

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR**

**FACULTAD DE ENFERMERÍA**

**CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA**

**DISERTACIÓN DE GRADO PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE**

**LICENCIADA EN NUTRICIÓN HUMANA**

**RELACIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL, ÍNDICE DE MASA CORPORAL Y**

**HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ADOLESCENTES DE SEGUNDO DE**

**BACHILLERATO DEL COLEGIO GEOVANNI ANTONIO FARINA, 2017-2018**

**ELABORADO POR:**

**MARIVEL IÑIGUEZ JIMÉNEZ**

**QUITO, OCTUBRE 2018**

## RESUMEN

Los hábitos alimentarios en la adolescencia son importantes para el buen desarrollo nutricional y físico. Se realizó un estudio observacional, de nivel relacional, con enfoque cuantitativo y de corte transversal, con el propósito de evaluar la relación entre el índice de masa corporal, imagen corporal y hábitos alimentarios. La población del estudio estuvo conformada por 120 estudiantes, a los cuales se les aplicó el test de hábitos alimentarios (lista de los hábitos alimentarios para adolescentes Johnson<sup>1</sup>, Wardle<sup>1</sup> & Griffith, 2002) y el test de la imagen corporal (Test de Siluetas de Montero, Morales y Carbajal 2004), además, se realizó el índice de masa corporal. Los resultados obtenidos fueron que el 40.83% presentó hábitos alimentarios normales, el 75% presentó una supra percepción de su imagen corporal y el 73% estudiantes presentaron un índice de masa corporal normal. En conclusión, existe una desconformidad de la apariencia física en los adolescentes.

**Palabras claves:** hábitos alimentarios, imagen corporal, supra percepción, índice de masa corporal.

## **ABSTRACT**

Eating habits in adolescence are important for good nutritional and physical development. An observational, relational level study was conducted, with a quantitative and cross-sectional approach, in order to evaluate the relationship between body mass index, body image and eating habits. The study population consisted of 120 students, to whom were applied, the test of eating habits (list of eating habits for adolescents Johnson<sup>1</sup>, Wardle<sup>1</sup> & Griffith, 2002) and the body image test (Test of Silhouettes of Montero, Morales and Carbajal 2004), in addition, the body mass index was performed. The results obtained were that in the 40.83% presented normal eating habits, 75% presented a supra perception of body image and 73% students presented a normal body mass index. In conclusion, there is a disconformity of physical appearance in adolescents.

**Key words:** eating habits, body image, supra perception, body mass index.

## **DEDICATORIA**

“Tener un lugar a donde ir, se llama hogar. Tener personas a quien amar, se llama familia, y tener ambas se llama Bendición.”

Mario Francisco Bergoglio.

En el presente trabajo de investigación dedico a los seres más importantes que han sido fuente de mi inspiración:

Mi eterno agradecimiento a Dios, por darme la vida, su amor, la existencia que poseo, la fortaleza para mantenerme en pie en cada instante de mi vida.

A mi familia, por ser parte de mi vida, mis abuelos; Olegario, Marianita, Samuel y Ursulina. A mis padres; Samuel y Alicia por sus afectos y sus esfuerzos de cada día por darme lo mejor, a mis hermanos; Samuel, Carolina, Maybelin e Isaac por verme surgir, por trasmitirme su amor, ternura, cariño, comprensión y apoyarme en cada paso para seguir adelante, puesto que estoy viviendo cada día el sueño más hermoso que Dios ya soñó para mí.

## **AGRADECIMIENTOS**

"Hay que hacer las cosas ordinarias, con un amor extraordinario."

Santa Teresa de Calcuta.

Agradezco esta presente investigación a los estudiantes de segundo de bachillerato y a sus autoridades del colegio Geovanni Antonio Farina.

Además, a mi director Álvaro Cepeda, lectora Karina Pazmiño y metodológico Paloma Lima.

De la misma manera a las mis amigas y personas inesperadas que me ayudaron y apoyaron en todo el transcurso de la carrera para cumplir con esta meta.

## Índice de contenido

Introducción.....	1
CAPÍTULO I: ASPECTOS BÁSICOS DE LA INVESTIGACIÓN .....	2
1.1. Planteamiento del problema .....	2
1.2. Justificación .....	6
1.3. Objetivos .....	8
1.3.1. Objetivo General .....	8
1.3.2. Objetivos Específicos .....	8
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	14
2.1. Nutrición en el adolescente.....	14
2.1.1. Necesidades nutricionales y energéticas del adolescente. ....	14
2.1.2. Porciones diarias según los grupos de alimentos. ....	16
2.2. Imagen corporal .....	18
2.3. Alteraciones de la imagen corporal y percepción del cuerpo.....	21
2.4. Factores que influyen en la imagen corporal .....	23
2.4.1. Medios de comunicación.....	23
2.4.2. Revistas. ....	25
CAPÍTULO III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	39
3.1. Resultados .....	39
3.1.1. Caracterización de la población.....	39
3.1.2. Hábitos alimentarios de los adolescentes .....	40
3.1.3. Índice de masa corporal de los adolescentes .....	41
3.1.4. Percepción de la imagen corporal de los adolescentes .....	42
3.1.5. Influencia de los medios de comunicación en los adolescentes.....	43
3.1.6. Índice de masa corporal y la percepción en adolescentes.....	44
3.1.7. hábitos alimenticios y la percepción en los adolescentes .....	45
3.2. Discusión .....	47
CONCLUSIONES .....	52
RECOMENDACIONES .....	53
LISTA DE REFERENCIA.....	54

### **Índice de figuras**

Figura 1. Hábitos alimenticio .....	407
Figura 2. Percepción de la imagen corporal .....	39

### **Índice de tablas**

Tabla 1. Influencia de los Medios de Comunicación .....	40
Tabla 2. Índice de masa corporal y Percepción .....	41
Tabla 3. Hábitos alimentarios y Percepción .....	42
Tabla 4. Habitos Alimenticios y Índice de masa corporal .....	413

### **Índice de anexos**

ANEXOS .....	60
Anexo 1: Encuesta de los hábitos alimentarios.....	60
Anexo 2: Test de la imagen corporal .....	64
Anexo 3: Consentimiento informado.....	65

## **LISTA DE ABREVIATURAS**

OMS: Organización Mundial de la Salud

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

BMI: Body Mass Index

IMC: Índice de masa corporal

EAT: Eating Attitudes Test

TAC: trastornos de la conducta alimentaria

GAF: Geovanni Antonio Farina

## **Introducción**

Para iniciar, los hábitos alimentarios y la imagen corporal son ámbitos relevantes por la preocupación que generan en las personas, especialmente, en adolescentes. Cada periodo de la historia cuenta con sus propios estándares de perfección, y cada cultura ha desarrollado varios conceptos sobre la imagen, forma y atractivo del cuerpo. Como resultado de esto, la imagen corporal se encuentra influida por diferentes aspectos socioculturales, biológicos y ambientales (Subiñas, 2014).

De esta manera, los adolescentes son las principales víctimas de la insatisfacción corporal al ser fácilmente influenciados por la sociedad, esto se ve reflejado en su ferviente deseo de mantener un peso bajo y una figura esbelta. Los jóvenes que presentan sobrepeso u obesidad no se sienten satisfechos con su imagen física, y forzados por la presión social, tratan de disminuir su peso utilizando mecanismos no saludables, lo cual suele llevar a la adopción de conductas inapropiadas como dejar de comer o realizar ejercicio de manera excesiva, pudiendo desarrollar de esta manera trastornos de la conducta alimentaria (Lagunas & Luyando, 2013).

Sintetizando, en la presente investigación se analizarán los hábitos alimentarios, el índice de masa corporal y la imagen corporal de los adolescentes del colegio Geovanni Antonio Farina (G.A.F), con el objetivo de determinar en qué medida estas variables cognoscitivas y comportamentales se presentan, y si podrían representar un riesgo para el desarrollo de trastornos alimentarios en los adolescentes.

## **CAPÍTULO I: ASPECTOS BÁSICOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.1.Planteamiento del problema**

En principio cabe destacar que, entre los principales métodos para bajar de peso, Taberero en el año 2017, considerara que los adolescentes por ansiedad realizan: dietas restrictivas, actividad física excesiva y utilizan laxantes; estas actividades se relacionan a enfermedades psicológicas, como son los pensamientos centrados en la delgadez y por consiguiente promueven el desarrollo de malos hábitos alimentarios en esta población. Además, en la sociedad actual, el estar delgados y esveltos son considerados como términos casi sinónimos, ligados de tal manera a realizar estos métodos antes mencionado, excusándolo como una forma normal de vida, buscando con esto la perfección del, mal llamado, cuerpo ideal (Taberero, 2017).

De igual forma, la imagen corporal se ve afectada en las personas con trastornos alimenticios, trastorno dismórfico y con insatisfacción corporal, lo que se relaciona con una baja autoestima, ansiedad, depresión, e inicio de tratamientos cosméticos, quirúrgicos y dermatológicos (Castaño, Hernández, Iodoño & Serra, 2013).

De hecho, se puede evidenciar en un estudio realizado en Cali- Colombia por Rodríguez & Mina en el año 2016, con una población de 198 estudiantes entre 13 a 18 años, donde se determinó que el 80.3% de los adolescentes realizaban ejercicio para bajar de peso y no por salud, el 77.7% realizaron comentarios negativos con relación a su apariencia física; el 29.4% se sintió inconforme con su figura, el 48.3% habían recibido sugerencias de familiares para adelgazar. Además, el 75.6% realizaban actividad física para controlar su peso y el 72.1% realizaba dieta para no subir de peso.

Igualmente, de los adolescentes que consideran que comieron demasiado; el 7.1% refirieron inducir en vomito como medida para reducir peso, el 5.6% refirieron el uso de

pastillas para adelgazar y solo el 2.5% reportaron el suministro de agua y laxantes para adelgazar. Asumiendo de esta manera la presencia de conductas alimentarias en riesgo debido a que los adolescentes en las entrevistas realizadas manifestaron que el éxito depende de la figura física (Rodríguez & Mina, 2016).

De forma similar, en un estudio realizado en México en el año 2013, se realizó en 862 estudiantes en edades entre 16 a 18 años, en el cual se encontró, el 83% de los estudiantes realizaban ayuno, el 37% de los estudiantes se inducían el vómito por lo menos 3 veces a la semana, además, dentro de las conductas compensatorias se encuentra que el 15.3% de los estudiantes realizan ejercicio excesivo, el 3.6% tomó diuréticos para adelgazar y el 2.9% laxantes para bajar de peso. Como consecuencia, el 50% de los adolescentes refirieron que el peso y la forma del cuerpo fueron los factores más importantes para determinarse a sí mismo, además, el 10.4% de los estudiantes afirmaron que había estado en un régimen de dieta por más de la mitad de sus vidas, en efecto, en los adolescentes existe demasiada importancia en el peso y la forma del cuerpo para sentirse y valorarse como personas (Hernández & Laviada, 2014).

Otro problema principal en este aspecto, son los medios de comunicación y las redes sociales, ya que la difusión de estos agentes se centra cada vez más en la imagen corporal, promoviendo un ideal estético de delgadez, especialmente en los jóvenes, quienes perciben la presión por alcanzar estándares sociales y a pertenecer a grupos que les proporcionen estatus, desarrollando vulnerabilidad en la aparición física (Bazan & Miño, 2015).

Referente a las redes sociales y medios de comunicación, en España se realizó un estudio en jóvenes de 14 a 18 años, este estudio determinó que el 75,3% de los adolescentes se conectan con mucha frecuencia, el 90% adolescentes utilizan las redes sociales en ocasiones. Además, por diferencia de sexo, el 78.5% las mujeres acceden

más a las redes sociales frente al 71.8% de los hombres, las redes sociales utilizadas por los adolescentes son Facebook, Twitter y Fotolog, donde se observa que afecta a la imagen corporal y los hábitos alimentarios (García, López, & García, 2013).

Continuando, los medios de comunicación en la actualidad son unos de los principales vehículos de transmisión del ideal de belleza inalcanzables, lo cual representa un problema ya que a través de mensajes directos o indirectos, donde se resalta el cuerpo esbelto y delgado para triunfar tanto a nivel emocional como laboral e incluso personal, han repercutido en la salud de los adolescentes quienes se exponen a comportamientos no saludables (Díaz, 2016).

A la vez, Carrie Arnold en el año 2013, menciona que el 60% de la población femenina se preocupa en entorno por la figura física y el peso, mientras que, el 70% de las mujeres están tratando de adelgazar, afectado sus vidas de una forma negativa. Los datos epidemiológicos indican que el ideal de delgadez es una grave amenaza y problema de salud. En España en el año 2014, se indicó en un estudio realizado a adolescentes entre 15 a 19 años, que el 80% de las mujeres tienen Índice de Masa Corporal adecuado con referencia a la salud, sin embargo, la mitad de la población femenina, es decir, el 40% afirmaron tener problemas en la compra de ropa debido a que se ven influenciados por el deseo de utilizar la ropa pequeña (Goncalves & Martínez, 2014).

Por otro lado, se observa también como problema de alta prevalencia a personas con sobrepeso y obesidad que no son capaces de identificar su condición, como se evidencia en un estudio realizado en México en adolescentes entre 15 a 18 años, donde se encontró que el 80% de la población tuvo un peso normal y casi la mitad de ellas se percibió con sobrepeso, sólo un 20% se percibió obesa, sin embargo, el 6% de los obesos se percibió como tal, el 17% de los obesos se consideró con sobrepeso o normo

peso. Por ende, se concluye que las personas que presentan sobrepeso u obesidad tienden a distorsionar la imagen corporal de sí mismos, viéndose al espejo delgados, sanos y no como son en realidad. Esto representa un inconveniente, debido a que las personas que se ven saludables y no lo están van menos al médico, nutricionista, y realizan menos ejercicio, lo que a la larga puede llevarlos a padecer enfermedades graves (Torres, Cañez, & Jaramillo, 2013).

