

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

Mónica Castillo

Pontificia Universidad Católica del Ecuador

Facultad de Enfermería

Carrera de Nutrición Humana

Quito, Octubre, 2016

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

RESUMEN

Se realizó un estudio analítico de corte transversal cualitativo cuyo objetivo fue establecer la relación de la percepción de la imagen corporal con los hábitos alimentarios y estado nutricional de adolescentes hombres y mujeres de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental “Sebastián de Benalcázar” en febrero del 2016.

El estudio tuvo una muestra de 255 estudiantes a los cuales se aplicó los cuestionarios BSQ-14 para medir la percepción de la imagen corporal, AFHC para hábitos alimentarios y se tomó peso y talla para conocer el IMC de los participantes que se analizó posteriormente con tablas de referencia de IMC/edad de la OMS.

Los resultados muestran que un 70% de los adolescentes encuentran satisfechos con su imagen corporal, además las mujeres presentan en un 70% más insatisfacción que los hombres, los hábitos alimentarios no saludables se presentan en un 90% de los jóvenes y un 76% están en un estado nutricional normal. Encontramos que a pesar de tener cierto nivel de insatisfacción con su imagen corporal los adolescentes presentan hábitos alimentarios no saludables, además ciertos adolescentes presentan insatisfacción por su imagen corporal a pesar de estar en un estado nutricional normal y la insatisfacción es mayor en presencia de sobrepeso u obesidad.

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

ABSTRACT

An analytical study of qualitative cross-section was performed whose objective was to establish the relationship of perception of body image with food habits and nutritional status of adolescent men and women from 13 to 17 years of "Sebastian Benalcázar" Municipal High School on February, 2016.

The study had a sample of 255 students to whom the BSQ-14 questionnaire was applied to measure the perception of body image, AFHC to food habits and weight and height were taken to meet the BMI of participants and then it was analyzed with BMI / age WHO's tables reference.

The results show that 70% of adolescents are satisfied with their image, dissatisfaction is 70% higher in women than men, unhealthy eating habits occur in 90% of the teens and 76% of them are in a normal nutritional status. We found that despite having some level of dissatisfaction with their body image teens have unhealthy eating habits, also some adolescents have dissatisfaction with body image despite being in a normal nutritional status and dissatisfaction is higher in the presence of overweight or obesity.

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

DEDICATORIA

Este trabajo representa la culminación de una etapa importante de mi vida y se lo dedico a mis padres, hermanos, sobrinas, amigas y amigos que siempre han sabido estar ahí con las palabras adecuadas, los consejos y los abrazos en el momento preciso. Sin ustedes nada de esto hubiera sido posible y le agradezco a Dios porque son parte de mi vida.

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar agradezco a Dios por ser la guía y la luz de mi camino cada día.

Agradezco a mis padres por su amor y apoyo incondicional que siempre me han brindado a lo largo de toda mi vida. Ustedes son lo más importante para mí.

A mis hermanos que con su ejemplo de superación y constancia han sabido influir en mi vida para bien y que sin eso no sería la persona que soy ahora.

A mis sobrinas que con sus sonrisas, abrazos y besos a pesar de la distancia me han dado fuerza para seguir adelante e inspirado en ser un buen ejemplo para ellas.

A mis amigos más cercanos con los cuales he compartido momentos inolvidables y que durante toda la carrera han sabido estar ahí con palabras de aliento y consejos para no decaer y hacer menos complicado este caminar.

A mi directora y lectores que siempre estuvieron dispuestos a ayudarme y sin los cuales este trabajo no hubiese sido posible.

A los profesores que más que educadores fueron mis amigos y que supieron aconsejarme en diferentes momentos de mi vida y con los que aprendí a nunca rendirme y a luchar siempre por mis sueños e ideales.

A las autoridades del Colegio Municipal Experimental “Sebastián de Benalcázar” por abrirme las puertas para realizar este estudio en la institución.

A todos los estudiantes que participaron en esta investigación por estar dispuestos a compartir su tiempo y colaborar para la realización de este trabajo.

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

Índice de contenidos

INTRODUCCIÓN	11
1. CAPITULO I: ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN	12
1.1. Planteamiento del problema	12
1.2. Justificación del problema	16
1.3. Objetivos.....	18
1.3.1. Objetivo general	18
1.3.2. Objetivos específicos.....	18
1.4. Metodología.....	19
1.4.1. Tipo de estudio	19
1.4.2. Población y muestra	19
1.4.3. Recolección y análisis de la información.....	20
a) Percepción de la imagen corporal	21
b) Hábitos alimentarios.....	21
c) Estado nutricional.....	22
d) Relación entre variables.	22
2. CAPITULO II: MARCO TEÓRICO	23
2.1. Adolescencia.....	23
2.2. Percepción de la imagen corporal en adolescentes.....	23
2.2.1. Concepto de imagen corporal.....	23
2.2.2. Imagen corporal en adolescentes.....	24
2.2.3. Alteraciones de la imagen corporal.....	26
2.2.4. Factores que influyen en la percepción de la imagen corporal	27
a) Sociales y culturales	27
b) Modelos familiares y amistades	27

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

c)	Características personales	27
d)	Desarrollo físico o factor biológico.....	28
e)	Otros factores	28
2.2.5.	Conductas en la alimentación relacionadas a la percepción de la imagen corporal en adolescentes	28
2.2.6.	Evaluación de la imagen corporal	31
a)	Eating Attitudes Test (EAT- 40)	31
b)	Sick Control on Fat Food (SCOFF)	31
c)	Eating Disorder Inventory-2 de Garner (EDI-2)	31
d)	Body Shape Questionnaire (BSQ).....	32
2.3.	Hábitos alimentarios en adolescentes	32
2.3.1.	Factores que influyen en la formación de hábitos alimentarios en adolescentes.....	36
a)	Determinantes biológicos.....	36
b)	Determinantes económicos y físicos.....	37
c)	Determinantes sociales.....	38
d)	Determinantes psicológicos	39
2.3.2.	Consecuencias de malos hábitos en la adolescencia	40
2.3.3.	Evaluación de hábitos alimentarios.....	41
a)	Perfil de dieta habitual.....	41
b)	Recordatorio de 24 horas.....	41
c)	Cuestionario frecuencia de consumo de alimentos	41
d)	Diario o registro de alimentos y bebidas	41
e)	Diario o registro de pesos y medidas	41

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

f) Cuestionario “Lista de hábitos alimenticios en adolescentes”	42
2.4. Estado nutricional	43
2.4.1. Valoración del estado nutricional.....	43
2.4.2. Importancia de la evaluación del estado nutricional	44
2.4.3. Estado nutricional en adolescentes.....	45
2.4.3.1. Índice de masa corporal (IMC).....	46
2.4.3.2. Estado nutricional y la percepción de la imagen corporal.....	48
2.4.3.3. Composición corporal	47
2.4.4. Estado nutricional y hábitos alimentarios	47
2.5. Hipótesis	49
2.6. Operacionalización de variables	50
3. CAPITULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN	51
3.1. Resultados.....	51
3.1.1. Distribución de la población	51
3.1.2. Satisfacción de la imagen corporal.....	52
3.1.3. Hábitos alimentarios en adolescentes.....	55
3.1.4. Estado nutricional de adolescentes según IMC/edad	58
3.1.5. Relación entre variables	59
3.2. Discusión	62
4. CONCLUSIONES	69
5. RECOMENDACIONES.....	70
6. LISTA DE REFERENCIAS	71
7. ANEXOS	81

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

Lista de tablas

Tabla 1: Operacionalización de variables	50
---	----

Lista de figuras

Figura 1: Distribución de la población por edad y sexo de adolescentes del Colegio Sebastián de Benalcázar. Febrero 2016.....	51
Figura 2: Nivel de satisfacción de la imagen corporal de adolescentes hombres y mujeres de 13 a 17 años del Colegio Sebastián de Benalcázar. Febrero 2016.....	52
Figura 3: Pregunta “Te has sentido tan preocupado de tu figura que has pensado en hacer dieta” en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Sebastián de Benalcázar. Febrero 2016.	53
Figura 4: Pregunta “La preocupación sobre tu cuerpo te ha hecho pensar en hacer ejercicio” en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Sebastián de Benalcázar. Febrero 2016.....	54
Figura 5: Presencia de hábitos saludables o no saludables en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Sebastián de Benalcázar. Febrero 2016.....	55
Figura 6: Consumo de frutas en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Sebastián de Benalcázar. Febrero 2016.	55
Figura 7: Consumo de vegetales en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Sebastián de Benalcázar. Febrero 2016.	56
Figura 8: Conductas restrictivas de alimentos altamente calóricos en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Sebastián de Benalcázar. Febrero 2016	57
Figura 9: Estado nutricional según IMC/edad en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Sebastián de Benalcázar. Febrero 2016	58
Figura 10: Relación entre el nivel de satisfacción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en los adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Sebastián de Benalcázar. Febrero 2016.....	59
Figura 11: Relación entre el nivel de satisfacción de la imagen corporal y el estado nutricional de adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Sebastián de Benalcázar. Febrero 2016	60

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

Figura 12: Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Sebastián de Benalcázar. Febrero 2016. 61

Lista de símbolos o abreviaturas

- AFHC: Adolescent Food Habits Checklist - Lista de Hábitos Alimentarios para Adolescentes
- BSQ: Body Shape Questionarie – Cuestionario de la Forma del Cuerpo
- DE: Desviación estándar
- EAT: Eating Attitudes Test – Test de Actitudes Alimentarias
- ENSANUT: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición
- HA: Hábitos Alimentarios
- IMC: Índice de masa corporal
- INEC: Instituto Nacional de Estadísticas y Censos
- TCA: Trastornos de la Conducta Alimentaria
- UNICEF: United Nations Children's Fund – Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia
- WHO: World Health Organization – Organización Mundial de la Salud

Lista de anexos

Anexo 1: Consentimiento informado firmado por rectora de la institución	81
Anexo 2: Encuesta tomada a los adolescentes (AFHC - BSQ- 14).....	83
Anexo 3: Curvas IMC/edad – OMS (2007) para hombres y mujeres.....	85

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

INTRODUCCIÓN

La imagen corporal está relacionada a como observamos nuestro cuerpo, como nos sentimos con él y como creemos que las personas a nuestro alrededor lo ven. La idea del “cuerpo ideal” que se observa en la actualidad se refiere a un modelo estético de extrema delgadez que está directamente influenciado por la sociedad y va de la mano con el desarrollo evolutivo y cultural de la persona.

La preocupación por la imagen corporal se da a partir de una gran presión social dada por medios de comunicación, publicidad o del entorno próximo como familia y amigos. En varios estudios se muestra este problema en mujeres de nivel socioeconómico medio o alto con una edad promedio de inicio 13 a 20 años en el 85% de los casos. Una autopercepción corporal positiva se relaciona con un desempeño académico favorable, por el contrario una autopercepción negativa se vincula con numerosos problemas como depresión, estrés, frustración, baja autoestima, tendencias suicidas, ansiedad, comportamiento antisocial y delincuencia, por este motivo en ciertos países es considerado como un problema de salud pública.

En la población adolescente es común encontrar insatisfacción corporal lo que produce ideas para controlar el peso como conductas de restricción en la alimentación, realización de ejercicio físico excesivo o en casos más extremos el uso de laxantes o purgantes pero es importante destacar que al haber presencia de insatisfacción corporal no podemos hablar de un trastorno alimentario como tal pero si podemos hablar de un factor de riesgo para poder desarrollar un trastorno a futuro.

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

El presente trabajo tiene como objetivo establecer la relación entre la percepción de la imagen corporal con los hábitos alimentarios y el estado nutricional mediante el IMC/edad en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental “Sebastián de Benalcázar” y se realizó en febrero del presente año con una muestra de 255 alumnos entre hombres y mujeres.

La población estudiada se considera de nivel socioeconómico medio puesto que son alumnos que asisten a una institución municipal de la ciudad de Quito. La metodología del estudio puede ser replicada a otros contextos como colegios públicos o privados donde se podría destacar similitudes o diferencias de los resultados obtenidos, además se podría ampliar el estudio en alumnos de 12 a 18 años que son las edades que se cursan en el plantel.

1. CAPITULO I: ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) se refieren a enfermedades psicológicas relacionadas a nuestro comportamiento con la alimentación y se caracterizan por la preocupación en cuanto a la comida y el miedo a ganar peso (Calado Otero, 2011).

Entre los aspectos relacionados en la aparición de trastornos de la conducta alimentaria están: los factores biológicos en los que se puede identificar la genética, la pubertad, el sobrepeso y la obesidad; en los factores socio- culturales esta la presión social sobre el peso, la influencia de los medios de comunicación y de las relaciones interpersonales y aspectos transculturales; finalmente entre los factores psicológicos se encuentran: la preocupación por el peso o el ideal de delgadez, la importancia de la insatisfacción de la imagen corporal, la dieta como un comportamiento inadecuado para bajar de peso y la baja autoestima (Fernández, Otero, Castro, & Prieto, 2003; Portela de Santana, Ribeiro, Mora Giral, & Raich, 2012).

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

La insatisfacción de la imagen corporal puede producir conductas alimentarias restrictivas no saludables trayendo complicaciones físicas y psicológicas a la salud (Peña & Guajardo, 2013). Entre las conductas alimentarias de riesgo que realizan en mayor proporción los adolescentes se encuentran las compensatorias, comer compulsivamente y dietas restrictivas (Lora & Saucedo, 2006). En varios estudios se menciona que las chicas expresan una mayor insatisfacción de su imagen corporal y esto se ve reflejado en la utilización de métodos de control de peso como dietas o realización de ejercicio físico excesivo (Fernández et al., 2003; Moreno & Ortiz, 2009).

En un estudio realizado en Valparaíso con 439 adolescentes donde el objetivo fue conocer conductas para el control de peso en adolescentes mujeres relacionado con insatisfacción corporal se muestra que un 43% de adolescentes han realizado una dieta alguna vez en su vida, además la primera dieta que realizaron fue en promedio a los 13 años y las adolescentes que presentaron sobrepeso y obesidad tuvieron un inicio más precoz de sus dietas y fueron las que mayormente se involucraron en la realización de las mismas, además afirma que el 29,6% de adolescentes mostraron una restricción de alimentos de algún tipo, el 12,3% suprimió o redujo el consumo de hidratos de carbono y un 31% realizó ayunos como práctica sistemática (Contreras et al., 2015).

En otro estudio realizado en Viña del Mar en 296 estudiantes secundarios, cuyo objetivo fue detectar conductas predisponentes a desórdenes alimentarios, su relación con distintos factores de riesgo y socio-demográficos, obtuvo que un 64% en su mayoría mujeres presentó distorsión de la imagen corporal, el 47% de los hombres y el 71% de mujeres se percibieron más gruesos que su figura corporal real, posteriormente al analizar la insatisfacción relacionada al estado nutricional, el 33% de hombres con bajo peso deseó una imagen más gruesa, los hombres con

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

sobrepeso estaban insatisfechos en un 86% y los hombres que presentaron obesidad en un 80% deseaban un cuerpo más delgado; en contraste, las mujeres que tenían un estado nutricional normal tuvieron un 66% de insatisfacción por su cuerpo y deseaban estar más delgadas, además, todas las mujeres que presentaban sobrepeso y obesidad querían verse más delgadas (Behar, Alviña, González, & Rivera, 2007).

En un estudio realizado en una población de 21.811 jóvenes de Sevilla entre 11 y 18 años donde el objetivo era evaluar el índice de masa corporal, la percepción y satisfacción con la imagen corporal y las conductas destinadas a controlar el peso se encontró que las mujeres presentaban en su mayoría niveles de normopeso, mientras que los hombres presentaban un nivel mayor de sobrepeso y obesidad, a pesar de ello las chicas perciben su cuerpo como obeso y tienen un nivel más bajo de satisfacción con su imagen corporal que los chicos, también se encontró que la conducta de hacer dieta para adelgazar es mucho más frecuente en las chicas (15%) en comparación con los chicos (9,5%), así como el hecho de no hacer dieta pero creer que deberían perder algo de peso con un 31,39% en las chicas y un 21,03% en los chicos (Valverde, De los Santos, & Rodríguez, 2010). Otro resultado importante del estudio fue que la variable de índice de masa corporal no resultó significativa a la hora de explicar la satisfacción de la imagen corporal que presentan los jóvenes, pero si se relaciona con la conducta de hacer dieta, es decir, los adolescentes no llevan a cabo dietas por su peso real sino en mayor proporción por la percepción que tienen de su cuerpo (Valverde et al., 2010).

Según Acosta, Díaz de León, Gómez, Núñez, & Ortiz (2006) en su estudio realizado en México donde su objetivo fue analizar la relación de la percepción de la imagen corporal con preferencias, consumo de alimentos y actividad física en 917 adolescentes se obtuvo como

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

resultado que las mujeres en mayor proporción querían cambiar su cuerpo o hacer algo para cambiarlo y mencionaban que lo deseaban hacer para sentirse mejor o por salud, además se mostró que las mujeres prefieren consumir más frutas y verduras evitando comer cereales con grasa, en relación a los hombres que prefieren alimentos de origen animal

Uribe (2006) en su estudio realizado en Colombia donde investigó sobre las prácticas alimentarias relacionadas con la búsqueda del ideal corporal en adolescentes se muestra cómo influye el rechazo de grasas y harinas, el recurrir a dietas restrictivas o ayunos como medio para lograr una mejor figura o sentirse mejor con su cuerpo lo que puede afectar a las preparaciones de alimentos que realizan, tipo y cantidad de ingredientes y horarios de las comidas.

En un estudio realizado en Riobamba cuyo objetivo era aplicar el modelo PRECEDE-PROCEDE en la prevención de desórdenes alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años se determinó que el 74,5% de participantes evita consumir alimentos densamente calóricos, el 32,7% consume alimentos light, además las alumnas evaluaron los alimentos que consideran buenos o malos y mencionaron que consideran buenos a todos los grupos con excepción de aceites y que los alimentos malos son las grasas y carbohidratos que son los altamente calóricos (Abril Merizalde, 2011).

En Ibarra en un estudio donde se quiso establecer la correlación entre el índice de masa corporal con la percepción de la imagen corporal en una muestra de 331 jóvenes se observa que el 8,6% de estudiantes tienen algún hábito dietético restrictivo y se preguntó a las jóvenes el tipo de dieta que practican de acuerdo a su estado nutricional, encontrándose que el porcentaje más alto 3,17% corresponde a chicas que manifiestan no comer casi nada y/o no desayunar, de éstas el 2,57% mantenían un IMC normal; otro tipo de dieta practicada por un 3% de las jóvenes

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

excluía grasas y/o sal, de las cuales el 2,7% mantenía un estado nutricional normal, un porcentaje menor hacía referencia a una alimentación sana basada en verduras y frutas (1,5%) (Farinango & Nieto, 2012).

Por los datos encontrados en los estudios se puede visualizar un problema presente en los adolescentes referente a la presencia de insatisfacción con su imagen corporal lo que lleva a la formación de hábitos alimentarios inadecuados que podrían causar un riesgo en la salud a corto, mediano o largo plazo. También es importante mencionar que no hay datos suficientes en Ecuador y sobre todo en Quito de estudios que evalúen la percepción de la imagen corporal en adolescentes relacionado a la realización de hábitos alimentarios y su estado nutricional, por ello es necesario conocer mediante esta investigación la situación que se presenta en este grupo.

1.2. Justificación del problema

Existen varios factores relacionados al desarrollo de trastornos de conductas alimentarias como son la insatisfacción con la imagen corporal, la realización de dietas como un comportamiento inadecuado para bajar de peso, entre otros (Fernández et al., 2003). La realización de estos comportamientos sin vigilancia médica puede generar complicaciones físicas o psicológicas para la salud de quienes lo practican (Peña & Guajardo, 2013).

Los trastornos de la conducta alimentaria más comunes que se presentan son la anorexia y bulimia nerviosa, entre otros. Se estima que aproximadamente un 0,5 a 3% de los adolescentes presentan anorexia y esta cifra tiende a duplicarse en los adolescentes que presentan conductas alimentarias anormales o preocupación por el peso corporal, además se desarrolla en mayor cantidad de mujeres en una edad promedio de 13,7 años con una proporción de 9 a 1 con respecto a los hombres (Portela de Santana et al., 2012). Por otro lado, la bulimia se da

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

aproximadamente entre un 0,6 y 13% de la población, con una proporción de 10 a 1 presentándose en mayor proporción en las mujeres (Portela de Santana et al., 2012).

