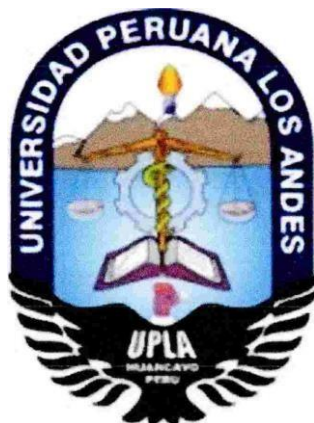


UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

Facultad de Ciencias de la Salud
Escuela Profesional de Nutrición Humana



TESIS

TÍTULO : PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y SU RELACIÓN CON LA INGESTA ENERGÉTICA, EN TRABAJADORES MINEROS DE HUANCAVELICA - 2021

Para optar el : Título Profesional de Licenciado en Nutrición Humana

Autor(es) : Bachiller Hinostroza Santana, César Augusto
Bachiller Ureta Huaroc Jenny Malena

Asesor : Mg. Cecilio Clemente Ojeda Núñez

Línea de Investigación Institucional : Salud y Gestión de la Salud

Fecha de inicio y culminación : Setiembre 2021 - Abril 2022

Huancayo, Perú 2022

DEDICATORIA

A Dios, a nuestros padres y familiares
por el sacrificio que hicieron y por confiar
en nosotros y a nuestros docentes por
apoyarnos en este largo camino.

César Augusto y Jenny Malena

AGRADECIMIENTOS

- Un enorme agradecimiento al Administrador de la Compañía Minera San Valentín – Heraldos Negros, por el apoyo en realizar el trabajo de investigación.
- A los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín – Heraldos Negros por el tiempo para poder realizar la encuesta.
- A todos los Docentes de la E.P. de Nutrición Humana, que ciclo tras ciclo, nos enseñaron a ser mejores profesionales y en esta última etapa, demostrar lo aprendido.
- A nuestro Asesor, Mg. Cecilio Ojeda Núñez por el apoyo desde principio a fin en la tesis.

INTRODUCCIÓN

Hasta hace algunos años la principal preocupación en las investigaciones en temas de salud lo constituían las enfermedades transmisibles ocasionado por patógenos y era el interés de todos los profesionales de la salud en encontrar solución a estos problemas; sin embargo el avance de la ciencia ha hecho posible erradicar y controlar muchas de estas patologías; Pero en la actualidad son las enfermedades no transmisibles las que generan mucho interés para los investigadores y entre ellas, son las relacionadas a la alimentación y a sus excesos, las que se encuentran en los primeros lugares de prioridad. Uno de los aspectos que no se ha estudiado, es precisamente el relacionado a la percepción que tienen las personas cuando se trata de ver su peso; ya que a pesar que existen técnicas de evaluación como el índice de masa corporal o el perímetro abdominal, no sabemos exactamente cómo es que los pacientes interpretan ese diagnóstico, hecho que podría estar condicionando malos hábitos alimentarios; ya que es probable que aún con un diagnóstico de exceso de peso, las personas consideren que su peso es el adecuado para ellos y que no le va a ocasionar ningún problema. Es por esta razón que el objetivo de la tesis es relacionar la percepción de la imagen corporal y la ingesta energética, en los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, en el año 2021.

La tesis se realizó utilizando el método científico, tipo básica, de nivel relacional, con un diseño no experimental, con una muestra censal; con el uso de una encuesta (que se sometió a pruebas de validez y confiabilidad) para obtener la información de las variables que se presentan. La tesis se encuentra estructurada por capítulos, presentando en primer lugar al planteamiento del problema; donde incluye la descripción de la realidad problemática, delimitación del problema, la formulación del problema, la justificación y

los objetivos; en el segundo capítulo se considera el marco teórico con los antecedentes nacionales e internacionales, las bases teóricas y el marco conceptual, el tercer capítulo presenta las hipótesis de investigación; un cuarto capítulo presenta la metodología, que incluye el método, tipo, nivel, y diseño de la investigación; finalmente presenta los resultados, la discusión, conclusiones y recomendaciones; se espera que los resultados que se presentan sean de importancia para el avance de la ciencia de la nutrición, en aspectos poco estudiados como es la percepción de la imagen corporal de las personas sobre su peso.

CONTENIDO

	Página.
Dedicatoria	02
Agradecimiento	03
Introducción	04
Contenido	06
Contenido de tablas	07
Contenido de figuras	07
Resumen	08
Abstract	09
I. CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	10
1.1. Descripción de la realidad problemática	10
1.2. Delimitación del problema	14
1.3. Formulación del problema	15
1.3.1. Problema general	15
1.3.2. Problemas específicos	15
1.4. Justificación	15
1.4.1 Social	15
1.4.2 Teórica	16
1.4.3 Metodológica	16
1.5. Objetivos	17
1.5.1 Objetivo General	17
1.5.2 Objetivos específicos	17
II. CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	18
2.1. Antecedentes nacionales e internacionales	18
2.2. Bases Teóricas o Científicas	27
2.3. Marco Conceptual	46
III. CAPÍTULO III: HIPÓTESIS	48
3.1. Hipótesis General	48
3.2. Variables	49
IV. CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA	50
4.1. Método de Investigación	50
4.2. Tipo de Investigación	50
4.3. Nivel de Investigación	51
4.4. Diseño de la Investigación	51
4.5. Población y muestra	52
4.6. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos	52
4.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos	54
4.8. Aspectos éticos de la Investigación	54
V. CAPÍTULO V: RESULTADOS	56
5.1 Descripción de resultados	56
5.2 Contrastación de hipótesis	61
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	65
CONCLUSIONES	70
RECOMENDACIONES	71

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	73
ANEXOS:	78
Matriz de consistencia	79
Matriz de operacionalización de variables	81
Instrumento de investigación y constancia de su aplicación	82
Consentimiento informado	95
Data de procesamiento de datos	96
Fotos de la aplicación del instrumento.	106