Acotando a esto, en el ámbito nacional se realizó un estudio en Ecuador, en la ciudad de Riobamba, donde se indica que el exceso de peso es mayor en un 23.3% en mujeres, frente al 19.8% en hombres, también, se observó que los adolescentes entre 16 y 17 años, que presentan sobrepeso se perciben con normo peso y un estado nutricional saludable, el 27.6% en establecimientos particulares, en relación al 25.3% en establecimiento fiscomisional y el 18.4% adolescentes en establecimientos fiscales (Ramos, Carpio, Delgado, & Villavicencio, 2015). Con este precedente mencionado, se demuestra el evidente problema de salud que tiene que ser investigado.

Recapitulación, se considera que la adolescencia es la etapa más vulnerable, en la cual los jóvenes son susceptibles a adquirir malos hábitos alimentarios por lograr la figura deseada. Para finalizar, este estudio se establecerá la relación existente entre el Índice de Masa Corporal real, la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios de los estudiantes de 2° de bachillerato del colegio Geovanni Antonio Farina durante el período 2017-2018.

## **1.2. Justificación**

Actualmente, los problemas nutricionales relacionados con la imagen corporal se encuentran en aumento debido al fuerte impacto que ejerce la cultura del ideal de belleza, especialmente en la adolescencia, desencadenando a su vez otros inconvenientes como depresión, baja autoestima, trastorno dismórfico corporal y lo más preocupante, trastornos de la conducta alimentaria. Los adolescentes insatisfechos con su imagen corporal, y/o que padecen sobrepeso u obesidad, o incluso los que presentan un IMC normal se ven obligados por los estereotipos de la sociedad a reducir su peso de formas inadecuadas y no saludables, causando secuelas graves en su salud biopsicosocial (Trejo, Mollinedo, Araujo, Valdez, & Sánchez, 2016).

Según la Organización Mundial de la Salud en el año 2016, menciona que existen 1200 millones de adolescentes en el mundo, y a pesar de ser la sexta parte de la población mundial, los gobiernos se han desentendido en general de sus necesidades en el tema de salud. La relevancia de este tema se presenta justamente en los peligros que se pueden generar para la salud de este grupo etario si no hay una debida evaluación y detección temprana de estos problemas.

Por lo cual, se considera pertinente realizar un estudio que determine si en verdad existe una relación entre la percepción de la imagen corporal, IMC y los hábitos alimentarios de los adolescentes del colegio Geovanni Antonio Farina, permitiendo una detección temprana de estos problemas y plantando un precedente para proteger a estos estudiantes de padecer graves trastornos de la conducta alimentaria que a la larga podrían causarles enfermedades peligrosas o incluso la muerte.

Los principales beneficiarios de esta investigación son los estudiantes que participarán en la misma, ya que se detectarán las alteraciones y se logrará profundizar en la autopercepción del peso pudiendo evitar la distorsión de la imagen corporal, y

redireccionar adecuadamente a los jóvenes para optar por una alimentación saludable. Conociendo la situación actual de los adolescentes de 2<sup>do</sup> curso de bachillerato, el colegio podrá desarrollar estrategias que ayuden a sus estudiantes a mejorar la aceptación de su imagen corporal, además, de mejorar sus hábitos alimentarios para promover un estilo de vida saludable en toda la institución. Adicionalmente, se considera que este estudio es totalmente factible ya que se cuenta con el apoyo total de la institución y todos los instrumentos y materiales necesarios, con lo cual, se logrará desarrollar un estudio de gran validez e impacto social importante.

Culminando, en Ecuador no existen suficientes estudios sobre la imagen corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes, por lo cual se considera a esta investigación sumamente importante ya que será una base para futuros estudios que generen un efecto en la sociedad, con el cual se pueda modificar el ideal de una imagen corporal perfecta que causa tantos inconvenientes, especialmente para la población adolescente, beneficiando de esta manera no solo a los participantes de esta investigación si no a estudiantes de otros colegios y en general a personas que no se sientan satisfechas con su figura y estén poniendo en riesgo su vida alterando sus hábitos alimentarios de manera incorrecta.

### **1.3.Objetivos**

#### **1.3.1. Objetivo General**

- Establecer la relación entre la imagen corporal, IMC y los hábitos de alimentación de los adolescentes del colegio Geovanni Antonio Farina.

#### **1.3.2. Objetivos Específicos**

- Determinar la autopercepción de la imagen corporal de los adolescentes del colegio de estudio.
- Analizar los hábitos de alimentación adoptados por los estudiantes.
- Evaluar el índice de masa corporal de los estudiantes.

## **1.4 Metodología**

### **1.4.1 Tipo de Estudio:**

Se realizó un estudio observacional, de nivel relacional, con enfoque cuantitativo y de corte transversal.

Es considerado observacional puesto que el investigador no realizó ninguna intervención en la población. Se considera de nivel relacional ya que se utilizó una medida de asociación para datos ordinales, mediante el estadístico Tau b de Kendall, las variables que se analizaron fueron: IMC, hábitos alimentarios y percepción de la imagen corporal. También, presenta un enfoque cuantitativo, ya que se utilizó variables con valores numéricos como peso, talla, edad. Es, además, una investigación de corte transversal por que se realizó una sola medición a los participantes en un momento determinado.

### **1.4.2 Población y Muestra**

La población total de 2<sup>do</sup> de bachillerato fue conformada por 123 estudiantes, de los cuales un estudiante se retiró del colegio, dos estudiantes no aceptaron la participación en el estudio, de manera que, la población que formó parte de este estudio fueron 120 estudiantes del colegio Giovanni Antonio Farina autorizados por sus representantes a través de la firma de un consentimiento informado (**Anexo 3**).

La selección de participantes se realizó a través del cumplimiento de los criterios de inclusión y exclusión expuestos a continuación.

### **1.4.3 Criterios de inclusión y exclusión**

Formaron parte del estudio:

Adolescentes con una edad comprendida entre 13 a 19 años.

Adolescentes que asisten y están matriculados a la institución educativa.

Adolescentes que aceptan la participación a través del consentimiento informado, si son menores de edad lo firman sus padres.

No formaron parte del estudio:

Adolescentes embarazadas a partir de las 12 semanas de gestación.

Adolescentes cuyos representantes se negaron a su participación.

Adolescentes no matriculados en 2<sup>do</sup> de bachillerato.

#### **1.4.4 Fuente Técnicas e Instrumentos**

##### **Fuentes**

fuentes primarias son los datos de la recolección directamente de los participantes como: peso, talla y encuestas de hábitos alimentarios e imagen corporal.

fuentes secundarias es la información recolectada con base científica se obtuvo en páginas online como; Scielo, PubMed, MedlinePlus y Scimago Journal & Country Rank, además libros y revistas médicas basadas en nutrición hospitalaria desde el año 2013 al año actual.

##### **Técnica**

La técnica de antropometría se realizó con el cumplimiento según el protocolo de (ISAK ,2016), para facilitar datos validados y fiables.

Peso: Se solicitó a cada estudiante que se retirara los zapatos, la chompa, que dejaran el celular y todo lo que podría generarles peso extra. Luego se les pidió que se colocaran en la balanza (balanza calibrada Seca 874), en posición anatómica, mirando al frente, y se procedió a la medición. La información se registró en la hoja de recolección de datos, cabe recalcar que los datos de peso fueron tomados dos veces y de ahí se sacó la media. Los estudiantes no utilizaron licra ni bata debido a que es un colegio católico y no es

permitido por la institución; esto dificultó la toma de datos afectando su precisión, por lo cual peso fue estimado.

Talla: Se solicitó a cada estudiante que se retirara los zapatos y la chompa, también que se suelten el cabello y se retiren accesorios como bichas o diademas. A continuación, se pidió que se ubiquen en el tallímetro (Seadiometro móvil seca 217) en posición anatómica, la cabeza, hombros, caderas y talones juntos deberán estar pegados a la base del tallímetro, los brazos deben colgar libre y naturalmente a los costados del cuerpo, la cabeza de la persona firme y con la vista al frente en un punto fijo, la cavidad orbitaria se encuentre en línea horizontal con la parte superior del trago de la oreja en el Plano de Frankfurt. La información se registró en la hoja de recolección de datos, cabe mencionar que los datos se tomaron dos veces en cada participante del estudio y se sacó la media.

A continuación, la técnica de los test aplicados:

Se entregó a los estudiantes los dos test. El primer cuestionario fue, la lista de los hábitos alimentarios para adolescentes (Johnson<sup>1</sup>, Wardle<sup>1</sup> & Griffith, 2002), el cual constó de 23 preguntas originales y 4 modificadas, cuyas respuestas debían escogerse entre verdadero y falso. El segundo fue el test (Test de Siluetas de Montero, Morales y Carbajal 2004), el cual constó de 7 figuras corporales tanto para hombres como para mujeres, se pidió que los completarán con las respuestas que más se acerquen a su realidad según su percepción, siguiendo las instrucciones de los mismos.

No obstante, el test Eating Attitudes (EAT- 26) fue diseñado en el año 1979 por Garner y Garinkel con el fin de diagnosticar los comportamientos, actitudes y prevención de los trastornos conducta alimentaria (TAC), al principio de este test constataba de 40 preguntas, sin embargo, varios estudios los redujeron en 26 preguntas cada pregunta del teste tiene 6 opciones (siempre, muy a menudo, a menudo, a veces,

raramente, y nunca), por consiguiente el resultado con mayor puntaje tiene mayor riesgo de desarrollar anorexia nerviosa o bulimia nerviosa (Constaín et al., 2014; Reinhardt & Gerardo, 2016).

Por esta razón, se utilizó el test de la lista de los hábitos alimentarios por Johnson<sup>1</sup>, Wardle<sup>1</sup> & Griffith, 2002, debido a que este test es más amigable para el uso del encuestador, tiene menos preguntas de contestación con ítems de respuesta de verdadero y falso, se utiliza menos tiempo en la contestación de la población, sirve para identificar los hábitos alimentarios.

#### **1.4.5 Plan de recolección y análisis de información**

Programa de Excel versión 2013: se utilizó este programa para el vaciamiento de datos. Se ingresó los datos de todos los ítems del cuestionario con sus respectivas codificaciones. También, se utilizó para los resultados de los gráficos.

Programa Body Mass Index (BMI): es una medida basada en la altura y peso que se aplica a mujeres y hombres adolescentes y adultos, se procede a ingresar el peso y talla de cada estudiante, después se selecciona calcular BMI y calcula el índice de masa corporal.

Programa Statistical Package for the Social Sciences versión 22: todos los datos fueron analizados en el programa SPSS en el cual se estudió las variables.

Análisis univariada: porcentajes para evaluar los resultados propuestos.

- Edad.
- Genero.
- Índice de masa corporal.
- Hábitos alimentarios.
- Percepción de la imagen corporal.

- Medios de comunicación.

Forma bivariada: para ver la asociación de variables ordinales se utilizó la prueba Tau b Kendall, también se utilizó el test Cronbach para ver la validez del instrumento utilizado.

- Índice de masa corporal y percepción de la imagen corporal.
- Hábitos alimentarios y percepción de la imagen corporal.
- Índice de masa corporal y percepción de la imagen corporal.

## CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Nutrición en el adolescente

El periodo de la adolescencia, Según la Organización Mundial de la Salud está comprendido entre los 10 y 19 años de edad, es una etapa de intensos cambios físicos, endocrinos, psicológicos, sociales y morfológicos, también, se genera un gran riesgo nutricional, debido a que aumentan las necesidades y es en donde se establecen hábitos alimentarios especiales. En esta etapa de la adolescencia se presenta la búsqueda de un cuerpo cada vez más delgado, dando como resultado la construcción de la imagen corporal en los modelos impuestos por la sociedad, manifestando en los jóvenes preferencias estéticas haciendo a los jóvenes una preocupación por su apariencia física llevando de esta manera a conductas alimentarias de riesgo debido a que en esta etapa existe un incremento en la estatura que va acompañado del aumento del peso, el cual en la pubertad, alcanza entre un 50 y 55 % del peso adulto (Urzúa, Avendaño, Díaz, & Checure, 2013).

#### 2.1.1. Necesidades nutricionales y energéticas del adolescente.

Se establecen en función a la edad y el sexo de cada individuo, Según, (Krause, 2013):

- **La energía:** Las necesidades energéticas varían notablemente entre hombres y mujeres debido a los cambios en la composición corporal, el crecimiento y el nivel de actividad física que presente cada adolescente. Se calculan considerando el sexo, edad, altura y el peso, añadiendo 25 kcal/ día por la acumulación de energía o crecimiento (Zafra & Garcia, 2015).

Actividad física			
Genero	Sedentario	Moderado	Activo
Mujer	1700 kcal	1800 kcal	2000 kcal
Hombre	1800 kcal	2000 kcal	2300 kcal

Fuente: (Zafra & Garcia, 2015).

