



FACULTAD DE MEDICINA “HIPÓLITO UNANUE”

HÁBITOS ALIMENTARIOS Y AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL
EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO CLORINDA MATTO DE TURNER, LIMA,
2023

Línea de investigación:

Salud pública

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición

Autora

Venturo Moreno, Luz Cleofe

Asesora

Flores Paucar, Magaly Luisa

ORCID: 0000-0002-6869-7217

Jurado

D' Arrigo Huapaya, Guadalupe Rosa

Vásquez Rojas, Rocío Carmen

De La Cruz Mendoza, Flor Evelyn

Lima - Perú

2024



HÁBITOS ALIMENTARIOS Y AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO CLORINDA MATTO DE TURNER, LIMA, 2023.

INFORME DE ORIGINALIDAD

14%

INDICE DE SIMILITUD

13%

FUENTES DE INTERNET

5%

PUBLICACIONES

6%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	4%
2	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Trabajo del estudiante	1%
4	dspace.esPOCH.edu.ec Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Universidad Nacional Federico Villarreal Trabajo del estudiante	1%
6	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.ucu.edu.ar Fuente de Internet	<1%
8	Submitted to Universidad Cesar Vallejo	



FACULTAD DE MEDICINA “HIPÓLITO UNANUE”

**HÁBITOS ALIMENTARIOS Y AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL
EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO CLORINDA MATTO DE TURNER, LIMA,**

2023

Línea de investigación:

Salud Pública

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición

Autora

Venturo Moreno, Luz Cleofe

Asesora

Flores Paucar, Magaly Luisa

(ORCID: 0000-0002-6869-7217)

Jurado:

D' Arrigo Huapaya, Guadalupe Rosa

Vásquez Rojas, Rocío Carmen

De La Cruz Mendoza, Flor Evelyn

Lima - Perú

2024

Dedicatoria

A mi padre en el cielo y a mi madre. Esta tesis es un tributo a su influencia y apoyo en mi educación. Su amor y sus consejos han sido fundamentales en mi búsqueda de conocimiento. Cada sacrificio suyo, han hecho que mi educación sea invaluable. Mi éxito académico es un reflejo de su amor y guía.

Agradecimientos

A Dios, por su gracia infinita, por iluminar mi camino y por darme las fuerzas para no rendirme.

A mis padres, Juan Venturo, quien vive eternamente en mi corazón y guía mis pasos desde el cielo, y Aurea Moreno, por su amor incondicional, fortaleza y apoyo constante.

Gracias por ser mi mayor inspiración y por darme las herramientas para alcanzar este sueño.

A mi asesora Magaly Flores Paucar por el apoyo brindado en la elaboración de mi tesis.

ÍNDICE

I.	INTRODUCCIÓN	10
	1.1. Descripción y formulación del problema.....	10
	1.2. Antecedentes.....	13
	1.2.1. Antecedentes nacionales.....	13
	1.2.2. Antecedentes internacionales.....	17
	1.3. Objetivos.....	19
	1.3.1. Objetivo general.....	19
	1.3.2. Objetivos específicos.	19
	1.4. Justificación.....	19
	1.5. Hipótesis.....	21
II.	MARCO TEÓRICO	22
	2.1. Bases teóricas	22
	2.1.1. Hábitos alimentarios.....	22
	2.1.1.1. Dimensiones de los hábitos alimentarios.....	23
	2.1.2. Autopercepción de la imagen corporal.....	25
	2.1.2.1 Dimensiones de la autopercepción de la imagen corporal.....	26
III.	MÉTODOS	28
	3.1. Tipo de investigación.....	28

3.2. Ámbito temporal y espacial.....	29
3.3. Variables.....	29
3.4. Población y muestra.....	30
3.5. Instrumentos.....	31
3.6. Procedimientos.....	33
3.7. Análisis de datos.....	33
3.8. Consideraciones éticas.....	33
IV. RESULTADOS.....	35
4.1. Hábitos alimentarios.....	38
4.2. Autopercepción de imagen corporal.....	39
4.3. Hábitos alimentarios y autopercepción de imagen corporal.	40
4.4. Prueba de hipótesis.....	41
V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	42
VI. CONCLUSIONES.....	45
VII. RECOMENDACIONES.....	47
VIII. REFERENCIAS.....	49
IX. ANEXOS.....	55

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Distribución porcentual por grado estudiantil.....	35
Figura 2 Distribución porcentual por grado estudiantil, según hábitos alimentarios.	36
Figura 3 Distribución porcentual por grado estudiantil, según autopercepción de imagen corporal.....	37
Figura 4 Distribución porcentual de los hábitos alimentarios.....	38
Figura 5 Niveles de autopercepción de la imagen corporal	39
Figura 6 Distribución porcentual, según hábitos alimentarios y autopercepción de la imagen corporal.....	40

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Distribución porcentual por grado estudiantil, según hábitos alimentarios	36
Tabla 2 Distribución porcentual por grado estudiantil, según autopercepción de imagen corporal.....	37
Tabla 3 Distribución porcentual según hábitos alimentarios y autopercepción de la imagen corporal	40
Tabla 4 Correlación entre los hábitos alimentarios y la autopercepción de la imagen corporal.....	41

RESUMEN

Objetivo: Determinar la correlación entre los hábitos alimentarios y la autopercepción de la imagen corporal en adolescentes del plantel educativo, Clorinda Matto de Turner, Lima, 2023. **Método:** Fue cuantitativo, de diseño observacional, transversal, de alcance correlacional asociativo. La muestra estuvo integrada por 116 adolescentes mujeres, con las que se llevó a cabo la utilización del Body Shape Questionnaire (BSQ) y un formulario con preguntas específicas, para categorizar los hábitos alimentarios. **Resultados:** El 17.24%, 23,28%, 25,00%, 15.52%, y 18,9% pertenecían a escolares de primero a quinto año de secundaria. El 18% de las adolescentes presentaron hábitos alimentarios No saludables, mientras que el 82% presentaron hábitos alimentarios Saludables. El 54.3% de las estudiantes manifestaron cierto nivel de inquietud respecto a la imagen corporal auto percibida por ellas mismas: el 20.7% presentó preocupación leve, el 21.6% preocupación moderada; el 12.1% preocupación extrema. Gracias a la prueba de correlación de Spearman, se llega a evidenciar la significancia con un valor p de 0.000 ($p < 0,05$), aceptando así, la hipótesis alterna. Con un valor de Rho de Spearman de -0.676, por lo tanto, a un puntaje superior de hábitos alimentarios, menor es la puntuación de la autopercepción de la imagen corporal. **Conclusión:** Existe una correlación inversa significativa entre los hábitos alimentarios y la autopercepción de la imagen corporal en adolescentes del Centro Educativo, Clorinda Matto de Turner en Lima. Este hallazgo sugiere que los adolescentes que mantienen hábitos alimentarios saludables tienden a tener una percepción menos preocupada de su imagen corporal.

Palabras claves: imagen corporal, hábitos alimentarios, adolescentes femeninas

ABSTRACT

Objective: To determine the correlation between eating habits and self-perception of body image in adolescents from the Clorinda Matto de Turner educational institution, Lima, 2023. **Method:** It was quantitative, observational, cross-sectional, with a correlational-associative scope. The sample consisted of 116 female adolescents, with whom the Body Shape Questionnaire (BSQ) and a form with specific questions were used to categorize eating habits. **Results:** 17.24%, 23.28%, 25.00%, 15.52%, and 18.9% belonged to schoolchildren from the first to fifth year of high school. 18% of the adolescents had unhealthy eating habits, while 82% had healthy eating habits. 54.3% of the students expressed some level of concern regarding their self-perceived body image: 20.7% had mild concern, 21.6% moderate concern; 12.1% showed extreme concern. Using the Spearman correlation test, significance was found with a p value of 0.000 ($p < 0.05$), thus accepting the alternative hypothesis. With a Spearman Rho value of -0.676, therefore, the higher the eating habits score, the lower the body image self-perception score. **Conclusion:** There is a significant inverse correlation between eating habits and body image self-perception in adolescents from the Clorinda Matto de Turner Educational Center in Lima. This finding suggests that adolescents who maintain healthy eating habits tend to have a less concerned perception of their body image.

Keywords: body image, eating habits, female adolescents

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Descripción y formulación del problema

Los hábitos alimentarios se definen como las prácticas repetidas por un individuo por la preferencia, creación o elaboración e ingesta de alimentos (Maza et al., 2022). Conforme con la Organización Mundial de la Salud (OMS), estos hábitos generalmente se adquieren desde la infancia. Además, la OMS recomienda que los adolescentes adopten hábitos alimentarios saludables para evitar problemas nutricionales, a través del consumo predominante de productos orgánicos y limitando el consumo de alimentos industrializados y ultraprocesados (Organización Mundial de la Salud[OMS], 2018). No obstante, existe un consumo subóptimo de alimentos orgánicos y una ingesta excesiva de alimentos no saludables a nivel mundial (Afshin et al., 2019). Además, según el reporte de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), entre el 2009 y 2014, hubo incremento del 8.9% de las ventas diarias de alimentos ultra procesados y del 6.7% de bebidas ultra procesadas en América Latina. Asimismo, en el Perú la venta per cápita de alimentos ultra procesados se incrementó en un 15.6% (Organización Panamericana de la Salud[OPS], 2019). Además, solo un 10.5% de peruanos de 15 a más años, ingiere por lo menos cinco porciones entre frutas y/o verduras al día (Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2023). Esta problemática nutricional se relaciona con la ganancia de peso: sobrepeso y obesidad; los cuales afectan al 24.8% de adolescentes peruanos, y siendo la zona urbana y Lima Metropolitana la más afectadas (UNICEF, 2023).

Por otro lado, la distorsión en la evaluación del propio aspecto corporal es un indicador anticipado de desórdenes en la conducta alimentarios como por ejemplo, la anorexia y la bulimia, siendo estas preocupaciones prevalentes en pequeños y adolescentes (Zeferino et al., 2021). Sumado a ello, según la OMS (2021), la anorexia nerviosa constituye la causa principal de fallecimiento entre los trastornos mentales.

Por otro lado, se ha observado que durante la adolescencia las necesidades nutricionales aumentan, y estas están influenciadas tanto por factores psicológicos como sociales. Esto puede llevar a una percepción distorsionada de la imagen corporal y, a menudo, a trastornos alimentarios. El género femenino es particularmente vulnerable debido a diversos factores socioculturales. Además, en esta etapa la preocupación por la imagen corporal se incrementa, lo que se asocia con una mayor angustia psicológica en los adolescentes. Como resultado, tienden a adoptar patrones alimentarios poco saludables, como dietas extremadamente restrictivas o atracones compulsivos. (Zeferino et al., 2021).

La presión por alcanzar una imagen corporal deseada ha ido en aumento, lo que hace que la angustia excesiva por la apariencia física corporal aparezca a partir de edades muy tempranas. Donde la influencia del entorno familiar, amigos, compañeros de clase, así como la moda respecto a seguir modelos estereotipados de cuerpos ideales (como artistas, cantantes y deportistas), transmitida por los medios de comunicación, ha implantado una cultura de delgadez como la correcta, que beneficia a la sociedad de consumo actual, pero que a su vez está causando daños en la personalidad y autoestima en el adolescente, adoptando de esta manera hábitos alimentarios poco saludables en su alimentación (Gastélum et al., 2019).

En el Perú, EsSalud indica que mayormente que las alteraciones relacionadas con la conducta alimentaria en adolescentes se han multiplicado por dos, lo largo del confinamiento y están afectando a edades más tempranas. Jaramillo, señala con preocupación que el parámetro de edad de diagnóstico generalmente es de 15 y 16 años, pero tras el suceso de la pandemia se ha visto que desde los 11 años ya se muestran con mayor intensidad los síntomas (ESSALUD, 2021). Estudios realizados en diversas partes del Perú como en la provincia de Lima el 48% de los adolescentes se encontraban con un

grado moderado en la preocupación por su imagen corporal (Alvarez, 2022). De igual manera, se evidencia en la provincia de Huancayo indica que el 87.3% de los adolescentes presentan descontento por su imagen corporal (Márquez y Trujillo, 2022). Mientras que en Tumbes el 42.9% de los adolescentes en edad de crecimiento presentaban malestar o descontento por su imagen corporal (Jiménez, 2022).