Contenido de tablas

Tabla 1: Características de los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, según sexo.	56
Tabla 2: Características de los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, según edad.	56
Tabla 3: Percepción de la imagen corporal de los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica.	57
Tabla 4: Percepción de la imagen corporal de los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, según edad.	58
Tabla 5: Percepción de la imagen corporal de los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, según sexo.	59
Tabla 6: Datos descriptivos de la ingesta energética en los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica.	60
Tabla 7: Prueba estadística correlación de Spearman entre la percepción de la imagen corporal y la ingesta energética total.	61
Tabla 8: Prueba estadística correlación de Spearman entre la percepción de la imagen corporal y la ingesta energética de las proteínas.	62
Tabla 9: Prueba estadística correlación de Spearman entre la percepción de la imagen corporal y la ingesta energética de las grasas.	63
Tabla 10: Prueba estadística correlación de Spearman entre la percepción de la imagen corporal y la ingesta energética carbohidratos.	64

Contenido de figuras

Figura 1: Percepción de la imagen corporal de los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica	57
Figura 2: Percepción de la imagen corporal de los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, según edad.	59
Figura 3: Percepción de la imagen corporal de los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, según sexo	60

Resumen

El origen de muchas de las enfermedades no transmisibles se origina por la ingesta excesiva de alimentos que conlleva a un ingreso de energía al organismo que puede originar muchos problemas de salud, a través de las diferentes investigaciones se han estudiado muchos factores que pueden estar asociados a este problema, sin embargo a la fecha no existen trabajos donde se vea el tema relacionado a la percepción que tienen las personas adultas sobre su imagen corporal y como esta valoración puede correlacionarse a la ingesta de alimentos; por esta razón la tesis ha tenido como objetivo relacionar la percepción de la imagen corporal y la ingesta energética, en los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, en el año 2021. Se aplicó el método científico, inductivo, básica, relacional, transeccional, correlacional. La muestra estuvo conformada por 208 trabajadores que cumplieron los criterios de elegibilidad, el 95,7% fueron varones y el 4,3% mujeres. Se aplicó una encuesta para evaluar la percepción de la imagen corporal, con el Cuestionario B.S.Q. Body Shape Questionnaire y para la ingesta energética fue con una encuesta mediante una ficha de recordatorio de 24 horas. En los resultados respecto a la percepción de la imagen corporal se encontró que el 27,4% no tienen ninguna preocupación sobre su imagen corporal; el 8,7% tienen una preocupación sobre su imagen corporal; el 11,5% presentan una preocupación moderada sobre su imagen corporal y el 52,4% tienen una preocupación extrema sobre su imagen corporal del total de trabajadores evaluados. Respecto a la ingesta energética la media aritmética es de 3738 Kcal, mientras que el promedio de energía aportada por las proteínas es de 669 Kcal (DS+/- 93,4), el de las grasas es de 2076 Kcal (DE +/-327,1) y el de los carbohidratos es de 994 Kcal (DE +/-227,5). La media aritmética de la ingesta energética total es de 3738 Kcal (DE +/-379). Se concluye que existe una correlación negativa débil entre la imagen corporal y la ingesta energética total.

Palabras clave: Imagen corporal, ingesta energética, carbohidratos, proteínas, grasas.

Abstract

The origin of many of the non-communicable diseases is caused by excessive food intake that leads to an energy intake in the body that can cause many health problems, through the various investigations have been studied many factors that may be associated with this problem, however to date there are no works where the issue related to the perception that adults have about their body image and how this assessment can be correlated to food intake; For this reason, the thesis proposes as an objective to relate the perception of body image and energy intake in the workers of Compañía Minera San Valentín S. A. of Huancavelica, in the year 2021. The scientific, inductive, basic, relational, cross-sectional, correlational method was applied. The sample consisted of 208 workers who met the eligibility criteria, 95.7% were men and 4.3% were women. A survey was applied to evaluate the perception of body image, with the B.S.Q. Questionnaire. Body Shape Questionnaire and for energy intake was with a survey using a 24-hour reminder card. In the results regarding body image perception, it was found that 27.4% have no concern about their body image; 8.7% have a concern about their body image; 11.5% have a moderate concern about their body image and 52.4% have an extreme concern about their body image of the total number of workers evaluated. Regarding energy intake the arithmetic mean is 3738 Kcal, while the average energy intake from protein is 669 Kcal (SD \pm 93.4), from fat is 2076 Kcal (SD \pm 327.1) and from carbohydrates is 994 Kcal (SD \pm 227.5). The arithmetic mean of total energy intake is 3738 Kcal (SD \pm 379). It is concluded that there is a weak negative correlation between body image and total energy intake.

Key words: Body image, energy intake, carbohydrates, proteins, fats.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

El Perú al igual que muchos países del mundo ha sufrido en los últimos años una gran transformación en el perfil epidemiológico de su población, en los niños desde la falta de peso hasta la presencia de sobrepeso e incluso obesidad y en la población adulta, donde se puede ver que de manera sostenida se ve el incremento del exceso de peso en diferentes edades. En la actualidad se reporta esto mismo, hecho que acrecienta los problemas de malnutrición por exceso y a la vez la aparición de otras manifestaciones en las personas como son las que se asocian al sobrepeso y obesidad (diabetes, hipertensión arterial, gota, obesidad, cáncer y otros).

El origen de los problemas de salud mencionados se encuentran indiscutidamente en los cambios de hábitos alimentarios que sufre la población en la actualidad; como indica el reporte de la Organización de las Naciones Unidas (1) “A medida que las personas consumen alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar, grasas saturadas, grasas trans y sal, el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades relacionadas con la dieta están aumentando a nivel mundial”; en este mismo informe se indica la mala alimentación que tiene la gente en los últimos tiempos

es un obstáculo que se presenta cuando se quiere evitar las millones de muertes en esta década que se inicia. Según los datos del Congreso Europeo Internacional sobre Obesidad 2020 (2) que investigó sobre las barreras en el manejo de la obesidad desde la perspectiva médica y de las personas con obesidad, se indica que “los errores en la percepción sobre la enfermedad pueden generar una subestimación de las consecuencias y atentar contra su adecuado manejo”; además que “los científicos multidisciplinares observaron que los errores en la propia percepción sobre la enfermedad pueden generar una subestimación de las consecuencias y atentar contra su adecuado manejo”. Estas conclusiones preliminares del congreso nos hacen pensar sobre muchos aspectos que no se han abordado sobre el problema del sobrepeso y la obesidad; ya que los profesionales de la salud buscan de forma permanente aplicar los diagnósticos más exactos para tener evidencias a partir de las cuales se comienzan a realizar tratamientos para mejorar el peso del paciente; pero a la fecha se puede ver que los resultados no tienen el impacto que se busca; y tratan de ver los posibles factores que condicionan la poca adherencia a los tratamientos para controlar el peso; pero se olvida analizar temas de suma importancia como el mencionado por el Congreso Europeo Internacional sobre Obesidad.