- **Proteínas:** Las necesidades proteicas varían según el grado de madurez física, las proteínas permiten un adecuado crecimiento puberal y un equilibrio positivo de nitrógeno (Krause, 2013). En el adolescente, una ingesta insuficiente de este macronutriente da lugar al retraso de crecimiento, tanto en altura como en peso. Las necesidades de proteína de los varones son de 0.73 gr/ kg/ día y para las mujeres 0.71 gr/kg/día (Krause, 2013).
- **Hidratos de carbono y fibra:** Los valores de carbohidratos recomendados deben de representar entre el 50% -60% del valor calórico total, los hidratos de carbono simples no deben de constituir más del 10-12 % de la ingesta. Los adolescentes necesitan los hidratos de carbono para mantener una adecuada actividad energética, los cereales integrales son además fuente de minerales, fibra y vitaminas (Urzúa et al., 2013).
- **Grasas:** Se recomienda que las grasas no superen el 30 o 35% de la ingesta calórica total, y que los ácidos grasos saturados no superen más del 10% de la misma. Los ácidos grasos esenciales ayudan a reducir el riesgo de enfermedades crónicas, por esto su consumo es muy recomendado (Urzúa et al., 2013).
- **Vitaminas y minerales:** Estos micronutrientes ayudan al desarrollo y el crecimiento físico del joven, también participan en la síntesis de proteínas, ácido ribonucleico y ácido desoxirribonucleico (Hernández & Stern, 2014).

Uno de los minerales, necesarios para el adolescente es el calcio, este colabora en el desarrollo muscular, esquelético, endocrino y en la prevención de la osteoporosis, se recomienda para esta edad 3000 mg/día. Otro mineral, importante es el hierro necesario para la formación de masa corporal magra y el aumento del volumen de los eritrocitos, la recomendación para las mujeres es de 8 a 15 mg/día y para los varones de 8 a 11 mg/ día. En cuanto a vitaminas, se recalca en esta etapa la necesidad de ácido fólico (B9), el cual ayuda para la acumulación de masa corporal magra, la recomendación para el adolescente es de 300 ug/día. Por último, la vitamina D también es considerada importante en la adolescencia ya que facilita la absorción y el metabolismo del calcio y del fósforo, la necesidad es de 30 mg/ml (Hernández & Stern, 2014).

- **Agua:** Las necesidades de agua se estima alrededor de 1 a 1,5 ml/kcal metabolizada, para que el organismo pueda realizar adecuadamente las funciones de termorregulación, metabólicas, estructurales, reguladoras, lubricante y transportadoras (Hernández & Stern, 2014).

### 2.1.2. Porciones diarias según los grupos de alimentos.

Lácteos	Frutas	Verduras	Cereales y tubérculos	Carnes	Leguminosas
3 porciones	3-4 porciones	5-6 porciones	6-7 porciones	4-5 porciones	1 porción

Fuente: (Instituto Nutrición Salud Kellogges, 2014).

En un estudio realizado en España en el año 2014, cuya muestra estuvo conformada por 1055 encuestas de 27 colegios, se encuestaron a 531 hombres que representa el 52.9% y mujeres 474 representando el 47.2%, estudiantes entre 11 y 17 años, se

encontró que los adolescentes consumen; en cuanto a los lácteos el 70% como son: la leche, yogurt y el queso, en cuanto al consumo de carnes, el 25% consumió carnes blancas como el pescado y el pollo y el 14.7% consumió carnes rojas y embutidos, el 64.5% consumió legumbres y frutos secos de forma semanal, el 42% consumió fruta de forma diaria, el 68.1% consumió carbohidratos como; pan, arroz, pasta, el 33% consumió aceites a diario y solo el 10% de los alumnos consumió comida rápida semanalmente, de esta manera se evidencia un consumo adecuado de todos los grupos de alimentos de los adolescentes de forma diaria (Palenzuela, Pérez, Pérula, Fernández, & Maldonado, 2014).

Según la Revista Médica de Costa Rica y Centroamérica en el año 2013, afirmó que los cambios que se producen en la adolescencia en el aspecto psicosocial del desarrollo pueden favorecer a la generación de trastornos de la conducta alimentaria, que inicia con frecuencia en la adolescencia o adultez temprana, en general estas enfermedades aparecen con otras enfermedades como la depresión o trastornos de la ansiedad, viéndose afectados por el ideal de belleza que promueven los medios de comunicación, por esta razón, los jóvenes se enfrentan a estos ideales como símbolo de éxito social, profesional y personal, generando una percepción distorsionada a la de su apariencia (Vargas, 2013).

## **2.2. Imagen corporal**

Es la representación mental de la persona, en la cual se expresa como se ve e imagina a si misma con los diferentes aspectos de la apariencia física que tiene de su propio cuerpo. Además, en la imagen corporal intervienen los sentimientos y emociones que experimenta la persona según cómo se siente con su figura físico (Nuño, Hevia, Bustos, Florenzano, & Fritsch, 2017).

Se ha observado desde las últimas décadas una mayor preocupación por la imagen corporal, hasta llegar a considerarla como un culto al cuerpo, descuidando la alimentación y solo preocupándose por la figura. Para las mujeres la delgadez, y para los hombres la musculatura, son patrones que están definidos como belleza, basados en fragilidad y delicadeza del cuerpo que demanda la sociedad (Muñiz, 2014).

En México se realizó un estudio con una muestra de 200 adolescentes en edades comprendidas entre 14 a 17 años, se encontró un porcentaje potencialmente elevado en un 50% de insatisfacción con su imagen corporal, destacando los estereotipos como la extrema delgadez mayoritariamente en las niñas, lo que provoca que presenten peor autoestima general y corporal, muestran un mayor deseo de estar más delgadas en el futuro, por lo tanto, trae algunas consecuencias de la excesiva preocupación sobre la imagen corporal como la realización de dietas, ejercicio físico excesivo, y también afectando a las emociones, generándose tristeza, ansiedad, culpa y la baja autoestima (Vaquero-cristóbal, Alacid, María, & Ángel, 2013).

Otro estudio se realizó en chicas británicas de 12 a 18 años, se encontró que más del 50% deseaba adelgazar, cerca del 60% consideraba que debía de restringir su alimentación o modificar sus hábitos alimentarios y cerca del 20% se encontraba

haciendo algún tipo de dieta restrictiva (Vaquero-cristóbal et al., 2013). Por tanto, se evidencia que hay un mayor porcentaje de adolescentes insatisfechos con su imagen corporal.

En el año 2013, la Revista de Asociación Española de Psicología Clínica y Psicopatología publicó el estudio de la valoración de la imagen corporal y de los comportamientos alimentarios en adolescentes, el instrumento utilizado fue el cuestionario del test de las siluetas y el EATest-26, dentro de los resultados encontrados, el 28.1% de los participantes eran del sexo masculino y el 71.9% eran del sexo femenino, el 96.5% de las mujeres deseaba pesar menos de lo que pesa frente al 54.5% de los hombres, preocupados por su imagen física, el 96.6% de las mujeres se preocupan en un grado intermedio, sin embargo, el 41.9% refirieron estar demasiadas preocupadas y el 76% los hombres se preocupó en lo normal. Por esta razón, se concluye que las mujeres están más en seguimiento de la realización de dietas en comparación con los hombres (González, García, & Martínez, 2013).

En Ecuador en el año 2015, se realizó un estudio en la ciudad de Quito, en la Unidad Educativa 24 de Mayo, con una población de 238 estudiantes de sexo femenino, donde se utilizó los tres instrumentos: primer instrumento fue el de body shape questionnaire diseñado para identificar la insatisfacción, el segundo fue la escala de autoestima de Rosenberg en el cual se evaluó el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí mismo, finalmente el instrumento de la escala de Goldberg que sirvió para detectar problema de ansiedad y depresión , se encontró que 62.2% de la población estudiada estaba conforme con su imagen corporal, por otro lado, el 37.8% reflejaba la insatisfacción de la imagen, dentro del mismo, se presentó el 25,2% leve insatisfacción, el 8% moderada insatisfacción y el 4.62% extrema insatisfacción. Se concluyó, que al

menos 1 de cada 4 adolescentes presenta insatisfacción de la figura física (Vela & Chiles, 2015).

Otro estudio, realizado en Ecuador en el 2015, realizado en la ciudad de Ambato en el colegio “La Salle”, con una muestra de 275 entre hombres y mujeres en edades comprendidas entre 12 a 17 años, se utilizó para medir la percepción de la imagen corporal el cuestionario de la figura corporal por Raich, Mora, Soler & Ávila en el año 1996, el instrumentos utilizado fue el EAT-26 para los hábitos alimentarios y la identificación de los trastornos alimenticios, se determinó, que tanto hombres como mujeres indican sentirse inquietados por su imagen corporal, el 55% de las mujeres presenta una preocupación por su imagen corporal, mientras, el 45% de las mismas se sentía conforme con ella, el 63% de los hombres expresaron sentirse preocupados por su imagen corporal y solo un 37% se sintió conforme con su apariencia (Viteri, 2015).

### **2.3. Alteraciones de la imagen corporal y percepción del cuerpo**

La insatisfacción corporal sucede cuando un individuo interioriza el cuerpo ideal y lo compara con el cuerpo que tiene, lo que produce una desconformidad, relacionada con opiniones subjetivas sobre el peso, alteraciones en la dieta y menor valoración del auto concepto físico general, la insatisfacción con el propio cuerpo se manifiesta en el aumento de tratamientos dirigidos a modificar el cuerpo (Vaquero-cristóbal et al., 2013).

En cambio, la percepción del cuerpo es la imagen que forma la mente del propio cuerpo es una representación mental, esto implica que la idea de la imagen corporal consiste en la apariencia física real de su forma y tamaño, que se ve influenciado por factores biológicos, culturales, individuales y sociales, por lo tanto, resalta las características tanto físicas y afectivo cognitivo, unido a los sentimientos y ligado a la identidad y conductas. Adicionalmente, en estudios se han encontrado que el 63% de las mujeres que no están satisfechas con su peso, el 56% de las mujeres se preocupan por subir de peso y en un 48% refieren una valoración negativa acerca de su imagen corporal, cabe mencionar, que las partes más afectas del cuerpo de una mujer son la cintura, cadera, piernas, llevando a desarrollar los trastornos de conducta alimentaria a consecuencia de la diferencia entre el cuerpo ideal y el cuerpo percibido (Lopez & Bretón, 2013).

Es importante destacar, que la autopercepción corporal es un factor determinante para el desarrollo de un trastorno alimentario. Como se ha evidenciado, las mujeres padecen una mayor tendencia a controlar su peso, como también, una mayor preocupación por la apariencia física, siendo cada vez más afectada por los medios de comunicación y los mensajes socioculturales de una industria donde se sobrevalora la delgadez afectando el comportamiento y pensamientos de la población (Muñoz, 2014).

En un estudio en España en el año 2013, en el que participaron adolescentes en edades comprendidas entre 13 y 19 años, se evidenció, en un 63,8% de la población estudiada presentaba una percepción diferente a la evaluación del cuerpo, en las mujeres se encontró desconformidad; el 17.1% abdomen, 16% cintura, el 7.5% cutis, el 8.4% piernas y caderas, el 8.5% nalgas, mientras que, en los hombres la mayor desconformidad fue el 8.4% en los músculos, el 8% pecho y brazos, el 8.1% nariz. En conclusión, los adolescentes principalmente las mujeres, se sienten insatisfechos con su imagen corporal, por el fenómeno sociocultural donde se presenta una situación anómala de una belleza que requiere ser adquirida y es limitada (Salazar & Mora, 2013).

En la universidad de Navarra en España se realizó un estudio de la percepción de la imagen corporal, en edades comprendidas entre 16 y 17 años en la que participaron 1.162 estudiantes. Para conocer, la percepción de imagen corporal se realizó mediante un test de Stunkard y Stellard del año 1990, el cual constó de 9 siluetas tanto para hombre como para mujer, en el cual los estudiantes eligieron con la figura que mejor se identificaron. Se encontró, el 55.6% de los estudiantes presentaron una percepción que no coincidían con la realidad, es así, que sobreestiman su índice de masa corporal, el 58.1% en mujeres y el 9.7% en hombres (Soto et al., 2015).

## **2.4. Factores que influyen en la imagen corporal**

A continuación, se presentan los factores que más influyen en los estereotipos del ideal de belleza:

### **2.4.1. Medios de comunicación**

Los medios de comunicación son elementos utilizados para llevar cualquier tipo de información extendiéndose de manera masiva, a través de un mensaje que tiene la posibilidad de ser transmitido a otra persona o a un grupo. Sin duda, los medios de comunicación tienen un impacto del modelo estético, tienen la promoción de la información de la evolución de la moda en la exhibición del cuerpo, en el vestir con ropa apretada y talla pequeña en los cuerpos de los modelos y actrices, debido a esto los medios de comunicación son causantes de la incidencia de los trastornos de conducta alimentaria, ya que las imágenes motivan en especial a las mujeres a lograr la delgadez, dando un cierto estatus a las personas, como consecuencia de estos llevan a la crítica social del sobrepeso y obesidad, la influencia de los productos light, la expiación de gimnasios en las publicaciones (Bazan & Miño, 2015).

A consecuencia de esto, en Ecuador se realizó un estudio en año 2016 acerca del impacto de la publicidad de la televisión en la imagen de la mujer guayaquileña, en edades entre 16 a 18 años con una población de 188 mujeres, se encontró que el 97% de las mujeres refieren haber observado una imagen femenina promocionando productos de belleza y solo el 11% indica que esta publicidad no lo ha visto, además, se encontró que el 80% de esta publicidad la mujer es utilizada como un objeto de consumo de productos de bellezas, pastillas, productos estéticos y la publicidad de dietas restrictivas (Suárez & Velasco, 2016).

