wiki/Beta\\_distribution](https://en.wikipedia.org/wiki/Beta_distribution).