Al revisar sobre los factores relacionados al sobrepeso y obesidad, encontramos estudios como el de Padilla (3), que concluye a partir de un modelo de regresión que los factores de la obesidad son “tener un hermano o ninguno, alto consumo de comidas rápidas y alto consumo de gaseosas”, habiendo estudiado otros factores. En el Perú un estudio hecho en Cajamarca (4) se concluyó que los factores asociados al sobrepeso y la obesidad era “el nivel de actividad física como el principal factor asociado con obesidad; aunque esta investigación se realizó en

jóvenes. Sin embargo, Payé (5) encontró como factores asociados a la obesidad en una población adulta a “las horas de sueño, hábito de fumar, percepción de la imagen corporal, actividad física, estado civil, nivel de instrucción y los hábitos alimentarios”. Como se puede notar en este último estudio si se puede ver que la percepción de la imagen de las personas puede ser un factor importante; aunque a la fecha la mayoría de los estudios no considera esto como un factor que sea motivo de estudio.

El estudiar la percepción de la imagen corporal de las personas como algo relacionado al sobrepeso o la obesidad, nos lleva a otro razonamiento que es de suma importancia y esto se puede explicar por el hecho que, si bien es cierto, es importante ver los datos de exceso de peso a partir de las mediciones antropométricas y los porcentajes y datos ayudan a ver la magnitud del problema; es necesario analizar otra variable muy importante, que viene a ser el medir la ingesta de energía que tienen las personas y que finalmente, es el factor que ocasiona un desequilibrio entre la energía que la persona gasta diariamente y la que consume con los alimentos; porque si existe una mayor ingesta de kilocalorías en relación al gasto energético, las personas suben de peso, por esta razón es importante cuantificar esta cantidad de energía que consumen los adultos.

Existen pocas evidencias científicas sobre la ingesta de energía de las personas adultas, los pocos datos que existen son de muchos años atrás, pero se refieren a la cantidad de energía recomendada por día, como por ejemplo el de Manuel Hernández (6), quien refiere que un varón mayor de 18 años en promedio, debe consumir por día 3067 kilocalorías y en la mujer 2403 kilocalorías, aunque esto varía según algunos factores, muy diferente en cada persona. Un estudio realizado en España (7) solo reporta información sobre los porcentajes de aporte energético

de carbohidratos, grasas y proteínas, pero no cuantifican la energía (expresado en kilocalorías) diaria ingerida por la población adulta española. Por esta razón tampoco contamos con información sobre la ingesta energética en poblaciones adultas, aunque si contamos con información en mujeres gestantes (8), donde se ha encontrado que en promedio por día consumen 1684 kilocalorías, siendo que la recomendación está entre 2200 a 2900 kilocalorías. En otro estudio en niños chilenos (9) se encontró que la ingesta energética era de 269 kcal en niños y 211 kcal en niñas; aun así, no tenemos datos de ingesta energética en adultos como se manifestó.

Al analizar esta información, comienzan a surgir algunas interrogantes que han dado la iniciativa para la ejecución de la presente investigación; como, por ejemplo, el preguntarse cómo es que las personas diagnosticadas con sobrepeso u obesidad perciben este hecho, y a partir de allí tratar de comprender si realmente están tomando todas las medidas para disminuir el exceso de peso. Por esta razón, es importante ver en este estudio, la relación entre la percepción de la imagen corporal que tienen las personas, con la ingesta de energía que realizan diariamente; y en la medida que los resultados demuestran qué es lo que pasa entre estas variables, lograr una mejor comprensión del tema.

1.2. Delimitación del Problema

1.2.1 Delimitación espacial:

El proyecto de investigación se realizó con los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de la ciudad de Huancavelica, la misma que se encuentra ubicada en la parte central del departamento del mismo nombre, localizada a 12° 47' 06" de latitud sur, 74° 58' 17" de longitud oeste y a 3.676 metros sobre el nivel del mar.

1.2.2 Delimitación temporal:

La tesis se ejecutó entre los meses de enero hasta agosto del presente año 2021, dentro de lo planificado en el cronograma que se presentó.

Delimitación teórica:

En el proyecto de investigación se realizó una revisión teórica de temas relacionados a la ingesta energética de los alimentos, a través del aporte que brindan los carbohidratos, grasas y proteínas a nuestro organismo, además de buscar las explicaciones de estos fenómenos en la temática sobre energía y termodinámica; por otro lado se hizo una revisión bibliográfica con relación a temas sobre la percepción de las personas sobre su imagen corporal, a través del estudio de las definiciones sobre el tema, fases de la percepción, aproximaciones teóricas y metodológicas sobre la percepción. Todos estos contenidos relacionados a las variables que se han estudiado, con la revisión de las teorías existentes en plataformas de internet de carácter científico y de libros y textos de nutrición y alimentación que contengan contenidos vigentes y actuales sobre los referidos temas que forman parte del proyecto de investigación.

1.3. Formulación del Problema

1.3.1. Problema General

¿Cómo se relaciona la percepción de la imagen corporal y la ingesta energética, en los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, en el año 2021?

1.3.2. Problemas específicos

¿Cómo se relaciona la percepción de la imagen corporal y la ingesta energética de proteínas, en los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, en el año 2021?

¿Cómo se relaciona la percepción de la imagen corporal y la ingesta energética de las grasas, en los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, en el año 2021?

¿Cómo se relaciona la percepción de la imagen corporal y la ingesta energética de los carbohidratos, en los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, en el año 2021?

1.4. Justificación

1.4.1. Justificación social

Los resultados obtenidos en la investigación serán de mucho valor a nuestra sociedad y en especial el propósito es contribuir a disminuir los problemas relacionados con el exceso de peso, que en esencia se ocasiona con la ingesta excesiva de energía en las personas a partir del consumo de alimentos; por esta razón es importante determinar el rol que juega la percepción de la imagen corporal que tienen las personas e identificarlo como un factor que no

se ha estudiado a profundidad; por lo que se considera una buena justificación social la utilidad de los resultados para las intervenciones que hagan los profesionales de la nutrición y que tomen en consideración el tema de la percepción del imagen corporal de sus pacientes para tener mayor efectividad en el tratamiento que realicen, y contribuir a la salud pública de la población minera.