En la publicidad de los medios de comunicación, se presentan imágenes que pueden provocar en la población preocupación por la delgadez, frustración con el peso, miedo a

no pertenecer al estándar social, en especial a los jóvenes que comparan su figura corporal con imágenes publicitarias de delgadez en las cuales se atribuye un atractivo físico, éxito, popularidad y felicidad (Vaquero-cristóbal et al., 2013).

En contraste, los medios de comunicación promueven a través de las redes sociales y la publicidad el ideal de delgadez como belleza sobre las mujeres, la cual se considera una población afectada especialmente por esta problemática, debido a que influyen en un estereotipo del cuerpo femenino llevando a realizar numerosas intervenciones desde el maquillaje hasta las cirugías en el cuerpo y rostro mejorando cada vez más su apariencia alcanzando una estética del ideal de belleza. Por lo tanto, podría plantear un problema existencial en los adolescentes al observarse una información totalmente opuesta, cada vez más ser atractivas para su aceptación en la sociedad preocupándose más por su apariencia física y no por salud (Bazan & Miño, 2015).

Según un estudio realizado en la revista Científica de Medios y Educación de España en el año 2013, los medios de comunicación muestran que las mujeres presentan más probabilidades de obsesionarse con el control de peso por medio de los alimentos que los hombres (Solano, González, & López, 2013).

El estudio fue realizado en un escuela de Sevilla- España entre 14 a 17 años, se observó que el 95.7% de los adolescentes utilizan el celular, las redes sociales se ve influenciada en un 65% mujeres frente a un 35% hombres, por este medio es donde las mujeres tienen más influencia del cuerpo ideal de belleza por imágenes que se difunden de mujeres delgadas (modelos) que aparecen en diferentes medios de comunicación; en un 86.4% el reproductor de música, el 30.7% iPod y el 66.8% videos juegos, los adolescentes refirieron que utilizan muy poco los medios de comunicación como una herramienta para realizar las actividades académicas ya que existe una mayor influencia

en la figura corporal y un cambio en la alimentación debido a los diferentes medios de comunicación (Solano, González, & López, 2013).

#### **2.4.2. Revistas.**

Las revistas son medios que presentan imágenes, fotografías, literatura adelgazante de productos, entre las revistas más juveniles y adquiridas en especial para la población femenina son: Vogue, Cosmopolitan, Marie Claire, Nylon y Surface, estas revistas promocionan el consumo de moda y belleza refiriéndose a la feminidad de una adolescente, promoviendo la importancia de vestir según las apariencias de la últimas modas obteniendo un look y figura corporal del momento para ser atractiva y femenina (Golovina, 2014).

Según Torres en el año 2013, afirmó que en las páginas de publicidad el 75.28% de las revistas promocionan artículos de moda y belleza con un costo elevado y estilistas del cuidado de salud, la imagen física y el cuerpo, preocupan cada más a la población en especial a las mujeres, además, la mayoría de la gente en un 78% promueve un cambio en sus hábitos alimentarios de saludables a no saludables, además, 7 de cada 10 personas cambian sus hábitos alimenticios para mejorar su estado de salud, mientras que, 5 de cada 10 personas lo realiza para cuidar más el aspecto físico y la apariencia que por salud (Lagunas & Luyando, 2013).

En contraste, se observa que la alimentación se difunde en forma masiva, de manera negativa, por periódicos, revistas, radio, televisión e internet, teniendo una gran influencia en las orientaciones hacia el consumo y en los comportamientos alimentarios de la adolescencia. Acotando a esto, La Revista Chile de Nutrición en año 2015, se encontró que por cada programa de televisión se transmiten 48 minutos de anuncios publicitarios, el 36.4% se promovió alimentos industrializados no saludables, altos en

grasa, azúcar y sodio del tiempo de programación, mientras, que no se promovió ningún tipo de alimentos saludables, también, en un 7.6% anuncios de juguetes, en un 9.1% servicios gubernamentales, en un 3.8% productos de higiene personal (Ortiz, Molina, Martínez, & Córdova, 2015).

Además, en el estudio se analizó en 135 anuncios promovían el consumo acerca de alimentos industrializados no saludables, de los cuales en un 74% el consumo de carbohidratos y azúcar, en un 17.5% alimentos con alto contenido en sodio y grasa, en un 8.5% lácteos con alto contenido en azúcar. Se demostró, la publicidad de alimentos no saludables para la población adolescente al cambiar los hábitos alimentarios promoviendo la comida rápida no nutritiva (Ortiz, Molina, Martínez, & Córdova, 2015).

Cabe referir, que la adolescencia es un periodo significativo para formar su identidad, esta etapa es muy vulnerable porque los jóvenes son receptores de encontrar un estereotipo de cuerpo perfecto que se muestran como fotografías de moda. En un estudio realizado en Estados Unidos por 548 adolescentes y preadolescentes, los resultados fueron que el 69% de las jóvenes refirieron la influencia de las imágenes de modelos en revistas para crear su ideal del cuerpo perfecto, el 47% de las mujeres deseaba adelgazar para aproximarse a las imágenes revisadas, además, admitieron haber realizado alguna dieta publicada referidas por revistas juveniles (Sampedro, Urien, & Raich, 2013).

Es importante mencionar, que la adolescencia es una etapa donde interpretan a modelos, es decir, que las personas son un modelo que se hace como referencia para producir algo similar, los modelos en las redes sociales y revistas exhiben prendas, accesorios, ropa, refiriéndolas como personas perfectas, en donde la adolescencia busca esta perfección artificial (Sampedro et al., 2013).

### **2.4.3 Redes sociales**

Son un grupo de sociedades globales vinculadas a través de un conjunto de relaciones sociales que permiten la comunicación entre las personas, las redes sociales no son controladas por organizaciones conectadas para crear y difundir el contenido de forma universal, por lo que pueden incitar fácilmente a las conductas inadecuadas de los adolescentes perjudicando su identidad llevando a imitar a los modelos y personas famosas que se publican en las redes sociales, en España el 70% de los adolescentes tienen acceso a las redes sociales como medio de comunicación (Arab & Díaz, 2015).

La promoción de personas famosas en las redes sociales es un elemento clave de la interacción social. En este contexto, la imagen muestra que cada persona pasa de ser un reflejo a ser una parte sustancial de cómo se muestran ante los demás. Debido, a la imagen que está sujeta como carta de presentación en este medio virtual de las redes sociales (Peris Hernández, Maganto Mateo, & Kortabarria Cortázar, 2013).

De esta manera, los adolescentes presentan problemas con relación a la imagen corporal y el autoestima, debido a las publicaciones de imágenes virtuales se da más en que los jóvenes con mayor autoestima publican más fotografías de la figura corporal en las diferentes redes sociales (Peris Hernández et al., 2013).

Los adolescentes utilizan la tecnología como herramienta en varias áreas, como es la búsqueda de información en ámbitos académicos, científicos, transferencias económicas y actividades de ocio para relacionarse. Es así, como en España se realizó un estudio en el año 2014, en personas con edades comprendida entre 15 a 18 años, con un total de 2.339 estudiantes, se observó, que los jóvenes afirman estar más informados y a utilizar la tecnología como actividad para descansar ingresando a las diferentes redes sociales, influenciando en diferentes publicaciones de estandartes de belleza, el 45.5% hombres y

además muestran mayor habilidad frente al 27.8% en mujeres, asimismo, el 60.4% de los adolescentes reconoce conectarse a Internet todos los días (Rial, Gómez, Varela, & Braña, 2014).

En cuanto a los motivos de conexión, se destacan fundamentalmente cuatro aspectos. Primero, el 85% uso de las redes sociales. Segundo, el 64.4% descargar música, películas, vídeos o imágenes. Tercero, el 60.2% buscar información relacionada con los estudios y el 52.1% uso del correo electrónico. Cuarto, el 28.2% de los participantes en el estudio afirman ser usuarios de juegos online de diferentes tipos. Además, el 36.2% de los adolescentes manifiesta que no se conecta a todo lo que le gustaría utilizar en las redes sociales, perjudicando con facilidad la imagen corporal y proporcionando alimentos inadecuados (Rial et al., 2014).

## **2.5 Hábitos alimentarios**

Una buena alimentación es fundamental para el desarrollo físico e intelectual del ser humano, gracias a las propiedades nutricionales de los alimentos.

Los hábitos alimentarios son aquellos actos repetidos que se relacionan con la alimentación, que se consumen por medio de la selección de alimentos en función de mantener una buena salud, incluyendo todos los grupos de alimentos que aporten vitaminas, minerales, proteínas, hidratos de carbono y grasas, proporcionando una calidad nutritiva en la porción que el cuerpo necesita, tomando en cuenta los horarios, costumbres, tiempos de comida y preferencias alimentarias. Dichos hábitos alimentarios, se van adquiriendo desde la infancia (Durán, Reyes, & Cristina, 2013).

### **2.5.1 Los hábitos alimentarios se ven influenciados por varios factores.**

A continuación, se identificará los elementos principales en la influencia de los hábitos alimenticios en los jóvenes como son:

### **2.5.2 Aspecto económico**

El costo de los alimentos es uno de los principales determinantes para su elección, así como los ingresos y la disponibilidad en el mercado. Se ha observado que los grupos de población con ingresos bajos muestran una mayor tendencia a seguir una alimentación desequilibrada e ingieren pocas frutas y verduras. Por otro lado, el hecho de disponer de mayor cantidad de dinero no se traduce en una alimentación de mayor calidad y valor nutricional (Lagunas & Luyando, 2013).

Para corroborar, este aspecto se encontró un estudio en México del año 2013, realizado en una población con edades comprendidas entre 13 a 18 años, en el que se

determinó que el factor económico tiene como predisponente a llevar hábitos alimentarios buenos, malos, regulares, en este estudio se evidenció que el 56.9% de los estudiantes manifestaron que sus hábitos son regulares debido a su ingreso económico y solo el 27 % buenos hábitos, se consideró el costo que tienen los alimentos el más alto estaba entre \$15 y \$20 se encontraban las preparaciones a base de leche, frutas con yogurt, y preparaciones y frituras a base de maíz más elaboradas. Entre los alimentos con su precio de hasta \$4,90 se encontraron los dulces, galletas, frituras y las bebidas embotelladas (Lagunas & Luyando, 2013).

### **2.5.3 Aspecto social**

En este factor se envuelve el ambiente social, amigos, el trabajo, la vivienda, el soporte y convivencia social. Esta influencia, se concentra en la selección de los alimentos limitando la calidad nutricional de los mismos que se consumen por la instancia social. Algunos adolescentes prefieren ingerir alimentos no saludables, evitando de esta forma alimentarse de forma aislada y favoreciendo la socialización con sus compañeros (Fernández, Calderón, Bermúdez, et al. , 2014).

Adicionalmente, en México en el año 2013, se realizó un estudio en la percepción de alimentación saludable en adolescentes entre 15 a 18 años, los resultados fueron que el 57% afirmaron que la alimentación saludable es hacer ejercicios y tomar mucha agua, el 67% lo relacionaron al consumo de frutas y verduras, el 14% lo relaciono con el consumo proteínas como carnes rojas y blancas, el 9.7% consumo de lácteos. Conjuntamente, se encontró que el 37% debido a la falta de dinero los jóvenes trabajan y estudian, realizan tres comida al día cuando pueden y afirmaron que la comida más importante en un 56.3% es la del almuerzo, la mayor parte de adolescentes pertenecen a una clase media, por lo cual refieren que pueden orientar a sus hijos en una alimentación

saludable, sin embargo, en un 67% consideran que dicha orientación se ve influenciada, en un 40% por los amigos y en un 16% por los medios de comunicación (Alvarado & Luyando, 2013).

## 2.6 Dietas restrictivas

Para finalizar, el marco teórico, se identifica cual es el objetivo de la realización de dietas restrictivas en adolescentes.

Las dietas restrictivas conocidas como dietas de moda sirven para favorecer el adelgazamiento, cuyo fin es perder peso, pero sin ningún tipo de esfuerzo. En este sentido, las dietas llevan restricción tanto calórica como nutritiva, trayendo problemas de salud, como un empeoramiento del riesgo metabólico, un efecto rebote y un desequilibrio nutricional (Sanz, 2016).

En su búsqueda de lograr la apariencia ideal, los adolescentes a menudo utilizan conductas inapropiadas para perder peso, entre las cuales se encuentran las dietas restrictivas, ayuno, uso de laxantes y diuréticos para alcanzar el cuerpo esperado. Por esto, el nivel de insatisfacción con la imagen corporal ha generado actitudes alimentarias negativas. Acotando a esto, en Chile en el año 2015 con 439 adolescentes entre 15 a 19 años, se encontró que el 53% de los adolescentes refirieron haber realizado dieta por comerciales de personas famosas que han referido el uso de esa dieta, en un 35.6% restricción de alimentos por semanas, los adolescentes en un 12.3% suprimieron el consumo de carbohidratos en las semanas, por ende, los adolescentes refirieron hacer dieta para bajar el peso (González et al., 2016).

## **2.7 Métodos de evaluación**

A continuación, se hará referencia a los métodos de evaluación que se utilizaron para llevar a cabo la presente investigación:

### **2.7.1 Lista de verificación de hábitos alimentarios para adolescentes**

Esta evaluación conductual es de suma importancia durante la adolescencia, ya que en este período los jóvenes se esfuerzan por alcanzar su autonomía desarrollando conductas riesgosas para la salud, de allí la relevancia de conocer los hábitos y conductas de alimentación de los adolescentes a través de este test. Para la realización del mismo, intervinieron un total de 1822 adolescentes británicos entre 13 y 16 años los que participaron en el estudio, el test constó de 23 ítems, la lista de verificación se validó utilizando medidas de ingesta de grasas y fibra dietética, consumo de frutas y verduras, restricción dietética, conocimiento nutricional y una medida del ingreso familiar, a los participantes se les pidió que respondieran "verdadero" o "falso", este test sirvió para detectar cuán cerca están la dieta de las pautas de alimentación saludables (Johnson, Wardle, & Griffith, 2002).