En la presente investigación se sospecha la asociación entre los hábitos alimentarios y la percepción de la apariencia física corporal es un aspecto crucial para comprender la salud integral de los individuos; la literatura sugiere que los hábitos alimentarios pueden inducir la manera en que las personas perciben sus propios cuerpos. Además, la falta de una alimentación balanceada, caracterizada por la escasez de frutas y verduras, puede contribuir a una percepción no positiva de la imagen corporal debido a la falta de nutrientes esenciales para mantener un peso y una apariencia saludables. Esta relación bidireccional dentro de los hábitos alimentarios y la percepción de la apariencia física corporal subraya la importancia de abordar ambas variables de manera integral en intervenciones dirigidas a promover la salud y el estado de bienestar de los adolescentes.

Formulación del problema

Problema general

¿Cuál es la correlación entre los hábitos alimentarios y la autopercepción de la imagen corporal en adolescentes del colegio Clorinda Matto de Turner, Lima, 2023?

Problemas específicos

¿Cuáles son los hábitos alimentarios en adolescentes del colegio Clorinda Matto de Turner, Lima, 2023?

¿Cuáles son los niveles de autopercepción de la imagen corporal en adolescentes del colegio Clorinda Matto de Turner, Lima, 2023?

¿Cuál es la distribución porcentual según hábitos alimentarios y autopercepción de la imagen corporal en adolescentes del colegio Clorinda Matto de Turner, Lima, 2023?

1.2. Antecedentes

1.2.1. Antecedentes nacionales

Jiménez (2022) su propósito fue identificar la conexión entre las conductas alimentarias de riesgo y la imagen corporal en su población adolescente con edades que oscilaban entre los 13 a 18 años en Tumbes durante el año 2022. Constaba de un enfoque cuantitativo, observacional, alcance correlacional asociativo y transversal. El estudio se trabajó con una muestra de 219 adolescentes, 60.3 % y el 39.7% pertenecía al grupo de mujeres y de varones respectivamente, de las diferentes regiones de Tumbes a los que se le aplicó la prueba de actitudes alimentarias de riesgo (EAT-26) y la prueba de la figura corporal (Body Shape Questionnaire -34). Lo que dio como resultado que el 57.5% de estos presentaron comportamientos alimentarios de riesgo y el 42,5% no presentaron riesgo. Respecto, a la imagen corporal el 42.9% presentó insatisfacción y el 57,08% no presentó insatisfacción por su imagen corporal. En cuanto a la conexión de las variables,

se halló un vínculo significativo. Concluyéndose así, que existe asociación significativa junto a ambas variables de investigación y dentro de las dimensiones de cada variable.

Alvarez (2022) en su estudio buscó determinar correlación existente junto a la imagen corporal auto percibida y los hábitos alimenticios en adolescentes de un colegio de Lima. Metodología cuantitativa, observacional, alcance correlacional y transversal. El grupo de análisis estuvo comprendido por 50 señoritas adolescentes de primero a quinto grado de secundaria. Entre los instrumentos que utilizaron se describe al Body Shape Questionnaire (BSQ) en su variante resumida y adaptada al idioma español, realizada por Raich y el test de hábitos alimentarios, quienes proporcionaron los siguientes resultados: el 56% presentó riesgo de hábitos alimentarios inadecuados, y el 44% no presentó riesgo de hábitos alimentarios inadecuados, por otro lado respecto a la imagen corporal el 2%, el 40%, el 48%, el 10% presentaron despreocupación, preocupación leve, moderada y extrema preocupación por la imagen corporal respectivamente. Además, se evidenció correlación directa, moderada y relevante sobre los patrones de alimentación y la imagen corporal. Concluyéndose que hay correlación entre las variables analizadas de estudio.

Marquez y Trujillo (2022) tuvieron como objetivo vincular la regularidad de consumo de alimentos no saludables y la imagen corporal, de un colegio particular de Huancayo. Estudio presentó un enfoque cuantitativo, basada en un diseño observacional, con un alcance descriptivo y de corte transversal. Se consideró una muestra con conveniencia con un total de 102 estudiantes. Para el cual se utilizaron instrumentos para cada variable, empleados a través de encuestas virtuales. Se obtuvo como el resultado que el 87,3% no se encuentra complacido con su imagen corporal, y el 12,7% estaban satisfechos. Referente al consumo de alimentos no saludables el 90,2% pertenecía al no aceptable, es decir, que el consumo de estos alimentos no saludables, eran en demasía en comparación al 9,8% aceptable, es decir que su consumo es ocasionalmente. Asimismo,

gracias a la prueba de chi cuadrado se encontró relación relevante entre frecuencia de consumo de alimentos no saludables y sus componentes (alimentos altos en azúcar, sodio, y grasa) con el aspecto físico corporal. Se concluyó que, existe conexión significativa entre sus elementos principales de investigación.

Monroy y Huaman (2020) su propósito de estudio fue vincular las conductas alimentarias y la percepción de la imagen corporal en su población adolescente femenina, de quinto grado del segundo nivel, de un colegio público, de Lima durante el 2017. Su metodología se basó en un enfoque cuantitativo, descriptivo, relacional, de corte transversal y prospectivo. Su muestra constó de 111 adolescentes del quinto año de secundaria. Los instrumentos empleados fueron dos encuestas ; el Eating Attitudes Test para precisar las conductas alimentarias y el Body Shape Questionnaire para reconocer la apreciación del aspecto físico corporal, los cuales brindaron como resultados, respecto a la conducta alimentaria el 58,6% presentaron riesgo, mientras el 41,4% no presentaron riesgo alguno, por otro lado según la imagen corporal percibida de las adolescentes se pudo observar que existen porcentajes entre leve (39,6%), moderada (29,7%), extrema preocupación (11,7%) y sin preocupación (18,9%) por su imagen corporal en las adolescentes. Finalmente, se concluyó que existe una relación relevante entre las conductas alimentarias y la percepción de la imagen misma, en la población estudiada.

Reyes y Chinchay (2019), la finalidad del estudio fue conocer la representación física corporal auto percibida de las estudiantes, distinguir los hábitos alimenticios de las estudiantes y establecer la relación entre las mismas, en escolares de quinto año de secundaria de un centro educativo. Su metodología del estudio de diseño observacional, descriptivo y correlacional asociativo. Se trabajó con un grupo de participantes para el estudio probabilístico integrada por 67 escolares del sexo femenino, para el cual se aplicó 2 instrumento elaborados y modificados por la autora, para las variables del estudio.

Dando como resultados que en el 66% de las estudiantes percibían su imagen corporal como favorable, mientras que el 34% presentaban una autopercepción desfavorable. En lo que concierne, a los hábitos alimentarios se mostró que en el 94% presentaban hábitos alimentarios saludables, mientras que solo un 6% presentaba hábitos alimentarios no saludables, así mismo al aplicar chi cuadrado, hallaron asociación significativa con un $p=0,003$. Por lo que se concluyó que, se manifiesta asociación dentro de la imagen corporal auto percibida y los hábitos alimenticios en su población de estudio analizada.

Palomino y Solis (2018), la investigación tuvo como propósito identificar la conexión entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de una institución educativa. La metodología del estudio de enfoque cuantitativo, diseño observacional, alcance correlacional, transversal. La población por analizar fue aleatoria estratificada compuesta por 106 estudiantes del sexo femenino. En el cual se empleó un cuestionario dividido en dos partes para evaluar el juicio de la imagen corporal y los patrones alimenticios, los cuales se encontraron como resultados que el 70% de las adolescentes tiene un grado de satisfacción y el 30% de descontento con respecto a la imagen corporal percibida. Así mismo mostró que el 82% tenían comportamientos alimentarios adecuados y 18% hábitos inadecuados. Además, a través de chi cuadrado se encontró relación significativa. Por lo que se concluyó que las variables de estudio se relacionan significativamente.

1.2.2. Antecedentes internacionales

Reyes et al.(2020) su propósito fue analizar la asociación entre la actividad física, la condición nutricional, el nivel de acoplamiento a la dieta mediterránea, el grado de salud física y la insatisfacción corporal en 481 escolares, entre 8 y 15 años, residentes de la localidad de La Araucanía, en Chile, metodología aplicada de enfoque cuantitativo, observacional, correlacional y transversal. Se aplicaron el cuestionario PAQ-C para evaluar actividad física, el KIDMED para adherencia a la dieta mediterránea y el Body Shape Questionnaire para insatisfacción corporal. Los resultados evidenciaron que el indicador de masa corporal y el perímetro de cintura estaban directamente asociados con el descontento por la apariencia física corporal e inversamente con el VO2 máx., mientras que los hábitos alimentarios no se correlacionaron con la insatisfacción corporal. Se concluyó que los estudiantes con mayor actividad física presentaban mejor adherencia a la dieta mediterránea y una mejor condición física.

Lee et al.(2021) tuvo como objetivo analizar cómo la educación nutricional influye en los hábitos alimentarios y la percepción errónea de la imagen corporal en 60,389 adolescentes de 12 a 18 años, empleando un diseño cuantitativo, observacional, explicativo y transversal. La muestra se dividió entre quienes recibieron educación nutricional en el último año (EDU) y quienes no (no EDU), y se evaluaron la percepción de la imagen física y los patrones alimenticios mediante cuestionarios. Estos resultados mostraron que la educación nutricional reduce en un 8% el riesgo de una percepción equivocada de la imagen corporal, con efectos más notorios en chicas y estudiantes de secundaria. Se concluye que la educación nutricional promueve hábitos dietéticos saludables y disminuye la percepción errónea de la apariencia física corporal.

Jankauskiene y Baceviciene (2019) hallaron la asociación entre la imagen corporal, la percepción del peso, los trastornos alimentarios, los hábitos alimentarios, la

autoestima y la motricidad física en 579 adolescentes de edades entre 14 a 16 años mediante un modelo descriptivo y de alcance correlacional. Los hallazgos encontrados mostraron que sus adolescentes con un IMC elevado o que sobreestimaban su peso tenían mayor insatisfacción corporal, deseo de delgadez, ansiedad social por la apariencia, trastornos alimentarios y baja autoestima, sin diferencias en actividad física. La sobreestimación de peso fue más común en chicas y la subestimación en chicos. La insatisfacción corporal se relacionó con menos comidas y, en chicas, con un menor consumo de desayuno. Se concluye que un IMC alto y la sobreestimación del peso aumentan el malestar o el descontento por la imagen corporal, afectando la autoestima, lo que genera patrones alimentarios poco saludables.

Niswah et al.(2021) investigaron la relación entre la percepción de la imagen corporal, la situación nutricional, los comportamientos dietéticos y el ejercicio físico en adolescentes indonesios. Su metodología abarcó un enfoque cuantitativo, descriptivo, transversal y correlacional, realizado con 2,144 adolescentes de ambos sexos, usando cuestionarios digitales en tabletas. Los resultados mostraron que casi todos los adolescentes valoraban el aspecto físico y que el 70% de los chicos con sobrepeso se percibían como tal. En las chicas, la percepción de sobrepeso se asoció con una reducción del 63% en el consumo de alimentos grasos. No hubo lazo de correspondencia en medio de la imagen corporal, alimentación y el ejercicio físico motriz en chicos, pero sí en chicas, sugiriendo que la apariencia física corporal influye en las conductas de salud en su población adolescente.

1.3. Objetivos

1.3.1. *Objetivo general*

Determinar la correlación entre los hábitos alimentarios y la autopercepción de la imagen corporal en adolescentes del colegio Clorinda Matto de Turner, Lima, 2023.

1.3.2. *Objetivos específicos*

Identificar los hábitos alimentarios en adolescentes del colegio Clorinda Matto de Turner, Lima, 2023.

Conocer los niveles de autopercepción de la imagen corporal en adolescentes del colegio Clorinda Matto de Turner, Lima, 2023.

Conocer la distribución porcentual según hábitos alimentarios y autopercepción de la imagen corporal en adolescentes del colegio Clorinda Matto de Turner, Lima, 2023.

1.4. Justificación

Según Hernández et al., (2014) considera los siguientes ítems para la justificación, además refiere que cuantas más respuestas se respondan de manera adecuada, más firmes serán las bases de la investigación, lo cual justificará emprenderla.

1.4.1. *Conveniencia*

La investigación sobre nuestras variables de estudio, hábitos alimentarios y la imagen corporal auto percibida en adolescentes resulta altamente conveniente, ya que según datos nacionales los adolescentes peruanos presentan bajo consumo de frutas y verduras (INEI, 2023); como también un consumo frecuente de alimentos ultra procesados (Instituto Nacional de Salud [INS], 2023). Además, investigaciones previas encontraron que el 48% de los adolescentes de un colegio presentaron descontento con la imagen corporal. Por lo que, determinar la fuerza de asociación y dirección de las variables puede ser útil para determinar que dimensiones se correlacionan con la insatisfacción de la imagen corporal.