1.4.2. Justificación teórica

Se describe en el planteamiento del problema, el hecho de buscar la relación entre la percepción de la imagen corporal con la ingesta energética, es un tema que no cuenta con información disponible en la población adulta; por lo tanto se espera que los resultados de la investigación van a aportar nuevos conocimientos científicos, además de conceptos y formas de entender este problema del consumo de alimentos por parte de las personas en función a la percepción que tienen de su imagen corporal.

1.4.3. Justificación metodológica

También existe cuando se aporta nuevos instrumentos de medición, nuevas técnicas de análisis, herramientas de evaluación, manuales de procedimientos, adaptaciones a instrumentos previos, adaptaciones a modelos extranjeros, innovaciones tecnológicas, procedimientos de gestión, nuevos esquemas de operaciones, modelos de capacitación, etc. (a esto se conoce el impacto metodológico). Por otro lado, el cuestionario adaptado será sometido a pruebas de validez y confiabilidad para darle un valor científico a la información que se obtenga; el mismo que podrá ser utilizado en investigaciones relacionadas a este tema.

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo General

Relacionar la percepción de la imagen corporal y la ingesta energética, en los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, en el año 2021.

1.5.2. Objetivos Específicos

Relacionar la percepción de la imagen corporal y la ingesta energética de las proteínas, en los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, en el año 2021.

Relacionar la percepción de la imagen corporal y la ingesta energética de las grasas, en los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, en el año 2021.

Relacionar la percepción de la imagen corporal y la ingesta energética de los carbohidratos, en los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, en el año 2021.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes nacionales e internacionales

2.1.1 Antecedentes nacionales.

Ramos (10) en su investigación “Relación entre conductas alimentarias de riesgo e imagen corporal en estudiantes de una universidad pública, Lima-2017”. El objetivo fue “determinar la relación entre conductas alimentarias de riesgo e imagen corporal en estudiantes de una universidad pública”. Fue un estudio descriptivo, correlacional, transversal. La muestra estuvo conformada por 380 estudiantes universitarios de la UNMSM durante el periodo académico 2017-II. Se aplicó el Cuestionario breve de conductas alimentarias de riesgo el Body shape questionnaire (BSQ-34), para el análisis correlacional se utilizó la prueba Chi-cuadrado. Se encontró que el predominio de CAR fue de 13.4% de los cuales hay un predominio en las prácticas de medidas restrictivas, mientras que para imagen corporal se encontró que el 24.5% presentan insatisfacción corporal, finalmente se encontró relación estadísticamente significativa en ambas variables. Se llega a la conclusión que existe “relación significativa entre conductas alimentarias de riesgo e insatisfacción corporal, la mayoría que presentaban conductas alimentarias de riesgo manifestaban insatisfacción corporal, pero, no todos

los estudiantes lo que presentaban insatisfacción tenían conductas alimentarias de riesgo”.

Yarasca (11) en su investigación “Percepción de madres acerca del peso en exceso de sus hijos beneficiarios del Programa de Comedores Escolares de Lurigancho – Chosica”; escribe como objetivo el “conocer la percepción de madres acerca del exceso de peso en sus hijos beneficiarios del programa de comedores escolares”. El diseño fue cualitativo, realizado en el AA. HH. Casa Huerta La Campiña, distrito Lurigancho-Chosica. Participaron “15 madres de preescolares, 9 del Centro Poblado Nievería, y 6 de Casa Huerta La Campiña”. Se hizo con un “muestreo intencional, por saturación teórica; previo consentimiento informado se realizaron 8 entrevistas a profundidad y 9 entrevistas por narrativa de imágenes”. Los resultados indican que “no reconocieron el peso en exceso de sus hijos. Ellas perciben al exceso de peso como un problema para la salud, por acumulación de grasa corporal; mientras que la obesidad es el límite extremo del peso a diferencia del sobrepeso que no se puede detectar a simple vista, también afirmaron que el volumen no siempre refleja un peso excesivo”. Sin embargo, “algunas participantes no relacionaron el peso en exceso con las enfermedades crónicas”. Entre las conclusiones se puede mencionar que “no reconocen que sus hijos tengan peso en exceso, mencionan que por acumulación de grasa corporal se afectaría la salud. Para ellas el sobrepeso es un ligero exceso del límite aceptable de peso, la obesidad es un peso muy elevado, sus causas son el consumo de alimentos poco saludables”.

Fernández (12) en su investigación “Relación entre la percepción de la imagen corporal y los signos y síntomas de los trastornos del comportamiento alimentario en las alumnas del 3er al 5to año de la Institución Educativa Nacional Mixta Telésforo Catacora en Santa Clara. Ate – Vitarte, 2016”, con el objetivo de estudiar la “relación entre la percepción de la Imagen Corporal y los signos y síntomas de los Trastornos de la Conducta Alimentaria en las alumnas del 3 a 5to año de la I. N. Mx. Telesforo Catacora, Ate – Vitarte”. La metodología es con un trabajo “no experimental, correlacional de corte transversal. La muestra fue no probabilística y estuvo conformada por 100 alumnas”; se aplicó “el cuestionario Body Shape Questionnaire (B.S.Q) y el Test Eating Attitudes Test – 26 (EAT- 26)”. Los resultados indican que “existe relación entre la percepción de la imagen corporal y síntomas y preocupaciones características de los trastornos de la conducta alimentaria en muestras no clínicas, sin embargo, al relacionar la percepción de la imagen corporal con la dimensión “dieta” no se halló relación”. Si se encontró relación “entre la percepción de la imagen y la dimensión bulimia y preocupación por la comida”. Además, “se encontró relación entre la percepción de la imagen corporal y la dimensión control oral.