Si bien el estudio no se basa en la identificación de los trastornos alimentarios como tal nos permitirá observar signos de alarma para la posible aparición de trastornos en la institución. Todo esto brindará pautas de intervención de manera eficiente y oportuna para evitar la posible aparición de dichos trastornos en los adolescentes que acuden al Colegio Municipal Experimental “Sebastián de Benalcázar” y de esta manera poder garantizar un desarrollo y bienestar pleno pudiendo intervenir en consejería nutricional en temas de alimentación saludable, además en consejería psicológica para tratar temas de autoestima y autoaceptación de acuerdo a las incidencias que se presenten del problema.

Simultáneamente se puede hablar que si el estudio es replicado en varios establecimientos a nivel nacional se pueda conocer con exactitud una incidencia del problema con el cual sería un punto de partida para la aplicación de políticas públicas enfocadas en mejorar la calidad de vida en toda su integralidad de los adolescentes y al ser tratada con efectividad se podría reducir varios problemas que se dan en esta etapa de la vida y que comprometen el futuro de los jóvenes como son problemas de comportamiento antisocial o delincuencia en el peor de los casos ya que está en juego la parte emocional de los mismos. Al garantizar la salud física y emocional de los adolescentes que sea tratada integralmente y considerando aspectos como los estudiados en el presente trabajo se puede predecir que las futuras generaciones serán más sanas para el país.

Finalmente este trabajo aportará conocimientos prácticos y útiles para el profesional nutricionista ya que se podrá conocer comportamientos relacionados a la percepción corporal que tienen o los hábitos alimentarios que presentan los adolescentes los cuales son importantes tomar

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

en cuenta en la evaluación nutricional individual o grupal que podemos pasar por alto al momento de la intervención con personas de este grupo de edad y que al ser tomadas en cuenta nos aportaría mejores resultados.

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Establecer la relación de la percepción de la imagen corporal con los hábitos alimentarios y estado nutricional de adolescentes hombres y mujeres de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental “Sebastián de Benalcázar”.

1.3.2. Objetivos específicos

- Determinar los niveles de percepción de imagen corporal en adolescentes hombres y mujeres de 13 a 17 años de edad del Colegio Sebastián de Benalcázar.
- Identificar los hábitos alimentarios realizadas por los adolescentes hombres y mujeres de 13 a 17 años de edad del Colegio Sebastián de Benalcázar.
- Evaluar el estado nutricional mediante el IMC/edad en adolescentes hombres y mujeres de 13 a 17 años de edad del Colegio Sebastián de Benalcázar

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

1.4. Metodología

1.4.1. Tipo de estudio

El estudio realizado es analítico de nivel relacional, corte transversal ya que los datos serán tomados una sola vez, con un enfoque cualitativo por las variables utilizadas que son el nivel de percepción de la imagen corporal, hábitos alimentarios y estado nutricional, las cuales serán expresadas en porcentajes.

1.4.2. Población y muestra

El universo consta de 753 adolescentes en edades de 13 a 17 años, estudiantes inscritos en el Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar en el año lectivo 2015-2016. La muestra se obtuvo con un porcentaje de error del 5%. El nivel de significancia fue de 95% que refiere al grado de incertidumbre. Además se utilizará en distribución de las respuestas un 50% ya que los datos encontrados en revisiones bibliográficas no son consistentes en dar un número definido de la prevalencia del problema por las causas multifactoriales del mismo y la diferencia de la presencia del problema que se halla entre hombres y mujeres, por ello se aplica el 50% como la elección más conservadora. Con estos datos la muestra final será de 255 estudiantes.

Se realizó un muestreo no probabilístico por cuotas. Para la participación de los estudiantes fue necesaria la autorización de la vicerrectora de la institución (Anexo 1) que consideró innecesario la firma de los padres de familia para el consentimiento de la toma de datos a los estudiantes ya que los procedimientos a realizarse no eran invasivos de ningún tipo. La población se eligió tomando como criterios de inclusión que estén dentro del rango de edad del estudio, es decir, que tengan entre 13 a 17 años, además que estén debidamente matriculados en el plantel. Los datos fueron tomados en los cursos: noveno de básica A, noveno de básica B, décimo de

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

básica C, décimo de básica D, 1ro de Bachillerato E, 1ro de Bachillerato A, 2do de Bachillerato B y 2do de Bachillerato C en 3 días consecutivos en las horas de clase.

1.4.3. Recolección y análisis de la información

El investigador se acercó a cada grupo seleccionado para la muestra, se explicó el objetivo de la investigación y se motivó a la participación de la misma informando que los datos serían confidenciales si aceptaban participar.

Las fuentes tomadas de esta investigación son primarias ya que fueron directamente información recolectada de los estudiantes del Colegio Sebastián de Benalcázar.

Para los datos de peso y talla se utilizó 2 balanzas digitales marca SECA modelo 874 y 2 tallímetros de pared marca HEIGHT, No. 26SM colocados en un lugar proporcionado por la institución donde los jóvenes se dirigían en grupos para la toma de los datos que se tomaron directamente en la base de datos con la ayuda de 2 anotadores. La base de datos fue dividida por cursos y registró la siguiente información: número de lista, nombre, sexo, fecha de nacimiento, correo electrónico, peso y talla.

Para los datos provenientes de las encuestas se utilizó la plataforma Google Forms donde se subió los 2 cuestionarios descritos posteriormente (Anexo 2) y fueron enviadas al correo electrónico de cada estudiante, estas encuestas se realizaron en el aula de audiovisuales donde cada 2 estudiantes tenían acceso a una computadora y a cada uno le tomaba alrededor de 15 minutos realizarlas.

Los datos obtenidos fueron analizados mediante el programa Microsoft Excel 2013, Anthro Plus y SPSS 2014. Se obtuvo las frecuencias y porcentajes por sexo de cada variable las cuales fueron consideradas de la siguiente manera:

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

a) Percepción de la imagen corporal

Para conocer el nivel de satisfacción con la imagen corporal se utilizó la versión corta del Cuestionario de Forma Corporal o BSQ (Body Shape Questionnaire) por sus siglas en inglés que consta de 14 preguntas y se utiliza mediante una escala de 6 puntos de Likert que va desde: siempre, muy a menudo, a menudo, alguna vez, raramente y nunca en las cuales se calificarán por puntos del 1 al 6, la sumatoria de estos puntos nos proporciona un resultado que se puede considerar de la siguiente manera: menor a 38 puntos significa que están satisfechos con su imagen corporal o se encuentran sin insatisfacción; de 38 a 51 puntos significa que presentan una leve insatisfacción; de 52 a 66 existe una moderada insatisfacción y mayor a 66 nos muestra la presencia de una extrema insatisfacción por la imagen corporal (Dowson & Henderson, 2001). Adicionalmente se analizaron 2 preguntas por separado las cuales estaban enfocadas a conocer el deseo de los adolescentes de realizar dieta y ejercicio (preguntas 1 y 14 del cuestionario)

b) Hábitos alimentarios

Para los hábitos alimentarios se utilizó la Lista de hábitos alimenticios para adolescentes o Adolescent Food Habits Checklist AFHC por sus siglas en inglés. El instrumento AFHC consta de 18 preguntas y se utiliza mediante una escala de 5 puntos de Likert donde cada respuesta equivale a una puntuación distinta: siempre (4), casi siempre (3), a veces (2), raramente (1) y nunca (0), lo cual al final se suma y se clasifica en 2 categorías: Hábitos alimentarios no saludables (43 puntos o menos) y Hábitos alimentarios saludables (44 puntos o más) (Johnson, Wardle, & Griffith, 2002). Adicionalmente se extrajeron del cuestionario las preguntas referentes al consumo de frutas (4, 14 y 18), consumo de verduras (2 y 6) y a la de evasión de alimentos altamente calóricos (8, 10, 11 y 13) para analizarlas por separado.

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

c) Estado nutricional

La técnica para la toma de medidas antropométricas de peso y talla a los adolescentes fue la descrita por la OMS (1995) que consta en la toma de la medición por 2 ocasiones y si difieren se tomará una tercera y se realizará un promedio de las mismas. Posteriormente se utilizará la fórmula de Índice de Masa Corporal (IMC) que se usa habitualmente como “parámetro antropométrico estándar para la valoración de la composición corporal en jóvenes y adolescentes” (Martínez & Veiga, 2007, p.255). Es un indicador simple, de bajo costo y no invasivo. En adolescente varía en relación a los adultos ya que se diferencia respecto a la edad y al género por ello se utilizan tablas proporcionadas por la OMS. Primero se realiza la siguiente fórmula: $IMC = \text{Peso actual (Kg.)} / \text{Talla}^2 \text{ (en mts.)}$ y se coloca en la base de datos de Excel.

Posteriormente se subió la base de datos al programa Anthro Plus para conocer las desviaciones estándar de los participantes. Según los resultados obtenidos y de acuerdo a las referencias de la OMS (2007), se consideró como: bajo peso en puntaje Z – 1, normal de -1 a 1, sobrepeso de 1 a 2 y obesidad mayor a 2 desviaciones estándar (DE) (Anexo3).

d) Relación entre variables.

Finalmente se realizó el cruce de variables entre: nivel de satisfacción de la imagen corporal con hábitos alimentarios, nivel de satisfacción de la imagen corporal con estado nutricional y hábitos alimentarios con estado nutricional en donde también se obtuvo frecuencias de los resultados y se realizó un análisis estadístico donde se aplicó la prueba de Chi cuadrado en el primer y tercer cruce de variables y Tau B de Kendall en el segundo cruce de variables. Para conocer el nivel de significancia entre estas relaciones se aceptó un 5% como porcentaje de error máximo o conocido como valor p (p value) que debe ser menor a 0,05.

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

2. CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Adolescencia

La adolescencia es un período de transición entre la infancia y la edad adulta y refiere al momento donde el individuo completa la madurez física, emocional y cognitiva (UNICEF, 2011). La Organización Mundial de la Salud por sus siglas en ingles WHO indica que la adolescencia comprende entre los 10 y 19 años y se puede clasificar en adolescencia temprana de 10 a 13 años, adolescencia mediana de 14 a 15 años y adolescencia tardía de 16 a 19 años (World Health Organization, 2014). En esta etapa de la vida se desarrollan experiencias, conocimientos y aptitudes que van a influir en el individuo en la vida adulta (UNICEF, s.f.). La globalización ha acelerado el cambio que tienen que vivir los adolescentes haciendo que tomen decisiones inadecuadas gracias a los múltiples mensajes que reciben de los medios de comunicación (WHO, 2014). Todo esto lleva a que tengan ciertas conductas perjudiciales como desórdenes alimenticios, adicciones, sobrepeso u obesidad, actitudes alimentarias de riesgo, entre otras que pueden acarrear serios problemas en el futuro para su salud (WHO, 2014).

La adolescencia al ser un periodo de maduración física y mental, también es un periodo donde los requerimientos nutricionales aumentan y varían de acuerdo al sexo del individuo (Marin, Olivares, Solano, & Musayón, 2011).

2.2. Percepción de la imagen corporal en adolescentes

2.2.1. Concepto de imagen corporal

La imagen corporal se relaciona con la idea mental que tenemos sobre el tamaño, figura y forma de nuestro cuerpo, es decir, cómo lo vemos y cómo creemos que los demás lo ven.

Además implica cómo sentimos el cuerpo y cómo actuamos con respecto a éste (Salazar, 2008).

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

Una definición integradora que propone el autor Baile (2003) es la siguiente: “La imagen corporal es constructo psicológico complejo, que se refiere a cómo la auto percepción del cuerpo/apariencia genera una representación mental, compuesta por un esquema corporal perceptivo y así como las emociones, pensamientos y conductas asociadas”.

Gardner (1996) menciona el componente perceptivo y actitudinal de la imagen corporal donde se refiere a la estimación del individuo sobre el tamaño corporal, la actitud y sentimientos que pueden reflejarse hacia sí mismo.

Trujano et al., 2010 afirma que la imagen corporal implica cómo se siente la persona con su cuerpo y cómo actúa al respecto. Además “se refiere a la representación mental realizada del tamaño, figura y de la forma de nuestro cuerpo...es decir, cómo lo vemos y cómo creemos que los demás lo ven” (Aguilar & Villagran, 2010, p.8). Primero hay una forma perceptiva individual de la imagen corporal, después una cognitiva actitudinal que se basa en pensamientos o creencias que la persona siente acerca de su cuerpo y finalmente una dimensión conductual referente a actitudes realizadas respecto a lo sentido (Salazar, 2008; Aguilar & Villagran, 2010).

2.2.2.Imagen corporal en adolescentes

El concepto de imagen corporal se ha utilizado en ámbitos de psicología y medicina en general y ha sido abarcado durando años por varios autores. Se considera un concepto de importancia para poder explicar aspectos como la autoestima además de psicopatologías como trastornos de la conducta alimentaria o explicar la integración social de los adolescentes (Baile Ayensa, 2003).

Varios estudios han investigado este tema y han obtenido conclusiones importantes (Espina, Ortego, Ochoa de Alda, & Yenes, 2001; Fernández, González, Contreras, & Cuevas, 2015). En

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

los hallazgos encontrados se puede identificar que tanto hombres como mujeres presentan una insatisfacción con su imagen corporal y baja autoestima (Fernández et al., 2003; López, Solé, & Cortés, 2008; Moreno & Ortiz, 2009). Sin embargo las mujeres son las que presentan mayor insatisfacción donde se observa una subestimación y sobreestimación del peso (Pino, López, Moreno, & Faúndez, 2010). Además presentan mayor preocupación por engordar y tienen mayor tendencia a presentar trastornos alimentarios que puede estar relacionados con la presión social (Fernández et al., 2003; Moreno & Ortiz, 2009). Adicionalmente se afirma que si se acercan a un modelo estético delgado se sienten más atractivas y mejor físicamente y su percepción y satisfacción corporal es más alta (Fernández et al., 2015). Ellas desean tener un cuerpo con mayor masa muscular que masa grasa y con ello desean resultar atractivas para los hombres (Arroyo et al., 2008).

Por otro lado, los hombres denotan riesgos similares relacionados a la baja autoestima por la valoración de su cuerpo. (Moreno & Ortiz, 2009), desearían pesar menos y no están satisfechos con su aspecto físico (Fernández et al., 2003; López et al., 2008). Según Vera Morejón (2012) en su estudio donde tuvieron como objetivo la validación del test de Garner (EAT-26) para detectar el riesgo de desarrollar trastornos alimentarios en adolescentes de la ciudad de Quito se observó que las mujeres tienen un 29,9% de riesgo en presentar algún trastorno de la conducta alimentaria y en hombres un 15,3%, además que un 34,6% de adolescentes tempranos y un 22,2% de adolescentes tardíos llega a desarrollar un trastorno alimentario y concluyeron que existe un mayor riesgo en la población de noveno año de básica y en segundo año de bachillerato.

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

Todo esto nos remite a un problema importante que afrontan los adolescentes en su desarrollo. Aunque las mujeres presentan mayores porcentajes en los diferentes estudios, los chicos también presentan el problema. La insatisfacción que tienen puede generar actitudes alimentarias de riesgo que en un futuro podría perjudicar su salud y desencadenar un trastorno de la conducta alimentaria que será más difícil de tratar. Por ello es importante determinar de manera temprana los problemas relacionados con la insatisfacción de su imagen corporal y corregirlos a tiempo.

2.2.3. Alteraciones de la imagen corporal

La alteración de la imagen corporal tiene participación causal en donde puede influir la publicidad, la familia o los amigos, en donde se toma en cuenta el modelo estético que se encuentra en la cultura occidental actualmente (Cruz & Maganto, 2002; Arroyo et al., 2008; Rodríguez, González, & Goñi, 2013).

“Múltiples factores biológicos, sociales y culturales modulan esta percepción, sin embargo, todavía no se han desarrollado suficientes métodos objetivos para su valoración y en algunos casos estos factores son difíciles de estimar” (Moreno & Ortiz, 2009). Si el adolescente presenta alteración o insatisfacción corporal se puede considerar como un factor predisponente a un problema más grave como la distorsión del tamaño corporal y se puede utilizar como diagnóstico de un posible trastorno de la conducta alimentaria (Marco, Perpiñá, & Botella, 2014). “La preocupación por la imagen corporal en los adolescentes se ha convertido en un problema de salud pública” (López, Molina, & Rojas, 2008, p. 151). La imagen corporal es uno de los factores de pronóstico más importantes, en el tratamiento de la bulimia nerviosa y anorexia nerviosa (Marco et al., 2014).

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

2.2.4. Factores que influyen en la percepción de la imagen corporal

Según Salaberria, Rodríguez, & Cruz (2007) existen ciertos factores que influyen en la formación de una imagen corporal negativa y se detallan a continuación:

a) Sociales y culturales

Mediante los medios sociales se propone un concepto de delgadez como algo atractivo o bueno y a la gordura como algo malo lo que manipula en las personas a tener un peso corporal “ideal o adecuado” y esto se relaciona directamente con la autoestima y se transforma en una competencia con el otro por quien luce mejor.

b) Modelos familiares y amistades

La familia es importante y primordial en el desarrollo de los hijos, es decir, si hay una buena guía por parte de los padres, los adolescentes crecerán y se convertirán en adultos sanos integralmente, mientras que si la relación con la familia es conflictiva y no hay una buena comunicación pueden surgir problemas de autoestima, síntomas depresivos, estrés y ansiedad, que son poco saludables para los jóvenes (Sánchez, 2009). En relación a las amistades sucede algo similar ya que si un adolescente o un niño es criticado por personas de su misma edad o su grupo de iguales se volverá una persona mucho más vulnerable a sufrir los problemas mencionados anteriormente ya que esta relación con sus pares incide directamente en su autoestima (Salazar, 2008).

c) Características personales

Se refiere a sentimientos o emociones que puede presentar el individuo como inseguridad, baja autoestima, falta de autonomía, o sentimientos de ineficacia y puede llevar a la persona a querer un físico perfecto para así poder compensar estos sentimientos que presenta.

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

d) Desarrollo físico o factor biológico

Refiriéndose a la genética que tenga el individuo y los cambios que vaya teniendo en la pubertad que pueden presentarse de manera precoz o tardía, el índice de masa corporal o el peso que van ganando a medida que crecen y las características específicas que el cuerpo va formando pueden ser factores de vulnerabilidad para los jóvenes (Portela de Santana et al., 2012).

e) Otros factores

El sobrepeso u obesidad infantil, enfermedades, haber sido víctima de abuso sexual, accidentes traumáticos, haber fracasado en la práctica de algún deporte, alguna experiencia dolorosa, entre otros hacen que la persona se sienta más sensible respecto a su aspecto físico y es más consciente de su apariencia.

2.2.5. Conductas en la alimentación relacionadas a la percepción de la imagen corporal en adolescentes

Es importante tomar en cuenta que una correcta alimentación es esencial para el desarrollo y bienestar físico y psicológico, además, es la base de una buena nutrición lo que logrará que se pueda tener una mejor salud y calidad de vida (Esnaola, 2007).

La adolescencia al ser una etapa de cambios en donde se pueden ocasionar ciertas conductas alimentarias relacionadas con la insatisfacción de la imagen corporal (Fernández et al., 2003; López et al., 2008).

“El análisis correlacional muestra como la conducta alimentaria interactúa con las variables psicosociales de insatisfacción de imagen corporal” (Sánchez, 2009, p.144). Estas actitudes abarcan conductas alimentarias descontroladas como dietas para adelgazar, la realización de

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

ejercicio excesivo, conductas purgativas, entre otras (López et al., 2008; Murawski, Elizathe, & Rutzstein, 2009; García, Solves, Expósito, & Navarro, 2012).

Podemos encontrar varios estudios que relacionan ciertos patrones de alimentación referente a la percepción o satisfacción con la imagen corporal que presentan los adolescentes.

En un estudio realizado en España con 482 estudiantes universitarios sin trastornos cuyo objetivo era determinar en qué medida las variables cognoscitivas y comportamentales están presentes en ellos y pueden representar un riesgo para el desarrollo de los trastornos alimentario se obtuvo como resultado las mujeres están más insatisfechas con su imagen corporal y tienen miedo de ganar peso por ellos se refleja la utilización de métodos de control de peso como la realización de dietas ya que aproximadamente 4 de cada 10 chicas y 2 de cada 10 chicos han realizado dietas en los últimos 6 meses concluyendo que esta conducta puede ser un factor de riesgo para el posible desarrollo de algún trastorno alimentario (Fernández et al., 2003).