1.4.2. Relevancia Social

La actual investigación beneficiará a las adolescentes del colegio público de Lima Clorinda Matto De Turner, ya que fueron informadas de qué componentes de los hábitos alimentarios se correlacionaron directa o inversamente con la insatisfacción corporal. Además, la presente investigación ayudó a comprender los hábitos alimentarios presentes en las adolescentes con insatisfacción o preocupación por la imagen corporal, el cual es un síntoma anticipado de desórdenes respecto a la conducta alimentaria como la anorexia y la bulimia (Zeferino et al., 2021).

1.4.3. Implicaciones Prácticas

La investigación ofrecerá información valiosa para abordar problemas reales relacionados con la alimentación y la autopercepción de imagen corporal en adolescentes. Los efectos obtenidos podrían servir como base para el desarrollo e incorporación de programas de formación y de salud específicos, orientados a optimizar la calidad de vida de estas adolescentes. Además, proporcionará datos que podrían tener implicaciones prácticas en el diseño de estrategias preventivas para trastornos alimentarios y problemas de salud mental.

1.4.4. Valor Teórico

Este estudio llenará un vacío de conocimiento al explorar la interacción respecto a las variables de la presente investigación, en un contexto específico de adolescentes mujeres en Lima, Perú. Los resultados podrían contribuir a la formulación de teorías más sólidas sobre la influencia de estos factores en la salud psicológica y física de esta población. La investigación, al proporcionar nuevos datos, permitirá avanzar en la comprensión perteneciente a los comportamientos alimenticios y la imagen corporal auto percibida en la adolescencia.

1.4.5. Utilidad Metodológica

La metodología de diseño observacional- descriptivo con alcance correlacional, respaldada por la recolección de datos a través de encuestas. Los resultados obtenidos pueden ser utilizados como fundamento para crear herramientas de evaluación más detalladas y eficaces en futuras investigaciones. Además, la aplicación de esta metodología en un entorno escolar específico proporcionará datos contextualizados y aplicables a situaciones similares.

1.5 Hipótesis

1.5.1 Hipótesis general

H₁: Existe correlación significativa entre los hábitos alimentarios y la autopercepción de la imagen corporal en adolescentes del colegio Clorinda Matto de Turner, Lima, 2023.

H₀: No existe correlación significativa entre los hábitos alimentarios y la autopercepción de la imagen corporal en adolescentes del colegio Clorinda Matto de Turner, Lima, 2023.

1.5.2 Hipótesis específicas

Existe hábitos alimentarios no saludables en la mayoría de las adolescentes del colegio Clorinda Matto de Turner, Lima, 2023.

Existe niveles de autopercepción de la imagen corporal con preocupación moderada y extrema en la mayoría de las adolescentes del colegio Clorinda Matto de Turner, Lima, 2023.

Existe en mayor porcentaje preocupación extrema y moderada con hábitos no saludables según distribución porcentual de hábitos alimentarios y autopercepción de la imagen corporal en adolescentes del colegio Clorinda Matto de Turner, Lima, 2023.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Bases teóricas

2.1.1. Hábitos alimentarios

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, establece que los hábitos alimentarios como la serie repetitiva de prácticas delimitan de qué manera las personas o grupos eligen, elaboran y consumen los alimentos, influenciados por la disponibilidad de estos, el conocimiento en nutrición y el acceso de los mismos (FAO, 2003). Por otro lado, la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, en el año 2013, indica que los hábitos alimenticios es considerado como las practicas repetidas de un individuo en la elección, preparación y consumo de alimentos (Maza et al., 2022). Estos suelen estar condicionados por factores sociales, económicos y culturales específicos de una región o comunidad, y a menudo se denominan tradiciones alimentarias. Además, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los hábitos alimentarios saludables se inician en los primeros años de vida (OMS, 2018). Asimismo, se consideran adecuados hábitos alimentarios a la incorporación de alimentos orgánicos naturales y sin procesar, como frutas y verduras, alimentos ricos en fibra, minerales y vitaminas. Esto se hace con el fin de respaldar y conservar tanto el bienestar físico, como el psicológico, en buen estado (Alzahrani et al., 2020). Mientras que los hábitos alimentarios inadecuados contribuyen al surgimiento de factores que aumentan el riesgo, como el exceso de peso y la diabetes mellitus 2, los cuales pueden originar enfermedades crónicas no transmitibles, como cáncer, afecciones cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares (Canova-Barrios, 2017).

Según, Alzahrani et al. (2020), los hábitos alimentarios saludables, incluye la ingesta regular frecuente de productos frutícolas y hortalizas, y la ingesta de alimentos altos en vitaminas y minerales, ayuda al bienestar general, como la capacidad cognitiva y

un mejor rendimiento académico. Además, señala que mantener hábitos alimentarios saludables es uno de los métodos más cruciales para mejorar y prevenir diversas enfermedades a futuro. Este tipo de patrón alimentario debe ser balanceada e incluir alimentos naturales y frescos, con un alto contenido de fibra para mantener una vida saludable optima. No obstante, estos hábitos pueden verse influenciados por diversos factores personales, culturales y ambientales.

2.1.1.1. Dimensiones de los hábitos alimentarios.

Según Chinchay (2019), en su investigación dimensiona a los hábitos alimentarios con los siguientes ítems: Determinantes biológicos, sociales y psicológicos considerándolos como factores que influyen en la alimentación, tomando como referencia la revisión científica hecha por Dip (2019).

Determinantes biológicos

A. El hambre y la saciedad. Las necesidades básicas de los individuos en referencia a la selección de alimentos se derivan a través de requerimientos fisiológicos fundamentales. Para garantizar la supervivencia de estos, necesitan tanto energía como nutrientes, y generalmente, los cuales abarcan a las sensaciones de hambre y saciedad (situación de no sentir ganas de comer). El sistema nervioso central tiene un papel clave en la gestión del equilibrio entre el hambre, el impulso por alimentarse y el consumo de productos alimentarios. El volumen de las porciones consumidas puede servir como indicadores significativos de saciedad. En ocasiones, muchas personas no tienen conciencia de cuál debería ser el tamaño adecuado de las porciones, lo que puede llevarlas a consumir desmesurada energía sin percatarse.

B. Palatabilidad. La palatabilidad de un alimento está relacionada con la satisfacción que una persona siente al consumirlo. Esta característica se basa en las cualidades del alimento, como su gusto, olor, consistencia y apariencia.

C. Aspectos sensoriales. El sabor, desempeña una función importante en la conducta alimentaria, considerando que representa la combinación de estímulos sensoriales experimentados al consumir un alimento. Esto se constituye no solo por el sabor, sino también el aroma, la apariencia y la consistencia de los alimentos. Se considera que tales elementos sensoriales influyen especialmente sobre decisiones naturales de elección de alimentos orgánicos saludables.

Determinantes sociales de la elección de alimentos

A. Influencia de la pertenencia a una clase social u otra. Las desigualdades entre diferentes estratos socioeconómicos se reflejan en las preferencias alimentarias y en la manera en que se obtienen los nutrientes. Una dieta inadecuada puede resultar en carencias nutricionales, como la falta de micronutrientes, o en un exceso de consumo, lo que conduce al sobrepeso y la obesidad.

B. Influencias culturales. Las influencias culturales generan divergencias en la elección y preparación de alimentos, e incluso pueden llevar a restricciones dietéticas, como el rechazo de ciertos alimentos como cárnicos y lácteos. Sin embargo, estas influencias culturales pueden cambiar, como se evidencia cuando una persona se traslada a mudarse a otro país y adopta nuevos hábitos alimentarios locales.

C. El entorno social. Si bien, gran parte de las comidas se consumen en el hogar, cada vez más alimentos se ingieren fuera de él, como en escuelas, en el trabajo y restaurantes. El entorno donde se come puede influir en las opciones alimenticias disponibles, ya que se limita a lo que se ofrece en esos lugares. Lamentablemente, en muchos entornos laborales y educativos, las opciones de alimentos saludables son de acceso limitado.

Determinante psicológico

A. Estrés. El estrés, una realidad común en la vida contemporánea, puede influir en nuestros comportamientos vinculados con la salud, como la actividad motriz corporal y las elecciones alimenticias. La respuesta al estrés varía según la persona y las circunstancias, con algunos individuos aumentando su ingesta de alimentos y otros reduciéndola. Diversos estudios indican que el estrés de la rutina laboral o estudiantil de largo tiempo o recurrente puede llevar a cambios de patrones alimenticios negativos, aumentando el riesgo de aumento de peso y problemas cardiovasculares.

B. Estado de ánimo. Actualmente se acepta que los alimentos pueden afectar nuestro estado emocional, y a su vez, esta puede influir en nuestras elecciones alimenticias. El estado de ánimo y el estrés tienen un impacto significativo en nuestras decisiones respecto a qué comer, y pueden influenciar las reacciones a corto y largo plazo ante las intervenciones relacionadas con la alimentación.

2.1.2. Autopercepción de la imagen corporal.

La percepción de la imagen corporal abarca una concepción psicológica de la estructura y dimensión del cuerpo, que se ve moldeada por influencias cambiantes a lo largo del tiempo, tales como elementos históricos, culturales, sociales, personales y biológicos (Moreno et al., 2007). Además, la representación corporal física es la percepción consciente que cada individuo forma en su mente acerca de su propio cuerpo. Esto está vinculado a la manera que una persona se percibe así misma en términos generales y esta, está inducida por una diversidad de factores, como la percepción sensorial, el pensamiento, el comportamiento, las emociones y la cultura. La imagen que uno tiene de su propio cuerpo se desarrolla a lo largo de su historia de vida y también está influenciada por su autoimagen y autoestima. Por lo tanto, se considera que es algo que puede cambiar a lo largo de la vida (Duno et al., 2019).

Autopercepción. La autopercepción, es el resultado que se alcanza a través del desarrollo personal y las experiencias vividas. Con el tiempo, la persona se instruye de cómo están conectadas la suma de las partes de su cuerpo y diferencia que no le pertenece; descubre que existe otras personas lo perciben y cómo puede influir en ellas, mientras va aprendiendo a observarse asimismo y a relacionar su comportamiento con los demás. Todo esto le permite alcanzar una conciencia compleja de su identidad. Es por eso por lo que, me parece importante resaltar otro aspecto de la autoconciencia: la autopercepción (Ortega, 2010).

Imagen corporal. Se trata de un concepto mental o psicológico complejo que describe cómo la imagen autopercebida del cuerpo genera una representación mental estructurada, constituida por un esquema corporal perceptivo, el cual abarca creencias, emociones, pensamientos y patrones de comportamiento relacionados (Ortega, 2010).

2.1.2.1 Dimensiones de la autopercepción de la imagen corporal. Según Moreno et al. (2007) divide en dos factores importantes (Insatisfacción o descontento con la imagen corporal y preocupación por el peso) los cuales muestran una gran consistencia teórica. Esto es lo que se esperaría de un concepto que aborda no solo la insatisfacción corporal en general, sino que también a la preocupación específica por la ganancia de peso corporal. Por lo tanto, de este modo, no se analiza una característica común, sino una asociada al malestar o a la preocupación por el sobrepeso u obesidad.

A. Insatisfacción corporal. La insatisfacción corporal puede surgir de la búsqueda de objetivos socialmente valorados, como el uso de la belleza para obtener aceptación social, fortalecer las relaciones de pareja, entre otros aspectos. Además, puede estar impulsado por motivaciones personales, como la corrección de defectos, o una preocupación y descontento significativo con uno o varios elementos relacionados a la apariencia física debido a diversos cambios naturales en el organismo. Además, esta se

encuentra fuertemente relacionada por influencias sociales, debido a la difusión de normas de belleza occidentales. Esto lleva a la consecución de beneficios altamente atractivos, como la aceptación en grupos sociales específicos, particularmente en la adolescencia (Luna, 2001). La insatisfacción corporal implica tener opiniones críticas sobre la apariencia física, que generalmente no se ajustan a las características reales de la persona. También refiere que es uno de los factores clave y persuasivos en el desarrollo de trastornos alimentarios, además de un criterio diagnóstico y un elemento crucial para su mantenimiento (Berengüí et al., 2016). El descontento por la imagen corporal está relacionado con la baja autoevaluación que una persona hace de sí misma, por lo que es frecuente que quiera alterar su apariencia física, recurriendo a actividades como el ejercicio y la dieta. (Mejía, 2023).