Enríquez (13) en su investigación “Autopercepción de la imagen corporal y prácticas para corregirla o mantenerla en adolescentes, institución educativa, Hosanna – Miraflores”, con el objetivo de “determinar la autopercepción de la imagen corporal que tienen los adolescentes de la Institución Educativa “Hosanna”; entre los métodos “se tomaron datos antropométricos de peso y talla, así mismo se aplicó una encuesta de autopercepción de imagen corporal;

de acuerdo a la imagen corporal percibida, se procedió a distribuir los adolescentes para las entrevistas grupales y a profundidad”. Los resultados a 108 adolescentes indicaron que “el 63% de los adolescentes tenía un índice de masa corporal para la edad considerado como normal; en relación a la percepción de la imagen corporal se encontró que un 36.1% de adolescentes tenían una percepción equivocada en cuanto a su peso y un 50.9% tenía una percepción equivocada en cuanto a su talla, y más de la mitad consideraba su peso como normal; para la parte cualitativa se contó con 48 adolescentes, la edad que predominó fue 15 años”. Las conclusiones indicaron que “los adolescentes realizan prácticas para corregir su imagen corporal tales como dietas, ejercicios y uso de medicamentos con el fin de bajar de peso o crecer, la decisión de realizar alguna práctica correctiva nace de querer cambiar una parte de su imagen corporal percibida además de ser influenciados de sus padres o amigos”.

Carranza (14) en su investigación “Autopercepción corporal y su relación con el estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Juan XXIII. Cajamarca. 2015”. El presente estudio corresponde a un “diseño cuasi experimental de corte transversal, de tipo descriptivo y correlacional, y tuvo como objetivo principal determinar la relación que existe entre percepción corporal y el estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Juan XXIII”; para lo cual se usó “las técnicas de encuesta y la observación y, como instrumento, el cuestionario de recolección de datos, donde se consignaron datos generales de las adolescentes como edad, grado de instrucción, peso, talla, IMC; y el Cuestionario de Figura Corporal: BSQ,

Body Shape Questionnaire”. Los resultados encontrados fueron que “las adolescentes se caracterizaron por pertenecer al grupo etario de 14 a 16 años y, en su mayoría, al segundo y tercer grado de educación secundaria; el 66,7% tienen preocupación moderada o normal por su imagen corporal; el 47,4% de adolescentes tienen sobrepeso y preocupación extrema por su figura; del 5,1% de las adolescentes el 44,4% tienen un pensamiento angustioso y negativo de su imagen corporal”. Se concluye que “existe relación significativa entre la autopercepción y el estado nutricional de las adolescentes, corroborando así la hipótesis”.

Toma (15) en su investigación “Relación entre la percepción de la imagen corporal y el estado nutricional en escolares de 8 a 11 años de una institución educativa”; se propuso como objetivo “determinar la relación entre la percepción de la imagen corporal y el estado nutricional en escolares de 8 a 11 años de una institución educativa”. El diseño seleccionado para la tesis fue un “estudio descriptivo, observacional, transversal, prospectivo. Utilizaron como muestra a escolares de nivel primario cuyas edades se encontraban entre los 8 y 11 años. Intervención: Se estudió 114 escolares”. Para la recolección de datos se utilizaron “La evaluación de la percepción de la imagen corporal se hizo mediante las siluetas de Collins y el diagnóstico del estado nutricional se determinó mediante el índice de masa corporal para la edad (IMC/E) según las recomendaciones de la OMS 2007. Análisis de datos: Promedios, desviaciones estándar, frecuencias, porcentajes, prueba Chi² Principales medidas de resultados: Estado nutricional según IMC/E, percepción imagen corporal según Collins”. Los principales resultados encontrados indican que

existe “relación entre la percepción de la imagen corporal y el estado nutricional. El 43% de los niños y niñas según índice de masa corporal para la edad tuvieron exceso de peso, el 6% con bajo peso y 51% normal; con relación a la percepción de la imagen corporal se encontró que el 39.5% tenía una percepción equivocada. Se concluye que existe relación significativa entre la percepción de la imagen corporal y el estado nutricional de los escolares”.

2.1.2 Antecedentes internacionales.

Castejón, Berengui, y Gracés (16) en su investigación “Relación del índice de masa corporal, percepción de peso y variables relacionadas con los trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes universitarios”, con el objetivo de “analizar la relación entre el IMC, la percepción de peso y determinados factores psicológicos de los TCA, en estudiantes universitarios”. Se realizó con la participación de doscientos estudiantes, “con una edad media de 23,43 años. El 10,1% presenta algún tipo de delgadez o bajo peso, y el 17,9% muestran sobrepeso”. El instrumento fue un “Inventario de Trastornos de la Conducta Alimentaria (EDI-3), un cuestionario ad hoc de percepción de peso y se obtuvo el IMC”. Los resultados encontrados fueron “correlaciones significativas de signo positivo entre el IMC y obsesión por la delgadez e insatisfacción corporal en mujeres, sujetos con sobrepeso y quienes consideran deben perder peso”. Las conclusiones encontradas fueron que el índice de masa corporal “se relaciona con una mayor obsesión por la delgadez e insatisfacción corporal, factores de

riesgo de TCA, mostrando los sujetos mayor preocupación por el cuerpo, las dietas y miedo a engordar, además de descontento con la forma de su cuerpo”.

Castillo (17) en su investigación “Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016”. Realizó un estudio con el objetivo de “establecer la relación de la percepción de la imagen corporal con los hábitos alimentarios y estado nutricional de adolescentes hombres y mujeres de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar en febrero del 2016”. La investigación trabajó “una muestra de 255 estudiantes a los cuales se aplicó los cuestionarios BSQ- 14 para medir la percepción de la imagen corporal, AFHC para hábitos alimentarios y se tomó peso y talla para conocer el IMC de los participantes que se analizó posteriormente con tablas de referencia de IMC/edad de la OMS”. “Los resultados muestran que un 70% de los adolescentes se encuentran satisfechos con su imagen corporal, además las mujeres presentan en un 70% más insatisfacción que los hombres, los hábitos alimentarios no saludables se presentan en un 90% de los jóvenes y un 76% están en un estado nutricional normal. Encontramos que a pesar de tener cierto nivel de insatisfacción con su imagen corporal”; los adolescentes presentan hábitos alimentarios no saludables, además ciertos adolescentes presentan insatisfacción por su

imagen corporal a pesar de estar en un estado nutricional normal y la insatisfacción es mayor en presencia de sobrepeso u obesidad.