En otro estudio realizado en España con una muestra de 282 estudiantes de 15 a 20 años en el cual el objetivo era probar las relaciones entre diferentes motivos de práctica deportiva, la competencia e imagen autopercebida y algunos hábitos saludables como la tasa de ejercicio y una alimentación equilibrada se obtuvo como resultado que la imagen percibida se relaciona positiva y significativamente con la tasa de ejercicio y hábitos alimentarios saludables, es decir que la realización de actividad física de cualquier tipo va a influir positivamente en el autoconcepto físico, además se concluye que la alimentación equilibrada va de la mano con la actividad física cuando los adolescentes se quieren ver bien y son prácticas positivas ya que adicionalmente que son buenas para la salud física logran que la persona se sienta mejor con su cuerpo. Además se obtuvo que los chicos suelen tener puntuaciones superiores respecto a tasa de ejercicio y

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

alimentación equilibrada. Finalmente se concluyó que la motivación de los hombres para hacer deporte es competir divertirse y mantener su estado físico mientras que las chicas lo hacen para mejorar su imagen o perder peso. (Moreno Murcia, Cervelló, Huéscar, & Llamas, 2011).

En un estudio realizado en el País Vasco con 1147 participantes (620 jóvenes y 272 adultos) cuyo objetivo fue analizar la relación entre la alimentación, el autoconcepto y la imagen corporal se obtuvo como resultados una relación estadísticamente significativa entre una buena percepción de la alimentación con autoconcepto e imagen corporal ya que los participantes que mencionan tener una alimentación más sana, se sienten con un mejor autoconcepto físico y satisfacción corporal. Además se concluyó en el estudio que el realizar actividad física- deportiva se relaciona con un mejor autoconcepto físico (Esnaola, 2007).

En un estudio realizado con 770 estudiantes de España y México cuyo objetivo era detectar factores de riesgo que facilitan la aparición de trastornos del comportamiento alimentario se obtuvo como resultado que hay más mujeres insatisfechas que hombres, las mujeres quieren estar más delgadas y los hombres quieren estar tener más musculo y menos grasa, también se encontró que los participantes mexicanos que hacían dieta estaban más insatisfechos con su imagen corporal, finalmente las mujeres son las que más se preocupan por la calidad y cantidad de comidas que realizan o por llevar un dieta más restrictiva (Acosta García & Gómez Peresmitré, 2003).

Finalmente, en un estudio realizado en Buenos Aires con 454 participantes cuyo objetivo era comparar el grado de satisfacción con la imagen corporal, así como los hábitos, conductas y actitudes hacia la alimentación de mujeres y varones de escuelas secundaria se obtuvo como resultado que las mujeres buscan estar más delgadas y los hombres prefieren tener mayor masa

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

muscular, ambos grupos buscan un cuerpo más sano y libre de grasa corporal, por otro lado la mujeres presentan más insatisfacción con su imagen corporal por el ideal de delgadez y la presión social que tienen, y finalmente en relación a ciertas conductas relacionadas a la alimentación se encontró que la proporción de mujeres que realizaron dieta o conductas purgativas en los últimos 12 meses es significativamente mayor que los hombres (Murawski et al., 2009).

2.2.6. Evaluación de la imagen corporal

Se han creado a lo largo de los años varios instrumentos para evaluar la percepción de la imagen corporal y estos han sido utilizados en varios estudios. Algunos de los instrumentos más usados se detallan a continuación:

a) Eating Attitudes Test (EAT- 40)

Es un cuestionario que fue diseñado para evaluar síntomas o conductas típicas de la anorexia. Consta de 40 preguntas, es un cuestionario autoaplicado de fácil utilización. Su fiabilidad test-retest oscila entre el 77 y 95%, con valor predictivo positivo del 82% y predictivo negativo del 93% (Garner & Garfinkel, 1979).

b) Sick Control on Fat Food (SCOFF)

Este cuestionario muestra señales de alarma respecto a la probabilidad de presentar anorexia o bulimia. Consta de 5 preguntas con opción de respuesta sí o no con puntuación 1 o 2 (Morgan, Reid, & Lacey, 1999).

c) Eating Disorder Inventory-2 de Garner (EDI-2)

Es una prueba que muestra datos sobre aspectos psicológicos y conductuales de trastornos alimentarios. Tiene 10 subescalas y la puntuación de cada una tiene un valor específico. Se la

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

utiliza para ver la evolución del tratamiento psicológico en estos trastornos como prueba de screening (Garner, Olmsted, Bohr, & Garfinkel, 1982).

d) Body Shape Questionnaire (BSQ)

El cuestionario BSQ fue creado por Cooper, Taylor, Cooper, & Fairburn (1987), consta de 34 preguntas que evalúan la insatisfacción de la imagen corporal y la preocupación por el peso. Inicialmente fue un test realizado para mujeres adultas pero ha sido validado en varios estudios con muestras de hombres y mujeres de diferentes edades teniendo una alta fiabilidad. Posteriormente fue creada una versión más corta por Dowson & Henderson (2001) donde se aplican solo 14 preguntas que reduce el tiempo de toma de la encuesta. Se han realizado varias validaciones del test en diferentes poblaciones las cuales demuestran un excelente grado de consistencia interna de la prueba. Este cuestionario tiene alta confiabilidad, especificidad y sensibilidad.

El instrumento BSQ-14 se utiliza mediante una escala de 6 puntos de Likert que va desde: siempre, muy a menudo, a menudo, alguna vez, raramente y nunca en las cuales se califican por puntos del 1 al 6, la sumatoria de estos puntos nos proporciona un resultado que se puede considerar de la siguiente manera: menor a 32 puntos significa que no existe insatisfacción por la imagen corporal; de 32 a 45 puntos significa que presenta una leve insatisfacción; de 46 a 57 existe una moderada insatisfacción y mayor a 58 nos muestra la presencia de una severa insatisfacción por la imagen corporal (Dowson & Henderson, 2001).

2.3. Hábitos alimentarios en adolescentes

Cuando hablamos de hábitos alimentarios nos referimos a la repetición de conductas relacionadas a la selección, preparación o consumo de alimentos que pueden estar ligados a

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

ámbitos sociales o culturales de una población determinada (Serra, Ribas, Pérez, Roman, & Aranceta, 2003). En la adolescencia las necesidades nutricionales aumentan y son superiores a las demás etapas de la vida. En este periodo “se establecen los hábitos dietéticos, madura el gusto, se definen las preferencias y las aversiones pasajeras o definitivas, constituyendo la base del comportamiento alimentario” (Marin et al., 2011).

Los patrones dietéticos en los adolescentes se ven afectados y se observan ciertas conductas entre las cuales podemos destacar por un lado, que se empiecen a preocupar por lo que comen y a tratar de disminuir las calorías que consumen (Mulassi et al., 2010), o por el contrario, los adolescentes pueden llegar a despreocuparse totalmente de tener una alimentación balanceada y se empiece a generar hábitos poco saludables que se ve reflejado en la compra de alimentos inadecuados (Castañeda, Rocha, & Ramos, 2008; Mulassi et al., 2010).

Varios estudios han analizado la alimentación de los adolescente que presentan resultados como poca ingesta de frutas y verduras, alto consumo de grasa en snacks y alto consumo de dulces y bebidas azucaradas (Castañeda et al., 2008; Garcia, 2010; Mulassi et al., 2010; Pino et al., 2010).

Otros hallazgos importantes respecto a los hábitos alimentarios en adolescentes se encontró en un estudio realizado en España con 4657 jóvenes entre 12 y 18 años en donde casi un tercio de la población femenina no desayuna, por ello se presentan desajustes nutricionales por lo que recurren usualmente a media mañana a consumir productos de bollería, además en el estudio se demuestra que al menos la mitad de los jóvenes no consumen nada a la media mañana (Pérez de Eulate, Ramos, Liberal, & Latorre, 2005).

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

En un estudio realizado en España – Extremadura con 392 jóvenes cuyo objetivo era identificar los hábitos y estilos de vida de los adolescentes en centros públicos y privados se obtuvo que la preferencia de alimentos en los jóvenes a la hora de refrigerio son los dulces o alimentos con grandes contenidos de azúcar y grasa saturada. Por otro lado, las mujeres consumen más fruta en refrigerios pero en general los adolescentes consumen frutas en bajo porcentaje. La preferencia por los fritos se da el doble en mujeres de centros públicos (González, Pérez Patrón, Torres Asensio, & Campillo Álvarez, 2002).

En otro estudio realizado en España con 3.534 individuos donde el objetivo fue mostrar el consumo de alimentos de 2 a 24 años en relación con variables socioeconómicas y geográficas se obtuvo como resultados que hay un bajo consumo de verduras, cereales y papas, moderado consumo de frutas y alto consumo de carnes rojas y embutidos. También en la investigación se concluyó que ciertos alimentos “se corrige” su consumo a partir de los 18 años como son la bollería, embutidos y azúcares en sentido descendente, las verduras en sentido ascendente, y las frutas más o menos estable (Serra et al., 2003)

Posteriormente, en otro estudio realizado en España con 1956 alumnos cuyo objetivo fue determinar el índice de calidad de los hábitos alimentarios entre los alumnos de educación secundaria obligatoria se obtuvo como resultados que solo el 43% de los alumnos tiene una alta adherencia a los hábitos de una dieta mediterránea tomando en cuenta que la dieta mediterránea es considerada como un prototipo de dieta saludable, los demás tenían adherencia media o baja. Respecto al consumo de frutas solo el 39,8% comía una segunda porción de fruta al día y de verduras solo un 26,7% lo hacía. Un 19% consumía productos de bollería y un 17,4% consumía dulces (Ayechu & Durá, 2010).

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

Un estudio realizado en Cuba en una muestra de 192 jóvenes cuyo objetivo era identificar y describir los gustos, preferencias y frecuencia de consumo de alimentos en adolescentes se obtuvo que entre los grupos de alimentos que más gustan son los ricos en ácidos grasos saturados, ácidos grasos trans, dulces, confituras y refrescos y se consumían diariamente. Adicionalmente menos de la mitad de adolescentes consumían frutas y verduras diariamente (Valdés Gómez, Álvarez, Espinosa, & Palma, 2012).

Sámano, Flores, & Casanueva (2005).realizaron una investigación en México cuyo objetivo era evaluar los conocimientos de nutrición, hábitos alimentarios y riesgo de anorexia en 69 adolescentes y se obtuvo que los participantes no incluyen los 3 grupos de alimentos (energéticos, protectores y reguladores) en los 3 tiempos de comida principal, además los grupos que más se omitieron en la alimentación fueron las frutas y verduras.

En el mismo país se realizó otro estudio con 632 alumnos cuyo objetivo era conocer los hábitos alimentarios de los adolescentes y se concluyó que el 77% no consumía frutas y verduras diariamente, además el consumo de dulces y chocolates se dio en un 54% de los participantes. (Macedo Ojeda et al., 2008)

Castañeda et al. (2008) realizaron su estudio en México con una muestra de 69 adolescentes de entre 12 y 16 años y se obtuvo como resultado que la mitad de ellos presentaron hábitos alimentarios no saludables relacionado posiblemente con la ingesta de comida chatarra o rápida.

En Ecuador se encuentran datos similares a varios estudios realizados en otros países. Según Freire et al., (2014) mediante su Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) mencionó que el consumo promedio de gramos al día de frutas y verduras en adolescentes de 14 a 19 años es de 184 gramos en mujeres y 168 gramos en hombres, tomando en cuenta que la

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

cantidad recomendada es de 400 gramos. En el mismo estudio se presenta que los adolescentes consumen en mayor proporción bebidas gaseosas, seguido de snacks y comida rápida.

2.3.1. Factores que influyen en la formación de hábitos alimentarios en adolescentes

Los hábitos alimentarios se consolidan en la adolescencia hasta formarse en una actividad que se va a realizar durante toda la vida (Macedo Ojeda et al., 2008). La adquisición, desarrollo y consolidación de estos hábitos se ven influenciados por varios factores que pueden ser ambientales, familiares, culturales y sociales los cuales en conjunto van a lograr definir en el adolescente su personalidad alimentaria (Garbayo Solana et al., 2000).

Según The European Food Information Council (2005) existen varios factores determinantes al momento de la elección de los alimentos en las personas. Estos factores son cinco y se detallan a continuación:

a) Determinantes biológicos

Entre estos están el hambre, el apetito, la saciedad, la palatabilidad o sentido del gusto y aspectos sensoriales propios de cada individuo. Adicionalmente se puede decir que cada grupo de alimentos puede brindar una sensación de saciedad diferente, es decir, las grasas tienen menor capacidad saciante, los hidratos de carbono tienen una capacidad saciante media y la proteína alta. Con ello se puede decir que la cantidad de alimentos que se puede llegar a escoger depende de cuán satisfechos nos sintamos después de una comida y eso dependerá de las elecciones de alimentos que hagamos y la cantidad que se consuma pudiendo ser adecuada o no. Además influyen mucho las propiedades sensoriales del alimento ya que estas nos permitirán escoger

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

cierto tipo de alimentos más que otros y con ello se aumentará la ingesta de los alimentos que resulten más agradables a nuestro paladar.

b) Determinantes económicos y físicos

Podemos encontrar como otro factor que influencia en la formación de hábitos alimentarios el nivel socioeconómico y de conocimientos. Según Serra et al. (2003) en el estudio que realizó muestra que los alimentos que consume la clase social alta son el pescado, carne roja, frutas, verduras, queso y yogurt y concluye que la influencia del precio de determinados alimentos influye en la calidad nutricional de la dieta que tienen las familias. Adicionalmente en el mismo estudio el autor afirma que a mayor nivel de instrucción de la madre se incrementa en la familia, el consumo de yogur, lácteos, carne, pescado, frutas y verduras. En otro estudio donde se evaluó los conocimientos que tenían los adolescentes sobre los alimentos se concluyó que los participantes que aprobaron la sección de conocimientos respecto a la alimentación no necesariamente realizaban más tiempos de comida o tenían una mejor alimentación lo que refleja que el tener el conocimiento de una alimentación adecuada no siempre implica practicar los mismos (Estrella, 2013; Sámano et al., 2005).

Otro factor importante es el nivel de educación de la persona ya que influye en la conducta alimentaria, por ello es importante transmitir los mensajes adecuados para las personas mediante canales como publicidad, envases o profesionales de la salud para informar claramente sobre la mejor elección de alimentos. Entre los determinantes físicos podemos observar que se dedica menos tiempo que antes en la preparación y elaboración de alimentos en casa, lo cual produce un aumento en el consumo de alimentos procesados que generalmente se resume en un consumo excesivo de alimentos de origen animal como carnes y sus derivados, azúcares refinados y

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

aumento en el consumo de grasa, adicionalmente se observa la disminución en el consumo de vegetales y frutas (Ayechu & Durá, 2010; Morales, Montilva, Gómez, & Cordero, 2012).

c) Determinantes sociales

Mundialmente todo lo referente a la alimentación y hábitos alimentarios en la población en general se ha modificado ya que han existido cambios culturales y/sociológicos en la modernización de las sociedades (Morales et al., 2012).

Los factores sociales refieren a agentes externos al individuo. Por ejemplo, la tendencia hacia algún consumo en particular que tenga la sociedad va a influir en la demanda de ese tipo de alimentos (Samaniego Anchundia & Rosado Marquez, 2015).

Otro ejemplo claro es la influencia de los medios de comunicación en la elección de alimentos, agregando que en los adolescentes es muy fuerte y puede llegar a ser peligrosa porque puede crear necesidades en este grupo de edad de alimentos o productos que no necesitan ya que los medios publicitarios pueden abusar de la limitada capacidad de análisis y la alta credibilidad que los jóvenes presentan, por lo cual es necesario una oportuna intervención y explicación de los padres en el tema (Aranceta, 2001; Estrella, 2013).

Otro factor social que influencia a los malos hábitos alimentarios es el círculo familiar, es decir, los hábitos alimentarios que mantiene la familia ya que si los padres tienen malos hábitos alimentarios, los niños y adolescentes comerán los mismos alimentos. En otras palabras los malos hábitos alimentarios producen en los padres tendencia al sobrepeso u obesidad y según Poletti & Barrios (2007) en su estudio menciona que la relación entre la obesidad de los adolescentes se relaciona significativamente con la presencia de obesidad en ambos padres.

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

También podemos incluir como un factor social la influencia de las amistades, ya que el centro de estudios donde pasan gran parte de tiempo los adolescentes es un lugar donde se fortalece las prácticas relacionadas a la alimentación, por lo tanto es lógico que compartan y puedan llegar a imitar hábitos alimentarios que tengan sus compañeros o profesores sean estos buenos o malos (Aranceta, 2001; Estrella, 2013).

d) Determinantes psicológicos

Entre ellas se encuentra el estrés, la culpa y el estado de ánimo en general que influye en la elección de alimentos. El estrés puede producir varios efectos como reducción o aumento de apetito, reducción o aumento en la preocupación de ganar peso, entre otros que generarán un posible aumento de peso y otros problemas relacionados. También se puede decir que ciertos alimentos pueden influenciar en el estado de ánimo de los individuos, por ejemplo se pueden presentar antojos de ciertos alimentos que se pueden relacionar con estados depresivos o en fases premenstruales en las mujeres lo que puede ocasionar un aumento en el consumo y podrá ocasionar un cambio en el índice metabólico basal.

Es importante conocer los factores que se relacionan en la presencia de malos hábitos ya que los adolescentes en general tienden a desarrollar conductas de alimentación inadecuadas (Morales et al., 2012), por ello es importante ir corrigiendo estos comportamientos mediante una adecuada educacional nutricional (Garbayo Solana et al., 2000). Esta intervención sería ideal si la información que se proporciona es coherente, clara y aceptada por los adolescentes (Macedo Ojeda et al., 2008).

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

2.3.2. Consecuencias de malos hábitos en la adolescencia

Como se ha mencionado anteriormente los hábitos alimentarios se establecen en la adolescencia y durarán hasta la vida adulta, por ello si son malos podrían influir en el futuro en la aparición de enfermedades como el sobrepeso, obesidad, hipertensión arterial, diabetes entre otras (González et al., 2002; Macedo Ojeda et al., 2008).

Según Valdés Gómez et al. (2012) en su estudio muestra que el consumo de confituras y dulces contribuye a la aparición de sobrepeso, obesidad y enfermedades cardiovasculares, además el consumo excesivo de refrescos aumentan los daños a la salud, finalmente agrega que el consumo de frutas y verduras es beneficioso para la salud ya que al contener vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes ayudan a la salud cardiovascular y además al consumirlas en cantidades adecuadas va a permitir un correcto funcionamiento de sistemas enzimáticos en el organismo.

Y si a la presencia de malos hábitos alimentarios se le suma la falta de actividad física que también es muy común en los adolescentes ya que suelen pasar una gran cantidad de horas al día mirando televisión o frente a la computadora, logramos una mezcla que será perjudicial para la salud en la adultez (Poletti & Barrios, 2007).

El tener un estilo de vida poco saludable y sedentario va a contribuir al aumento de la morbimortalidad de la población adulta, ya que la presencia de enfermedades crónicas no transmisibles por los malos hábitos disminuirá a futuro la calidad de vida de las personas, además las personas con este tipo de enfermedades podrán ser una carga a sus familias y al sistema de salud de sus países (Norry & Tolaba, 2007; Nuviala Nuviala et al., 2009).

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

2.3.3. Evaluación de hábitos alimentarios

Según Suverza & Haua (2010) existen métodos para la evaluación dietética que se pueden clasificar por la información que aportan, estos pueden ser prospectivos o retrospectivos y se detallan a continuación:

a) Perfil de dieta habitual

Es un método retrospectivo ya que se realiza una descripción de alimentos y bebidas que puede consumir una persona comúnmente en cada tiempo de comida.

b) Recordatorio de 24 horas

Es un método retrospectivo y refiere a una recopilación de datos sobre el consumo de alimentos y bebidas del día anterior de una persona.

c) Cuestionario frecuencia de consumo de alimentos

Es un método retrospectivo y engloba un listado de alimentos y opciones de respuesta respecto a la frecuencia con la que se consume cada alimento en un tiempo determinado por el investigador que puede ser semanas, meses o hasta en un año.

d) Diario o registro de alimentos y bebidas

Es un método prospectivo que se basa en el registro de alimentos y bebidas consumidos por una persona en un periodo determinado.

e) Diario o registro de pesos y medidas

Es un método prospectivo donde es necesario un registro de peso y las cantidades de alimentos y bebidas consumidas por una persona en un periodo determinado.

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

Adicionalmente de estos métodos que se han mencionado existen estudios donde se han logrado realizar instrumentos para población adolescente que sean utilizados de manera fácil y rápida para investigaciones, para este estudio se eligió el AFHC.

f) Cuestionario “Lista de hábitos alimenticios en adolescentes”

El cuestionario “Lista de hábitos alimenticios en adolescentes” o AFHC por sus siglas en inglés fue creado por Johnson et al. (2002) en Inglaterra. Consta de 23 preguntas relacionadas a ciertas actitudes respecto al consumo de grupos de alimentos, las respuestas son verdadero o falso y cada una tiene un puntaje determinado en donde finalmente se logra obtener como respuesta después de la suma total, la presencia de hábitos alimentarios saludables o no en los participantes. El cuestionario resultó con un alto nivel de validez de contenido y criterio tipo convergente y en confiabilidad por consistencia interna tuvo un Alfa de Cronbach de 0,83.