B. Preocupación sobre el peso. Es una característica común en la población en general y una preocupación excesiva, al respecto se vincula con un mayor riesgo de desarrollar trastornos alimentarios (Moreno et al., 2007). Por otro lado Posada (1996), indica que el impacto de la idea de no ser obesos, en la búsqueda del cuerpo ideal, se ha ido fortaleciendo por las presiones publicitarias que ejercen los medios de comunicación, los cuales muestran modelos culturales a seguir, quienes se dirigen principalmente al público femenino, esta surge por la insatisfacción generalizada con el propio peso o la forma corporal, que a su vez se genera por la comparación el peso actual con el ideal, esta insatisfacción unida a la percepción del peso, hace que nazca una preocupación exagerada por el peso como consecuencia práctica de métodos para adelgazar con dietas sumamente restrictivas, por lo que se consideran ser los principales factores desencadenantes de posibles trastornos de la ingesta (en especial la anorexia nerviosa) vinculada principalmente al nivel cognitivo (el miedo a engordar, búsqueda de la delgadez).

III. MÉTODO

3.1. Tipo de investigación

3.1.1 *Enfoque de investigación*

Según Hernández et al. (2014), las investigaciones se categorizan en enfoque cuantitativo y cualitativos. El primero se basa en un proceso secuencial y corroboratorio, es decir, inicia con la a) idea de investigación, seguida de la b) pregunta de investigación y objetivos, para dar inicio a la c) revisión de la literatura, d) establecimiento de la hipótesis (diseño) y e) determinación de variables, f) organización del plan para probar dichas hipótesis, g) recolección de datos en un contexto determinado, g) análisis de datos mediante programas estadísticos y h) elaboración del reporte de los resultados. Mientras que las investigaciones cualitativas no presentan una secuencia predefinida. Además, que, en la misma, las hipótesis son resultado del estudio, y los datos como fotos, videos, entre otros, no se convierten a números para su análisis estadístico.

La presente investigación presentó un proceso secuencial y corroboratorio, tal como lo descrito por Hernández et al. (2014) además los datos recolectados serán analizados mediante pruebas estadísticas, por esta razón la presente investigación adopta un enfoque cuantitativo.

3.1.2. *Diseño de investigación*

De acuerdo con Hernández et al. (2014), las investigaciones cuantitativas se clasifican en diseño observacional y experimental. La primera no manipula ninguna de las variables, es decir el investigador solo observa la realidad y los analiza. Mientras que en las de diseño experimental, el investigador manipula al menos una de las variables.

La presente investigación no manipuló deliberadamente ninguna variable, por tal motivo la investigación fue de diseño observacional.

3.1.3. Alcance de investigación

Según Hernández et al. (2014). es necesario visualizar el alcance de la investigación, para definir los márgenes tanto conceptuales y metodológicos. Las investigaciones cuantitativas se clasifican en alcance exploratorio, descriptivo, correlacional y explicativo. La primera se aplica en investigaciones cuya temática es nueva o existe mucha controversia. El segundo describe en porcentajes lo encontrado en una investigación. El tercero determina la fuerza de relación entre 2 variables y la dirección que toman cuando se las asocia, es decir, relación directa o inversa. La cuarta determina una relación causal.

La presente investigación determinó la fuerza de relación y sentido de dirección que toman las variables cuando se las analiza juntas. Por tal motivo, la investigación fue de alcance correlacional.

3.2. Ámbito temporal y espacial

3.2.2 Ámbito temporal

La información utilizada en el desarrollo de esta investigación será recolectada durante el año 2023, enfocándose específicamente en adolescentes del género femenino.

3.2.3 Ámbito espacial:

La investigación se realizará en el Centro Educativo Clorinda Matto de Turner, ubicada en el distrito de San Martín de Porres, en la región de Lima, Perú.

3.3. Variables

Variable 1: Hábitos alimentarios

Variables 2: Autopercepción de la imagen corporal

3.4. Población y muestra

La población objeto de estudio estará constituida por todas las estudiantes adolescentes de primero a quinto grado de secundaria del plantel educativo público, Clorinda Matto de Turner, del distrito de San Martín de Porres, en el departamento de Lima.

El muestreo usado fue, no aleatorio, basado en la conveniencia. Estuvo constituida por 116 estudiantes mujeres, de dicha institución educativa, de 1° a 5° año de secundaria.

3.4.1 Criterios de inclusión:

Estudiantes femeninas de la escuela pública, Clorinda Matto de Turner, del distrito de San Martín de Porres.

Escolares de los grados de primero a quinto de secundaria del turno tarde.

Estudiantes del género femenino, que cuenten con el consentimiento y asentimiento informado, firmado para participar en la encuesta.

3.4.2 Criterios de exclusión:

Estudiante del nivel secundaria que estudien de turno mañana.

Poseer alguna condición que le impida contestar los formularios.

Estudiantes que no tengan con el consentimiento y asentimiento informado, firmado para participar en la encuesta.

Estudiantes que cuentan con algún trastorno de conducta alimentaria diagnosticado por un especialista.

3.5. Instrumentos

3.5.1. Cuestionario para evaluar Hábitos alimentarios

Para la evaluación de la variable hábitos alimentarios se recurrió el cuestionario diseñado por Chinchay (2019), validado para una población adolescente. Esta prueba se divide en tres dimensiones (Determinante biológico, social y psicológico). El instrumento estaba compuesto por 30 preguntas con tres opciones de respuesta: “Nunca”, “Algunas veces” y “Siempre”. La asignación de puntajes varió según los ítems. Para las preguntas (2, 8-18 y 20), “Siempre” se calificó con 2 puntos, “Algunas veces” con 1 punto y “Nunca” con 0 puntos. Por otro lado, en las preguntas (1, 3-7, 19, 21-30), “Nunca” obtuvo 2 puntos, “Algunas veces” 1 punto y “Siempre” 0 puntos (ver Anexo E). La puntuación máxima alcanzable era de 60 puntos. Con base en el promedio obtenido, se establecieron dos categorías: Hábito saludable, correspondiente a puntajes entre 31 y 60, y Hábito no saludable, para puntajes entre 0 y 30.

Ficha técnica para medir hábitos alimentarios

Nombre	Cuestionario de hábitos alimentarios
Autor	Chinchay Córdova, Ana Cecilia
Año	2019
Lugar de aplicación	I.E. Clorinda Matto de Turner
Propósito	Conocer los hábitos alimentarios
Población	Adolescentes mujeres
Tiempo estimado	15 min

Fuente: Autoría propia

3.5.2. *Body Shape Questionnaire (BSQ)*

Con el fin de evaluar la autopercepción corporal en las adolescentes del colegio Clorinda Matto de Turner, se empleó la versión abreviada y adaptada al español del cuestionario Body Shape Questionnaire (BSQ), estandarizada en población normal colombiana, en preadolescentes y adolescentes escolarizadas, hecha por Moreno et al. (2007), del mismo modo, se destaca como el instrumento más empleado la gran parte de las investigaciones relacionadas con este tema. Consta de 34 ítems y tiene como propósito evaluar el nivel de insatisfacción corporal. (ver Anexo F). La puntuación total obtenida se acumuló hasta un máximo de 204 puntos. Con base en esta puntuación, se calcularon promedios que permitieron clasificar los resultados en cuatro categorías: Sin preocupación (34 a 80 puntos), Preocupación mínima o leve (81 a 110 puntos), Preocupación moderada (111 a 140 puntos) y Preocupación extrema (141 a 204 puntos).

Ficha técnica para medir la Autopercepción de la imagen corporal

Nombre	Body Shape Questionnaire (Cuestionario de la figura corporal) BSQ para la población colombiana.
Creadores	Diego Castrillón, Iris Luna, Gerardo Avendaño.
Año	2007
Lugar de aplicación	I.E. Clorinda Matto de Turner
Propósito	Estimar el nivel de preocupación de la imagen corporal percibida.
Población	Adolescentes mujeres
Tiempo estimado	20 min

Fuente: Autoría propia

3.6. Procedimientos

Se solicitó permiso a la encargada principal del plantel educativo, para desarrollar la investigación, por medio de una solicitud, el cual se explicó detalladamente.

Recopilación del consentimiento informado otorgado por el padre o tutor legal.

Se hará entrega de un cuestionario impreso a la adolescente.

Se realiza la recolección de los datos a estudiar.

Al final, los datos obtenidos se analizaron de forma adecuada estadísticamente.

3.7. Análisis de datos

Los datos se procesaron utilizando el software estadístico SPSS versión 25 y Microsoft Office Excel para Windows. El análisis descriptivo, abarcó la información en esquemas y gráficos. Para el estudio correlacional, se aplicó la correlación de Spearman, dando como resultado una distribución no fue normal. Se consideró que existía una relación significativa cuando el valor de p era inferior a 0.05.

3.8. Consideraciones éticas

3.8.1. Consentimiento y asentimiento Informado

Antes de participar en el estudio, se procederá a obtener el consentimiento y asentimiento informado por las escolares, firmadas por sus apoderados. Se proporcionará información comprensible sobre el propósito de la investigación, los posibles beneficios y riesgos, asimismo, se respetará el derecho de los participantes a retirarse del estudio a investigar en cualquier situación, sin que ello involucre consecuencias desfavorables.

3.8.2. Confidencialidad y Anonimato

Se garantizará la salvaguarda de la información confidencial obtenida, garantizando que estos, sean gestionados de forma anónima. Además, se tomarán medidas

para asegurar la privacidad en la recolección, almacenamiento y análisis de datos, evitando la divulgación no autorizada.

3.8.3. Bienestar de los Participantes

Se velará por el bienestar emocional y psicológico de las participantes. Los aspectos vinculados a la alimentación y la imagen corporal necesitan un enfoque especial para prevenir posibles impactos perjudiciales. Se proporcionarán recursos y apoyo psicológico si se identifican situaciones que puedan generar malestar o ansiedad.

3.8.4. No Maleficencia

Se implementarán medidas destinadas a prevenir cualquier tipo de daño físico, psicológico o social. La investigación se llevará de manera respetuosa y considerada, minimizando cualquier posible impacto negativo. Además, se considerarán las posibles implicaciones de los hallazgos y se buscará maximizar los aspectos positivos de la investigación.

3.8.5. Equidad y Justicia

Se garantizará la equidad en la selección de participantes y en la representación de diversas perspectivas dentro de la población estudiada. La investigación no debe contribuir a la discriminación de ningún grupo. Los resultados se interpretarán y presentarán de manera imparcial, evitando sesgos injustos.

3.8.6. Revisión Ética

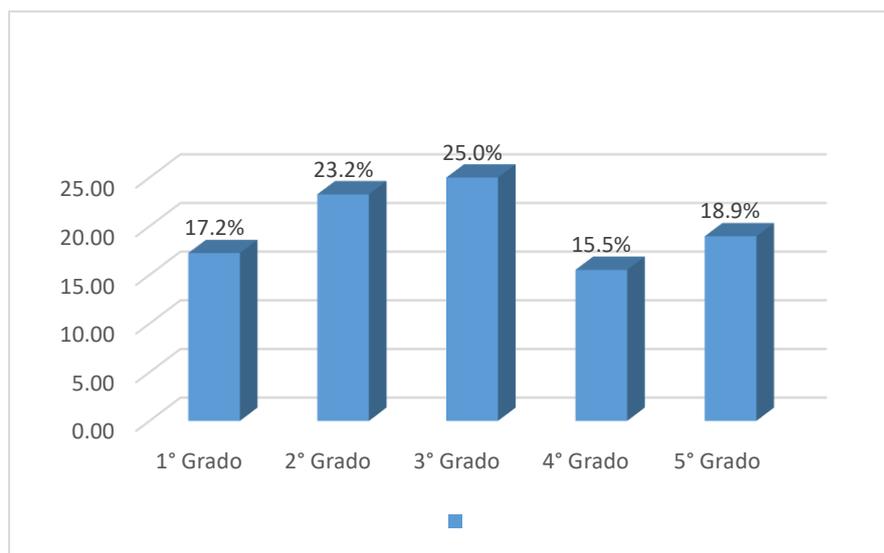
Previo al inicio del estudio, se gestionará la validación por una delegación de ética en investigación. Este comité evaluará la propuesta de investigación en función a los principios éticos establecidos y brindará orientación sobre cómo abordar posibles dilemas éticos a lo largo del proceso.

IV. RESULTADOS

La muestra usada para el análisis estadístico es de 116 de estudiantes mujeres, entre 11-17 años encuestadas de primero a quinto de secundaria, del centro educativo Clorinda Matto de Turner en el año 2023.

Figura 1

Distribución porcentual por grado estudiantil



Fuente: Autoría propia

Nota: En la figura 1, se observa que, el 1er grado de secundaria pertenece un 17.24% (n=20), 2do grado pertenece un 23,28% (n=27), 3er grado el 25,00%(n=29), así como también el 4to grado de secundaria con un 15.52%(n=18), y finalmente el 5to de secundaria con un 18,9% (n=22) de las adolescentes.