En Madrid en el año 2014, se realizó un estudio de aplicabilidad del test en el que se incluyeron 333 estudiantes, de los cuales el 59.8% fueron de sexo masculino y el 40.2% de sexo femenino. Al responder el cuestionario, las preguntas referentes a las preferencias alimentarias fueron las que presentaron las frecuencias más altas (> 90%) de respuestas no saludables debido al consumo de comida rápida en la calle y la percepción de necesidades para mejorar su alimentación. Los ítems con baja frecuencia (< 4%) de respuestas saludables, como el consumo de frutas y verduras diariamente (Márquez-Sandoval et al., 2014).

Cabe recalcar, que en el presente estudio se tuvo que evaluar los hábitos alimentarios, según la escala de linker de la siguiente manera: muy buenos hábitos alimentarios entre 14 y 12 puntos, buenos hábitos alimentarios entre 11.99 y 9 puntos, normales hábitos alimentarios entre 8.99 y 6 puntos, regular hábitos alimentarios entre 5.99 y 3 puntos, y malos hábitos alimentarios menor de 2.99 puntos, debido a que no se encontró bibliografía correspondiente en la interpretación de los hábitos alimentarios (Hons, 2009; Fiona Johnson, 2002; Morris & Katzman, 2003; Verstraeten et al., 2014).

### **2.7.2 Test de Siluetas de Montero, Morales y Carbajal (2004)**

Este test consta de un diseño con 9 modelos anatómicos para ambos sexos, en cada silueta se muestra un IMC asignado que va desde 18 a 40, para la valoración los adolescentes deberán elegir el modelo anatómico que más se asemeje a la de su imagen corporal, señalando con cuál de los modelos se sienten más identificados, además deberán responder a las preguntas: Cuando se mira al espejo, ¿Con cuál de estas imágenes se siente más identificado?, y ¿Qué silueta quisieras tener? Posteriormente, se procede a pesar y medir al sujeto obteniendo a partir de estos dos parámetros su IMC real. Para determinar la percepción de la imagen, se debe identificar el valor del IMC real y el IMC percibido, designando a las siguientes categorías.

Para la codificación, se estableció los siguientes valores para sistematizar este fenómeno en la base de datos para relacionarlo con la percepción de cada sujeto:

1. Se ve igual, cuando el valor es cero (normo percepción).
2. Se ve más delgado de lo que es en realidad, cuando el valor obtenido es inferior a cero (infra percepción).
3. Se ve más gordo de lo que es en realidad, cuando el valor obtenido es superior a cero (supra percepción).

Para la validación de este test se realizó un estudio en Madrid- España sobre la autopercepción de la imagen corporal, en un grupo de 633 estudiantes evaluados, 547 son mujeres (86,4%). Se encontró, que el 71 % de los estudiantes son normo peso, el 2,6% está en bajo peso, el 23% se encuentra con sobrepeso y el 3,1% con obesidad. Con respecto a la autopercepción de la imagen corporal, el 68,7% sobreestima su peso, el 21,4% de los estudiantes se ve igual, y solo el 9,7% subestima su peso (Fehrman-Rosas et al., 2016).

## **2.8 Hipótesis**

Los estudiantes del colegio Geovanni Antonio Farina presentan un IMC dentro de la normalidad, pero muestran una distorsión de su imagen corporal e inadecuados hábitos alimentarios.

## 2.9 Operacionalización de variables

<b>Variable</b>	<b>Definición Conceptual</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Definición Operacional</b>	<b>Indicadores</b>
Genero	Condición que determina al ser humano como hombre o mujer, según características biológicas, anatómicas y fisiológicas			Porcentaje de hombres.  Porcentaje de mujeres.
Edad	Años de vida transcurridos desde el nacimiento del individuo			Promedio de los estudiantes y desviación estándar
Índice de Masa Corporal (IMC)	Relación entre el peso y la talla corporal utilizada para clasificar el estado nutricional de la persona según la deficiencia o exceso de peso	Peso	Peso corporal ejercido sobre la balanza que se expresa en kilogramos	Porcentaje de estudiantes con <u>desnutrición</u> Porcentaje de estudiantes con <u>IMC normal</u>
		Talla	Estatura del estudiante, medida desde la planta del pie hasta el vértice de la cabeza.	Porcentaje de estudiantes con <u>sobrepeso</u> Porcentaje de estudiantes con <u>obesidad</u>
Hábitos Alimentarios	Prácticas de consumo de alimentos y bebidas en función de mantener la salud			Porcentaje de estudiantes con muy buenos hábitos alimentarios  Porcentaje de estudiantes con <u>buenos hábitos alimentarios</u> Porcentaje de estudiantes con <u>normales</u>

		hábitos alimentarios
		Porcentaje de estudiantes con regular hábitos alimentarios
		Porcentaje de estudiantes con malos hábitos alimentarios
Imagen Corporal	Representación mental que cada persona tiene sobre su propio aspecto físico, evaluados por el test de siluetas.	Porcentaje de estudiantes que se ven igual a lo que son en realidad
		Porcentaje de estudiantes que se ven más delgados de lo que son en realidad
		Porcentaje de estudiantes que se ven más gordos de lo que son en realidad

## **CAPÍTULO III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

### **3.1. Resultados**

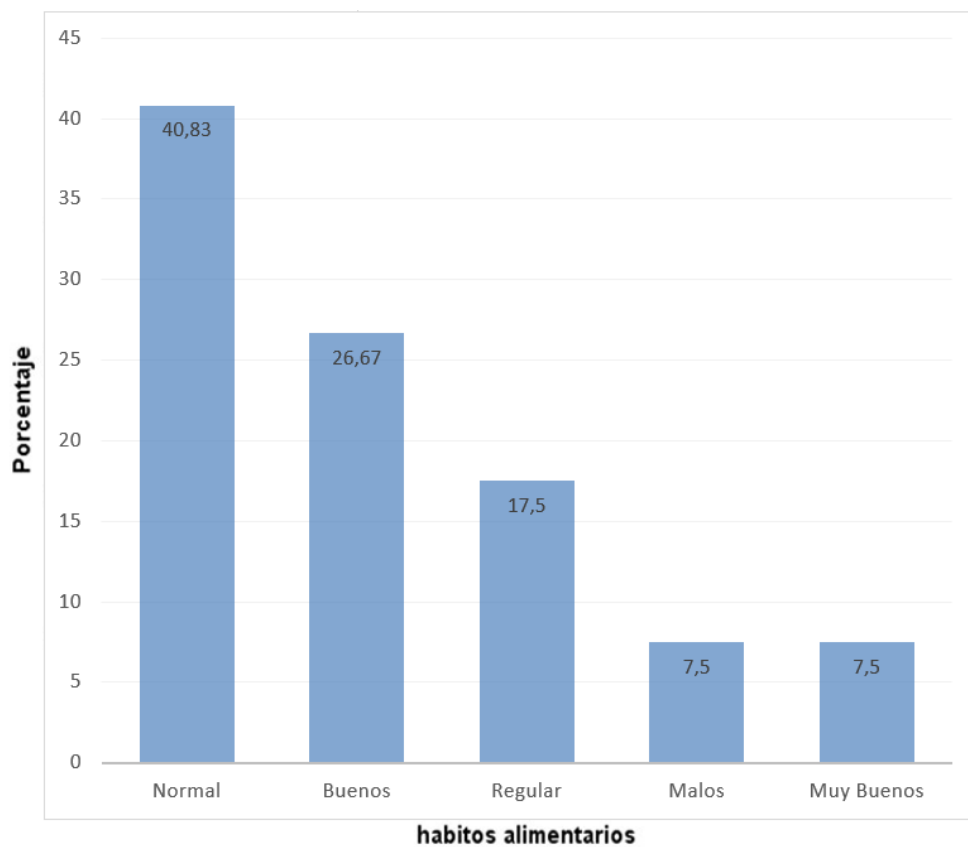
#### **3.1.1. Caracterización de la población**

Para iniciar se caracterizará a la población de estudio, estuvo conformado por 120 adolescentes estudiantes de 2<sup>do</sup> curso de bachillerato del colegio Giovani Antonio Farina, con una edad comprendida entre 15 y 17 años, siendo 16 años el promedio de edad de los participantes con una desviación estándar 0.36 años. Continuando, en cuanto a la distribución según el género de la población estudiada, se determinó que en un 58.3% predomina el género femenino, frente al 41.7% del género masculino.

### 3.1.2. Hábitos alimentarios de los adolescentes

Con respecto a los hábitos alimentarios, se obtuvo los resultados del test aplicado, el cual abarcaba preguntas con respecto al consumo de frutas, vegetales, carbohidratos, grasas y postres. El 75% de los estudiantes presenta hábitos saludables mientras que el 25% hábitos inadecuados, es decir que 7 de cada 10 estudiantes presenta hábitos alimentarios sanos y solo un paralelo conformado por 30 estudiantes presento malos hábitos alimentarios.

Figura 1. Hábitos Alimentarios



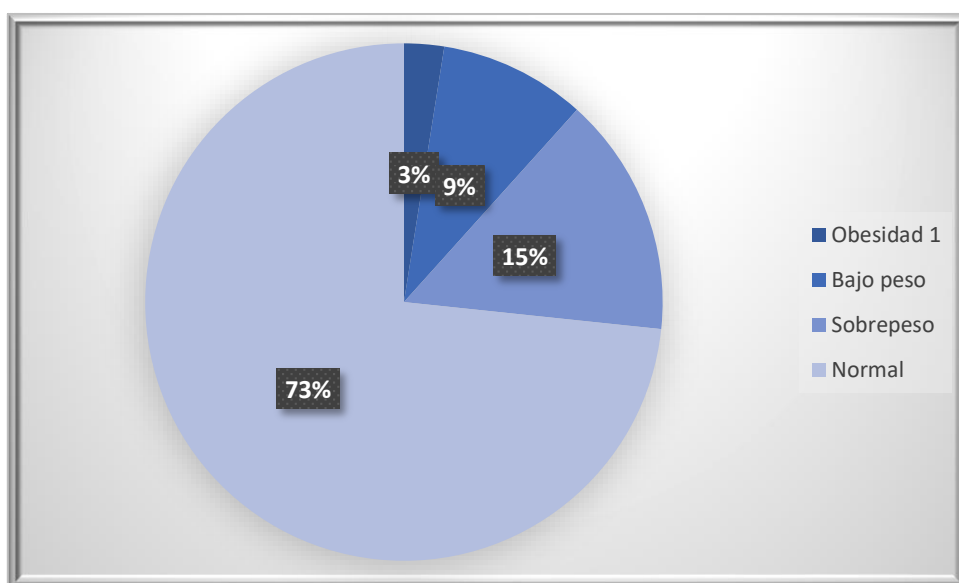
Fuente: Estudiantes 2<sup>do</sup> bachillerato del colegio Geovanni Antonio Farina.

Elaborado por: Marivel Iñiguez J.

### 3.1.3. Índice de masa corporal de los adolescentes

Los resultados del Índice de Masa Corporal muestran que existen problemas tanto de bajo peso en un 9% representando (14 estudiantes) lo que indica una desnutrición severa, como por sobrepeso en un 15% representando (21 estudiantes). Sin embargo, se observa un 73% con un IMC normal en los adolescentes evaluados, indicando un peso saludable que se encuentran dentro de los rangos normales representando (88 estudiantes).

Figura 2. Índice de masa corporal



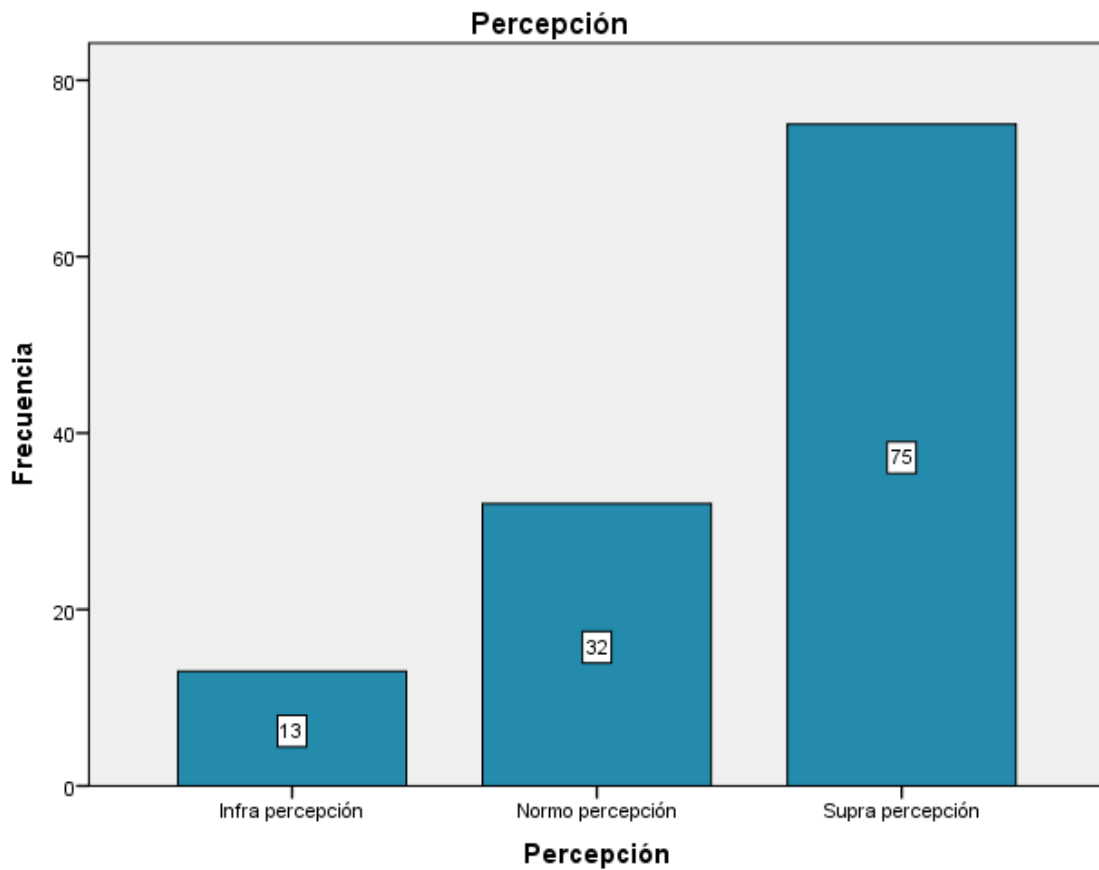
Fuente: Estudiantes 2<sup>do</sup> bachillerato del colegio Geovanni Antonio Farina.