Posteriormente el instrumento fue adaptado para el uso en una población venezolana, donde se cambió las respuestas dicotómicas a una escala Likert de 5 puntos de la siguiente manera: nunca = 0 puntos; rara vez = 1 punto; a veces = 2 puntos; casi siempre = 3 puntos y siempre = 4 puntos, y esto es útil para evidenciar la frecuencia de cada actitud (Morales et al., 2012). Finalmente el instrumento consta de 18 preguntas, al final en la suma total de respuestas, según los valores obtenidos se pueden concluir la presencia o no de hábitos alimentarios saludables, es decir, para hábitos alimentarios saludables se requiere 43 puntos o menos y para hábitos no saludables 44 puntos o más (Morales et al., 2012). Esta adaptación resultó con una alta confiabilidad y un alto nivel de validez.

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

2.4. Estado nutricional

“El estado nutricional es el estado final del balance entre el ingreso, la absorción, la metabolización de los nutrientes y las necesidades del organismo” (Gil Hernández, 2010). Si se consume alimentos y nutrientes adecuadamente de acuerdo a lo que necesita el cuerpo a diario podremos hablar de la presencia de un estado nutricional óptimo, por otro lado, cuando existen carencias o excesos en la ingesta de nutrientes el estado de salud puede verse afectado (Mahan, Escott-Stump, & Raymond, 2013).

Cuando existen carencias hablamos de mal nutrición por déficit que se da por el agotamiento de reservas nutricionales o porque la dieta es insuficiente lo que puede provocar la degradación de proteínas y reservas energéticas y se puede traducir en desnutrición que influye en el crecimiento y puede estar involucrado en el desarrollo de trastornos crónicos y aumentar la morbilidad de quien la padezca. Por otro lado, la mal nutrición por exceso va a ser parte de la aparición de enfermedades como obesidad, diabetes, cardiopatías, hipertensión entre otras (Mahan et al., 2013).

2.4.1. Valoración del estado nutricional

La evaluación del estado nutricional es una ciencia donde se utilizan diferentes técnicas y metodologías de forma ordenada y sistemática para identificar la ocurrencia, naturaleza y extensión de las alteraciones del estado nutricional (Suverza & Haua, 2010).

Según Gil Hernández (2010) una valoración completa consta de los siguientes datos:

- Valoración clínica: que consta de la historia clínica del sujeto (antecedentes personales y familiares, pérdidas y gasto energético y encuesta dietética), exploración física (que tiene como finalidad detectar alguna alteración secundaria debido a carencias nutricionales).

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

- Análisis de la composición corporal: cuyo objetivo es después de valorar el estado nutricional poder monitorizar el efecto del soporte nutricional. Tiene métodos directos o indirectos. Los métodos directos son los más recomendados porque son más exactos. Los métodos indirectos son no invasivos y de bajo costo, entre ellos encontramos el método antropométrico que es el más utilizado y permite valorar el tamaño, porciones y composición corporal con medidas como talla, peso, perímetros y pliegues cutáneos. Generalmente los datos obtenidos se comparan con recomendaciones que se tienen para una población. También se utilizan métodos bioquímicos para conocer la composición corporal.
- Valoración del gasto energético y pérdidas energético proteicas: es necesario conocer el gasto energético del individuo de acuerdo a su sexo, edad, estado fisiológico.
- Análisis de la ingesta: se recoge información sobre la ingesta de nutrientes para evaluar si la dieta es suficiente de acuerdo a la edad y sexo, estos datos pueden ser cualitativos o cuantitativos

2.4.2. Importancia de la evaluación del estado nutricional

La evaluación del estado nutricional es indispensable para poder identificar a sujetos o poblaciones con algún problema o alteración como mal nutrición por exceso o por déficit de nutrientes, adicionalmente y aunque es más complicado también al hacer esta evaluación correctamente se debe lograr identificar riesgos nutricionales y con ello poder dar prioridad a lograr la prevención de presentar patologías, finalmente una buena valoración ayudará al profesional nutricionista para tomar decisiones adecuadas en la mejora del estado nutricional del individuo o poblaciones que necesiten de intervención (Suverza & Haua, 2010). En pocas palabras la valoración nutricional permitirá identificar problemas nutricionales, detectar

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

situaciones de riesgo y comprobar los cambios en la composición corporal de los individuos (Gil Hernández, 2010).

2.4.3. Estado nutricional en adolescentes

En la adolescencia se presentan modificaciones biológicas, morfológicas y fisiológicas donde es importante la evaluación nutricional para poder identificar problemas nutricionales.

Según Brown (2014) los cambios biológicos en la pubertad de los adolescentes son la madurez sexual, aumento de talla y peso, acumulación de masa esquelética y cambio en la composición corporal. La madurez sexual se mide mediante las etapas de Tanner que en las mujeres se basa en el desarrollo de la mama y el vello púbico, en los hombres se basa en el desarrollo testicular y del pene además del vello púbico. Son 5 etapas donde la primera está relacionada con prepúberes y desde la 2 a la 5 ya se presentan en la pubertad, la última etapa es cuando la madurez sexual ha concluido.

Con respecto al crecimiento lineal en las mujeres se inicia en la etapa 2 lo que llegará a 25 cm hasta llegar a la edad adulta aumentando de 8 a 9 cm por año, en los hombres la máxima aceleración de crecimiento es en la etapa 4 y aumentan de 7 a 12 cm por año y se detiene cerca de los 21 años.

Con respecto al cambio de peso y composición corporal se puede decir que las mujeres alrededor de los 12,5 años empiezan a aumentar alrededor de 8,3 kg por año y en la segunda mitad de la adolescencia suben 6,3 kg por año, la acumulación de masa muscular se da hasta antes de la menstruación, por el contrario en la pubertad disminuye en un 80 a 74% del peso corporal y la grasa corporal aumenta de 16 a 26% al completar la madurez lo que es normal y necesario desde un punto de vista fisiológico. Por otro lado los hombres incrementan de peso

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

alrededor de 9 kg por año, su grasa corporal disminuye hasta llegar a un 12% al final de la pubertad (Brown, 2014).

La valoración del estado nutricional en adolescentes es esencial para poder localizar grupos con deficiencias y excesos dietéticos que pueden generar factores de riesgo para futuras enfermedades (Marin et al., 2011).

Para evaluar el estado nutricional en adolescentes se pueden utilizar varios métodos que se mencionan a continuación:

2.4.3.1. Índice de masa corporal (IMC)

El índice de masa corporal toma en cuenta datos como el peso, talla y en adolescentes se utiliza la edad en años y meses mediante tablas de la OMS para su interpretación donde nos indica mediante puntaje Z el estado nutricional del individuo dando lo siguiente: delgadez – 1, normal de -1 a 1, sobrepeso de 1 a 2 y obesidad mayor a 2 (OMS, 1995).

Cabe mencionar que el IMC no es el mejor método para la evaluación nutricional de forma aislada ya que en conjunto con datos como el porcentaje de masa muscular y masa grasa nos ayuda a tener una mejor interpretación del estado real del individuo sin embargo “es utilizado habitualmente como parámetro antropométrico estándar para la valoración de la composición corporal en jóvenes y adolescentes” (Martínez & Veiga, 2007, p.255).

En Ecuador, la encuesta ENSANUT - EC muestra a la población ecuatoriana entre 12 a 19 años de edad con un 26% de sobrepeso y obesidad que corresponde a 546 975 adolescentes, además son en su mayoría mujeres y respecto a las provincias principales la prevalencia de sobrepeso y obesidad Pichincha se encuentra con un 19,6% y un 24,3% en Quito (Freire et al., 2014).

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

2.4.3.2. Composición corporal

Para conocer la composición corporal es necesario utilizar las fórmulas de Jelliffe y Jelliffe (1969) que nos ayudarán a conocer el área muscular del brazo tomando en cuenta las medidas del perímetro del brazo y el pliegue tricípital, también se podrá obtener el área del brazo, el área grasa del brazo y el porcentaje de área grasa del brazo, las cuales serán evaluadas mediante una tabla que relacionará estas medidas con la edad realizadas por Frisancho (1990) en donde nos podrá mostrar en percentiles como se encuentra la masa grasa y la masa magra del individuo evaluado (Palafox & Ledesma, 2012). Aunque este método no es el más exacto ya que pueden haber ciertos errores en la toma de estos datos.

2.4.4. Estado nutricional y hábitos alimentarios

Los hábitos poco saludables como el elevado consumo de bebidas azucaradas, el escaso consumo de frutas y verduras en conjunto con la falta de actividad física está involucrados en la prevalencia de exceso de peso en lo adolescentes (Yepez, Carrasco, & Baldeón, 2008)

En un estudio realizado en Barcelona con 608 adolescentes de 15 a 17 años cuyo objetivo era evaluar los hábitos alimentarios en diferentes índices de masa corporal, los resultados muestran que los jóvenes con bajo peso tienen hábitos poco restrictivos y los que tienen sobrepeso tienen hábitos ligeramente restrictivos como omitir las comidas como el mediodía o la cena, los sujetos con peso normal suelen realizar ayunos como medida para bajar de peso. Los sujetos con sobrepeso se cree que efectúan menos comidas al día pero más copiosas (Sánchez-Carracedo & Saldaña, 1998)

Romero, Campollo, Castro, Cruz, & Vásquez (2006) en su estudio realizado en México con 71 sujetos obesos y 75 no obesos cuyo objetivo era comparar los hábitos alimentarios y consumo

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

de energía en niños y adolescentes se encontró que el consumo de calorías en los sujetos con obesidad era mayor a los no obesos, además los sujetos con obesidad consumían el doble de la ingesta de los no obesos en los refrigerios y que el 50% de estos alimentos fueron considerados chatarra, además que del 20 a 24% del consumo energético total en el día proviene de refrescos, adicionalmente los sujetos no obesos realizaban deporte más frecuentemente que los niños con obesidad y finalmente el estudio sugiere que el excesivo consumo de energía puede ser un probable factor de riesgo para que la obesidad persista hasta llegar a la edad adulta.

En otro estudio realizado en México con una muestra de 69 adolescentes de entre 12 y 16 años cuyo objetivo fue evaluar los hábitos alimenticios del adolescente y su relación con el estado nutricional se obtuvo que la mitad de ellos presentaron hábitos alimentarios no saludables relacionado posiblemente con la ingesta de comida chatarra o rápida, además el exceso de peso predominó en mujeres y el 74% de los adolescentes refirió no realizar ningún tipo de ejercicio físico, finalmente el estudio demostró que los hábitos alimentarios y el estado nutricional no están estadísticamente relacionados (Castañeda et al., 2008).

2.4.5. Estado nutricional y la percepción de la imagen corporal

Varios han sido los estudios que han analizado la relación del IMC con la percepción de la imagen corporal en adolescentes. Los resultados han sido importantes para el análisis de esta situación. En primer lugar se observa que la mayoría de adolescentes en los estudios presentan normopeso, aunque un porcentaje importante tiene malnutrición por exceso ya sea sobrepeso u obesidad (Martínez & Veiga, 2007; Pino et al., 2010; Valverde et al., 2010).

Entre los resultados que relacionan la percepción de la imagen corporal con el IMC se destaca que adolescentes con sobrepeso u obesidad poseen una mayor insatisfacción corporal, la

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

variación del IMC a valores más altos, produce una disminución de la satisfacción corporal (Benel, Campos, & Cruzado, 2012; Fernández et al., 2015; Jáuregui et al., 2009; Martínez & Veiga, 2007; Murawski et al., 2009). Además, la insatisfacción corporal que presentan se relaciona con el atractivo físico y con presentar un auto concepto devaluado (Fernández et al., 2015). Por otro lado si se compara la percepción de la imagen corporal entre chicos y chicas se puede decir que pese a que las chicas presenten normopeso según su IMC se sienten más insatisfechas con su cuerpo en comparación con los chicos (Fernández et al., 2003; López et al., 2008; Valverde et al., 2010; Benel et al., 2012; Gómez et al., 2013).

En un estudio realizado en Sevilla - España con 841 estudiantes de 12 a 19 años cuyo objetivo era analizar la presencia de alteraciones alimentarias y la influencia que sobre ellas puede tener el grado de insatisfacción corporal entre los adolescentes se obtuvo como resultado que las chicas presentan mayor deseo de poseer una mayor masa muscular y menos grasa corporal, se concluye que la proporción de trastornos alimentarios en adolescentes en etapas prepuberal es mayor a etapas posteriores y que de algún modo la pubertad puede ser un factor de riesgo en las chicas y tal vez de protección para los varones (Jáuregui et al., 2009)

2.5. Hipótesis

La insatisfacción con la imagen corporal en adolescentes está relacionada con los hábitos alimentarios y el estado nutricional

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

2.6. Operacionalización de variables

Tabla 1: Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores
Sexo	Características biológicas que diferencian a un hombre de una mujer.	Autodeterminación por parte de los participantes	----	% Masculino % Femenino
Hábitos alimentarios	La repetición de conductas relacionadas a la selección, preparación o consumo de alimentos que pueden estar ligados a ámbitos sociales o culturales de una población determinada	Respuestas de autoreporte dadas a los distintos ítems de la Lista de Hábitos Alimenticios de Adolescentes o AFHC por sus siglas en inglés. Los resultados serán una suma de puntos donde el puntaje 43 o menos reflejará la presencia de hábitos alimentarios no saludables y 44 o más será para hábitos alimentarios saludables	-Hábitos alimentarios saludables -Hábitos alimentarios no saludables	a) % de jóvenes que realizan hábitos alimentarios saludables b) % de jóvenes que realizan hábitos alimentarios no saludables c) % de consumo de frutas d) % de consumo de vegetales e) % de jóvenes que realizan evasión de alimentos altamente calóricos
Percepción de la imagen corporal	La manera en que un individuo se percibe, imagina, siente y actúa respecto a su propio cuerpo	Respuesta autodefinida dada por los distintos ítems del Test “Forma Corporal” o en inglés llamado Body Shape Questionnaire – 14, por los adolescentes participantes en donde un valor menor o igual a 31 indica que no existe insatisfacción por la imagen corporal, si es desde 32 a 45 significa una leve insatisfacción, de 46 a 57 moderada insatisfacción y de 58 en adelante es severa insatisfacción-	----	a) % de jóvenes satisfechos por su imagen corporal b) % de jóvenes con leve insatisfacción de su imagen corporal c) % de jóvenes con moderada insatisfacción de su imagen corporal d) % de jóvenes con severa insatisfacción de su imagen corporal Los resultados serán en hombres y mujeres
Estado nutricional	Situación en la que se encuentra un individuo en relación a la ingesta y en relación al gasto medida a través de IMC/ edad	Es un número que describe el peso de una persona en relación a su talla, calculada como kg/m ² y relacionada al tiempo transcurrido desde su nacimiento. Se mide por puntaje Z, siendo bajo peso - 2, normal de -2 a +1, sobrepeso de +1 a +2 y obesidad mayor a +2	----	% Bajo peso % Normal % Sobrepeso % Obesidad Los resultados serán en hombres y mujeres

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

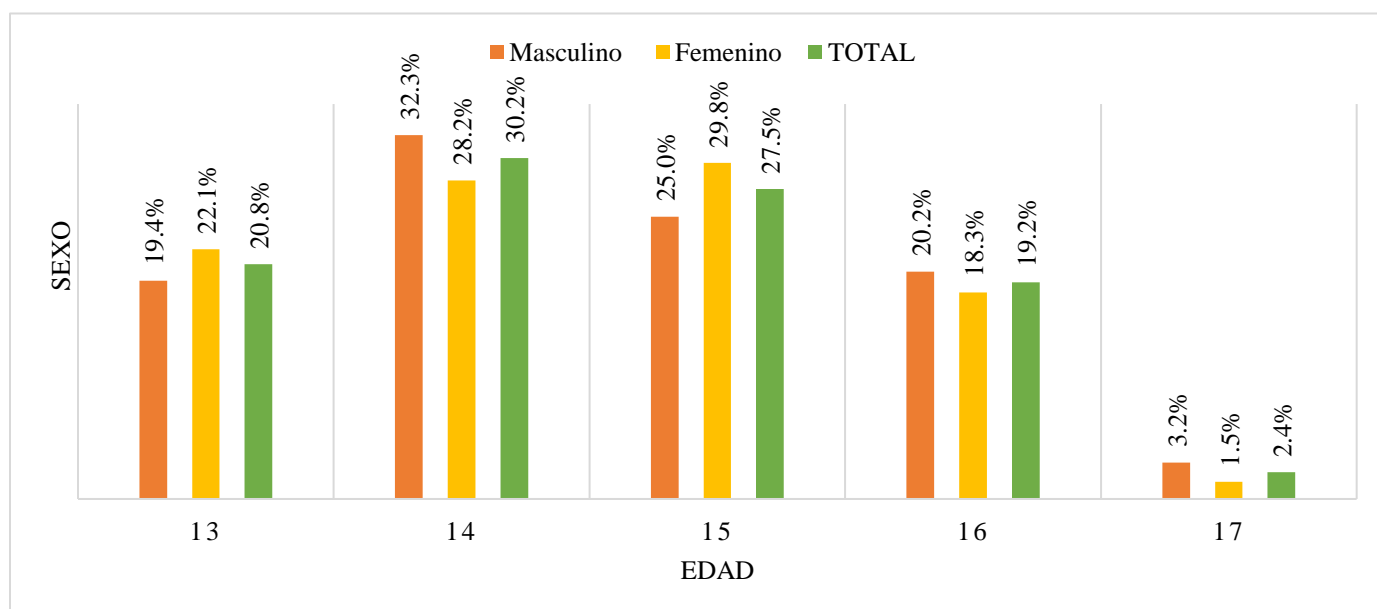
3. CAPITULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. Resultados

3.1.1. Distribución de la población

La población fue conformada por 255 estudiantes de 13 a 17 años con un 48,6% de hombres y 51,4% de mujeres en la muestra. La población estuvo conformada como se muestra a continuación:

Figura 1: Distribución de la población por edad y sexo de adolescentes del Colegio Sebastián de Benalcázar. Febrero 2016



Fuente: Encuesta BSQ- 14 y AFHC realizada a estudiantes.

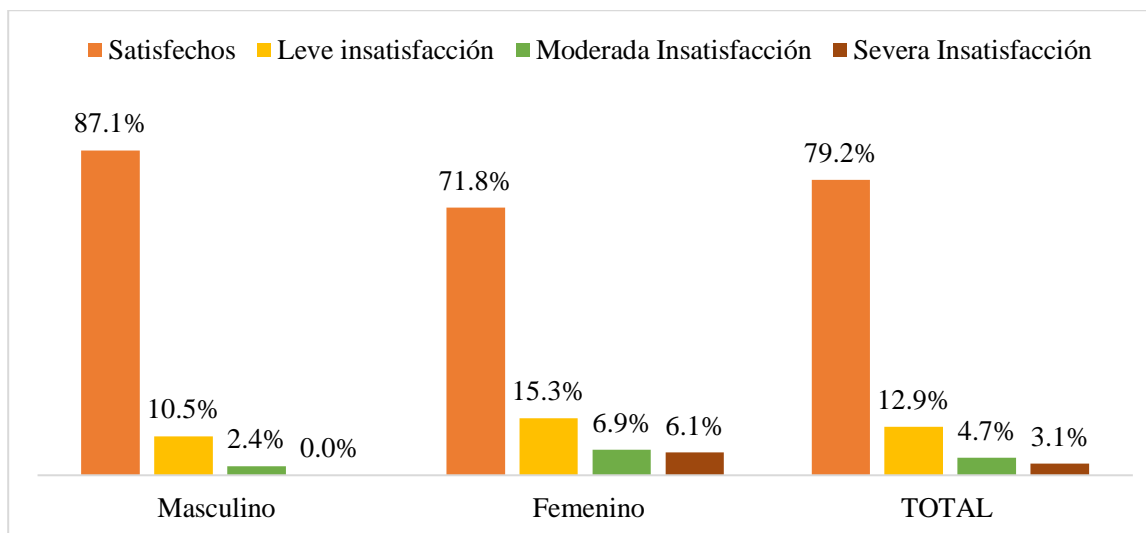
Elaborado por: Mónica Castillo

La edad promedio entre los participantes fue $14,5 \pm 1$ años. El grupo de edad con mayor cantidad de participantes fue de 14 y el grupo de edad con menor cantidad de estudiantes fue de 17 años.