Tabla 1

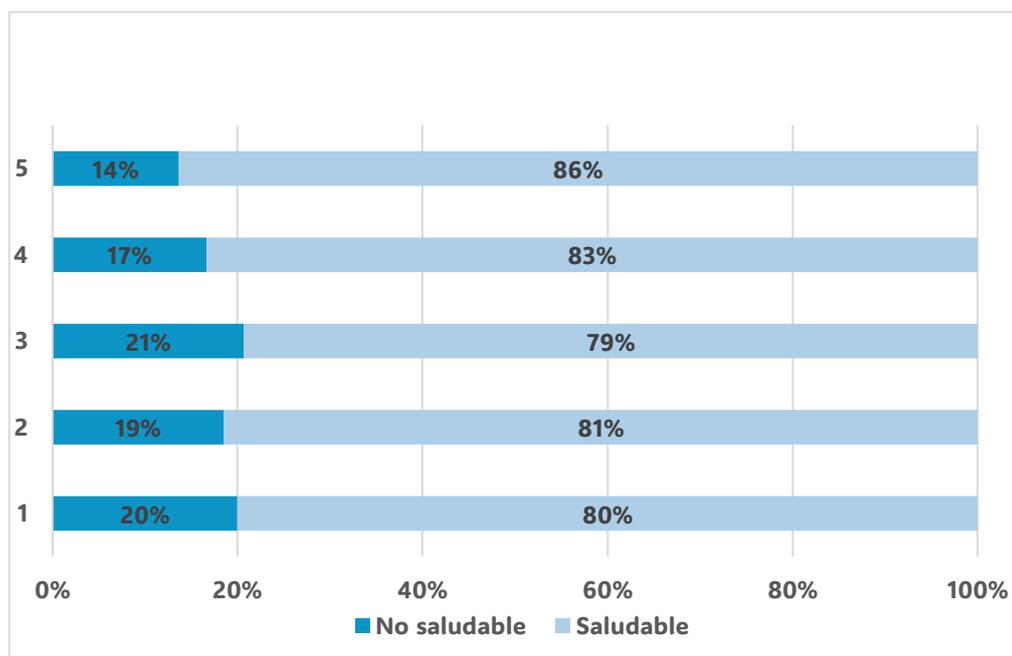
Distribución porcentual por grado estudiantil, según hábitos alimentarios

Grado	No saludable	Saludable	Total
1	20%	80%	20
2	19%	81%	27
3	21%	79%	29
4	17%	83%	18
5	14%	86%	22

Fuente: Autoría propia

Figura 2

Distribución porcentual por grado estudiantil, según hábitos alimentarios



Fuente: Autoría propia

Nota: En tabla 1 y figura 2, se observa que, en el 5to grado de secundaria el 86% (n=19) presenta hábitos alimentarios saludables y que el 14% (n=3) presentan hábitos alimentarios no saludables.

Tabla 2

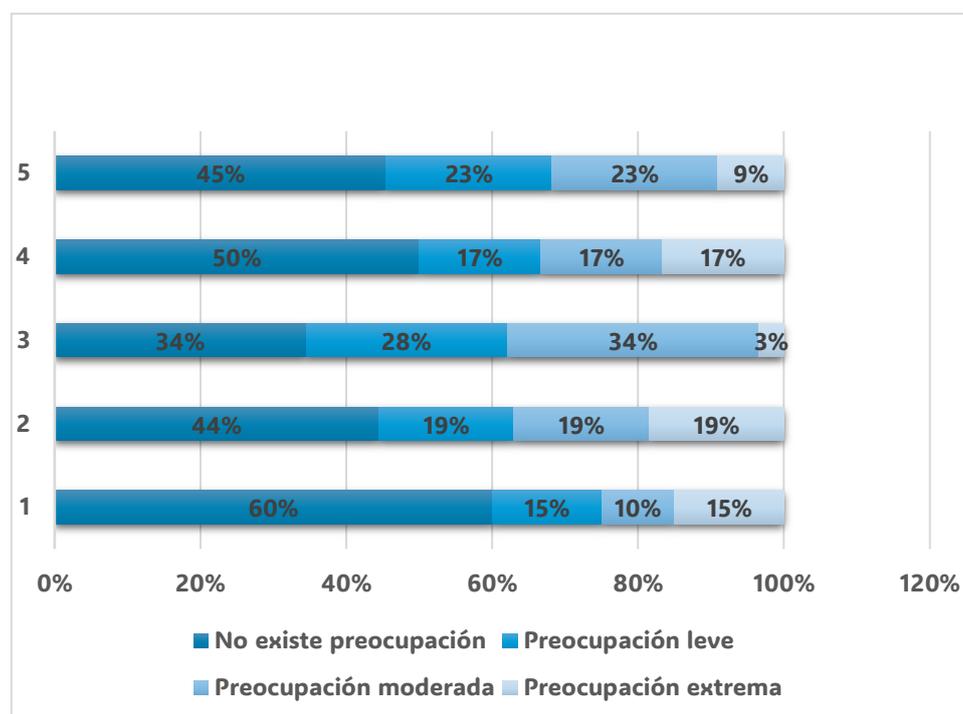
Distribución porcentual por grado estudiantil, según autopercepción de imagen corporal

Grado	No existe preocupación	Preocupación leve	Preocupación moderada	Preocupación extrema	Total
1	60%	15%	10%	15%	20
2	44%	19%	19%	19%	27
3	34%	28%	34%	3%	29
4	50%	17%	17%	17%	18
5	45%	23%	23%	9%	22

Fuente: Autoría propia

Figura 3

Distribución porcentual por grado estudiantil, según autopercepción de imagen corporal



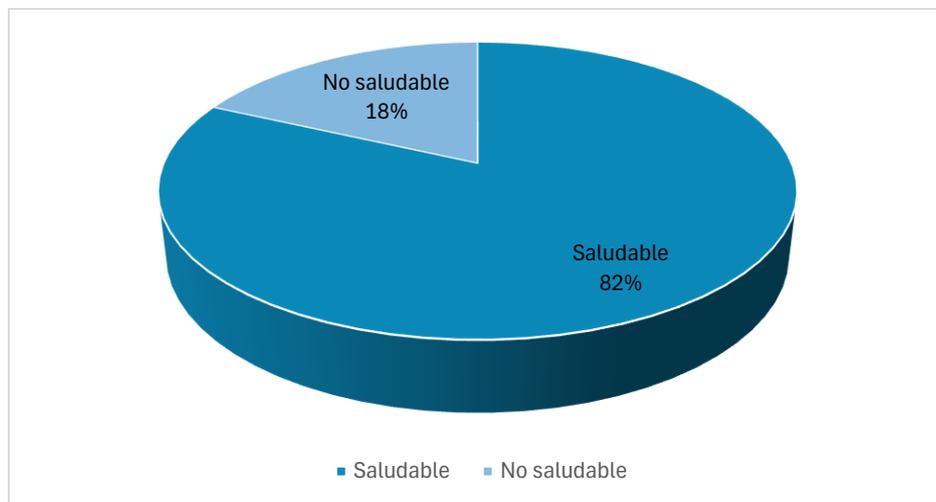
Fuente: Autoría propia

Nota: En la tabla 2 y figura 3, se observa que, en el 1er grado de secundaria el 60% (n=12) no tiene preocupación por su imagen corporal, 15% (n=3) preocupación leve, 10% (n=2) preocupación moderada y el 15% (n=3) presentan preocupación extrema por su imagen corporal.

4.1. Hábitos alimentarios

Figura 4

Distribución porcentual de los hábitos alimentarios



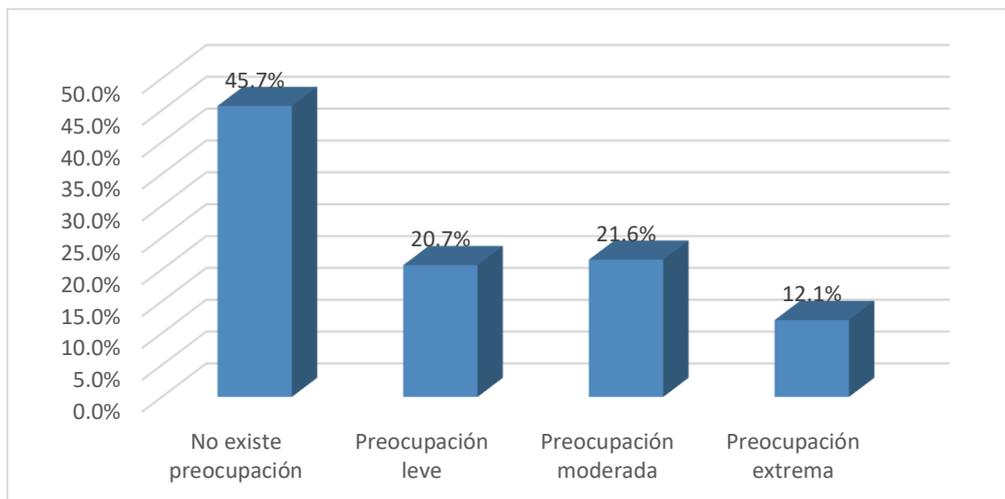
Fuente: Autoría propia

Nota. En la figura 4, se examinó los hábitos alimentarios, observándose que el 18% de las adolescentes exhibieron hábitos alimentarios No saludables (n=21), mientras que el 82% presentaron hábitos alimentarios Saludables (n=95). Esto resaltó que en su mayoría las estudiantes presentaron hábitos alimentarios saludables.

4.2. Autopercepción de imagen corporal

Figura 5

Niveles de autopercepción de la imagen corporal



Fuente: Autoría propia

Nota: En la figura 5 se observó que el 54.3% de las estudiantes manifestaron cierto grado de inquietud respecto a su imagen corporal: el 20.7% presentó preocupación leve (n=24), el 21.6% preocupación moderada (n=25); el 12.1% preocupación extrema (n=14). Entre estos resaltan los niveles de autopercepción de imagen corporal entre leve y moderada preocupación entre las encuestadas, donde solo en una minoría de estas, presentaron preocupación extrema por su imagen corporal.

4.3. Hábitos alimentarios y autopercepción de la imagen corporal

Tabla 3

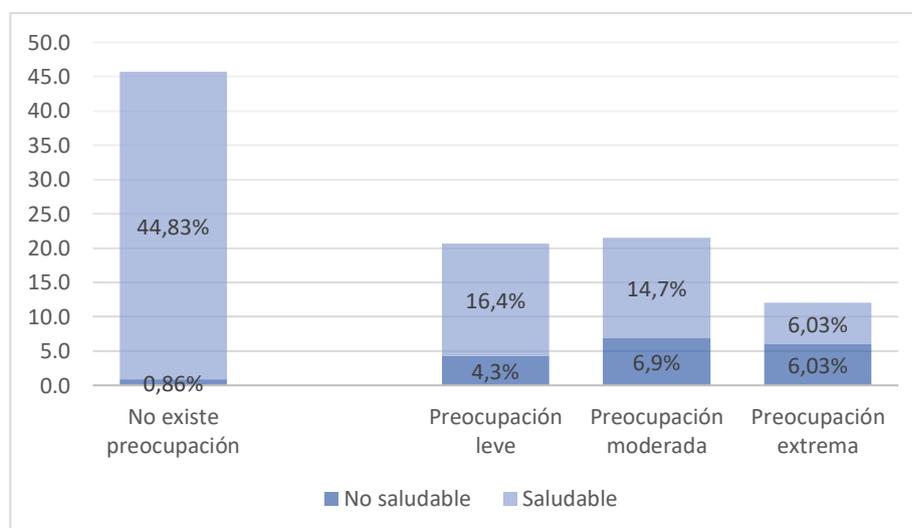
Distribución porcentual según hábitos alimentarios y autopercepción de la imagen corporal

Autopercepción de la imagen corporal	Hábitos Alimentarios				Total	
	No saludable		Saludable			
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Sin preocupación	1	0.86	52	44.83	53	45.69
P. Leve	5	4.31	19	16.38	24	20.69
P. Moderada	8	6.90	17	14.66	25	21.55
P. Extrema	7	6.03	7	6.03	14	12.07
Total	21	18.10	95	81.90	116	100

Fuente: Autoría propia

Figura 6

Distribución porcentual según hábitos alimentarios y autopercepción de la imagen corporal



Fuente: Autoría propia

Nota. En la tabla 3 y figura 6, se observó que el 44.83% de los adolescentes presentaron hábitos alimentarios saludables y despreocupación de la imagen corporal.