Elaborado por: Marivel Iñiguez J.

### 3.1.4. Percepción de la imagen corporal de los adolescentes

Los adolescentes en cuanto a la percepción de su imagen corporal presentan en un 75% una supra percepción, es decir que estos adolescentes están con un peso saludable y se ven con sobrepeso u obesidad. Seguidamente, el 32% tiene una percepción correcta de su imagen de acuerdo al peso correspondiente, mientras que el 13% muestra una infra percepción, es decir que se ven delgados a diferencia de su estado actual.

Figura 3. Percepción de la imagen corporal



Fuente: Estudiantes 2<sup>do</sup> bachillerato del colegio Giovanni Antonio Farina.

Elaborado por: Marivel Iñiguez J.

### 3.1.5. Influencia de los medios de comunicación en los adolescentes

La presente tabla refleja la influencia de los medios de comunicación en los hábitos alimentarios, el 77.5% de los adolescentes afirma que no se encuentra afectado por los medios al momento de elegir sus alimentos, sin embargo, el 70% de la población ha visto anuncios de comida rápida en la semana y 52.5% de los adolescentes les provoca comer estos alimentos después de verlos. Por otro lado, se evidencia que no existe suficiente publicidad sobre alimentos saludables como frutas y verduras, ya que solo el 32.5% de los estudiantes han visto anuncios sobre estos.

*Tabla 1. Influencia de los Medios de Comunicación*

Preguntas	SI		NO		Total
	N	%	N	%	
¿Al momento de elegir los alimentos me veo afectado por los medios de comunicación?	27	22.5	93	77.5	120
¿Me siento inconforme con mi imagen corporal, cuando veo redes sociales?	35	29.17	85	70.83	120
¿Cuántos días a la semana has visto anuncios de comida rápida?	84	70 %	36	30%	120
¿Cuándo ves estos anuncios te dan ganas de comerlos, los alimentos?	63	52.5%	57	47.5 %	120
¿Has visto anuncios de frutas y verduras?	39	32.5%	81	67.5%	120
¿Cuándo ves anuncios de vegetales y frutas, te dan ganas de comerlos?	55	45.83%	65	54.17	120

Fuente: Estudiantes 2<sup>do</sup> bachillerato del colegio Geovanni Antonio Farina.

Elaborado por: Marivel Iñiguez J.

### 3.1.6. Índice de masa corporal y la percepción en adolescentes

La tabla 3 refleja, que el p valor es de 0.987 según la prueba Tau b de Kendall entre el IMC y la percepción, el 45.8% de los adolescentes que se encuentran normales según los rangos del IMC y se ven con una Supra Percepción, lo que muestra que se ven con sobrepeso u obesidad.

Tabla 2. Índice de masa corporal y Percepción

Estado Nutricional	Desnutrición	Recuento	Percepción			Total
			Infra Percepción	Normo Percepción	Supra Percepción	
		0	5	6	11	
		% del total	0,0%	4,2%	5,0%	9,2%
	Normal	Recuento	10	22	55	87
		% del total	8,3%	18,3%	45,8%	72,5%
	Obesidad I	Recuento	0	0	3	3
		% del total	0,0%	0,0%	2,5%	2,5%
	Sobrepeso	Recuento	3	5	11	19
		% del total	2,5%	4,2%	9,2%	15,8%
Total		Recuento	13	32	75	120
		% del total	10,8%	26,7%	62,5%	100,0%

Fuente: Estudiantes 2<sup>do</sup> bachillerato del colegio Geovanni Antonio Farina.

Elaborado por: Marivel Iñiguez J.

### 3.1.7. Hábitos alimenticios y la percepción en los adolescentes

Según los datos obtenidos, en la tabla 4 se identificó que el p valor es de 0.25 según la prueba Tau b de Kendall entre la percepción y hábitos alimentarios, el 53.8% de la población presenta una infra percepción de su imagen corporal y buenos hábitos alimentarios, es decir, que a pesar de verse más delgados se alimentan de manera adecuada. De los estudiantes que tienen hábitos alimentarios normales el 43.8% muestran una normo percepción, mientras que el 41.3% presentan supra percepción de su imagen, lo que refleja que los estudiantes, aunque se ven con sobrepeso no han modificado sus hábitos alimentarios para mejorar.

Tabla 4. Hábitos alimentarios y Percepción

			Percepción			Total
			Infra percepción	Norma l percepción	Supra percepción	
Hábitos Alimentarios	Buenos	Número de estudiantes	7	7	18	32
		% dentro de Percepción	53,8%	21,9%	24,0%	26,7%
	Malos	Contar	0	3	6	9
		% dentro de Percepción	0,0%	9,4%	8,0%	7,5%
	Muy Buenos	Contar	2	4	3	9
		% dentro de Percepción	15,4%	12,5%	4,0%	7,5%
	Normal	Contar	4	14	31	49
		% dentro de Percepción	30,8%	43,8%	41,3%	40,8%
	Regular	Contar	0	4	17	21
		% dentro de Percepción	0,0%	12,5%	22,7%	17,5%
	Total	Contar	13	32	75	120
		% dentro de Percepción	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Fuente: Estudiantes 2<sup>do</sup> bachillerato del colegio Geovanni Antonio Farina.

Elaborado por: Marivel Iñiguez J.

### 3.1.8. Índice de masa corporal y hábitos alimentarios en adolescentes

Con respecto a los hábitos alimentarios y el estado nutricional se observa que existe una significancia estadística según la prueba de Tau B de Kendal de 0.00001, se puede destacar que los estudiantes que tienen bajo peso son los que tienen el porcentaje mayor en un 52.4% de regular hábitos alimentarios, los estudiantes con normalidad según su IMC son los que tienen 100% normales hábitos alimentarios, mientras que, los que tiene sobrepeso según su IMC tienen en un 66.7% malos hábitos alimentarios.

Tabla 5. Hábitos alimentarios y estado nutricional

		Hábitos Alimentarios					Total	
		Buenos	Malos	Muy Buenos	Normal	Regular		
Índice de masa corporal	Bajo peso	Recuento	0	0	0	0	11	11
		% dentro de Hábitos Alimentarios	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	52,4%	9,2%
	Normal	Recuento	30	0	0	51	7	88
		% dentro de Hábitos Alimentarios	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%	33,3%	73,3%
Obesidad I		Recuento	0	3	0	0	0	3
		% dentro de Hábitos Alimentarios	0,0%	33,3%	0,0%	0,0%	0,0%	2,5%
Sobrepeso		Recuento	0	6	9	0	3	18
		% dentro de Hábitos Alimentarios	0,0%	66,7%	100,0%	0,0%	14,3%	15,0%
Total		Recuento	30	9	9	51	21	120
		% dentro de Hábitos Alimentarios	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Estudiantes 2<sup>do</sup> bachillerato del colegio Geovanni Antonio Farina.

Elaborado por: Marivel Iñiguez J.

### **3.2. Discusión**

Los hábitos alimentarios inadecuados, la insatisfacción corporal y la influencia de los medios de comunicación, llevan a los jóvenes a tener una percepción corporal inadecuada (Lagunas & Luyando, 2013). Por lo tanto, los datos obtenidos de la Unidad Educativa Geovanni Antonio Farina concuerdan con la presente evidencia científica.

Con Referente, a la insatisfacción corporal y la ingesta alimentaria en jóvenes ecuatorianos, esta investigación presenta datos relevantes en cuanto a la percepción de imagen corporal, en la cual, la mayoría de los estudiantes presenta una supra percepción. Con respecto, a los hábitos alimentarios se observa en su mayoría hábitos alimentarios normales entre 11.99 y 9 puntos del test. Con relación al estado nutricional, la mayor parte de los estudiantes se encuentran en los rangos normales y finalmente en la variable de influencia de los medios de comunicación, se determinó a través de la tabla número 3, los mismos no influyen en la elección de los alimentos. El presente estudio, realizado con 120 estudiantes que acuden de forma regular a la institución, mayoritariamente mujeres, con una edad promedio de 16 años.

Los buenos hábitos alimentarios son muy importantes en la adolescencia ya que el cuerpo está en pleno crecimiento y desarrollo, por ende, necesita tener un estado nutricional adecuado, sin embargo, la percepción corporal es una variable que interviene en la figura estética, en este aspecto este grupo etario realiza una modificación en sus hábitos alimenticios influyendo psicológicamente en el control de peso por el deseo de adelgazar llegando a la subestimación corporal con la restricción y elección de los alimentos necesarios para obtener un buen estado de salud (Alvarado & Luyando, 2013).

En la presente investigación, la insatisfacción corporal se presenta en un 75% de los adolescentes una supra percepción, es decir que, aunque la mayoría tiene un estado

nutricional normal, se ven con sobrepeso u obesidad. Esta misma conducta, se observó en un estudio realizado en Bogotá - Colombia en el año 2014, donde el 62.1% de la población se preocupa constantemente por su peso y lo sobrestiman lo cual representa un riesgo para su estado nutricional al querer controlar su peso, así mismo, al 31% le desagradaba su cuerpo o alguna parte de él, y sólo el 13.8% estaba conforme con su cuerpo como tal (Peña, López, & Liévano, 2014).

El control de peso durante la juventud es importante ya que se puede lograr disminuir el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles en el futuro, sin embargo, la excesiva preocupación por la figura física puede generar prácticas que afecten a la salud, como es el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria, lo cual puede representar un factor de riesgo de desnutrición; igualmente, los estándares de belleza, muchas veces inalcanzables, propuestos por la sociedad, se encuentran estrechamente relacionados a la realización de dietas sin control que se publican en los medios sociales, cabe recalcar, que existe una incoherencia por parte de los medios debido a la publicidad de la comida rápida, de la misma manera promueven la salud con el modelo del cuerpo ideal llevando a la realización de dietas poco saludables y a la realización de ejercicio más por un fin estético que por salud, causando en los jóvenes una confusión sobre la realidad de llevar un estilo de vida saludable (Peña et al., 2014).

Como se mencionó anteriormente, en cuanto a los hábitos alimentarios, se observó que los estudiantes tienen hábitos normales, es decir, que presentan un consumo adecuado de frutas, verduras, carbohidratos, grasas y azúcares, también tienen el hábito de desayunar y consumen dos o tres comidas al día. La adolescencia es la etapa en la que se define las preferencias alimentarias influidas por las condiciones ambientales, culturales, sociales y familiares, esto es un punto importante debido a que los hábitos alimenticios se relacionan con el estado nutricional, por lo cual, es indispensable que los

mismos sean adecuados para el favorecimiento del crecimiento y desarrollo del adolescente.

Cabe referir, que en la escuela Simón Bolívar de Caracas en año 2013, se observó que los estudiantes de la institución mediante un recordatorio de 24 horas consumían un total de 1.971 kcal/día, distribuidas el 19% el desayuno, el 43.8% el almuerzo, el 18.4% el refrigerio, el 18.8% la cena, además, se evaluó el aporte calórico de los menús del colegio, el almuerzo representó 723.3 kcal, representando el 30.3% del valor calórico total, el refrigerio representó 361.65 kcal, representando el 15% del valor calórico total. Con respecto, a la distribución de los macronutrientes se encontró en los rangos normales de la dieta 55.8% carbohidratos, 18.5% proteínas y grasas 25.7% en general, las calorías ingeridas por los adolescentes cumplen con los valores normales (Zambrano, Colina, Valero, Herrera, & Valero, 2013).

En el presente estudio, se identificó que solo el 7.5% de los adolescentes tenían muy buenos hábitos alimentarios, debido a que la alimentación en el adolescentes puede estar influida por la irregularidad en los horarios de alimentación, se saltan las comidas en especial las tres comidas principales, también, la publicidad de los medios sociales en alimentos poco o nada nutritivos como son las bebidas carbonatadas, comida rápida y los snacks, además, existe gran la influencia de la imagen corporal debido a que los adolescentes son vulnerables a la publicidad llegando a determinar los hábitos alimentarios (Rutzstein, Scappatura, & Murawski, 2014).