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

3.1.2. Satisfacción de la imagen corporal

Figura 2: Nivel de satisfacción de la imagen corporal de adolescentes hombres y mujeres de 13 a 17 años del Colegio Sebastián de Benalcázar. Febrero 2016.



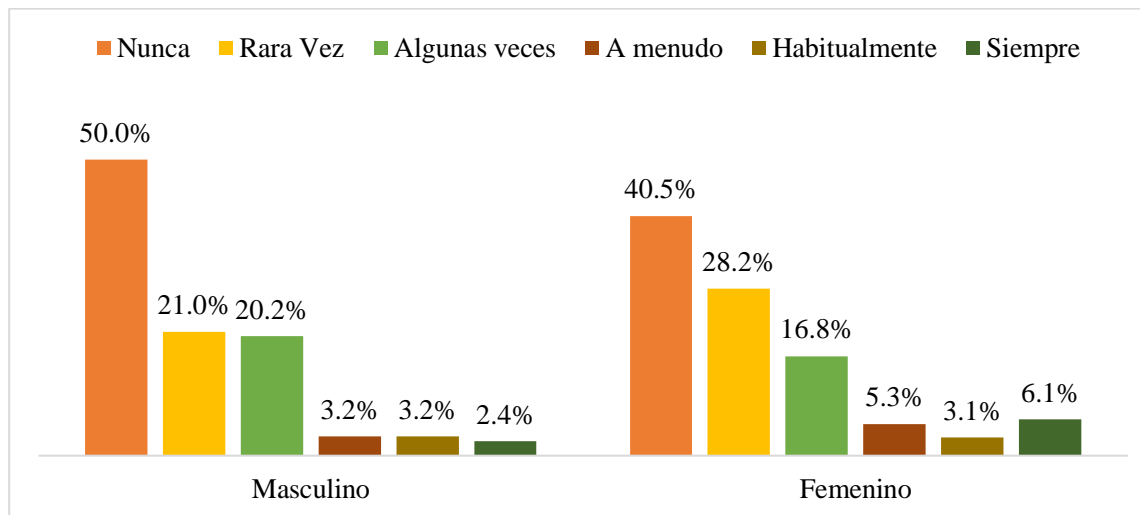
Fuente: Encuesta BSQ-14 realizada a estudiantes.

Elaborado por: Mónica Castillo

Aproximadamente 8 de cada 10 estudiantes no presentan insatisfacción con su imagen corporal, sin embargo aproximadamente el 20% de estudiantes presenta algún tipo de insatisfacción de los cuales las mujeres en un 70% se encuentran más insatisfechas que los hombres. En relación a leve insatisfacción por la imagen corporal las mujeres se sienten más insatisfechas que los hombres en relación 1,5:1. Respecto a moderada insatisfacción por su imagen corporal las mujeres son 3 veces más insatisfechas que los hombres. Además podemos apreciar que solo las mujeres presentan una severa insatisfacción por su imagen corporal.

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

Figura 3: Pregunta “Te has sentido tan preocupado de tu figura que has pensado en hacer dieta” en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Sebastián de Benalcázar. Febrero 2016.



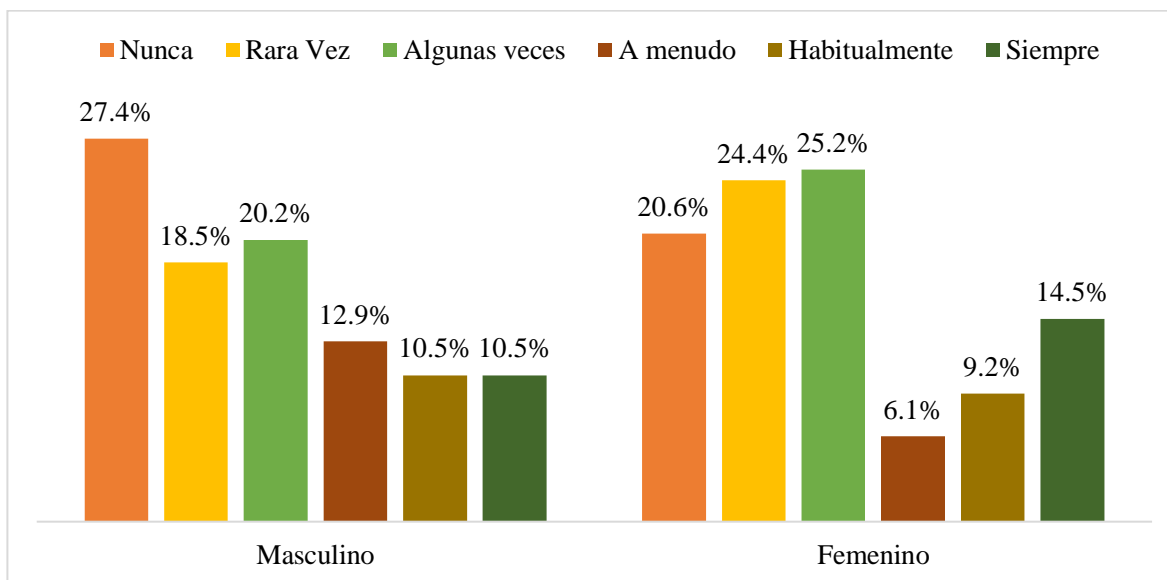
Fuente: Encuesta BSQ—14 realizado a estudiantes.

Elaborado por: Mónica Castillo

Respecto a la pregunta sobre el deseo de realizar dieta por la preocupación por la figura de los adolescentes encontramos que las mujeres se han sentido 3 veces más preocupadas por su figura que los hombres y han pensado en hacer dieta. Si unimos las respuestas siempre, habitualmente y a menudo encontramos que un 14,5% de las mujeres lo ha pensado y en los hombres solo un 8,8% lo ha hecho. Por otro lado alrededor del 71% de hombres nunca o casi nunca ha pensado en eso y un 68,7% de mujeres tampoco lo ha hecho.

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

Figura 4: Pregunta “La preocupación sobre tu cuerpo te ha hecho pensar en hacer ejercicio” en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Sebastián de Benalcázar. Febrero 2016.



Fuente: Encuesta BSQ-14 realizada a estudiantes.

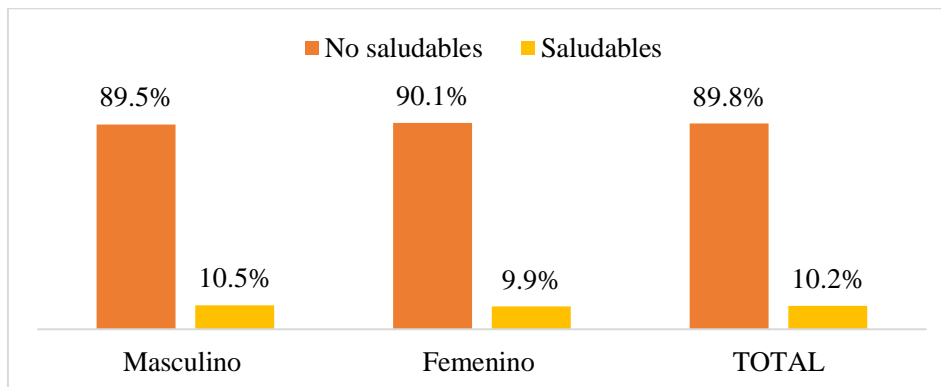
Elaborado por: Mónica Castillo

Con respecto al deseo de hacer ejercicio observamos en los resultados en hombres y mujeres varían de la siguiente manera: si consideramos como un patrón positivo las respuestas siempre, habitualmente y a menudo tenemos como resultados que un 29,8% de las mujeres ha pensado en hacer ejercicio porque están preocupadas por su figura y un 33,9% de hombres lo ha hecho. Por otro lado si consideramos el nunca o rara vez como un patrón negativo del comportamiento tenemos en ambos sexos que alrededor de un 50% de los adolescentes no se han preocupado tanto por su cuerpo como para pensar en hacer ejercicio.

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

3.1.3. Hábitos alimentarios en adolescentes

Figura 5: Presencia de hábitos saludables o no saludables en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Sebastián de Benalcázar. Febrero 2016.

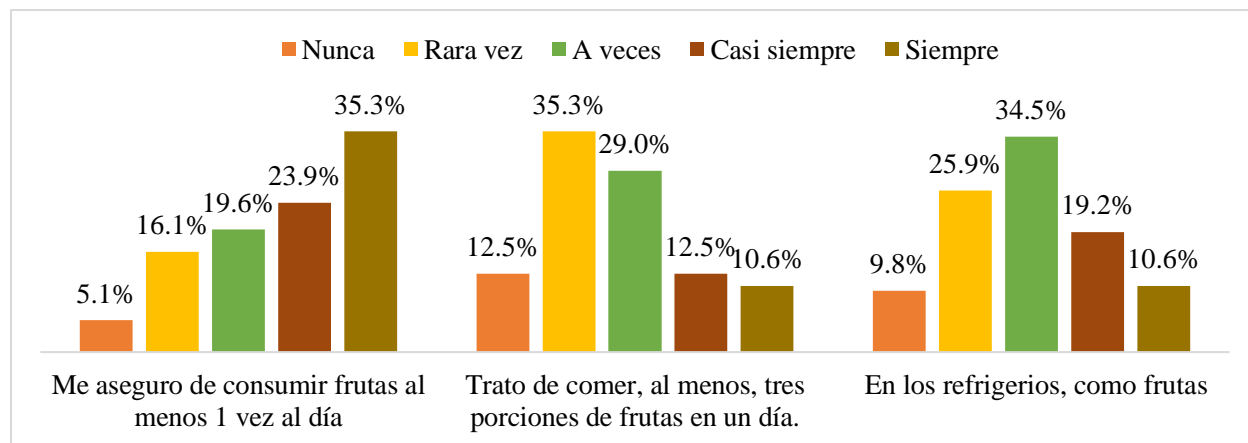


Fuente: Encuesta AFHC realizada a estudiantes.

Elaborado por: Mónica Castillo

Alrededor de 9 de cada 10 hombres y mujeres tienden a tener hábitos alimentarios no saludables. Podemos observar además que no existe diferencia notable en la realización de hábitos saludables o no saludables si comparamos los porcentajes obtenidos en hombres y mujeres

Figura 6: Consumo de frutas en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Sebastián de Benalcázar. Febrero 2016.



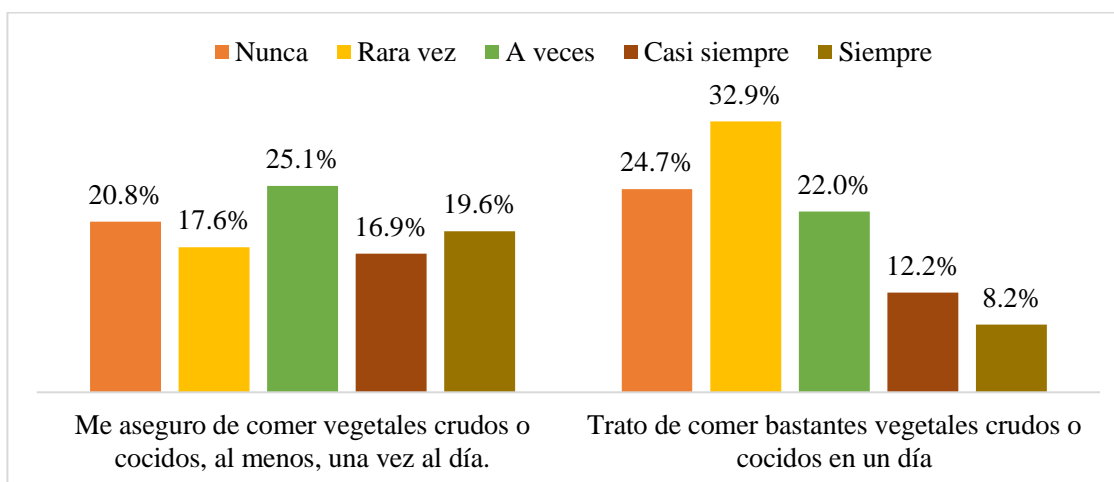
Fuente: Encuesta AFHC realizada a estudiantes.

Elaborado por: Mónica Castillo

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

Podemos observar una distribución variada en las respuestas en las que se aprecia que aproximadamente 6 de cada 10 adolescentes siempre o casi siempre se aseguran de consumir frutas al menos una vez al día. Por otro lado, respecto tratar de consumir de al menos 3 frutas al día encontramos que alrededor del 50% de los adolescentes nunca o rara vez lo hacen. Con respecto al consumo de frutas en los refrigerios es mayor la cantidad de estudiantes que no lo hacen con un 35,7% en relación a los que lo hacen casi siempre o siempre con un 19,8%.

Figura 7: Consumo de vegetales en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Sebastián de Benalcázar. Febrero 2016.



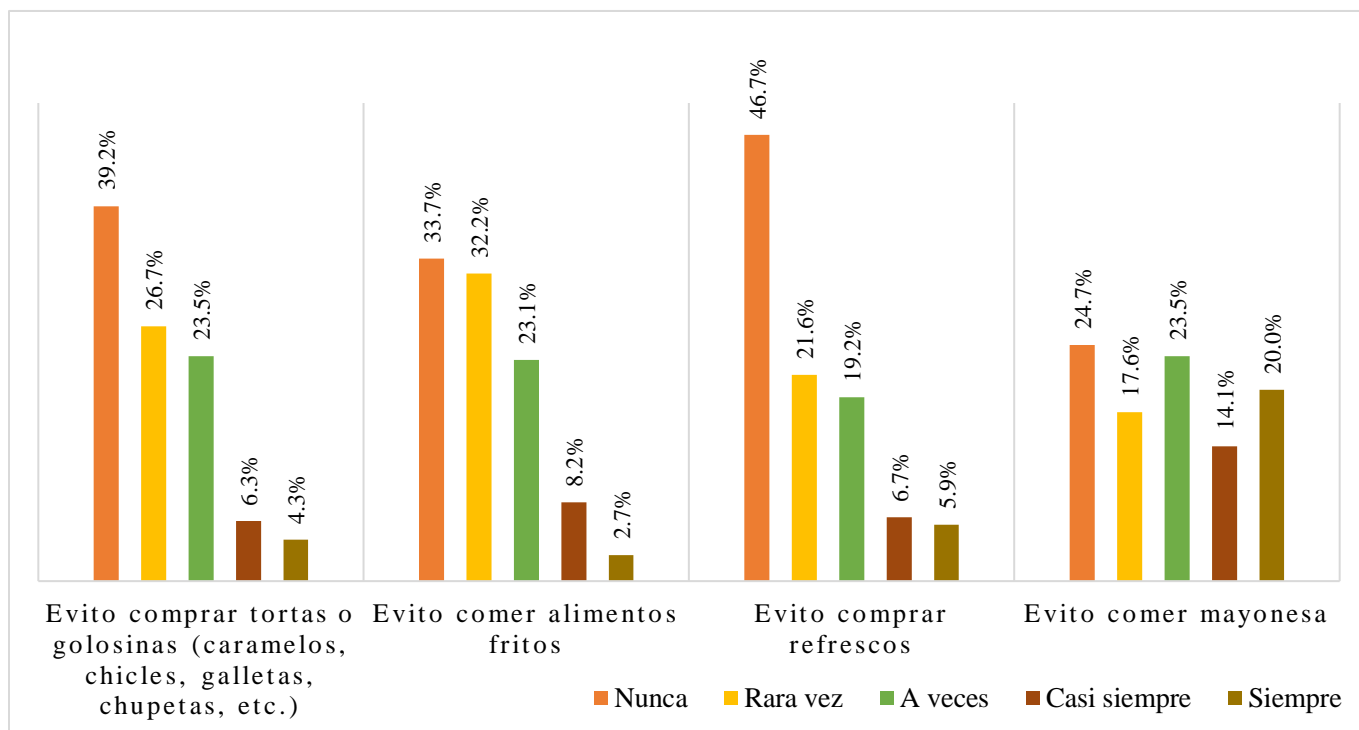
Fuente: Encuesta AFHC realizada a estudiantes.

Elaborado por: Mónica Castillo

Los adolescentes tienen porcentajes similares respecto a la primera pregunta sobre comer vegetales al menos una vez al día ya que un 36,5% casi siempre o siempre lo hace y el 38,4% lo hace nunca o rara vez. Las opciones de respuesta cambian respecto a si tratan de comer en gran cantidad los vegetales en el día donde encontramos alrededor de 6 de cada 10 adolescentes refieren que nunca o casi nunca lo hacen y solo 2 de cada 10 tratan de hacerlo.

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

Figura 8: Conductas restrictivas de alimentos altamente calóricos en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Sebastián de Benalcázar. Febrero 2016



Fuente: Encuesta realizada a estudiantes del Colegio Sebastián de Benalcázar. Febrero 2016

Elaborado por: Mónica Castillo

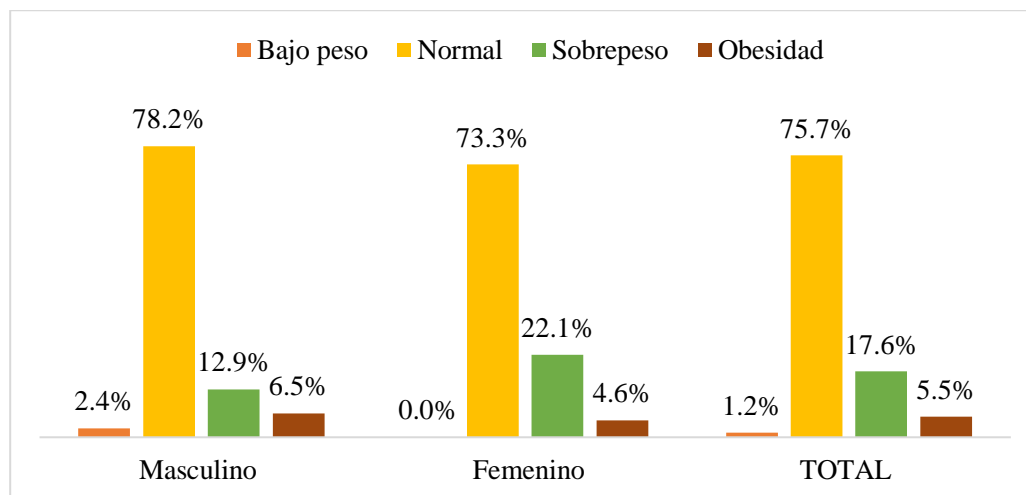
En las preguntas referentes a evitar el consumo de alimentos altamente calóricos, se observa que la mayoría de los puntajes en las 4 preguntas refieren a las respuestas nunca o rara vez. Esto quiere decir que los participantes no se preocupan en evitar consumir dichos alimentos. La única pregunta que difiere al patrón de respuesta fue la de evitar comer mayonesa donde aproximadamente 3 de cada 10 encuestados mencionó que siempre o casi siempre evita consumirla. Además es importante recalcar que alrededor del 50% de los adolescentes no evitan comprar refrescos.

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

3.1.4. Estado nutricional de adolescentes según IMC/edad

Figura 9: Estado nutricional según IMC/edad en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Sebastián de Benalcázar.

Febrero 2016



Fuente: Toma de datos antropométricos a estudiantes.

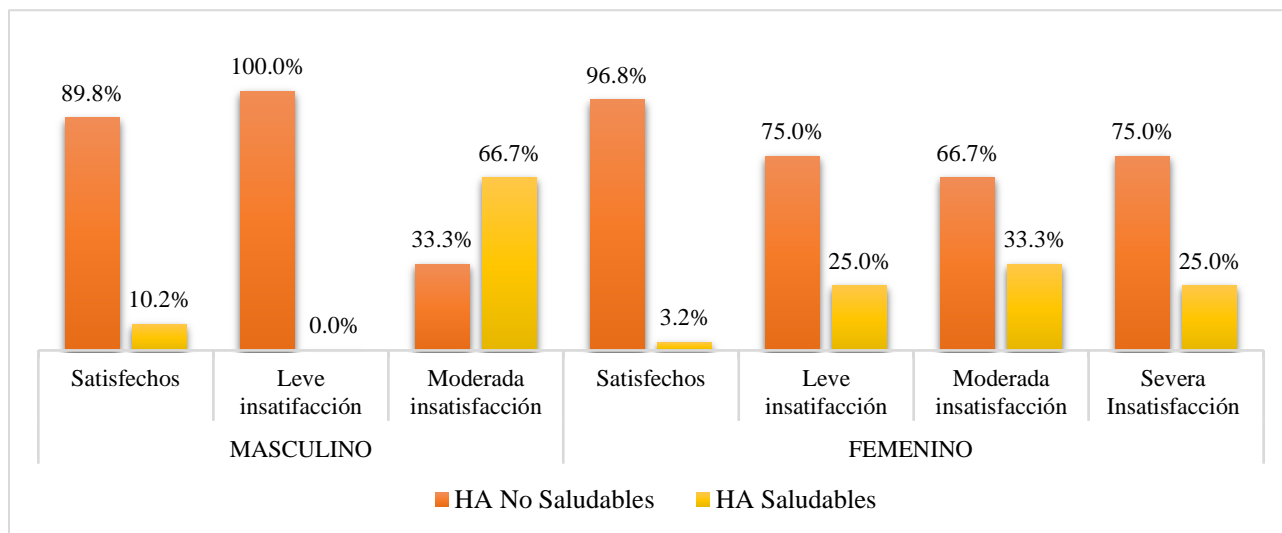
Elaborado por: Mónica Castillo

Los estudiantes se encuentran en su mayoría en un estado nutricional normal es decir, 7,5 de cada 10 estudiantes se encuentran con un IMC adecuado para su edad. Aproximadamente 2 de cada 10 mujeres tienen sobrepeso y están en proporción 1,8:1 más que los hombres. Sucede todo lo contrario respecto a la obesidad ya que se presenta en relación 1,3:1 siendo mayor en hombres que en mujeres. Solo encontramos a 3 estudiantes hombres bajo peso lo que equivale al 1,2% de la población total.