4.4. Prueba de hipótesis

Tabla 4

Correlación entre los hábitos alimentarios y la autopercepción de la imagen corporal

Correlación de los hábitos alimentarios y la autopercepción de la imagen corporal				
			Variable 01: Hábitos alimentarios	Variable 02: Autopercepción de la imagen corporal
Rho de Spearman	Variable 01: Hábitos alimentarios	Coefficiente de correlación	1.000	-,676**
		Sig. (bilateral) 0.000		0.000
		N	116	116
	Variable 02: Autopercepción de la imagen corporal	Coefficiente de correlación	-,676**	1.000
		Sig. (bilateral) 0.000	0.000	
		N	116	116

Fuente: Autoría propia

Nota: Se observó que el resultado, gracias a la prueba de correlación de Spearman donde se llega a evidenciar la significancia con un valor p de 0.000 ($p < 0,05$), aceptando la hipótesis alterna y rechazando la hipótesis nula. El valor Rho de Spearman es de -0.676, por lo tanto, a mayor puntuación de hábitos alimentarios, disminuye la puntuación de la imagen corporal auto percibida. En otras palabras, a mejores hábitos alimentarios, menor es el descontento por la imagen corporal.

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En este estudio, se observó una correlación inversa y moderada ($r = -0.676$, $p < 0.05$) entre los hábitos alimentarios y la autopercepción de la imagen corporal, lo que indica que, a mejores hábitos alimentarios, menor es el descontento que experimentan las adolescentes con respecto a su apariencia física. Este hallazgo es coherente con estudios nacionales como la de Alvarez (2022), quién identificó una relación moderada y directa entre la imagen corporal auto percibida y los patrones alimenticios en adolescentes de la ciudad de Lima., es decir, que a medida que los hábitos alimentarios son más saludables, la manera en que se percibe y valora su apariencia física tiende a ser más positiva. Marquez y Trujillo (2022) en Huancayo, encontraron también, que un mayor consumo de alimentos no saludables estaba asociado al aumento de niveles de insatisfacción o descontento por la imagen corporal. Asimismo, Reyes y Chinchay (2019) identificaron en estudiantes de Barranca dependencia significativa entre la apreciación de imagen corporal y los patrones alimentarios. Asimismo, Jimenez et al. (2022) y Monroy y Huaman (2020) identificaron una asociación relevante entre las conductas alimentarias de riesgo y la representación física corporal. A nivel internacional, Lee et al. (2021) en Corea del Sur encontraron que la educación nutricional estaba vinculada con una menor percepción errónea de la imagen corporal y con comportamientos alimentarios más saludables en adolescentes en edad de crecimiento. Además, Jankauskiene y Baceviciene (2019) en Lituania encontraron relación entre los hábitos alimentarios con la valoración de la imagen corporal, dicha investigación demuestra que una percepción distorsionada del peso corporal afecta los patrones de alimentación, como la reducción de número de comidas diarias, frecuencia de consumo del desayuno, y disminución de consumo de ciertos alimentos como: lácteos, grasas y aceites particularmente. A diferencia de, Reyes Olavarría et al. (2020), en su estudio en Chile, no hallaron vinculo significativo entre las

actitudes frente a la alimentación y el descontento por la representación de la apariencia corporal; no obstante, hallaron una conexión entre el índice de composición corporal y la evaluación negativa por la imagen corporal, sugiriendo, como el estado nutricional, podría influir en la percepción corporal sin necesariamente estar directamente relacionados con los hábitos alimentarios. En consecuencia, los resultados derivados de este estudio y las diferencias en los hallazgos encontrados podrían deberse al uso de distintos cuestionarios y métodos de evaluación de las variables en cada estudio, los cuales podrían capturar diferentes aspectos de la imagen corporal auto percibida y los hábitos alimenticios según cada contexto.

Sobre la prevalencia de hábitos alimentarios saludables, los resultados de este estudio indican que un 82% de la población analizada, presentaron hábitos saludables. Este hallazgo es comparable a los de Palomino y Solís (2018), quienes reportaron un 82% de prevalencia de hábitos saludables en adolescentes de Lima, y al de Reyes y Chinchay (2019), quienes hallaron un 94% de hábitos saludables, en adolescentes de Barranca. En contraste, Marquez y Trujillo (2022) hallaron que un 90,2% de adolescentes en Huancayo presentaron hábitos alimentarios inadecuados, es decir, presentaban consumo frecuente de alimentos no saludables, altos en grasa, sodio y azúcar. Álvarez (2022) también encontró un 56% de riesgo alimentario en estudiantes de un colegio de Lima, y estudios como el de Monroy y Huaman (2020) y Jiménez (2022) identificaron una prevalencia elevada de conductas alimentarias de riesgo en Lima y Tumbes, respectivamente. Estas diferencias podrían estar influenciadas por factores contextuales, como el acceso a una alimentación balanceada y las características del entorno social de cada grupo.

Con respecto a la percepción de la imagen corporal, en este estudio se evidenció que un 45.7% de la población de estudio, mostró ausencia de preocupación o descontento

por su apariencia física corporal, mientras que el 20.7% mostró una preocupación categorizada como leve. Estos resultados son comparables con los de Alvarez (2022), quien reportó que el 40% de ellas, presentaban preocupación leve por su imagen corporal, y con Palomino y Solis (2018), quienes encontraron que el 70% estaban satisfechas con su autopercepción corporal. Sin embargo, otros estudios, como los de Marquez y Trujillo (2022) y Monroy y Huaman (2020), revelaron una mayor prevalencia de disconformidad con la imagen física, siendo esta de 87,25 % y el 81,08% respectivamente, lo cual podría estar vinculado a factores como la presión social y las expectativas culturales respecto al cuerpo, que podrían variar según el contexto y el entorno de cada muestra estudiada.

La distribución de los hábitos alimentarios, en relación con la manera en que se percibe la propia imagen corporal, en una muestra de 116 adolescentes. Se observa que el 81.90% presenta hábitos alimentarios saludables, mientras que el 18.10% muestra hábitos no saludables. La mayoría de las escolares sin preocupación por su imagen corporal tienen hábitos alimentarios saludables (44.83%). Este resultado coincide con el de Reyes y Chinchay (2019), donde la mayoría presentó hábitos alimentarios saludables con una autopercepción de imagen corporal favorable (65,6%). A diferencia de, Marquez y Trujillo (2022), quienes hallaron que los adolescentes en su mayoría la frecuencia de consumo de alimentos no saludables, era de (94,6%), es decir consumían en demasía alimentos (altos en azúcar, sodio y grasa) y a su vez estos, se mostraban insatisfechos con su imagen corporal. Así mismo, Alvarez (2022), en su estudio halló que en su mayoría de las adolescentes (96%) presentaba hábitos con riesgo alimentario, y con moderada preocupación respecto a su imagen corporal. De manera similar, Monroy y Huaman (2020) y Jiménez (2022) identifican que la mayoría presentaba hábitos con conductas alimentarias de riesgo y a su vez presentaban insatisfacción por su imagen corporal, representadas entre leve y moderado descontento por su imagen corporal.

VI. CONCLUSIONES

- Se concluye que existe una correlación inversa significativa entre los hábitos alimentarios y la autopercepción de la imagen corporal en adolescentes del plantel educativo Clorinda Matto de Turner en Lima. Este hallazgo sugiere que los adolescentes que mantienen hábitos alimentarios saludables tienden a desarrollar una percepción menos preocupada de su apariencia física.
- En cuanto a los hábitos alimentarios, se identificó que una mayoría de 82% de los adolescentes en el colegio Clorinda Matto de Turner, presentan hábitos saludables, lo cual refleja una tendencia favorable en la adopción de comportamientos alimentarios adecuados. Sin embargo, un porcentaje menor de 18%, mantiene hábitos no saludables, lo cual podría estar asociado a factores socioculturales o de acceso a alimentos nutritivos.
- Respecto a la autopercepción de la imagen corporal, los resultados mostraron que una gran proporción (45.7%) de los adolescentes, no experimenta descontento significativo por su imagen corporal, mientras que un grupo menor presenta distintos niveles de preocupación entre los cuales destaca como el 20.7% de las adolescentes presentan una preocupación leve, el 21.6%, una preocupación moderada, y finalmente el 12.1%, una extremada preocupación de imagen corporal auto percibida en adolescentes del plantel educativo Clorinda Matto de Turner.
- Referente a la distribución entre los hábitos alimentarios y la autopercepción de imagen corporal, los resultados mostraron que el 44.83% (n=52) presentaron hábitos alimentarios saludables sin preocupación por la imagen corporal y que, más de la mitad con un 55.31% (n=64) de las adolescentes, presentaron algún

grado de preocupación por su imagen corporal entre leve, moderada y severa preocupación respectivamente.

VII. RECOMENDACIONES

- Implementar talleres y sesiones mensuales sobre alimentación saludable dirigidos a las adolescentes, donde comprendan lo importante de una dieta balanceada y completa, así mismo incluir, guías prácticas de alimentación, enfocadas en alternativas saludables.
- Incluir actividades en las clases de tutoría o desarrollo personal que fortalezcan la autoestima y promuevan una imagen corporal saludable. Esto podría realizarse mediante sesiones de reflexión, dinámicas grupales y talleres de aceptación corporal.
- Brindar a los docentes y psicólogos del colegio capacitación sobre el vínculo entre la autoimagen física y los patrones alimenticios, de modo en que se puedan identificar señales de preocupación extrema en los estudiantes y saber cómo actuar.
- Coordinar con establecimientos de salud, para realizar talleres de nutrición y chequeos preventivos gratuitos o de bajo costo para estudiantes, de manera que se puedan identificar y prevenir problemas alimentarios desde temprana edad.
- Apoyar políticas escolares que limiten el comercio de alimentos ultra procesados y bebidas azucaradas dentro de la escuela. Promover la oferta de opciones saludables en la cafetería escolar y en kioscos, incentivando el consumo de frutas, verduras y opciones caseras.
- Realizar estudios similares en otros colegios para confirmar si la asociación entre comportamientos alimenticios y la imagen corporal auto percibida es consistente en diferentes contextos escolares.

- Explorar de qué manera el empleo de redes sociales influye en la conciencia o percepción de la apariencia física corporal en escolares, dado que esta es una influencia relevante en su desarrollo emocional y psicológico.

VIII. REFERENCIAS

- Afshin, A., Sur, P. J., Fay, K. A., Cornaby, L., Ferrara, G., Salama, J. S., Mullany, E. C., Abate, K. H., Abbafati, C., Abebe, Z., Afarideh, M., Aggarwal, A., Agrawal, S., Akinyemiju, T., Alahdab, F., Bacha, U., Bachman, V. F., Badali, H., Badawi, A., ... Murray, C. J. L. (2019). Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet*, 393(10184), 1958-1972. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30041-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8)
- Alvarez Pariona, D. F. (2022). *Relación entre la autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en las adolescentes de una institución educativa particular de Lima, 2022* [Universidad Nacional Federico Villarreal]. <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/6337>
- Alzahrani, S. H., Saeedi, A. A., Baamer, M. K., Shalabi, A. F., & Alzahrani, A. M. (2020). Eating Habits Among Medical Students at King Abdulaziz University, Jeddah, Saudi Arabia. *International Journal of General Medicine, Volume 13*, 77-88. <https://doi.org/10.2147/IJGM.S246296>
- Berengüí, R., Castejón, M. Á., Torregrosa, M. S., Berengüí, R., Castejón, M. Á., & Torregrosa, M. S. (2016). Insatisfacción corporal, conductas de riesgo para trastornos de la conducta alimentaria en universitarios. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 7(1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.rmta.2016.02.004>
- Canova-Barrios, C. (2017). Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia. *Revista Colombiana de Enfermería*, 14, 23-32. <https://doi.org/10.18270/rce.v14i12.2025>
- Chinchay, A. (2019). *AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y SU RELACIÓN CON LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE SECUNDARIA. INSTITUCIÓN EDUCATIVA VENTURA*