En esta investigación, se determinó, que los medios de comunicación y la publicidad no influyen directamente en la elección de los alimentos, sin embargo, la población afirmó que siente ganas de consumir ciertos alimentos en el momento que ven su publicidad, entre los principales se encuentran alimentos provenientes de: KFC, McDonald's, Burger King, Subway, Pizza Hut, entre otros, por lo tanto, se podría

confirmar que los alimentos ofertados en los espacios publicitarios no son los más adecuados para una dieta nutritiva en los jóvenes, ya que la mayoría se basa en una alimentación hipercalórica, siendo deficiente en vegetales y frutas, además los alimentos ofertados tienen un exceso de grasa y azúcares simples, que son perjudiciales para la salud.

Acotando a esto, se muestra en un estudio realizado en un colegio de Lima en el año 2013, donde se observó que el 100% de los adolescentes todos los días veía la televisión, donde la publicidad televisiva promovió el consumo de alimentos no saludables, en un 31.5% las galletas con alto contenido en azúcar y grasa, el 30.4% bebidas azucaradas, el 17.3% chocolates y en un 9.2% caramelos, debido a esto, se encontró que dos de cuatro paralelos, cada curso con 30 estudiantes, es así, que 60 estudiantes al momento de consumir elegían alimentos no saludables publicados por la televisión. Se concluye, que los medios de comunicación interfieren en la elección de los alimentos (Rojas & Delgado, 2013).

En cuanto, al instrumento utilizado en el estudio cabe mencionar que a pesar de la ardua búsqueda bibliográfica no se logró encontrar puntos de corte que indiquen a la investigadora si los hábitos son buenos y malos, (nada más se encontró la forma de calificar), por ende, se estableció una escala de linker en: muy buenos, buenos, normales, regulares y malos hábitos alimentarios.

En conclusión, durante la adolescencia se atraviesa por cambios físicos, fisiológicos, psicológicos, sociológicos que afectan la manera de alimentarse, también es una edad donde se forman las preferencias alimentarias, donde se observa la influencia de los medios y redes sociales lo llevan a elegir alimentos no saludables, además la tecnología influye en la imagen corporal de los adolescentes, observándose un desconforme con la apariencia física, mejorando su figura y dejando a un lado lo primordial que es la salud. De manera que,

la publicidad en las redes sociales y medios de comunicación causan una confusión en los jóvenes debido a que promueven por un lado el consumo de los alimentos hipercalóricos, por otro lado, el lucir delgadas, un aspecto corporal de belleza, en esta edad causan varias inseguridades ya que es una edad muy vulnerable.

No obstante, cabe referir que no se utilizó el test Eating Attitudes (EAT- 26) por Garner y Garinkel realizado en el año 1979, debido a que, el fin del test es diagnosticar los comportamientos, actitudes y prevención de los trastornos conducta alimentaria, por lo tanto, se utilizó el test de la lista de los hábitos alimentarios por Johnson, Wardle &Griffith realizado en el año 2002, ya que este test es sirve para la identificación de los hábitos alimentarios.

Como se muestra en un estudio realizado en el año 2013 en México, en estudiantes de 14 a 16 años, la población de estudio fue de 273 de los cuales 135 hombres y 138 mujeres, en el cual aplicaron el test EAT-26, se encontró 10% de los estudiantes tenían anorexia y bulimia, el 8% presento riesgo de conducta alimentaria, el 4% sufría de algún trastorno alimentario, con respecto al sexo se determinó que la mujer en un tiene a encabezar los trastornos de la alimentación obtuvieron puntuaciones  $> 20$ , considerándose un riesgo de padecer un trastorno de la conducta alimentaria (Ochoa, Ramos, Gómez, & Munguía, 2013).

## CONCLUSIONES

Tomando como referente los objetivos de la investigación se llegó a las siguientes conclusiones:

- La mayoría estudiantes son de género femenino de 2<sup>do</sup> curso de bachillerato, con unas edades comprendida entre 15 y 17 años.
- Los estudiantes en un 75% presentan supra percepción respecto a su imagen corporal.
- Los adolescentes presentan hábitos alimentarios: normales, buenos, regulares y solo el 7.5% presenta muy buenos hábitos.
- El perfil de estado nutricional de los estudiantes se ubica dentro de los rangos normales del índice de masa corporal, entre 18.5- 24.9.
- Los medios de comunicación no influyen a los jóvenes al momento de elegir los alimentos, pero si, provocan consumir al momento de la publicidad de comida rápida.
- Con respecto a los hábitos alimentarios y estado nutricional se observó que existe significancia estadística según la prueba de Tau B Kendal de 0.0001.

## RECOMENDACIONES

- Como se demostró en las conclusiones la mayoría de los estudiantes presentan supra percepción lo que indica que tienen una distorsión de su figura corporal, se recomienda, realizar una evaluación más profunda de un equipo multidisciplinario: nutricionista, psicólogo y médico para prevenir la aparición de los problemas del trastorno de la conducta alimentaria a futuro.
- Se aconseja que el país tenga políticas relacionadas al mejoramiento de hábitos alimentarios porque no existe datos ecuatorianos que contengan los rangos para clasificarlos a los hábitos alimenticios como: buenos, muy buenos, regulares o malos, ya que cada país tiene diferente cultura y por ende contienen diferentes hábitos de alimentación.
- Se debería apoyar a la promoción de los alimentos saludables dentro de la institución mediante la intervención micropoyectos, ya que tan solo el 7.5% de los jóvenes presentan muy buenos hábitos alimentarios.
- Con referente a los medios de comunicación, la recomendación de que exista un control en las propagandas de publicidad acerca de los alimentos que se promueven ya en su mayoría son hipercalóricos, también, la publicidad con referente a la figura corporal debido a que las modelos promueven la delgadez promocionando el uso de laxantes, pastillas y dietas restrictivas.

## LISTA DE REFERENCIA

- Alvarado, E., & Luyando, J. (2013). Alimentos saludables: la percepción de los jóvenes adolescentes en Monterrey, Nuevo León. *Estudios Sociales*, 21(41), 144–164.  
Retrieved from [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0188-45572013000100006&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0188-45572013000100006&script=sci_arttext)
- Arab, E., & Díaz, A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7–13.  
<https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2014.12.001>
- Bazan, C., & Miño, R. (2015). La imagen corporal en los medios de comunicación masiva. *Psicodebate*, 15, 23–42.
- Constaín, G., Ramírez, C., Rodríguez, M., Álvarez, M., Marín, C., & Agudelo, C. (2014). Validez y utilidad diagnóstica de la escala EAT-26 para la evaluación del riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en población femenina de Medellín, Colombia. *Atencion Primaria*, 46(6), 283–289.  
<https://doi.org/10.1016/j.aprim.2013.11.009>
- Díaz Joana. (2016). Estudios sobre influencia de los medios de comunicación en la autopercepción corporal y en la aparición de los TCA.
- Durán, S., Reyes, S., & Cristina, M. (2013). Aporte de vitaminas y minerales por grupo de alimentos en estudiantes universitarios chilenos. *Nutricion Hospitalaria*, 28(3), 830–838. <https://doi.org/10.3305/nh.2013.28.3.6397>
- Elías Alvarado Lagunas, & José Raúl Luyando Cuevas. (2013). Alimentos saludables: la percepción de los jóvenes adolescentes en Monterrey, Nuevo León. *Estudios Sociales*, 21(41), 144–164.

- Fehrman-Rosas, P., Delgado-Sánchez, C., Fuentes-Fuentes, J., Hidalgo-Fernández, A., Quintana-Muñoz, C., Yunge-Hidalgo, W., ... Durán-Agüero, S. (2016). Asociación entre autopercepción de imagen corporal y patrones alimentarios en estudiantes de Nutrición y Dietética. *Nutr. Hosp.*, 33(5), 1108–1115.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20960/nh.574>
- Fernández, S. (2011). Tablas de contingencia, 18.
- García, A., López, M. C., & García, B. (2013). Hábitos de uso en Internet y en las redes sociales de los adolescentes españoles. *Comunicar: Revista Científica Iberoamericana de Comunicación y Educación*, ISSN 1134-3478, Nº 41, 2013, Págs. 195-204, (41), 195–204. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.3916/C41-2013-19>
- Gasco, M. Briñol, P y Horcajo, J. (2010). Cambio de actitudes hacia la imagen corporal: el efecto de la elaboración sobre la fuerza de las actitudes. *Psicothema*, 22(1), 71–76.
- Golovina, N. (2014). La comunicación masiva y el comportamiento del consumidor. *Orbis. Revista Científica Ciencias Humanas*, 10(28), 190–198. Retrieved from <http://www.redalyc.org:9081/articulo.oa?id=70930408011>
- González, M., Fernández, M., Fierro, A., Rodriguez, L., Muñoz, M., & Herrero, B. (2016). Hábitos de alimentación y ejercicio físico en los adolescentes. *Rev Pediatr Aten Primaria*, 18, 221–229.
- González, R., García, P., & Martínez, J. (2013). Valoración de la imagen corporal y de los comportamientos alimentarios en universitarios. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 18(1), 45–59.  
<https://doi.org/10.5944/rppc.vol.18.num.1.2013.12762>

- Hernández, L., & Stern, D. (2012). Consumo de agua en la población infantil y adolescente. *Instituto Nacional de Salud Pública, 1*, 25.
- Hernández, V., & Laviada, H. (2014). Vómito autoinducido y ayuno compensatorio en mujeres sin diagnóstico de trastornos de la conducta alimentaria ( TCA ). *Revista Biomed*, 25(1), 17–21.
- Hons, B. A. (2009). Media Influence on Eating and Dieting Habits of Adolescents and Young Adults, (May).
- Johnson, F. (2002). The Adolescent Food Habits Checklist : reliability and validity of a measure of healthy eating behaviour in adolescents . The Adolescent Food Habits Checklist : reliability and validity of a measure of healthy eating behaviour in adolescents, (August 2015), 644–649. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1601371>
- Johnson, F., Wardle, J., & Griffith, J. (2002). The Adolescent Food Habits Checklist : reliability and validity of a measure of healthy eating behaviour in adolescents ., (August 2015), 644–649. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1601371>
- Lopez, P., & Bretón, J. (2013). Trastornos de la conducta alimentaria y la imagen corporal: un estudio de series de casos., 1–64.  
<https://doi.org/10.6035/TFM.10234.73186>
- Madruga Acerete, D., & Pedrón Giner, C. (2009). Alimentación del adolescente. *Protocolos Diagnósticos y Terapéuticos En Pediatría*, 303–310.
- Márquez-Sandoval, Y. F., Salazar-Ruiz, E. N., Macedo-Ojeda, G., Altamirano-Martíne, M. B., Bernal-Orozco, M. F., Salas-Salvadó, J., & Vizmanos-Lamott, B. (2014). Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes mexicanos del área de la salud. *Nutrición Hospitalaria*, 30(1), 153–164. <https://doi.org/10.3305/nh.2014.30.1.7451>

- Morris, A. M., & Katzman, D. K. (2003). The impact of the media on eating disorders in children and adolescents. *Paediatrics & Child Health*, 8(5), 287–289.  
<https://doi.org/10.1093/pch/8.5.287>
- Muñiz, E. (2014). Pensar el cuerpo de las mujeres: cuerpo, belleza y feminidad. Una necesaria mirada feminista. *Sociedade e Estado*, 29(2), 415–432.  
<https://doi.org/10.1590/S0102-69922014000200006>
- Muñoz, A. M. (2014). La imagen corporal en la sociedad del siglo XXI.
- MUÑO, M., HEVIA, M., BUSTOS, C., FLORENZANO, R., & FRITSCH, R. (2017). Distorsión De La Imagen Corporal En Madres Hacia Sus Hijos Con Sobrepeso U Obesidad. *Revista Chilena de Nutrición*, 44(1), 4–4. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182017000100004>
- Ochoa, N., Ramos, E., Gómez, A., & Munguía, E. (2013). Prevalencia de trastornos de la alimentación en adolescentes, 51–55.
- Ortiz, H., Molina, N., Martínez, I., & Córdova, R. (2015). Contenido nutricional de los alimentos promovidos por el Canal 5 de la televisión mexicana dirigidos a la población infantil. *Revista Chilena de Nutrición*, 42(13), 260–266.  
<https://doi.org/10.4067/S0717-75182015000300006>
- Palenzuela, S., Pérez, A., Pérula, J., Fernández, J., & Maldonado, J. (2014). La alimentación en el adolescente. *Anales Del Sistema Sanitario de Navarra*, 37(1), 47–58. <https://doi.org/10.4321/S1137-66272014000100006>
- Peña, N., López, S., & Liévano, M. (2014). Conductas alimentarias asociadas a TCA en estudiantes universitarios que asisten a un centro de formación deportiva. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 7(2), 29–38. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5151659.pdf%5Cnhttps://dialnet.unirioj>

a.es/servlet/extart?codigo=5151659

Peris Hernández, M., Maganto Mateo, C., & Kortabarría Cortázar, L. (2013).

Autoestima corporal, publicaciones virtuales en las redes sociales y sexualidad en adolescentes. *EJIHPE: European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 3(2), 171–180. <https://doi.org/10.1989/ejihpe.v3i2.34>

Ramos, P., Carpio, T., Delgado, V., & Villavicencio, V. (2015). Comentario de

Dominguez-Lara SA en: Sobrepeso y obesidad en escolares y adolescentes del área urbana de la ciudad de Riobamba, Ecuador. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 20(4), 336. <https://doi.org/10.14306/renhyd.20.4.210>

Reinhardt, F., & Gerardo, P. (2016). Análisis del Test de Actitudes Alimentarias ( EAT-

26 ) con un modelo tipo Rasch en una muestra de adolescentes paraguayos, 16(1), 5–16.