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

3.1.5. Relación entre variables

Figura 10: Relación entre el nivel de satisfacción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en los adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Sebastián de Benalcázar. Febrero 2016



Fuente: Encuesta BSQ- 14 y AFHC realizada a estudiantes.

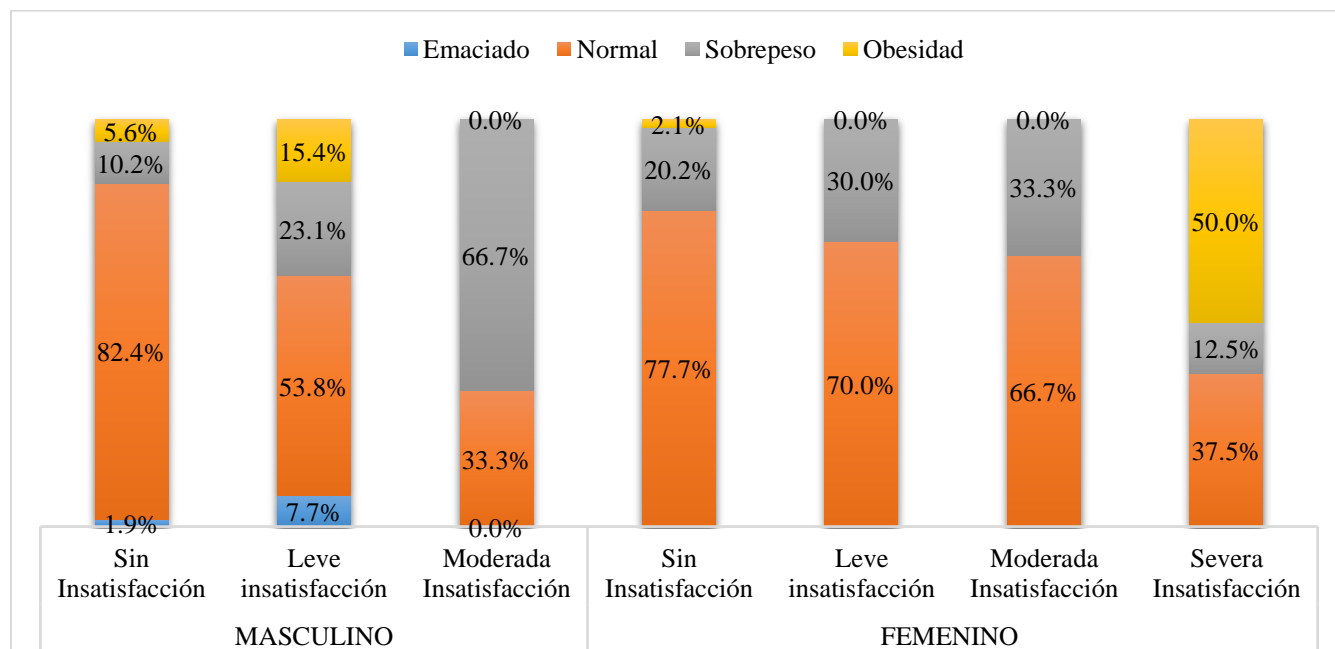
Elaborado por: Mónica Castillo

En los resultados se destaca que en la mayoría de los niveles de insatisfacción con la imagen corporal predomina la presencia de hábitos alimentarios no saludables en adolescentes hombres y mujeres, a excepción de moderada insatisfacción en hombres ya que el doble de adolescentes de este grupo tienen hábitos alimentarios saludables en relación a los que tienen hábitos alimentarios no saludables. Además, los hombres a pesar de presentar una leve insatisfacción el 100% presentan hábitos alimentario no saludables. Las mujeres respecto a leve y severa insatisfacción 3:1 presentan hábitos alimentarios no saludables en relación con los saludables.

Hay correlación estadísticamente significativa entre las variables en hombres ($\chi^2=11,623$, $p=0,003$) y en mujeres ($\chi^2=17,403$, $p=0,001$).

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

Figura 11: Relación entre el nivel de satisfacción de la imagen corporal y el estado nutricional de adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Sebastián de Benalcázar. Febrero 2016



Fuente: Encuesta realizada a estudiantes del Colegio Sebastián de Benalcázar. Febrero 2016

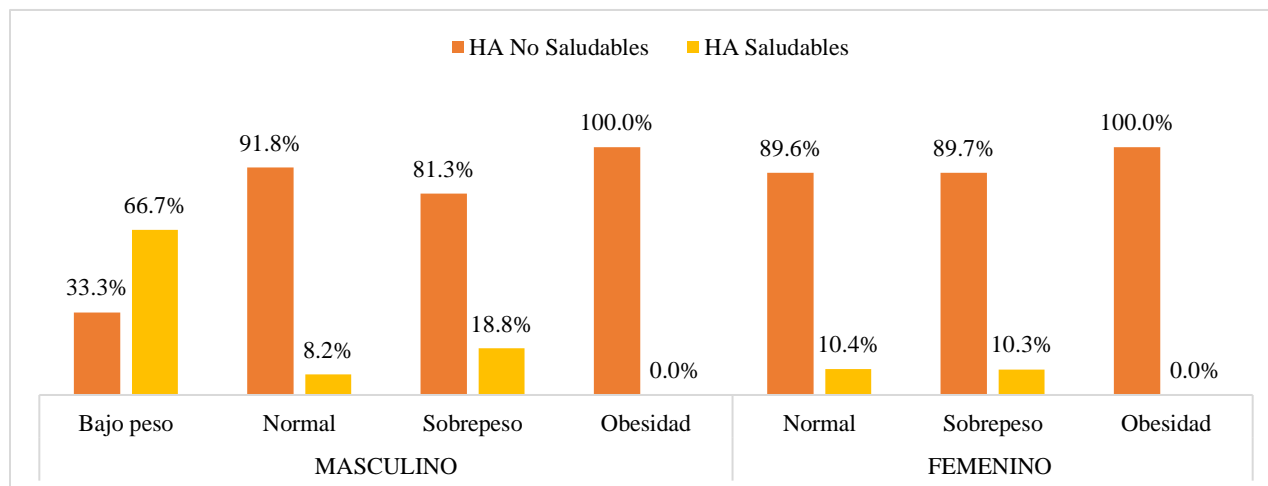
Elaborado por: Mónica Castillo

Con respecto a la relación de la imagen corporal con el estado nutricional observamos que los 8 de cada 10 hombres con estado nutricional normal están satisfechos con su cuerpo al igual que 7 de cada 10 mujeres. En el caso de los hombres 7 de cada 10 que presentan sobrepeso tienen una moderada insatisfacción con su imagen corporal. Alrededor de 7 de cada 10 mujeres con estado nutricional normal y 3 de cada 10 sobrepeso presentan leve o moderada insatisfacción de su imagen corporal. De las mujeres que presentan severa insatisfacción con su imagen corporal la mitad de ellas presenta obesidad, 4 de cada 10 de ellas presenta un peso normal y alrededor de 1 de cada 10 presenta sobrepeso.

Hay correlación estadísticamente significativa entre las variables para mujeres ($\chi^2=0,094$, $p=0,0499$) y en hombres la correlación no es significativa ($\chi^2=0,112$, $p=0,119$).

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

Figura 12: Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Sebastián de Benalcázar. Febrero 2016.



Fuente: Encuesta AFHC realizada a estudiantes y toma de medidas antropométricas.

Elaborado por: Mónica Castillo

La presencia de hábitos alimentarios no saludables prevalece en los estados nutricionales: normal, sobrepeso y obesidad tanto en hombres como mujeres. En el caso de obesidad el 100% de hombres y mujeres presentan hábitos alimentarios no saludables. En el caso de las mujeres vemos que 9 de cada 10 mujeres adolescentes con estado nutricional normal o sobrepeso presenta hábitos alimentarios no saludables. En el caso de los hombres con estado nutricional normal la relación es 11:1 respecto de los que presentan hábitos alimentarios no saludables frente a los que tienen hábitos alimentarios saludables y los que tienen sobrepeso la relación es de 4:1 con una presencia mayor de hábitos alimentarios no saludables.

Hay correlación estadísticamente significativa entre las variables para hombres ($\chi^2=12.709$, $p=0,005$) y en mujeres la correlación no es significativa ($\chi^2=0,693$, $p=0,707$).

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

3.2. Discusión

Varios estudios han analizado la satisfacción de la imagen corporal en muestras constituidas por adolescentes o estudiantes universitarios. En estos estudios se analiza que los adolescentes en su mayoría se encuentran satisfechos con su imagen corporal y solo un grupo reducido de jóvenes presenta algún tipo de insatisfacción aunque no necesariamente presentan un trastorno de la conducta alimentaria (Farinango & Nieto, 2012; López et al., 2008; Moreno & Ortiz, 2009; Pino et al., 2010).

En varios estudios se concluye que las chicas suelen presentar una mayor insatisfacción por su imagen corporal en alrededor de un 70% comparada con los hombres (Baile, Raich, & Garrido, 2003; Behar et al., 2007; Fernández et al., 2003). El resultado de estos estudios concuerda con el obtenido en esta investigación ya que en la población estudiada un 70% de mujeres se encuentra más insatisfechas con su imagen corporal que los hombres y esta similitud de resultados puede deberse a que los estudios fueron realizados en adolescentes de edades y contextos similares.

Respecto a los hábitos alimentarios en la adolescencia podemos decir que estos se basan en el consumo de alimentos que son fáciles de conseguir, generalmente altos en grasa y azúcares simples con un bajo consumo de frutas y verduras lo que hace pensar que la alimentación en general de los jóvenes sea poco o nada saludable (Castañeda et al., 2008; Pino et al., 2010).

En el presente estudio se encontró que la gran mayoría de los jóvenes presentan hábitos alimentarios no saludables. Se puede pensar que esta situación está dada por que los adolescentes presentan autonomía propia de sus decisiones al momento de escoger los alimentos que van a consumir los mismos que pueden tener altas concentraciones de grasas o azúcares, porque son de

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

fácil accesibilidad y esta situación también ha sido encontrada en varios estudios (Castañeda et al., 2008; Farinango & Nieto, 2012; Marin et al., 2011; Ortega et al., 1996).

Los resultados anteriores de la población investigada son distintos a un estudio realizado en Buenos Aires cuya muestra fueron poblaciones de escuelas públicas y privadas en sectores urbanos y rurales donde sus resultados arrojaron que la alimentación en los adolescentes era adecuada, los cuales tratan de consumir una mejor alimentación para controlar el peso, al ser la población investigada distinta en contexto a la del estudio en comparación, podría ser la causa de la diferencia de datos encontrados (Mulassi et al., 2010).

Al analizar las variables de percepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en la población del presente estudio concluimos que el 100% de hombres que tienen una leve insatisfacción con su imagen corporal tienen hábitos alimentarios no saludables, por el contrario, observamos que aproximadamente 1 de cada 3 mujeres que tiene algún nivel de insatisfacción tiene hábitos alimentarios saludables, mientras que el 97% de las mujeres que se encuentran satisfechas con su figura presentan hábitos alimentarios no saludables, con todo esto podemos decir que los participantes del estudio a pesar de tener cierta insatisfacción por su imagen corporal en la mayoría de cosas no tienen o no procuran tener una adecuada alimentación a pesar de sentirse insatisfechos con su imagen observándose una correlación significativa entre estas variables teniendo en hombres ($p=0,003$) y en mujeres ($p=0,001$).

Esto se ve como un problema, ya que esta despreocupación por cuidar de su salud y su aspecto hará que estas conductas poco saludables se mantengan (Mahan et al., 2013) y con ello ocasionen la aparición de problemas en el futuro como sobrepeso u obesidad (si aún no la tienen), diabetes, hipertensión, entre otras enfermedades (González et al., 2002; Macedo Ojeda et

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

al., 2008; OMS, 2002; Valdés Gómez et al., 2012) que a la final ocasionarán una carga para las familias y el sistema de salud del país (Norry & Tolaba, 2007; Nuviala Nuviala et al., 2009).

Al hablar de estado nutricional podemos decir que según la ENSANUT (Encuesta Nacional de Salud y Nutrición) del 2014 la presencia de sobrepeso y obesidad en el Ecuador en adolescentes de 12 a 19 años es de 28,8% para mujeres y de 23,3% en hombres (Freire et al., 2014). Behar et al. (2007) en su estudio obtuvo como resultado de una muestra de 296 estudiantes, un 3% de bajo peso, 78% normopeso, 14% sobrepeso y 5% de estudiantes con obesidad. Estos datos se relacionan a los resultados encontrados en el presente estudio donde el 75,7% de los estudiantes presentan normopeso, exceso de peso en un 23,1% de la población y bajo peso en solo el 1,2%.

Cuando relacionamos la satisfacción de la imagen corporal y el estado nutricional podemos decir que los adolescentes a pesar de estar en un estado nutricional de normal se encuentran insatisfechos con su imagen corporal. A medida que el estado nutricional aumenta de normal a obesidad aumenta también la insatisfacción por la imagen corporal que corresponden a resultados similares a otros estudios (Behar et al., 2007; Casillas, Montaña, Reyes, Bacardí, & Jiménez, 2006). Esto se da porque al estar con mayor peso se siente más incómodos ya que no poseen la apariencia de “cuerpo ideal” que les impone la sociedad y al que tanto quieren parecerse, por lo tanto la relación entre las variables es significativa en el caso de las mujeres ($p=0,0499$) como se ha observado en otros estudios donde la percepción de la imagen corporal se relaciona con el estado nutricional actual de los adolescentes (Behar et al., 2007; Casillas et al., 2006; Fernández et al., 2003).

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

Si comparamos los resultados del presente estudio con una investigación realizada en estudiantes universitarios se muestra que las chicas tienden a estar más delgadas y que los hombres tienen a niveles de sobrepeso y obesidad, pero a pesar de ello, las mujeres son las que se encuentran más insatisfechas con su cuerpo (Fernández et al., 2003), podemos decir que los datos difieren con los de este estudio ya que mientras la población va aumentando la edad las mujeres tienden a cuidarse mucho más que los hombres y al estar en la universidad se sienten con mayor presión a tener la figura ideal.

También es importante agregar que los cambios que tienen en la fisiología del cuerpo a lo largo que avanza la pubertad va a influir en cómo se sienten los adolescentes con su cuerpo y aunque no se realizó un análisis de la composición corporal en los adolescentes se conoce que las mujeres aumentan entre 16 a 26% su masa grasa durante la pubertad con lo cual se sienten más inconformes, mientras que los hombres disminuyen a un 12% su grasa corporal (Brown, 2014) esto hace que las mujeres tengan ese deseo de estar más delgadas y con menos cantidad de grasa corporal y los hombres quieran tener más músculo y menos grasa corporal también por ello y para verse mejor recurrirán a métodos como hacer ejercicio o dieta (Acosta García & Gómez Peresmitré, 2003)

Cuando analizamos los datos de nuestra población encontramos que al relacionar las variables hábitos alimentarios y estado nutricional se encontraron que los malos hábitos alimentarios en adolescentes se relacionan con la presencia de sobrepeso u obesidad por el consumo de alimentos que no son saludables (Yepez et al., 2008).

Lo preocupante está en que alrededor de 9 de cada 10 adolescentes con estado nutricional normal presentan hábitos alimentarios no saludables lo que concuerda con los resultados

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

referentes a la presencia de satisfacción de la imagen corporal, se vuelve a comprobar un desinterés por tener una buena alimentación lo que implica que si estas conductas se mantienen por más tiempo habrá la probabilidad de desarrollar sobrepeso, obesidad u otras enfermedades crónicas (González et al., 2002; Macedo Ojeda et al., 2008; OMS, 2002; Valdés Gómez et al., 2012). Estas variables tienen una relación estadísticamente significativa en hombres ($p= 0,005$).

Como datos adicionales al estudio se hizo un análisis de varias preguntas de los 2 cuestionarios utilizados las cuales se detallan a continuación:

Como parte del cuestionario sobre satisfacción corporal se encontraba la pregunta sobre si los adolescentes han pensado en realizar dieta porque están preocupados por su figura en donde se encontró que las mujeres presentan más este deseo que los hombres lo que concuerda con varios estudios realizados en España y México (Acosta García & Gómez Peresmitré, 2003; Fernández et al., 2003; Murawski et al., 2009). A pesar de que las mujeres desean estar más delgadas que los hombres, alrededor del 70% de ellas no han pensado en realizar dieta para mejorar su figura.

Otra pregunta del cuestionario de satisfacción de imagen corporal fue referente al deseo de hacer ejercicio por la preocupación que tienen los jóvenes por su imagen corporal y mostró que aproximadamente 3 de cada 10 jóvenes han pensado en realizar ejercicio, esto se relaciona a que cuando un adolescente realiza actividad física de cualquier tipo va a influir de manera positiva en la manera cómo percibe su cuerpo (Esnaola, 2007). Adicionalmente en un estudio se dice que los hombres suelen realizar ejercicio físico para divertirse o competir, pero las mujeres lo utilizan en mayor proporción por perder peso o mejorar su imagen corporal (Moreno Murcia et al., 2011).

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

En el cuestionario de hábitos alimentarios se analizó preguntas respecto al consumo de frutas, verduras y al consumo de alimentos altamente calóricos lo cual se detalla el análisis de las mismas a continuación:

Con respecto al consumo de frutas en los adolescentes se obtuvo como resultado que en general los adolescentes no consumen en algunos casos ni la cantidad mínima de una porción de fruta al día, mucho menos llegan a consumir la cantidad recomendada y se asemeja a resultados obtenidos en otros estudios (Ayechu & Durá, 2010; González et al., 2002; Valdés Gómez et al., 2012). La OMS recomienda consumir alrededor de 400 gramos de frutas y verduras al día lo que equivale aproximadamente a 5 porciones como mínimo y esto es utilizado como estrategia para prevenir la aparición de enfermedades como obesidad, cáncer, cardiopatías, entre otras lo que evitaría la muerte de 1,7 millones de personas al año (OMS, 2002).

En este estudio no se preguntó con exactitud cuántas porciones se comía de cada alimento pero se obtuvo un acercamiento al comportamiento alimentario respecto al consumo de frutas y verduras de los adolescentes ya que entre el 40 y 50% de ellos no consumen 3 porciones de fruta al día o al menos una porción de verdura al día.

Según la OMS (2002) el consumo actual estimado de frutas y verduras al día en países menos desarrollados es alrededor de 100 gramos. En Ecuador según la ENSANUT podemos observar que la población en edades de 10 a 19 años consume alrededor de 183 gramos de frutas al día (Freire et al., 2014).

Con respecto a la evasión de alimentos altamente calóricos como golosinas, alimentos fritos, refrescos y mayonesa se obtuvo que los adolescentes no evaden comerlos, solo en el caso de la mayonesa un 34% de ellos admitió que casi siempre o siempre evita su consumo y en el caso de

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

los refrescos el 50% los compra sin pensar en evitar su consumo, estos resultados son similares a otros estudios (Ayechu & Durá, 2010; González et al., 2002; Macedo Ojeda et al., 2008; Valdés Gómez et al., 2012). También los datos presentados se asemejan a el estudio que se realizó a nivel nacional ENSANUT donde se obtuvo que la prevalencia de consumo de gaseosas u otras bebidas azucaradas en adolescentes de 10 a 19 años es de 81% y de snacks es de 64% (Freire et al., 2014)

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

4. CONCLUSIONES

Los adolescentes del Colegio Sebastián de Benalcázar se encuentra en su mayoría satisfechos con su imagen corporal y las mujeres presentan en mayor cantidad algún grado de insatisfacción que los hombres.