- CCALAMAQUI. BARRANCA [Universidad Nacional de Barranca].
<https://repositorio.unab.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12935/52/TESIS%20-%20CHINCHAY%20CORDOVA%20ANA%20CECILIA%20-%20ENFERMERIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Dip, G. (2019). La Alimentación: Factores Determinantes en su Elección. *Facultad de Ciencias Agrarias - UNCuyo*, 10.
https://bdigital.uncuyo.edu.ar/objetos_digitales/18446/10-dip-gladly.-la-alimentacin-factores-determinantes-en-su-eleccin.pdf
- Duno, M., Acosta, E., Duno, M., & Acosta, E. (2019). Percepción de la imagen corporal en adolescentes universitarios. *Revista chilena de nutrición*, 46(5), 545-553.
<https://doi.org/10.4067/S0717-75182019000500545>
- ESSALUD. (2021). *EsSalud alerta sobre aumento de casos de trastornos alimentarios en adolescentes desde los 11 años*. <https://elperuano.pe/noticia/126450-essalud-alerta-sobre-aumento-de-casos-de-trastornos-alimentarios-en-adolescentes-desde-los-11-anos>
- FAO. (2003). *Educación en Alimentación y Nutrición en la enseñanza básica*. <https://www.fao.org/4/am401s/am401s.pdf>
- Gastélum, G., Guedea, J. C., Lugo, R., Barron, J. C., & García, D. (2019). Percepción de la imagen corporal en preadolescentes escolares del norte de México: Género y nivel socioeconómico. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 20(1), 1-12.
<https://doi.org/10.29035/rcaf.20.1.5>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. del P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta ed.). <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>

- Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). (2023). *PERÚ: ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES Y TRANSMISIBLES, 2022*. Instituto Nacional de Estadística e Informática. https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2022/SALUD/ENFERMEDADES_ENDES_2022.pdf
- Instituto Nacional de Salud(INS). (2023). *Informe Técnico: Estado nutricional en adultos de 18 a 59 años VIANEV 2017-2018*. Instituto Nacional de Salud. <https://www.gob.pe/institucion/ins/informes-publicaciones/4202390-informe-tecnico-estado-nutricional-en-adultos-de-18-a-59-anos-vianev-2017-2018>
- Jankauskiene, R., & Baceviciene, M. (2019). Body Image Concerns and Body Weight Overestimation Do Not Promote Healthy Behaviour: Evidence from Adolescents in Lithuania. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(5), Article 5. <https://doi.org/10.3390/ijerph16050864>
- Jiménez Peña, M. L. (2022). *Conductas alimentarias de riesgo e imagen corporal en adolescentes de 13 a 18 años, Tumbes, 2022* [Universidad Nacional de Tumbes]. <https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/63776>
- Lee, J.-H., Lee, H. S., Kim, H., Kwon, Y.-J., Shin, J., & Lee, J.-W. (2021). Association between nutrition education, dietary habits, and body image misperception in adolescents. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 30(3), 512-521. [https://doi.org/10.6133/apjcn.202109_30\(3\).0018](https://doi.org/10.6133/apjcn.202109_30(3).0018)
- Luna, I. (2001). *MUJER, BELLEZA Y PSICOPATOLOGÍA*. <https://www.redalyc.org/pdf/806/80630405.pdf>
- Marquez, E., & Trujillo, L. (2022). *FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS NO SALUDABLES E IMAGEN CORPORAL, EN ESTUDIANTES DE UN COLEGIO PRIVADO DE HUANCAYO - 2021* [Tesis de licenciatura, UNIVERSIDAD

PERUANA LOS ANDES].

https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/5669/T037_45641093_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Maza Avila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., & Vivas-Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura: Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 1-31. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>

Mejía, V. (2023). *INSATISFACCIÓN CORPORAL Y SU RELACIÓN CON ORTOREXIA EN PERSONAS QUE REALIZAN EJERCICIO*. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/38550/1/Mej%c3%ada%20Jarr%c3%adn%20Valeria%20Monserrath.pdf>

Monroy, B., & Huaman, M. (2020). *CONDUCTAS ALIMENTARIAS Y PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL EN LAS ADOLESCENTES DE 5° DE SECUNDARIA DE LA I.E.E. TERESA GONZALES DE FANNING, LIMA, 2017* [Tesis de licenciatura, UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO]. <https://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/5566/TESIS%20MONRROY%2cHUAMAN%2c%20CASTA%c3%91EDA-ENFERMERIA-FCS-2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Moreno, D. C., Montaña, I. L., Prieto, G. A., & Pérez-Acosta, A. M. (2007). *VALIDACIÓN DEL BODY SHAPE QUESTIONNAIRE (CUESTIONARIO DE LA FIGURA CORPORAL) BSQ PARA LA POBLACIÓN COLOMBIANA*. <https://www.redalyc.org/pdf/798/79810103.pdf>

Niswah, I., Rah, J. H., & Roshita, A. (2021). The Association of Body Image Perception With Dietary and Physical Activity Behaviors Among Adolescents in Indonesia.

Food and Nutrition Bulletin, 42(1_suppl), S109-S121.

<https://doi.org/10.1177/0379572120977452>

NOM-043-SSA2-2012 (2013).

[https://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-](https://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf)

[NOR37.pdf](https://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf)

OMS. (2018). *Alimentación sana*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Organización Mundial de la Salud(OMS). (2018). *Alimentación sana*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Organización Panamericana de la Salud(OPS). (2019). *Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: Ventas, fuentes, perfiles de nutrientes e implicaciones normativas* [Informe Institucional]. Organización Panamericana de la Salud(OPS). https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51523/9789275320327_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ortega. (2010). *Relación entre la insatisfacción con la imagen corporal, autoestima, autoconcepto físico y la composición corporal en el alumnado de primer ciclo de educación secundaria de la ciudad de Jaén* [Universidad de Granada]. <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/19727/18947761.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Palomino, A., & Solis, A. (2018). *AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA LUIS FABIO XAMMAR – 2017*. <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/2295/PALOMI>

NO%20QUISPE%20ALEXANDER%20Y%20SOLIS%20GARCIA%20ALBA.
pdf?sequence=1&isAllowed=y

Posada, F. V. (1996). Preocupación por el peso y trastornos de la ingesta: Contextualización evolutiva. *Apuntes de Psicología*, 46, Article 46.

Reyes Olavarria, D., Delgado-Floody, P., Martínez-Salazar, C., Reyes Olavarria, D., Delgado-Floody, P., & Martínez-Salazar, C. (2020). Hábitos alimentarios, imagen corporal y condición física en escolares chilenos según niveles de actividad física y estatus corporal. *Nutrición Hospitalaria*, 37(3), 443-449.
<https://doi.org/10.20960/nh.02795>

UNICEF. (2023). *Análisis del panorama del sobrepeso y obesidad infantil y adolescente en Perú*. <https://www.unicef.org/lac/media/42516/file/Resumen-Ejecutivo-Obesidad-en-Per%C3%BA.pdf>

Zeferino, B. M., Villegas, E. A. G., Martínez, L. J., Sámano, R., González, H. M., Pico, D. L. M. T., & Rea, V. J. L. (2021). Factores asociados a la distorsión de la imagen corporal en mujeres adolescentes. *RESPYN Revista Salud Pública y Nutrición*, 20(1), Article 1. <https://doi.org/10.29105/respyn20.1-2>

IX. ANEXOS

9.1. Matriz de consistencia

Título: Hábitos alimentarios y autopercepción de la imagen corporal en adolescentes del colegio Clorinda Matto de Turner, Lima, 2023.					
Problema General	Objetivo General	Hipótesis General	Variable	Dimensión	Metodología
¿Cuál es la correlación entre los hábitos alimentarios y la autopercepción de la imagen corporal en las adolescentes del colegio Clorinda Matto de Turner, Lima, 2023?	Determinar la correlación entre los hábitos alimentarios y la autopercepción de la imagen corporal en las adolescentes del colegio Clorinda Matto de Turner, Lima, 2023.	H ₁ : Existe correlación significativa entre los hábitos alimentarios y la autopercepción de la imagen corporal en las adolescentes del colegio “Clorinda Matto de Turner”, Lima-Perú, 2023. H ₀ : No existe correlación significativa entre los hábitos alimentarios y la autopercepción de la imagen corporal en adolescentes del colegio Clorinda Matto de Turner, Lima, 2023.	Hábitos alimentarios	Saludable: 31 – 60 puntos No saludable: 0 – 30 puntos	<ol style="list-style-type: none"> Enfoque de la investigación: Cuantitativo Diseño: No experimental Tipo de diseño: Transversal Alcance de la investigación: Correlacional Población: Estudiantes adolescentes mujeres del nivel secundario de la I.E CLORINDA MATTO DE TURNER, de 1° a 5° de secundaria, del distrito de San Martín de Porres. Muestra: Estudiantes adolescentes mujeres de 1° a 5° de secundaria del distrito de San Martín de Porres. (n=116) Técnicas: Encuesta Instrumento: <ul style="list-style-type: none"> Cuestionario de hábitos alimentarios Body Shape Questionnaire (BSQ) Materiales: Hoja de papel, lapiceros, celular.
Problemas Específicos	Objetivos Específicos	Hipótesis Específicas	Variable	Dimensión	
<p>¿Cuáles son los hábitos alimentarios en las adolescentes del colegio Clorinda Matto de Turner, Lima, 2023?</p> <p>¿Cuáles son los niveles de autopercepción de la imagen corporal en las adolescentes del colegio Clorinda Matto de Turner, Lima-Perú, 2023?</p> <p>¿Cuál es la distribución porcentual según hábitos alimentarios y autopercepción de la imagen corporal en adolescentes del colegio Clorinda Matto de Turner, Lima, 2023?</p>	<p>Identificar los hábitos alimentarios en las adolescentes del colegio “Clorinda Matto de Turner”, Lima-Perú, 2023.</p> <p>Conocer los niveles de autopercepción de la imagen corporal en las adolescentes del colegio Clorinda Matto de Turner, Lima-Perú, 2023.</p> <p>Conocer la distribución porcentual según hábitos alimentarios y autopercepción de la imagen corporal en adolescentes del colegio Clorinda Matto de Turner, Lima, 2023.</p>	<p>Existe hábitos alimentarios no saludables en la mayoría de las adolescentes del colegio Clorinda Matto de Turner, Lima, 2023.</p> <p>Existe niveles de autopercepción de la imagen corporal con preocupación moderada y extrema en la mayoría de las adolescentes del colegio Clorinda Matto de Turner, Lima, 2023.</p> <p>Existe en mayor porcentaje preocupación extrema y moderada con hábitos no saludables según distribución porcentual de hábitos alimentarios y autopercepción de la imagen corporal en adolescentes del colegio Clorinda Matto de Turner, Lima, 2023.</p>	Autopercepción de la imagen corporal	<p>No existe preocupación: 34-80 puntos.</p> <p>Preocupación leve: 81-110 puntos.</p> <p>Preocupación moderada: 111-140 puntos.</p> <p>Preocupación extrema: 141-204 puntos.</p>	

9.2. Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	TIPO DE VARIABLE	ESCALA DE MEDICIÓN	DIMENSIÓN	VALORES DE MEDICIÓN
HÁBITOS ALIMENTARIOS	Son las practicas repetidas de un individuo en la elección, preparación y consumo de alimentos.	Se realiza valorando los factores internos y factores externos.	CUANTITATIVO	INTERVALO	BIOLÓGICA SOCIAL PSICOLOGICA	SALUDABLE: 31 – 60 puntos NO SALUDABLE: 0 – 30 puntos
AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL	Es la concepción mental de la estructura y dimensión del cuerpo, que se ve moldeada por influencias cambiantes a lo largo del tiempo, tales como factores históricos, culturales, sociales, individuales y biológicos.	Se obtiene a través del cuestionario BSQ	CUANTITATIVO	INTERVALO	INSATISFACCIÓN CORPORAL PREOCUPACIÓN POR EL PESO	NO EXISTE PREOCUPACIÓN: 34-80 puntos. PREOCUPACIÓN LEVE: 81-110 puntos. PREOCUPACIÓN MODERADA: 111-140 puntos. PREOCUPACIÓN EXTREMA: 141-204 puntos.
GÉNERO	Identidad que se distingue entre masculino y femenino	Se obtiene a través de la lista de alumnado.	CUALITATIVA/ DICOTOMICA	NOMINAL	GENERO	FEMENINO, MASCULINO
EDAD	Número de años que ha vivido una persona desde su nacimiento	Se obtiene a través a través de la lista de alumnado.	CUANTITATIVA/DISCRETA	RAZÓN	EDAD	11-17 AÑOS

IX. ANEXOS

ANEXO A. Carta de permiso y consentimiento informado

Solicitud De Autorización Para Recolectar Información

Lima, 30 de noviembre de 2023

Carta N°01-2023

Señora Lic.

Lic. Rosa Fernanda Alegría Donayre

DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “CLORINDA MATTO DE TURNER”

Presente.-

ASUNTO: SOLICITO AUTORIZACIÓN PARA RECOLECTAR INFORMACIÓN

De mi consideración

Saludándole cordialmente, comunico a su digno despecho que, mi persona Venturo Moreno, Luz Cleofe, Bachiller en Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, vengo desarrollando el plan de tesis para optar por el título profesional de Nutrición, título:

HÁBITOS ALIMENTARIOS Y AUTOPERCEPCIÓN DE IMAGEN

CORPORAL EN ADOLESCENTES MUJERES DEL COLEGIO CLORINDA

MATTO DE TURNER, SAN MARTÍN DE PORRES, LIMA-PERÚ, 2023.