Uribe, Jiménez, Morales, Salazar, Shamah (18) en su investigación “Percepción del peso corporal y de la probabilidad de desarrollar obesidad en adultos mexicanos”; con el objetivo de “documentar la percepción del peso corporal, las variables que se asocian con una percepción correcta de éste y la percepción de la probabilidad de desarrollar obesidad a corto plazo en población adulta mexicana”. En los materiales y métodos que se usaron están los “cuestionarios de percepción de obesidad, comportamiento alimentario y actividad física (POCAA), y de hogar y antropometría obtenidos en la Ensanut MC, durante mayo y octubre de 2016”. Los resultados que se reportan indican que “el 90% de la población tiende a subestimar su peso. El 32% de la población refirió que sería muy probable que desarrollara obesidad; más de 90% consideró que padecer obesidad es grave. El tener una percepción correcta del peso corporal y tener sobrepeso u obesidad por IMC se relacionaron con la percepción de desarrollar obesidad a corto plazo”. La conclusión a la que llega la investigación es que “resulta cada vez más relevante que los individuos, independientemente del estado de su peso, tengan una percepción precisa de su cuerpo y las consecuencias del sobrepeso en su salud”.

Matus, Álvarez, Nazar, Mondragón (19) en su investigación “Percepciones de adultos con sobrepeso y obesidad y su influencia en

el control de peso en San Cristóbal de Las Casas, Chiapas”, con el objetivo de “analizar los factores que contribuyen a la autopercepción de la figura corporal, la enfermedad y los hábitos alimenticios en personas con sobrepeso u obesidad. Además, comprender cómo las percepciones influyen en la motivación y acciones relacionadas con el control de peso”. En la metodología se considera que “el estudio se realizó mediante un encuadre metodológico que combinó aspectos de tipo cualitativo y cuantitativo para identificar factores socioculturales que limitan el control de peso”. Se pudo encontrar que los “factores socioculturales que influyen en el control de peso son: la autopercepción de la figura corporal, de la enfermedad y su riesgo en ausencia de síntomas o molestias, la subestimación del exceso de peso y del riesgo de éste, control de alimentos por cuestiones emocionales y la importancia de la influencia familiar”.

Rodríguez, Aparicio, López, Ortega (20) en su investigación “Percepción del peso corporal y medidas adoptadas para su control en población española”, con el objetivo de “analizar la percepción del peso y los tipos de comportamiento realizados para controlar el peso corporal en adultos españoles”; utilizando como método un “estudio a 2168 sujetos (18-50 años) de 5 provincias españolas. Se recogieron datos antropométricos e información sobre la preocupación por el peso corporal”. Los resultados que se obtuvieron fueron que el “65,6% de la población desea perder peso y un 44,9% ha seguido dietas con este fin en algún momento, siendo mayor en el caso de las mujeres. Cuando se

intenta controlar el peso un 63,9% de la población aumenta su actividad física, un 23,9% toma productos dietéticos o plantas medicinales y un 48,0% compensa los excesos”. La conclusión indica que “las medidas adoptadas para perder peso suelen ser poco adecuadas debido al deseo de adelgazar a toda costa y a la falta de conocimientos sobre cuál es la dieta más adecuada para este fin”.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Ingesta energética

En nutrición se estudia la ingesta energética desde el punto de vista del aporte de energía (expresado en kilocalorías), que proporcionan los alimentos al ser ingeridos por nuestro organismo; y que al ser metabolizados en nuestras células se obtiene energía que es utilizada de forma directa, o transformada y almacenada para ser utilizadas después.

Energía

Energía y balance energético (21):

El balance energético se refiere precisamente al equilibrio que debe existir entre la energía proporcionada con los alimentos y la energía que gasta nuestro organismo; “la energía se define, en la forma más simple, como la capacidad para producir trabajo. Existen diferentes tipos de energía (cinética, térmica y radiante) y diferentes clases de trabajo (eléctrico, mecánico y osmótico). Todos los organismos vivos requieren de un abastecimiento constante de energía para poder llevar a cabo diversas funciones, como el crecimiento, el mantenimiento o la reparación de sus estructuras, su reproducción”. Según lo que se ha podido investigar hace miles de años, “los

organismos más sencillos adquirieron la capacidad de obtener la energía necesaria para realizar esas funciones a partir de las sustancias presentes en el medio ambiente y de la energía radiante de la luz solar”.

Cuando se habla precisamente del balance energético, que es algo propio de los seres vivos, “el balance energético hace referencia a la energía que ingresa al organismo y al gasto continuo que se hace de ella. La energía ingresa al cuerpo humano a través de los alimentos, específica y exclusivamente en los llamados sustratos energéticos presentes en los alimentos, de donde además se obtienen materiales para el mantenimiento de la estructura y las funciones del organismo”.

Conforme fue avanzando el avance de la ciencia de los alimentos y la comprensión de la composición química de los mismos, en estos “alimentos también se encuentran los micronutrientes (vitaminas y nutrimentos inorgánicos), los cuales, aunque no aportan energía, son necesarios para la regulación energética y metabólica. El balance energético consiste en mantener en equilibrio el sistema (el organismo) con los componentes del medio ambiente. La conservación de esa condición depende de la relación entre los ingresos y egresos de los elementos o materiales que conforman estos procesos de transformación energética y estructural, de acuerdo con la primera ley de la termodinámica”: "en cualquier proceso físico o químico, la cantidad de energía permanece constante, es decir, la energía no se crea ni se destruye, solo se transforma (21).

El peso corporal está determinado por un equilibrio entre la ingestión de alimentos y el gasto de energía”. También se puede saber ahora que, “el balance energético puede ser positivo, neutro (cero) o negativo, en

circunstancias fisiológicas o patológicas. El balance positivo es fisiológico en el crecimiento, el embarazo, la convalecencia y una fase inicial corta del entrenamiento físico, donde se espera que haya una acumulación óptima por un aporte energético extra.

En el adulto, el balance fisiológico debería ser neutro, a excepción de los casos anteriores. El balance negativo es fisiológico en los casos en los que se espera cierta disminución o agotamiento del contenido corporal de nutrientes, como en la lactancia, en la vejez y en la pérdida de peso inducida en una persona con sobrepeso. El balance energético puede ser patológico en los tres casos cuando no lleva al resultado esperado”. Por estas razones es muy importante que todas las personas mantengan un equilibrio energético durante toda su vida, para mantener la armonía permanente del organismo y la salud; cualquier desequilibrio puede llevarnos al exceso de peso y en el otro caso a una delgadez patológica (21).