Referente a los hábitos alimentarios que realizan los adolescentes encontramos que la gran mayoría tienen una alimentación inadecuada, es decir, sus hábitos no son saludables y no hay diferencia de este comportamiento entre hombres y mujeres, también presentan un bajo consumo de frutas y verduras y un alto consumo de alimentos altamente calóricos.

Respecto al estado nutricional encontramos que la mayoría de los jóvenes del estudio están dentro de lo normal, las mujeres son las que presentan en mayor cantidad sobrepeso que los hombres, y en obesidad los hombres la presentan más que las mujeres.

Cuando relacionamos insatisfacción corporal con los hábitos alimentarios que presentan los adolescentes encontramos que a pesar de que haya cierto nivel de insatisfacción en ellos no existe preocupación por tener mejores hábitos sino que no le toman importancia a tener una buena alimentación.

Cuando relacionamos insatisfacción corporal con estado nutricional observamos que a medida de que existe presencia de sobrepeso u obesidad la insatisfacción es mayor y se ve con más fuerza en mujeres que en hombres. Además encontramos adolescentes satisfechos con sobrepeso u obesidad o adolescentes con estado nutricional normal que presentan insatisfacción.

Finalmente en relación de hábitos alimentarios con estado nutricional sucede que los adolescentes con sobrepeso y obesidad tienen hábitos alimentarios poco saludables, pero en el

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

caso de los que presentan un estado nutricional normal la gran mayoría también presentan malos hábitos lo que muestra una despreocupación de los adolescentes por comer alimentos saludables.

5. RECOMENDACIONES

Con respecto a la metodología se recomienda tomar una muestra aleatorizada, con mayor número de participantes para tener más precisión en los datos encontrados. Recomiendo que se vuelva a realizar el estudio en adolescentes entre 10 a 19 de instituciones públicas y privadas y del área urbana y rural para analizar la influencia del contexto socioeconómico en el problema. También se puede agregar otros parámetros a la investigación como la composición corporal de los adolescentes en la que se incluya diferentes compartimentos corporales para conocer de mejor manera el estado nutricional y en los hábitos alimentarios se recomendaría la realización de una frecuencia de consumo para mayor precisión, enriquecimiento del estudio y obtener resultados más precisos.

Es importante incluir una valoración nutricional como aspecto prioritario en las instituciones educativas, y que en conjunto con una adecuada educación nutricional de estudiantes, padres y maestros se pueda fomentar la realización de hábitos de alimentación y estilo de vida saludables para poder prever adultos con enfermedades crónicas que llegaran a ser un costo para la salud pública del país posteriormente

A la institución se recomienda que un equipo multidisciplinario conformado por un médico, un psicólogo y un nutricionista estén a cargo del manejo de programas relacionados a identificar y prevenir problemas de este tipo y así poder garantizar estudiantes que presenten un peso adecuado, una alimentación saludable y se encuentran satisfechos con su imagen corporal evitando así la aparición de problemas como trastornos de la conducta alimentaria a futuro.

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

6. LISTA DE REFERENCIAS

- Abril Merizalde, D. L. (2011). *Aplicación del Modelo Precede- Procede en la Prevención de Desordenes Alimentarios en Adolescentes de 15 a 18 años del Instituto Técnico Superior Riobamba. 2011*. Universidad Superior Politécnica de Chimborazo. Recuperado por <http://dspace.espoch.edu.ec/bitstream/123456789/1468/1/34T00246.pdf>
- Acosta García, M. V., & Gómez Peresmitré, G. (2003). Insatisfacción corporal y seguimiento de dieta: una comparación transcultural entre adolescentes de España y México. *Revista Internacional de Psicología Clínica Y de La Salud*, 3(1), 9–21. Recuperado por http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-57.pdf
- Acosta, M. N., Díaz de León, C., Gómez, B., Núñez, A., & Ortiz, L. (2006). Percepción de la imagen corporal, consumo de alimentos y actividad física en estudiantes de un colegio de bachilleres. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 12(3), 161–171. Recuperado por <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2256549>
- Aguilar, M., & Villagran, R. (2010). *Incidencia de la autoestima en la consolidación de la imagen corporal en mujeres adolescentes*. Universidad San Carlos de Guatemala. Recuperado por http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/13/13_3031.pdf
- Aranceta, J. (2001). *Nutrición comunitaria* (2da edición). España: Elsevier.
- Arroyo, M., Ansotegui, L., Pereira, E., Lacerda, F., Valador, N., Serrano, L., & Rocandio, A. M. (2008). Valoración de la composición corporal y de la percepción de la imagen en un grupo de mujeres universitarias del País Vasco. *Nutricion Hospitalaria*, 23(4), 366–372. Recuperado por <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=fua&AN=33064629&lang=es&site=ehost-live>
- Ayechu, A., & Durá, T. (2010). Calidad de los hábitos alimentarios (adherencia a la dieta mediterránea) en los alumnos de educación secundaria obligatoria. *An. Sist. Sanit. Navar.*, 33(1), 35–42. Recuperado por http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272010000100004
- Baile Ayensa, J. I. (2003). ¿Qué es la imagen corporal? *Revista de Humanidades “Cuadernos Del Marqués de San Adrián,”* 1–17. Recuperado por

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

https://qinnova.uned.es/archivos_publicos/qweb_paginas/4469/revista2articulo3.pdf

Baile, J. I., Raich, R. M., & Garrido, E. (2003). Evaluación de Insatisfacción Corporal en

adolescentes: Efecto de la forma de administración de una escala. *Anales de Psicología*, 19(2), 187–192. Recuperado por http://www.um.es/analesps/v19/v19_2/02-19_2.pdf

Behar, R., Alviña, M., González, T., & Rivera, N. (2007). Detección de Actitudes y/o Conductas

Predisponentes a Transtornos Alimentarios en Estudiantes de Enseñanza media de tres colegios particulares de Viña del Mar. *Revista Chilena de Nutrición*, 34(3). Recuperado por http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182007000300008

Benel, R., Campos, S., & Cruzado, L. (2012). Insatisfacción corporal en estudiantes de medicina

de la Universidad Peruana Cayetano Heredia medida con el Body Shape. *Revista Neuropsiquiatria*, 75(3), 85–92. Recuperado por

<http://www.upch.edu.pe/famed/revista/index.php/RNP/article/view/1410/1403>

Brown, J. E. (2014). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida* (5ta ed). México D.F.: Mc Graw Hill.

Calado Otero, M. (2011). Incidencia y Prevalencia de los Transtornos de la Conducta

Alimentaria en España: Hacia el DSM-V. *Serie Salud Mental*, 13(4), 4–9. Recuperado por http://www.siicsalud.com/pdf/td_salud_mental_13_4_d2811.pdf

Cash, T. F. (2004). Body image: past, present, and future. *Elsevier*, 1, 1–5.

[http://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00011-1](http://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00011-1)

Casillas, M., Montaña, N., Reyes, V., Bacardí, M., & Jiménez, A. (2006). A mayor IMC mayor

grado de insatisfacción de la imagen corporal. *Biomedica*, 17(4), 243–249. Recuperado por <http://www.medigraphic.com/pdfs/revbio/bio-2006/bio064b.pdf>

Castañeda, O., Rocha, J., & Ramos, M. (2008). Evaluación de los hábitos alimenticios y estado

nutricional en adolescentes de Sonora, México. *Archivos En Medicina Familiar*, 10(1), 7–11. Recuperado por <http://www.redalyc.org/pdf/507/50713090003.pdf>

Contreras, L., Morán, J., Frez, S., Lagos, C., Marín, M. P., Pinto, M. D. L. Á., & Suzarte, É.

(2015). Conductas de control de peso en mujeres adolescentes dietantes y su relación con insatisfacción corporal y obsesión por la delgadez. *Revista Chilena de Pediatría*, 86(2), 97–102. Recuperado por <http://www.scielo.cl/pdf/rcp/v86n2/art06.pdf>

Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (1987). The Development and

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

Validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6(4), 485–494. [http://doi.org/10.1002/1098-108X\(198707\)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-O](http://doi.org/10.1002/1098-108X(198707)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-O)

Cruz, S., & Maganto, C. (2002). Índice De Masa Corporal, Preocupación por la Delgadez y Satisfacción Corporal en Adolescentes. *Revista de Psicología General Y Aplicada*, 55(3), 455–474. Recuperado por <http://www.sc.edu.es/ptwmamac/articulos/24a.pdf>

Dowson, J., & Henderson, L. (2001). The validity of a short version of the Body Shape Questionnaire. *Psychiatry Research*, 102, 263–271. [http://doi.org/10.1016/S0165-1781\(01\)00254-2](http://doi.org/10.1016/S0165-1781(01)00254-2)

Esnaola, I. (2007). Alimentación , autoconcepto e imagen corporal. *Revista de Psicología Social: International Journal of Social Psychology*, 22(2), 149–163. <http://doi.org/10.1174/021347407780705410>

Espina, A., Ortego, M. A., Ochoa de Alda, Í., & Yenes, F. (2001). La imagen corporal en los trastornos alimentarios. *Psicothema*, 13(4), 533–538. Recuperado por <http://www.psicothema.com/pdf/475.pdf>

Estrella, C. (2013). *Factores relacionados con las prácticas alimentarias en el consumo de alimentos ofertados en el bar escolar del los adolescentes del Colegio “La Presentación.”* Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Recuperado por <http://repositorio.puce.edu.ec/xmlui/bitstream/handle/22000/5970/T-PUCE-6242.pdf?sequence=1>

EUFIC. (2005). Los factores determinantes de la elección de alimentos. Recuperado por <http://www.eufic.org/article/es/expid/review-food-choice/>

Farinango, N. B., & Nieto, J. P. (2012). *Relación del índice de masa corporal y la percepción de la imagen corporal que presentan las estudiantes de los planteles de nivel medio fiscales del área urbana y rural del cantón Ibarra, provincia de Imbabura, 2010.* Universidad Técnica el Norte. Recuperado por <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/2169>

Fernández, J.-G., González, I., Contreras, O., & Cuevas, R. (2015). Relación entre imagen corporal y autoconcepto físico en mujeres adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(1), 25–33. [http://doi.org/10.1016/S0120-0534\(15\)30003-0](http://doi.org/10.1016/S0120-0534(15)30003-0)

Fernández, M. L., Otero, M. C., Castro, Y. R., & Prieto, F. (2003). Hábitos alimentarios e

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

imagen corporal en estudiantes universitarios sin trastornos alimentarios. *Revista Internacional de Psicología Clínica Y de La Salud*, 3(1), 23–33. Recuperado por <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33730102>

Freire, W., Ramirez Luzuriaga, M., Belmont, P., Mendieta, M., Silva Jaramillo, M., Romero, N., ... Monge, R. (2014). *Tomo I: Encuentra Nacional de Salud y Nutrición de la población ecuatoriana de cero a 59 años*. (Ministerio de Salud Pública/ Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, Ed.) (ENSANUT- E). Quito- Ecuador.

Garbayo Solana, J., Craviotto, R., Abelló, M., Gómez, C., Oliver, M., Marimón, L., ... Vidal, J. (2000). Consumo de nutrientes y hábitos alimentarios de adolescentes en Balaguer. *Revista Pediatría de Atención Primaria*, 2(7), 399–410. Recuperado por https://www.researchgate.net/publication/266494647_Consumo_de_nutrientes_y_habitos_alimentarios_de_adolescentes_en_Balaguer

García, J., Solves, I., Expósito, E., & Navarro, E. (2012). Imagen Corporal y Riesgo de Trastornos de la Conducta Alimentaria en Población Universitaria Española: Diferencias de Género. *Revista de Orientación Educativa*, 26(50), 31–46. Recuperado por dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4554543.pdf

García, Z. (2010). *Evaluación del Estado Alimentario y Nutricional en Adolescentes del los Colegios Carchi y León Rúaless de los Cantones Espejo y Mira de la Provincia del Carchi, para diseñar un Plan de Mejoramiento del Estado Nutricional*. Universidad Técnica del Norte. Recuperado por http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/315/1/PG_153_TESIS_FINAL.pdf

Gardner, R. M. (1996). Methodological issues in assessment of the perceptual component of body image disturbance. *British Journal of Psychology*, 87(2), 327–337. <http://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1996.tb02593.x>

Garner, D. M., & Garfinkel, P. E. (1979). The Eating Attitudes Test: Psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine*, 9, 273–279. Recuperado por http://www.eat-26.com/Docs/Garner-EAT-40_1979.pdf

Garner, D. M., Olmsted, M. P., Bohr, Y., & Garfinkel, P. (1982). The Eating Attitudes Test: psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine*, 12, 871–878.

Gil Hernández, Á. (2010). *Tratado de Nutrición: Tomo III* (2da ed.). Granada: Editorial Médica

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

Panamericana.

- Gómez, A., Sanchez, B., & Mahedero, M. D. P. (2013). Insatisfacción y distorsión de la imagen corporal en adolescentes de doce a diecisiete años de edad. *Ágora Para La Educación Física Y El Deporte*, 15(1), 54–63. Recuperado por http://agora-revista.blogs.uva.es/files/2013/07/agora_15_1d_gomez_et_al.pdf
- González, S. L., Pérez Patrón, G., Torres Asensio, M. D., & Campillo Álvarez, J. E. (2002). Estilo de vida y hábitos alimentarios de los adolescentes extremeños, 28(4), 177–184. Recuperado por http://apps.elsevier.es/watermark/ctl_servlet?_f=10&pident_articulo=13031374&pident_usuario=0&pcontactid=&pident_revista=40&ty=148&accion=L&origen=zonadelectura&web=www.elsevier.es&lan=es&fichero=40v28n04a13031374pdf001.pdf
- Jáuregui, I., Romero, J., Bolaños, P., Montes, C., Díaz, R., Montaña, M. T., ... Vargas, N. (2009). Conducta alimentaria e imagen corporal en una muestra de adolescentes de Sevilla. *Nutricion Hospitalaria*, 24(5), 568–573. <http://doi.org/10.3305/nh.2009.24.5.4486>
- Johnson, F., Wardle, J., & Griffith, J. (2002). The Adolescent Food Habits Checklist : reliability and validity of a measure of healthy eating behaviour in adolescents, 644–649.
- López, A. M., Solé, À., & Cortés, I. (2008). Percepción de satisfacción insatisfacción de la imagen corporal en una muestra de adolescentes de Reus (Tarragona). *Zainak*, 30, 125–146. Recuperado por <http://www.euskomedia.org/PDFAnlt/zainak/30/30125146.pdf>
- López, P., Molina, Z., & Rojas, L. (2008). Influencia del género y la percepción de la imagen corporal en las conductas alimentarias de riesgo en adolescentes de Mérida. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 21(2), 85–90. Recuperado por <http://anales.fundacionbengoa.org/ediciones/2008/2/art4.pdf>
- Lora, C. I., & Saucedo, T. de J. (2006). Conductas Alimentarias De Riesgo e Imagen Corporal de acuerdo al Índice de Masa Corporal en una muestra de mujeres adultas de la ciudad de México. *Salud Mental*, 29(3), 60–67. Recuperado por <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58232908>
- Macedo Ojeda, G., Bernal Orozco, M. F., López Uriarte, P., Hunot, C., Vizmanos, B., & Rovillé Sausse, F. (2008). Hábitos alimentarios en adolescentes de la Zona Urbana de Guadalajara , México. *Antropo*, 16, 29–41. Recuperado por <http://www.didac.ehu.es/antropo/16/16->

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

5/MacedoOjeda.pdf

Mahan, L. K., Escott-Stump, S., & Raymond, J. L. (2013). *Krause Dietoterapia. Krause's Food and the Nutrition Care Process* (13 ed.). Barcelona: Elsevier. [http://doi.org/10.1016/S1138-0322\(09\)71401-4](http://doi.org/10.1016/S1138-0322(09)71401-4)

Marco, J. H., Perpiñá, C., & Botella, C. (2014). Tratamiento de la imagen corporal en los trastornos alimentarios y cambio clínicamente significativo. *Anales de Psicología*, 30(2), 422–430. <http://doi.org/10.6018/analesps.30.2.151291>

Marin, K., Olivares, S., Solano, P., & Musayón, Y. (2011). Estado nutricional y hábitos alimentarios de los alumnos del nivel secundaria de un colegio nacional. *Revista de Enfermería Herediana*, 4(2), 64–70. Recuperado por http://www.upch.edu.pe/faenf/images/stories/articulorevista4/estado_nutricional3

Martínez, D., & Veiga, O. L. (2007). Insatisfacción Corporal en Adolescentes : Relaciones con la Actividad Física e Índice de Masa Corporal. *Revista Internacional de Medicina Y Ciencias de La Actividad Física Y El Deporte*, 7(27), 253–265. Recuperado por <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista27/artinsatisfaccion41e.pdf>

Morales, A., Montilva, M., Gómez, N., & Cordero, M. (2012). Adaptación transcultural de la escala de evaluación de conductas alimentarias en adolescentes : “ Adolescent food habits checklist .” *Nutrición Y Salud Pública*, 25(1), 25–33. Recuperado por <http://www.scielo.org.ve/pdf/avn/v25n1/art04.pdf>

Moreno Murcia, J. A., Cervelló, E., Huéscar, E., & Llamas, L. (2011). Relación de los motivos de práctica deportiva en adolescentes con la percepción de competencia , imagen corporal y hábitos saludables. *Cultura Y Educación*, 23(4), 533–542. <http://doi.org/10.1174/113564011798392433>

Moreno, M. A., & Ortiz, G. R. (2009). Trastorno Alimentario y su Relación con la Imagen Corporal y la Autoestima en Adolescentes. *Terapia Psicológica*, 27(22 8), 181–190. <http://doi.org/10.4067/S0718-48082009000200004>

Morgan, J. F., Reid, F., & Lacey, J. . H. (1999). The SCOFF questionnaire: Assessment of a new screening tool for eating disorders. *BMJ*, 319, 1467–1468. <http://doi.org/10.1136/bmj.319.7223.1467>

Mulassi, A. H., Hadid, C., Borracci, R. a., Labruna, M. C., Picarel, A. E., Robilotte, A. N., ...

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

- Masoli, O. (2010). Hábitos de alimentación, actividad física, tabaquismo y consumo de alcohol en adolescentes escolarizados de la provincia y el conurbano bonaerenses. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 108(1), 45–54. Recuperado por <http://www.scielo.org.ar/pdf/aap/v108n1/v108n1a09.pdf>
- Murawski, B. M., Elizathe, L., & Rutzstein, G. (2009). Hábitos alimentarios e insatisfacción con la imagen corporal: Un estudio comparativo entre mujeres y varones estudiantes de escuelas secundarias. *Anuario de Investigaciones*, 16, 65–72. Recuperado por http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1851-16862009000100006&script=sci_arttext
- Norry, G., & Tolaba, R. (2007). Estado Nutricional y Hábitos Alimentarios en Adolescentes de Polimodal de la Escuela Mantovani de Santa Ana. *Revista de La Facultad de Medicina*, 8(1), 21–26. Recuperado por http://www.fm.unt.edu.ar/Servicios/publicaciones/revistafacultad/vol_8_n_1_2007/cap4.pdf
- Nuviala Nuviala, A., Grao Cruces, A., Fernández Martínez, A., Alda Schonemann, O., Burges Abad, J. A., & Jaume Pons, A. (2009). Autopercepción de la salud, estilo de vida y actividad física organizada. *Rev.int.med.cienc.act.fís.deporte*, 9(36), 414–430. Recuperado por <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista36/artsalud121.pdf>
- OMS. (1995). El Estado Físico: Uso e Interpretación de la Antropometría. Ginebra. Recuperado por http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42132/1/WHO_TRS_854_spa.pdf
- OMS. (2002). Fomento del consumo mundial de frutas y verduras. Recuperado por <http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/>
- Ortega, R. M., Carvajales, P., Requejo, A. M., López, A. M., Redondo, M. R., & González, M. (1996). Hábitos alimentarios e ingesta de energía y nutrientes en adolescentes con sobrepeso en comparación con los de peso normal. *Anales Españoles De Pediatría*, 44(3), 203–208. Recuperado por <https://www.aeped.es/sites/default/files/anales/44-3-3.pdf>
- Palafox, M., & Ledesma, J. (2012). *Manual de fórmulas y tablas para la intervención nutricional*. Mc Graw Hill. <http://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Peña, M., & Guajardo, P. (2013). Insatisfacción con la Imagen Corporal en Adolescentes de Monterrey, 8(1), 32–43.
- Pérez de Eulate, L., Ramos, P., Liberal, S., & Latorre, M. (2005). Educación nutricional: una encuesta sobre hábitos alimenticios en adolescentes vascos, 1–5. Recuperado por

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

http://ddd.uab.cat/pub/edlc/edlc_a2005nEXTRA/edlc_a2005nEXTRAp125edunut.pdf

Pino, J. L., López, M. Á., Moreno, A. A., & Faúndez, T. del P. (2010). Percepción de la Imagen Corporal, del Estado Nutricional y de la Composición Corporal de Estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad del Mar, Talca, Chile. *Chile Nutrición*, 37(3), 321–328.