Por tal razón, de acuerdo con el cronograma corresponde recolectar la información en las alumnas de 3 al 5to año de secundaria del Turno mañana de la institución que dignamente dirige.

Concedida vuestra autorización, mi persona determinaré los criterios de muestreo e inclusión, así como fecha y hora. Se adjunta el instrumento válido y confiable.

Agradecida por su gentil atención, me suscribo de usted reiterándole mis saludos y estima personal.

Atentamente.

Venturo Moreno, Luz Cleofe

Bachiller en Nutrición

ANEXO B: SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN PARA RECOLECTAR INFORMACIÓN

UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLANUEVA
FONDSERVICIO ÚNICO DE TRÁMITE (FUT) -
C.M.F. Nº 00185-2005-001

UGEL Nº 02

TÍTULO

*Solicitud de Autorización para
recolectar Información (TEIS)*

LE Nº 001
"CLORINDA BATU DE TURNEY" S.M.F.
UGEL Nº 02
23 NOV. 2023
RECIBIDO
142941

2. IDENTIFICACIÓN Y ALINEACIÓN A CONTINENTE DE SERVIDOR:

1. NOMBRE DEL SERVIDOR: *Rosa Fernanda Alegria Quispe*

2. NOMBRE DEL SERVIDOR: EMPLEADO Y DOMICILIO:

Venturo Moreno Luz Cheje

3. DNI: *75595090*

4. CÉDULA: *943178420*

5. TELÉFONO: *943178420*

6. CORREO: *luzventura21@gmail.com*

7. DIRECCIÓN DEL SERVIDOR:

AA-MH 13 de Octubre "Nuevo Amanecer" MZB LIT N°5

8. FUNDAMENTO DEL PEDIDO:

*Solicito permiso a la institución educativa, para la obtención de
instrumentos, de mi trabajo de investigación, para la TEIS de
Lenguaje, en la especialidad de Nutrición de la Universidad
Nacional Federico Villanueva. (3.º y 5.º de Secundaria).
El cual consta de la obtención de 3 cuestionarios para madres, donde
mi población es exclusivamente adolescentes MUJERES. Dicho esto
y siendo grato agrado de ser ex alumna de esta casa de estudios
es un honor poder realizar mi trabajo de TEIS en esta institución.
le pido encarecidamente pueda darme la AUTORIZACIÓN para
continuar con el proceso. MUCHAS GRACIAS.*

9. DOCUMENTOS QUE SE AGREGA:

*Solicitud de Autorización para recolectar Información.
Consentimiento Informado (para el padre)
Consentimiento Informado (para la alumna)
Cuestionario de BS66
Cuestionario sobre Hábitos Alimentarios (1)
Cuestionario de Hábitos Alimentarios (2)*

Rosa Alegria
30-11-23.
S.D. Rosalva
Apurcán
Perú

Luz Cheje
SERVIDOR DEL SERVIDOR

Lima 30 de Noviembre del 2023

11. LUGAR Y FECHA

NOTAS:

1. EL LLENADO DEL FUT ES CON LAPICERO TINTA AZUL
2. EL FUT SE IRICIA LA FOLIOCIÓN
3. NO FOLIAJER DUPLICADO, NI CARATULA (R.M. Nº 581-SSDE)

ANEXO C: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Al firmar este documento, el alumno dará CONSENTIMIENTO para que participe en la investigación propuesta por los Bachiller de Nutrición, Luz Cleofe Venturo Moreno, de la Universidad Nacional Federico Villarreal; habiéndose explicado la naturaleza y los propósitos de este estudio y las posibles contrariedades que se puedan presentar.

La presente investigación tiene como objetivo:

Establecer la correlación existe entre los hábitos alimentarios y la autopercepción de imagen corporal en las adolescentes de la Institución Educativa “Clorinda Matto de Turner”.

Los resultados de este estudio permitirán la recolección de datos para nuestro estudio.

Su participación es voluntaria, no existen riesgos físicos ni psicológicos y tiene la oportunidad de hacer cualquier pregunta con respecto al proceso investigativo. La información obtenida será tratada de manera confidencial.

¿Acepta que su hija participe en el estudio?

o SÍ

o NO

Firma

(Padre o apoderado)

Atte. Luz Cleofe Venturo Moreno

DNI: 75595090

ANEXO D: ASENTIMIENTO INFORMADO

Estimada alumna, me presento mi nombre es **Luz Cleofe Venturo Moreno**, Bachiller de la **Escuela Académico Profesional de Nutrición de la Universidad nacional Federico Villarreal**, la cual considerando la problemática de los hábitos alimentarios y autopercepción de la imagen corporal en población adolescente, esta casa de estudio ha aprobado la investigación con el fin de determinar la correlación entre hábitos alimentarios y la autopercepción de la imagen corporal en adolescentes del colegio Clorinda Matto de Turner, con el objetivo de conocer la situación actual de las adolescentes y poder intervenir en promover hábitos saludables y una autopercepción de la imagen corporal correcta. Tu participación será de gran ayuda y si aceptas participar solo tendrás que llenar 2 cuestionarios para marcar, los cuales te tomarán unos 20 minutos. La información que nos brindes mediante los cuestionarios será estrictamente confidencial y permanecerá en absoluta reserva, además el participar no tendrá ningún costo para ti. La información que nos brinde es estrictamente confidencial y permanecerá en absoluta reserva.

¿Aceptas participar en el estudio?

SÍ

NO

Luz Cleofe Venturo Moreno

DNI: 75595090

ANEXO E. Cuestionario De Hábitos Alimentarios

Instrucciones: Lea cada frase presentada y marque una de las opciones, la que usted crea más apropiada. Marca con un aspa (X) el cuadro que consideres más oportuno. Si alguna de las frases no le es familiar o no tiene relación con usted, de todas maneras, respóndalas manteniendo en mente como se sentiría o actuaría. En este test no hay respuesta “correcta” o “incorrecta”. No hay un tiempo limitado para responder el cuestionario, sin embargo, hágalo con prontitud y responda TODAS las oraciones.

Recuerda que tu sinceridad es muy importante.

Determinantes biológicos

N°	Enunciado	Nunca	Algunas veces	Siempre
1	¿Yo procuro comer alimentos bajos en azúcar?			
2	¿Yo acostumbro a comer tubérculos (papa, camote, yuca, etc.) de 1 a 3 veces por semana?			
3	¿Yo acostumbro a ingerir alimentos fritos (papitas fritas, pollo broaster, hamburguesas, salchipapas) más de 2 a 3 veces a la semana?			
4	¿Yo consumo golosinas (caramelos, chocolates, chizitos, chupetines, etc) más de 3 veces a la semana?			
5	¿Yo consumo más de 3 veces a la semana bebidas dulces como frugos, gaseosas, etc?			
6	¿Yo costumbro consumir más de 1 vez al mes algún tipo de bebida alcohólica (cerveza, ron, pisco, etc)?			
7	¿Crees que los alimentos son más ricos cuando tienen grasa?			

8	Bebo 8 vasos de líquido al día como mínimo.			
9	¿Yo acostumbro comer 3 unidades de frutas diarias?			
10	¿Yo acostumbro consumir pecanas, maní, almendras, etc.?			

Determinantes sociales de la elección de alimentos

N°	Enunciado	Nunca	Algunas veces	Siempre
11	El desayuno es importante para mí.			
12	¿Yo acostumbro desayunar?			
13	¿Yo acostumbro almorzar?			
14	¿Yo acostumbro cenar?			
15	¿Yo acostumbro consumir refrigerios (lonche, merienda) en el colegio o trabajo?			
16	¿Yo acostumbro llevar refrigerios conmigo?			
17	Consumo fuentes de lácteos (leche, queso, yogurt).			
18	¿Acostumbro consumir diario alimentos ricos en carbohidratos (pan, arroz o fideos)?			
19	¿Yo consumo algún tipo de alimento o bebida Light?			
20	¿Yo acostumbro comer uno o dos platos de verdura diaria?			

Determinantes psicológicos

N°	Enunciado	Nunca	Algunas veces	Siempre
21	¿Tengo la impresión de que mi vida gira alrededor de la comida?			
22	¿Me gusta tener el estómago vacío para no sentirme gorda?			
23	¿Existen días que no como a excepción de ingerir líquidos?			
24	¿Después de la comida tengo el impulso de vomitar?			
25	¿Sigo algún tipo de dieta para mantener mi imagen corporal?			
26	¿No como entre comidas para no subir de peso?			
27	¿Me siento mal cuando como demasiado?			
28	¿Cuándo estoy preocupada no tengo apetito?			
29	¿Comes por impulsos de ansiedad o estrés?			
30	¿Cuándo veo mi cuerpo se me va el apetito?			

Autoría: Chinchay (2019).

Muchas gracias, por tu participación.

ANEXO F. TEST DE IMAGEN CORPORAL – CUESTIONARIO BSQ

Datos generales:

Grado:

N° de Orden:

Instrucciones: Lee detenidamente cada pregunta y marca con X la alternativa que consideres. No olvides responder todas las preguntas, gracias.

N°	Preguntas	Nunca	Raramente	Alguna vez	A menudo	Muy a menudo	Siempre
D1	Insatisfacción corporal						
1	Cuando te aburres, ¿te has preocupado por tu figura?						
2	¿Has pensado que tenías los muslos, caderas o nalgas demasiado grandes en relación con el resto del cuerpo?						
3	¿Te has sentido tan mal con tu figura que has llegado a llorar?						
4	¿Has evitado correr para que tu piel no rebotara?						
5	¿Te ha preocupado que tus muslos se ensanchen cuando te sientas?						
6	El hecho de comer poca comida, ¿te ha hecho sentir gorda?						
7	Al fijarte en la figura de otras chicas, ¿has comparado con la tuya desfavorablemente?						
8	Pensar en tu figura, ¿ha interferido en tu capacidad de concentración (cuando miras la TV, lees o conversas)?						
9	Estar desnuda (por ejemplo, cuando te						

	duchas), ¿te ha hecho sentir gorda?						
10	¿Has evitado llevar ropa que marque tu figura?						
11	Comer dulces, pasteles u otros alimentos con muchas calorías, ¿te ha hecho sentir gorda?						
12	¿Has evitado ir a actos sociales (por ejemplo, una fiesta) porque te has sentido mal con tu figura?						
13	¿Te has sentido excesivamente gorda o redondeada?						
14	¿Te has sentido acomplexado por tu cuerpo?						
15	¿Has pensado que no es justo que otras chicas sean más delgadas que tú?						
16	¿Has vomitado para sentirte más delgada?						
17	Cuando estás con otras personas, ¿te ha preocupado ocupar demasiado espacio (por ejemplo, sentándote en un sofá o en el autobús)?						
18	Verte reflejada en un espejo, ¿te ha hecho sentir mal por tu figura?						
19	¿Has evitado situaciones en las que la gente pudiese ver tu cuerpo (por ejemplo, en vestuarios comunes de piscinas o duchas)?						
20	¿Has tomado laxantes para sentirte más delgada?						
D2	Preocupación por el peso						
21	¿Te has preocupado tanto por tu figura que has pensado que tendrías que ponerte a dieta?						
22	¿Has tenido miedo de engordar?						

23	¿Te ha preocupado que tu piel no sea lo suficientemente firme?						
24	Sentirte llena (después de una gran comida), ¿te ha hecho sentir gorda?						
25	Estar con chicas delgadas, ¿te ha hecho fijar en tu figura?						
26	¿Te has imaginado cortando partes gruesas de tu cuerpo?						
27	Preocuparte por tu figura, ¿te ha hecho poner a dieta?						
28	¿Te has sentido más a gusto con tu figura cuando tu estómago estaba vacío (por ejemplo, por la mañana)?						
29	¿Has pensado que la figura que tienes es debido a tu falta de autocontrol?						
30	¿Te ha preocupado que otra gente vea rollitos alrededor de tu cintura o estómago?						
31	¿Te ha preocupado que tu piel tenga aspecto de piel de naranja (celulitis)?						
32	¿Te has pellizcado zonas del cuerpo para ver cuánta grasa tenías?						
33	¿Te has fijado más en tu figura estando en compañía de otras personas?						
34	La preocupación por tu figura, ¿te ha hecho pensar que deberías hacer ejercicio?						

Autoría: Moreno et al. (2007).

Muchas gracias, por tu participación.