Componentes del gasto energético total:

Durante mucho tiempo se ha venido investigando el tema relacionado a determinar sobre los componentes de la energía que gasta el ser humano, “el gasto energético total de un individuo tiene varios componentes: metabolismo basal, termogénesis, actividad física y el coste energético de depositar nuevos tejidos durante el crecimiento y embarazo y la secreción de leche durante la lactancia” (22).

- a. **Gasto energético basal.** Conocido también como GEB; que viene a ser en resumen “la energía necesaria para mantener los procesos metabólicos de las células, tejidos, y diferentes funciones corporales, como circulación, respiración, depuración renal, digestión, absorción y metabolismo de los

nutrientes. Se obtiene por extrapolación a 24 horas de la cantidad de energía que se consume en estado de reposo y en ayunas (tras 12 a 18 horas de la ingesta) en una temperatura neutra”. Pero si bien es cierto esto es así, una de las preguntas que se pueden hacer es el ver lo que pasa cuando una persona duerme; en este caso “el GEB disminuye un 5% a 10% durante el sueño. Por motivos prácticos, en lugar del GEB se suele medir el Gasto Energético en reposo (GER). Por definición, el GER se mide igual que el GEB, pero solo se exige un tiempo de ayuno de tres a cuatro horas, sin control de la actividad física previa. En términos generales el GER es 10% a 20% más elevado que el GEB. El GER puede ajustarse a la superficie corporal, al peso o a la masa libre de grasa. El principal determinante del GER es la cantidad de masa magra corporal, aunque también depende de otros factores como la edad, sexo, composición corporal y el estado nutricional”, entre otros factores importantes (22).

- b. **Efecto termogénico de los alimentos.** Si se tuviera que dar una definición, se diría que el efecto termogénico de los alimentos, más conocido como ETA, viene a ser “la energía necesaria para la digestión, absorción, transporte, síntesis y almacenamiento de los nutrientes. También se denomina acción dinámico-específica de los alimentos. Se define como el aumento del gasto energético, con respecto al del ayuno, dividido por el contenido energético del alimento consumido. Normalmente, no dura más de 10 horas después de la comida. Este efecto es diferente para los tres macronutrientes. Las proteínas dan lugar a un incremento en la producción de calor de aproximadamente 12%, los hidratos de carbono el 6% y la grasa el 2%. El motivo de estas diferencias es que el proceso de almacenamiento de la grasa es muy eficiente, pero es necesario transformar la

glucosa y los aminoácidos en glucógeno y proteína, lo que supone un mayor gasto energético”.

Existe un cierto consenso entre los expertos en nutrición que el efecto del ETA “supone aproximadamente entre el 7% y el 10% de la energía total consumida con los alimentos en una dieta mixta. El efecto termogénico de los alimentos se observa también con las diferentes formas de alimentación artificial. Disminuye con la edad y con la resistencia insulínica. Esta resistencia se ha sugerido como una de las explicaciones del menor efecto termogénico de los alimentos que ocurre en los pacientes obesos. No obstante, este descenso es pequeño y con una significación clínica limitada, Además, existe discusión sobre si se trata de un efecto causal o reactivo a la obesidad” (22).

- c. **Actividad física.** Uno de los factores que consume mucha energía (dependiendo de las personas y sus estilos de vida) es la energía que se gasta por las actividades físicas realizadas por las personas; el cual “exige el consumo de energía. El gasto energético aumentado no solo ocurre durante el momento preciso de realizar el ejercicio, sino que se prolonga después de haberlo realizado. La actividad física es tan variable como individual y puede contribuir con distintas cantidades y porcentajes al gasto energético total, desde un 10% en personas sedentarias a 40% en personas muy activas. Las personas obesas gastan más energía en actividades físicas, salvo cuando el efecto del peso corporal se anula por estar el cuerpo apoyado en alguna superficie” (22).

Uno de los principales problemas que surgieron cuando se comenzó a estudiar lo relacionado al gasto energético, es el relacionado a la forma de cómo realizar estos calculan, de manera rápida y práctica, para ser aplicado en las personas y que de esta forma resulte útil para la ciencia. “Existen tablas que expresan el gasto

energético por actividad como kcal/kg, con rangos entre 1,1 a 10,3 kcal/kg por hora. También puede expresarse el gasto de la actividad física como niveles de actividad física o PAL (Physical Activity Level). El PAL se define como el cociente entre el gasto energético total y el GEB. Por tanto, por ejemplo, un PAL de 1,4 significa que el gasto energético total sería un 40% por encima del GEB, propio de individuos sedentarios. Si la actividad es un poco más alta el PAL oscila entre 1,4 y 1,7. En personas muy activas el PAL puede estar entre 2 y 2,8. Tanto los organismos nacionales como internacionales han establecido sus recomendaciones de actividad física para la población sana. Así, por ejemplo, la OMS aconseja realizar al menos una hora al día (la mayoría de los días de la semana) de una actividad de moderada intensidad como caminar” (22).

Necesidades de energía y nutrientes:

Como ya se mencionó anteriormente, “las necesidades de energía del individuo adulto están determinadas por tres compartimentos: el metabolismo basal, el ejercicio físico y la termogénesis; en el caso del niño, también están determinadas por el crecimiento”. “En conjunto, las necesidades de energía deben cubrir el gasto energético total (GET) de la persona. El metabolismo basal es la cantidad de energía necesaria para el mantenimiento de los procesos vitales. Representa alrededor de dos tercios de las necesidades energéticas totales. Varía en función de la edad, el sexo, el tamaño y la composición corporal, el crecimiento, la ingesta, la genética, la temperatura ambiental y ciertos procesos patológicos”; como también se mencionó “el ejercicio físico representa alrededor de un tercio del GET, aunque varía ampliamente entre los individuos según la edad, el sexo, el trabajo y, principalmente, según la ocupación del tiempo de ocio”; sin mencionar otros factores como el estrés, donde aún no se han realizado muchas

investigaciones, pero que puede hacer variar estos cálculos sobre el gasto de energía (23).