Recuperado por <http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717->

[75182010000300007&script=sci_arttext](http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182010000300007&script=sci_arttext)

Poletti, O. H., & Barrios, L. (2007). Sobrepeso, obesidad, hábitos alimentarios, actividad física y uso del tiempo libre en escolares de Corrientes (Argentina). *Rev Cubana Pediatr*, 79(1).

Recuperado por http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-

[75312007000100006](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312007000100006)

Portela de Santana, M. L., Ribeiro, H. da C., Mora Giral, M., & Raich, R. M. (2012). La epidemiología y los factores de riesgo de los trastornos alimentarios en la adolescencia; una revisión, 27(2), 391–401. <http://doi.org/10.3305/nh.2012.27.2.5573>

Raich, R., Mora, M., Soler, A., Avila, C., Clos, I., & Zapater, L. (1996). Adaptación de un instrumento de evaluación de la insatisfacción corporal. *Clínica Y Salud*, 51–66.

Recuperado por

<http://www.copmadrid.org/webcopm/publicaciones/clinica/1996/vol1/arti4.htm>

Rodríguez, A., González, Ó., & Goñi, A. (2013). Sources of perceived sociocultural pressure on physical self-concept. *Psicothema*, 25(2), 192–198.

<http://doi.org/10.7334/psicothema2012.229>

Romero, C. E., Campollo, O., Castro, J. F., Cruz, R. M., & Vásquez, E. M. (2006). Hábitos de alimentación e ingestión de calorías en un grupo de niños y adolescentes obesos. *Bol Med Hosp Infantil*, 63, 187–194. Recuperado por

<http://www.scielo.org.mx/pdf/bmim/v63n3/v63n3a6.pdf>

Salaberria, K., Rodríguez, S., & Cruz, S. (2007). Percepción de la imagen corporal. *Osasunaz. Cuadernos de Ciencias Médicas*, 8, 171–183. Recuperado por

<http://www.euskomedia.org/PDFAnlt/osasunaz/08/08171183.pdf>

Salazar, Z. (2008). Adolescencia e imagen corporal en la época de la delgadez. *Reflexiones*, 87(2), 67–80. Recuperado por <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72912555004>

Samaniego Anchundia, K., & Rosado Marquez, C. (2015). *Factores que influyen en la*

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

alimentación de los adolescentes de 14 a 15 años del Colegio Réplica Vicente Rocafuerte, 2014-2015. Universidad de Guayaquil. Recuperado por

<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/8703/1/TESIS DE NUTRICION.pdf>

Sámamo, R., Flores, M. E., & Casanueva, E. (2005). Conocimientos de Nutrición, Hábitos Alimentarios y Riesgo de Anorexia en una muestra de adolescentes en la Ciudad de México. *Revista Salud Pública Y Nutrición*, 6(2). Recuperado por

<http://www.respyn.uanl.mx/vi/2/articulos/conocimientos.htm>

Sánchez, J. C. (2009). *Un modelo estructural de conducta alimentaria de riesgo en adolescentes escolarizados.* Universidad Autónoma de Nuevo León. Recuperado por

<http://www.uv.es/lisis/sosa/tesis-sanch-sosa.pdf>

Sánchez-Carracedo, D., & Saldaña, C. (1998). Evaluación de los hábitos alimentarios en adolescentes con diferentes índices de masa corporal. *Psicothema*, 10(2), 281–292.

Serra, L., Ribas, L., Pérez, C., Roman, B., & Aranceta, J. (2003). Hábitos alimentarios y consumo de alimentos en la población infantil y juvenil española (1998-2000): variables socioeconómicas y geográficas, *121*(4), 126–131. Recuperado por

<http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/45939154/es-revista-medicina-clinica-2-pdf-13049799->

[S300.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAJ56TQJRTWSMTNPEA&Expires=1467158055&Signature=/4rDQ0WBtIL49hR6b5AoE75nuyg=&response-content-disposition=inline;filename=Habitos](http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/45939154/es-revista-medicina-clinica-2-pdf-13049799-S300.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAJ56TQJRTWSMTNPEA&Expires=1467158055&Signature=/4rDQ0WBtIL49hR6b5AoE75nuyg=&response-content-disposition=inline;filename=Habitos)

Suverza, A., & Haua, K. (2010). *El ABCD de la evaluación del estado de nutrición* (1ra ed.). México D.F.: Mc Graw Hill.

Trujano, P., Nava, C., de Gracia, M., Limón, G., Alatríste, A. L., & Merino, M. T. (2010). Trastorno de la imagen corporal: Un estudio con preadolescentes y reflexiones desde la perspectiva de género. *Anales de Psicología*, 26(2), 279–287. Recuperado por

http://www.um.es/analesps/v26/v26_2/12-26_2.pdf

UNICEF. (n.d.). Adolescencia y juventud. Recuperado por

http://www.unicef.org/spanish/adolescence/index_bigpicture.html

UNICEF. (2011). *La adolescencia. Una época de oportunidades.* New York. Recuperado por http://www.unicef.org/ecuador/SOWC-2011-Main-Report_SP_02092011.pdf

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

Uribe, J. F. (2006). Las prácticas alimentarias relacionadas con la búsqueda del ideal corporal.

EL caso de la ciudad de Medellín, Colombia. *Boletín de Antropología de La Universidad de Antioquia*, 20(37), 227–250. Recuperado por

http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/boletin/article/viewFile/6897/6314?origin=publication_detail

Valdés Gómez, W., Álvarez, G., Espinosa, T., & Palma, C. (2012). Hábitos alimentarios en adolescentes de séptimo grado del municipio "10 de Octubre. *Revista Cubana de Endocrinología*, 23(1). Recuperado por

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-29532012000100002

Valverde, P. R., de los Santos, F. R., & Rodríguez, C. M. (2010). Diferencias de sexo en imagen corporal, control de peso e Índice de Masa corporal de los adolescentes españoles.

Psicothema, 22(1), 77–83. Recuperado por <http://www.psicothema.com/pdf/3699.pdf>

Vera Morejón, C. A. (2012). *Validación del test de Garner (EAT-26) para detectar el riesgo de desarrollar trastornos alimentarios a través de su aplicación en una población mixta de adolescentes provenientes de colegios particulares de la ciudad de Quito*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Recuperado por

<http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/5016>

World Health Organization. (2014). Adolescent Friendly Healthy Services. Recuperado por http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67923/1/WHO_FCH_CAH_02.14.pdf

Yopez, R., Carrasco, F., & Baldeón, M. E. (2008). Prevalencia de sobrepeso y obesidad en estudiantes adolescentes ecuatorianos del área urbana. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 58(2), 139–143. Recuperado por


<http://www.scielo.org.ve/pdf/alan/v58n2/art04.pdf>

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

7. ANEXOS

Anexo 1: Consentimiento informado firmado por rectora de la institución

1



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

ESTUDIO SOBRE LA PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL RELACIONADO A CONDUCTAS ALIMENTARIAS E ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ADOLESCENTES DE 13 A 17 AÑOS DEL COLEGIO MUNICIPAL EXPERIMENTAL "SEBASTIÁN DE BENALCÁZAR", QUITO 2016

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La señorita Mónica Elizabeth Castillo Miñaca se encuentra realizando un estudio referente a su trabajo de disertación para la obtención del título de Licenciada en Nutrición Humana con el objetivo de conocer la relación que existe entre la percepción de la imagen corporal con las conductas alimentarias y estado nutricional medido a través de índice de masa corporal en adolescentes mediante la aplicación de 2 encuestas y la toma de medida de peso y talla.

Saber el estado nutricional de los estudiantes de la institución así como el nivel de satisfacción con su imagen corporal y las conductas alimentarias que practican es importante ya que al relacionarlas se puede conocer si presentan algún tipo de riesgo a presentar trastornos alimentarios como anorexia o bulimia y de ser así se puede intervenir de manera temprana con la realización de actividades relacionadas a mejorar su alimentación y la manera en la que perciben su cuerpo para mantener un estado de salud adecuado.

Las personas que participan en este estudio son adolescentes hombres y mujeres entre 13 a 17 años que estudian en el Colegio Municipal Experimental "Sebastián de Benalcázar" de la ciudad de Quito matriculados en el año lectivo 2015 - 2016

Para realizar el estudio, es necesario, que se tome medidas como peso, talla a los estudiantes. También se le evaluará mediante una encuesta el nivel de satisfacción o insatisfacción con la imagen corporal y en conjunto con otro cuestionario se podrá cuantificar si las conductas alimentarias de los estudiantes tienden a ser saludables o no. Estas actividades están coordinadas junto con la MSc. Daniela Parreño docente de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador de la Carrera de Nutrición Humana de la Facultad de Enfermería.

Las técnicas que se utilizará para tomar datos de peso y talla será necesario que el estudiante se encuentre con ropa ligera y descalzo. Para la realización de los cuestionarios la Srta. Mónica Castillo se dirigirá por cada curso escogido para explicar en qué consisten las preguntas y la importancia de un correcto llenado de las mismas, después en un tiempo aproximado de 25 minutos se aplicará la encuesta y cualquier duda será solventada en el momento.

Los resultados del estudio así como los datos personales de los estudiantes (nombre, edad, sexo), se mantendrán con confidencialidad, pues a cada uno tendrá un código del 001 al 300, de forma que los nombres nunca aparecerán en la base de datos donde se incorporan la información de todos los participantes.

Los resultados finales serán socializados con las autoridades del plantel.



Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

2

Para la aceptación de la participación de los estudiantes del Colegio Municipal Experimental "Sebastián de Benalcázar" en el estudio se firma el siguiente consentimiento:

Yo, Vilma Albarracín (Vicerrectora), entendí las explicaciones anotadas anteriormente sobre el estudio que la Srta. **Mónica Elizabeth Castillo Miñaca** quiere realizar en la institución. Acepto la participación de los estudiantes de noveno de básica a segundo de bachillerato en el mismo.

Yo tengo claro el derecho a negar la participación de los estudiantes en este estudio en el momento que lo crea necesario. Además me queda claro que cualquier información tomada es confidencial y nunca será mencionada en publicaciones, bases de datos u otro lugar.

Así mismo estoy informado que para cualquier consulta sobre este estudio puedo comunicarme con la Srta. Mónica Castillo al teléfono 2480861 ó 0998955722 o con la MSc. Daniela Parreño al teléfono 0983879710.



Dra. Vilma Albarracín

Vicerrectora del Colegio Municipal Experimental "Sebastián de Benalcázar"

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

Anexo 2: Encuesta tomada a los adolescentes (AFHC - BSQ- 14)

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE ENFERMERÍA
CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA**

El objetivo del siguiente cuestionario es obtener información acerca de cómo se ha sentido respecto a su apariencia física durante los últimos meses además de conocer conductas relacionadas a su alimentación para la investigación que tiene como tema:

"PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL RELACIONADO A CONDUCTAS ALIMENTARIAS E ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE ADOLESCENTES DE 13 A 17 AÑOS DEL COLEGIO MUNICIPAL EXPERIMENTAL SEBASTIÁN DE BENALCÁZAR"

Lea detenidamente cada pregunta y responda de manera coherente y sincera. Por favor conteste el cuestionario en su totalidad.

1. DATOS GENERALES

Código del estudiante:

Fecha de nacimiento:

Sexo:

CUESTIONARIO DE IMAGEN CORPORAL (BSQ)

En la siguiente sección encontrará 14 preguntas enfocadas a evaluar la manera en la que se siente respecto a su apariencia física. Por favor, lea cada ítem detenidamente y conteste de manera sincera las preguntas planteadas

1: Nunca 2: Rara vez 3: Algunas veces 4: A menudo 5: Habitualmente 6: Siempre

1	Te has sentido tan preocupado de tu figura que has pensado en hacer dieta	1	2	3	4	5	6
2	Estar con personas delgadas ha hecho preocuparte por tu figura	1	2	3	4	5	6
3	Has notado la figura de otras personas y te has sentido mal por tu propia figura	1	2	3	4	5	6
4	Estar desnudo, por ejemplo cuando te bañas, te ha hecho sentir gordo/a	1	2	3	4	5	6
5	Al comer alimentos como dulces, pasteles u otros altos en calorías te han hecho sentir gordo/a	1	2	3	4	5	6
6	Te has sentido excesivamente grande y redondeado	1	2	3	4	5	6
7	Te has sentido avergonzado por tu cuerpo	1	2	3	4	5	6
8	Te has preocupado por tu forma y has hecho dieta	1	2	3	4	5	6
9	Has pensado que el cuerpo que tienes se debe a tu falta de auto control	1	2	3	4	5	6
10	Te has preocupado que la gente vea rollitos de grasa en tu estomago o cintura	1	2	3	4	5	6
11	Has pensado que no es justo que otras personas sean más delgadas que tu	1	2	3	4	5	6

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

12	Cuando ves tu reflejo (en el espejo o algún vidrio) te sientes mal acerca de la forma de tu cuerpo	1	2	3	4	5	6
13	Has sido consiente de la forma de tu cuerpo cuando estas rodeada/o de otras personas	1	2	3	4	5	6
14	La preocupación sobre tu cuerpo te ha hecho pensar en hacer ejercicio	1	2	3	4	5	6

CUESTIONARIO CONDUCTAS ALIMENTARIAS (AFHC)

A continuación se presentan 18 preguntas que tiene por finalidad conocer tus conductas de alimentación. Lea detenidamente cada ítem y responda de manera sincera las preguntas planteadas.

1: Nunca 2: Rara vez 3: A Veces 4: Casi Siempre 5: Siempre

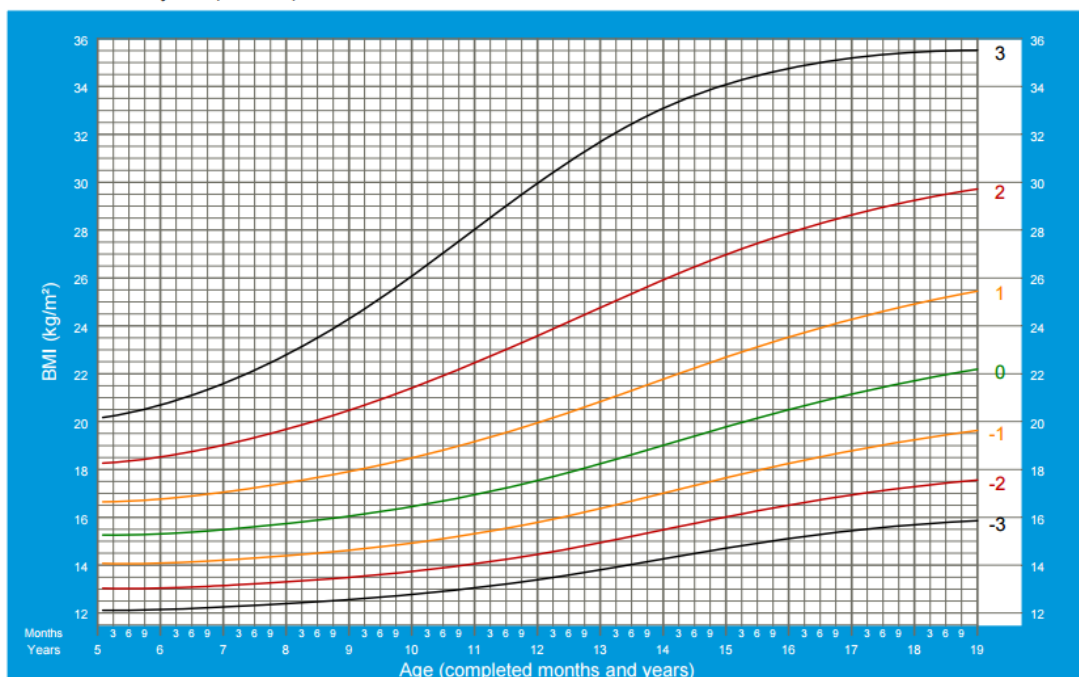
1	Cuando como carnes rojas, las escojo con poca grasa visible	1	2	3	4	5
2	Me aseguro de comer vegetales crudos o cocidos, al menos, una vez al día.	1	2	3	4	5
3	Si hay torta en la casa, evito comerla en exceso.	1	2	3	4	5
4	Me aseguro de comer frutas, al menos, una vez al día	1	2	3	4	5
5	Evito comer mortadela, jamón, salchichas o cualquier otro embutido	1	2	3	4	5
6	Trato de comer bastantes vegetales crudos o cocidos en un día	1	2	3	4	5
7	Evito comprar tortas o golosinas (caramelos, chicles, galletas, chupetas, etc.)	1	2	3	4	5
8	Evito comer alimentos fritos	1	2	3	4	5
9	Cuando como postres, escojo los que son bajos en grasa, tales como: gelatina, dulces de frutas, helados light o de dieta.	1	2	3	4	5
10	Evito comprar refrescos	1	2	3	4	5
11	Evito comer mayonesa	1	2	3	4	5
12	Cuando compro un refresco escojo uno "light" o de dieta	1	2	3	4	5
13	En el refrigerio, evito comer chocolates, galletas, tortas, caramelos o cualquier otra golosina.	1	2	3	4	5
14	Trato de comer, al menos, tres porciones de frutas en un día.	1	2	3	4	5
15	Cuando le coloco mantequilla o margarina al pan, evito ponerles en exceso	1	2	3	4	5
16	Cuando como pollo, evito comer la piel	1	2	3	4	5
17	Evito ponerle a los helados: leche condensada, miel, pepitas de chocolate u otros aditivos dulces.	1	2	3	4	5
18	En los refrigerios, como frutas.	1	2	3	4	5

Disertación: Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016

Anexo 3: Curvas IMC/edad – OMS (2007) para hombres y mujeres

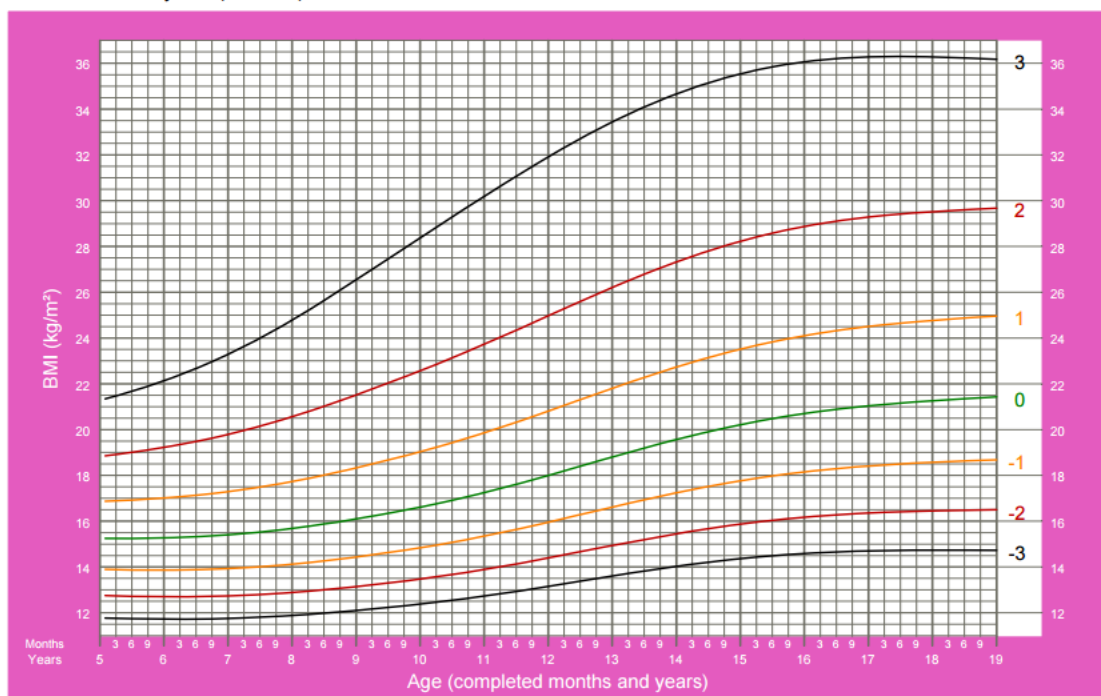
BMI-for-age BOYS

5 to 19 years (z-scores)



BMI-for-age GIRLS

5 to 19 years (z-scores)



2007 WHO Reference