Rial, A., Gómez, P., Varela, J., & Braña, T. (2014). Actitudes, percepciones y uso de

internet y las redes sociales entre los adolescentes de la comunidad gallega. *Anales de Psicología*, 30(2), 642–655. <https://doi.org/10.6018/analesps.30.2.159111>

Rodríguez, J., & Mina, F. (2016). Prevalencia de factores de riesgo asociados a

trastornos del comportamiento alimentario en adolescentes de una institución educativa en Cali, Colombia 2005. *Revista Colombiana De Obstetricia Y Ginecología*, 59(3), 180–189.

Rojas, E., & Delgado, D. (2013). Influencia de la publicidad televisiva peruana en el

consumo de alimentos no saludables en escolares de 4 a 6 primaria. *Anales de La Facultad de Medicina*, 74(1), 21–26. <https://doi.org/10.15381/anales.v74i1.2031>

Rutzstein, G., Scappatura, L., & Murawski, B. (2014). Perfeccionismo y baja

autoestima a través del continuo de los trastornos alimentarios en adolescentes

- mujeres de Buenos Aires. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios / Mexican Journal of Eating Disorders*, 5, 39–49.
- Salazar Mora, Z. (2008). Adolescencia e imagen corporal en la época de la delgadez. *Reflexiones*, 87(2), 67–80.
- Sampedro, C., Urien, P., & Raich, R. (2013). Los modelos extremadamente delgadas afectan en los ámbitos alimentarios de las adolescentes, 1–9.
- Sanz, J. (2016). UNA APROXIMACIÓN A LA REALIZACIÓN DE DIETAS MILAGROSAS EN LOS ADOLESCENTES, 8(6), 421–436.
- Solano, I., González, V., & López, P. (2013). Adolescentes y Comunicación: las TIC como Recurso para la Interacción Social en Educación Secundaria. *Pixel-Bit: Revista de Medios y Educación*, (42), 23–35. Retrieved from <http://www.redalyc.org/pdf/368/36825582003.pdf> <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4223374&orden=395032&info=link> <https://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=4223374>
- Soto, N., Marin, B., Aguinaga, I., Guillén, F., Serrano, I., Canga, N., ... Annan, J. (2015). Análisis de la percepción de la imagen corporal que tienen los estudiantes universitarios de Navarra. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 2269–2275. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.7418>
- Suárez, G., & Velasco, K. (2016). Análisis del impacto de la publicidad de la televisión en la imagen de la mujer Guayaquileña.
- Subiñas, A. (2014). Dietas e Imagen Corporal. Propuesta de Intervención para la Prevención del Trastorno del Comportamiento Alimentario. *Nutr. Clín. Diet. Hosp.*, 34(1), 67–71. <https://doi.org/10.12873/341medina>
- Tabernerero, A. (2017). Abordaje enfermero de la bulimia en adolescentes: una revisión

bibliográfica, 4–32.

Torres, J., Cañez, G., & Jaramillo, H. (2013). Comportamiento alimentario durante la adolescencia. ¿Nueva relación con la alimentación y el cuerpo?, *4*(2003), 99–111.

Trejo, P., Mollinedo, F., Araujo, R., Valdez, G., & Sánchez, M. (2016). Hábitos de actividad física y cánones de imagen corporal en estudiantes universitarios. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, *32*(1), 72–82. Retrieved from <http://scielo.sld.cu>

Urzúa, A., Avendaño, F., Díaz, S., & Checura, D. (2013). Calidad De Vida Y Conductas Alimentarias De Riesgo En La Preadolescencia. *Revista Chilena de Nutrición*, *37*(3), 282–292. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182010000300003>

Vaquero-cristóbal, R., Alacid, F., María, J., & Ángel, P. (2013). Imagen corporal ; revisión bibliográfica, *28*(1), 27–35. <https://doi.org/10.3305/nh.2013.28.1.6016>

Vargas, M. (2013). Trastornos de la conducta alimentaria. *Revista Medica de Costa Rica y Centroamerica LXX*, (607), 475–482.

Vela, G., & Chiles, P. (2015). RELACIÓN ENTRE LA INSATISFACCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES FEMENINAS DE ENTRE 14 Y 20 AÑOS DE EDAD, DEL COLEGIO 24 DE MAYO DE LA CIUDAD DE QUITO, DURANTE LOS MESES DE JUNIO A JULIO DEL 2015.

Verstraeten, R., Van Royen, K., Ochoa-Avilés, A., Penafiel, D., Holdsworth, M., Donoso, S., ... Kolsteren, P. (2014). A conceptual framework for healthy eating behavior in ecuadorian adolescents: A qualitative study. *PLoS ONE*, *9*(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0087183>

Viteri, M. (2015). Relación entre la percepción de la imagen corporal y hábitos alimenticios en adolescentes escolarizados.

Zambrano, R., Colina, J., Valero, Y., Herrera, H., & Valero, J. (2013). Evaluación de hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de Caracas , Venezuela ., 26(2), 86–94.

## ANEXOS

### Anexo 1: Encuesta de los hábitos alimentarios

#### LISTA DE LOS HABITOS DE COMIDA DE LOS ADOLESCENTES

Por favor colocar en el cuadro que es lo correcto para ti la mayoría del tiempo

**1. ¿Cuándo yo salgo a comer elijo opciones de comida bajas en grasa?**

Verdadero

Falso

Yo nunca salgo a comer

**2. ¿Generalmente evito comer comidas fritas?**

Verdadero

Falso

Yo nunca como comidas fritas

**3. ¿Generalmente como un postre si hay uno disponible?**

Verdadero

Falso

Yo nunca como postres

**4. ¿Como al menos una porción de fruta al día?**

Verdadero

Falso

Yo nunca como frutas

**5. ¿Generalmente trato de mantener mi consumo de grasa bajo?**

Verdadero

Falso

**6. ¿Cuándo compro papas fritas, elijo una marca baja en grasa?**

Verdadero

Falso

Yo nunca compro papas fritas

**7. ¿Evito comer demasiadas salchichas y hamburguesas?**

Verdadero

Falso

Yo nunca tengo como salchichas o hamburguesas

**8. ¿A menudo compro pasteles, tortas o productos de pastelería?**

Verdadero

Falso

Yo nunca como postres

**9. ¿Trato de consumir poco azúcar?**

Verdadero

Falso

Yo nunca como azúcar

**10. ¿Como al menos una porción de vegetales o ensalada al día?**

Verdadero

Falso

Yo nunca como vegetales

**11. ¿Si como un postre en casa, este es baja en grasa?**

Verdadero

Falso

Yo no como postres

**12. ¿Raramente como comida para llevar como: hamburguesa, salchipapa, hot dog, ¿entre otros?**

Verdadero

Falso

Yo nunca como comida para llevar

**13. ¿Trato de comer suficiente de fruta y vegetales?**

Verdadero

Falso

**14. ¿A menudo como snacks dulces entre las comidas?**

Verdadero

Falso

Yo nunca como snacks

**15. ¿Generalmente suelo comer al menos una porción de vegetales (excluyendo papas, lenteja, frijol) o ensalada con mi cena?**

Verdadero

Falso

**16. ¿Cuándo compró un refresco, por lo general, eligió una bebida dietética?**

Verdadero

Falso

Yo nunca consumo una bebida dietética

**17. ¿Cuándo pongo mantequilla o margarina en pan, por lo general lo extiendo finamente?**

Verdadero

Falso

Yo nunca tengo mantequilla o margarina sobre el pan

**18. ¿Cuándo compro comida para llevar, generalmente incluyo chocolate o galleta?**

Verdadero

Falso

Yo nunca tengo una comida para llevar

**19. ¿Cuándo tengo un refrigerio entre comidas, a menudo elijo frutas?**

Verdadero

Falso

Yo nunca tengo refrigerios entre comidas

**20. ¿Cuándo estoy tomando un postre en un restaurant, generalmente elijo el postre más saludable?**

Verdadero

Falso

Yo nunca tengo postres en restaurantes

**21. ¿A menudo consumo postres con cremas, como: ¿crema chantilly, crema pastelera, tengo crema en postres?**

Verdadero

Falso

Yo no como postres

**22. ¿Como al menos 3 porciones de frutas la mayoría de los días?**

Verdadero

Falso

Yo nunca como frutas

**23. ¿Generalmente intento tener una dieta saludable?**

Verdadero

Falso

**24. ¿Al momento de elegir los alimentos me veo afectado por los medios de comunicación?**

Si

No

No sabe / contesta

**25. Me siento inconforme con mi imagen corporal, cuando veo las imágenes en revistas, televisión o redes sociales**

Si

No

**26. Cuantos días a la semana has visto anuncios de las siguientes comidas: KFC, Magdonal's, Burger Kind, entre otro.**

.....

**27. ¿Cuándo ves estos anuncios te dan ganas de comerlos, los alimentos?**

Si

No

**28. ¿Cuantos días en la semana has visto anuncios de frutas y verduras, según la escala de linker?**

1 2 3 4 5

**29. ¿Cuándo ves anuncios de vegetales y frutas, te dan ganas de comerlos, según la escala de linker?**

1 2 3 4 5

Eso es todo.

Gracias por tu tiempo en completar este cuestionario.

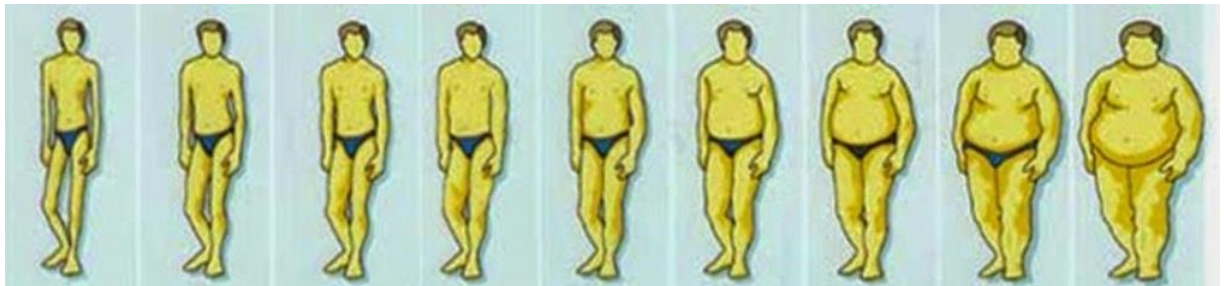
## Anexo 2: Test de la imagen corporal

### Test de Siluetas de Montero, Morales y Carbajal (2004)

Cuando se mira al espejo, ¿con cuál de estas imágenes se siente más identificado? A cada sujeto y a partir del modelo elegido:

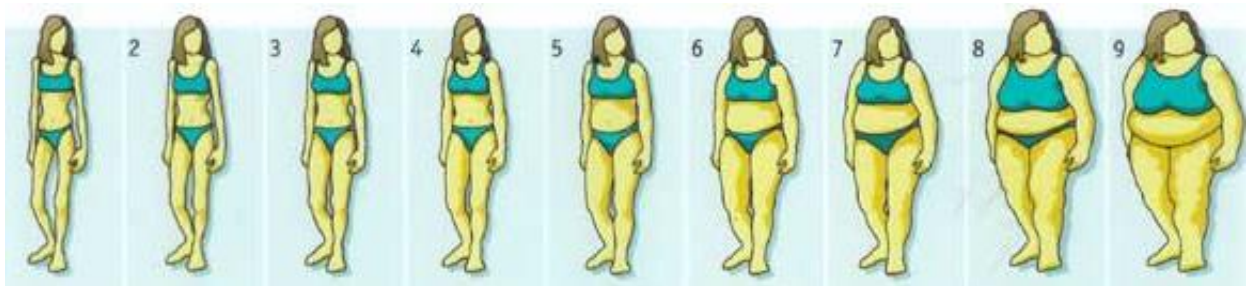
Que silueta representa tu imagen, actual	A	B	C	D	E	F	G	H	I
¿Qué silueta quisieras tener?									

#### Modelos corporales: hombres



A	B	C	D	E	F	G	H	I
---	---	---	---	---	---	---	---	---

#### Modelos corporales: Mujeres



A	B	C	D	E	F	G	H	I
---	---	---	---	---	---	---	---	---

### **Anexo 3: Consentimiento informado**

Quito, marzo del 2018

#### **Consentimiento informado para participar en la investigación**

La intención de esta carta es promover a los estudiantes de segundo de bachillerato a la participación de la investigación acerca de la relación de la imagen corporal, índice de masa corporal y hábitos alimentarios, para lo cual se utilizarán dos test, el primer test de hábitos alimenticios que contestaran con verdadero y falso, el segundo test es de la imagen corporal con que imagen se representa, además se les toca peso y talla para sacar IMC.

La presente investigación es llevada a cabo por Marivel Iñiguez Jiménez, estudiantes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, egresada de la carrera de nutrición humana. La meta de este estudio es buscar la relación entre la percepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios, para a futuro diagnosticar posibles enfermedades relacionados a la alimentación.

Si usted accede que hija/o participen de este estudio, esto tomara unos minutos de la hora de educación física, cabe mencionar que la participación de este estudio es totalmente voluntaria, la información recolectada será solo de uso de la investigación.

Anticipo mis agradecimientos por su participación.

Firma del representante: .....

Nombre del estudiante: .....

Edad del estudiante: .....