“La masa magra es un componente corporal muy activo del gasto energético durante las épocas de mayor crecimiento como la infancia, la adolescencia o la gestación. A partir de la adolescencia, el porcentaje de masa magra es superior en los hombres, y durante el proceso de envejecimiento va disminuyendo la masa corporal activa. Los cambios que se producen en relación con la actividad de la masa magra y en cuanto a su cantidad determinan gran parte de las variaciones de las necesidades de energía, proteínas y minerales (calcio, hierro, etc.) del organismo que son atribuidos a la edad, el sexo y el tamaño corporal. El coste energético del crecimiento es aproximadamente de 5 kcal/g de ganancia de peso. El embarazo y la lactancia incrementa, asimismo, las necesidades de energía”.

Con relación a la edad, en el adulto mayor “se observa una disminución de la actividad y de la cantidad de masa magra que contribuyen a la disminución de la tasa de metabolismo basal. Además, en esta época se produce una disminución importante, aunque nada deseable, de la actividad física. Estos mecanismos contribuyen a que las necesidades energéticas del anciano suelen ser inferiores a las del adulto. La OMS ha cuantificado esta disminución en, aproximadamente, un 10% por cada década a partir de los 60 años”. Y también se refiere en las investigaciones que el gasto de energía puede aumentar considerablemente en estados febriles, sepsis generalizadas, traumatismo y quemaduras extremas (23).

Recomendaciones de energía y nutrientes:

Por las razones mencionadas anteriormente “el aporte recomendado de energía difiere según la edad, el estado fisiológico y la actividad física que realiza el individuo. En general, se establecen recomendaciones para el individuo tipo que

realiza una actividad ligera o moderada, por lo cual deben adaptarse a situaciones de corpulencia y/o actividad física diferentes a las consideradas como de referencia”. “En los adultos las ingestas recomendadas de energía disminuyen al aumentar la edad. El comité que estableció en 1989 las últimas recomendaciones para la población norteamericana utilizó para calcular la ingesta de energía deseable para los adultos las ecuaciones de la OMS de 1985. Con estas ecuaciones se estimó el gasto energético basal (GEB) del adulto de referencia, y los aportes recomendados se fijaron multiplicando este GEB por un denominado factor de actividad. Este factor es diferente para cada grupo de edad y sexo en función de las distintas necesidades derivadas de los otros componentes del gasto energético, pero fundamentalmente de la actividad física”.

En las evaluaciones antropométricas realizada a los infantes, es fácil observar a simple vista que “en los lactantes y los niños son remarcables las diferencias de corpulencia entre individuos de una misma edad, por lo que los valores recomendables de energía deben adaptarse al grado de desarrollo alcanzado. Durante el primer año de vida las necesidades energéticas derivadas del crecimiento son muy importantes (se dobla el peso aproximadamente a los 4-5 meses y se triplica a los 10-12 meses) con grandes diferencias entre individuos. Esta constatación ha llevado a algunos comités de expertos, como el que actualizó en 1992 las recomendaciones para la población francesa, a expresarlas en kcal/kg de peso corporal”.

Las diferentes etapas de la vida están caracterizadas por diferencias en aspectos corporales y psicológicos, por ejemplo “para los adolescentes se recomiendan los aportes de energía más altos de todas las edades, pues en esta etapa suele coincidir unas necesidades incrementadas por un ritmo de crecimiento acelerado y una

considerable actividad física. El costo energético del embarazo aún no se conoce con precisión, pero se ha comprobado que para la salud del recién nacido es necesario un adecuado incremento de peso de la madre durante la gestación que suele incluir un aumento del depósito de grasa corporal. El aporte energético suplementario necesario para conseguir este incremento de peso depende del estado nutricional preconcepcional de la madre. Para una mujer de corpulencia normal (ni delgada, ni obesa) se aconsejan aportes extras de entre 100 y 300 kcal/día durante el segundo y tercer trimestre de gestación” (23).

La lactación, así como la gestación, son procesos donde se producen “mecanismos fisiológicos de ahorro de energía. El aporte alimentario solo debe cubrir una parte del costo energético de la lactancia, ya que otra parte se obtiene por la metabolización de los depósitos grasos constituidos durante la gestación. En la práctica clínica se utiliza la ecuación de Harris- Benedict para calcular el gasto energético en reposo (GER), utilizando el peso en kilogramos (kg), la talla en centímetros (cm) y la edad en años”:

En los hombres: $GER = 66,5 + (13,7 \times \text{Peso}) + (5 \times \text{Talla}) - (6,8 \times \text{Edad})$

En las mujeres: $GER = 665 + (9,6 \times \text{Peso}) + (1,85 \times \text{Talla}) - (4,6 \times \text{Edad})$

Para poder calcular el gasto energético total “es necesario corregir el GER calculado mediante la multiplicación de un factor de la actividad física (FA) y otro factor relacionado con el grado de estrés o agresión que padece el sujeto (FE)”:

$$GET = GER \times FA \times FE$$

De esta forma existen varias formas de determinar el gasto de energía (23).

Ingesta recomendada de proteínas:

Las proteínas vienen a ser unas estructuras conocidas como nutrientes, compuestas por carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno, además “se degradan y re-sintetizan continuamente. Los aminoácidos liberados en la degradación se reutilizan en la síntesis, y algunos se transfieren al catabolismo oxidativo. Los productos metabólicos resultantes de la degradación de las proteínas (urea, creatinina, porfirinas) se excretan principalmente por la orina y, en menor cantidad, por las heces, el sudor y otras secreciones corporales”. Pero como se sabe las proteínas sirven para regenerar tejidos, por lo tanto, se pierden y para reponer las pérdidas, el organismo necesita un suministro continuo de proteínas. El organismo es incapaz de sintetizar nueve aminoácidos, los cuales se consideran esenciales: histidina, isoleucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano, valina y leucina. Las IDR de proteínas dependen de su valor biológico” (24).

Uno de los aspectos que se deben de calcular es relacionado a la cantidad de proteínas que requiere nuestro organismo, “los estudios para estimar los requerimientos proteicos se basan en la determinación de balances nitrogenados de poblaciones. El equilibrio nitrogenado se consigue cuando el aporte de nitrógeno iguala las pérdidas. Si se aportan al organismo más proteínas de las necesarias para la síntesis de los distintos constituyentes, el exceso no se almacena, sino que se degrada. En tal caso, la tasa de renovación proteica y la excreción de nitrógeno aumentan y los cetoácidos que se obtienen de la degradación de los aminoácidos cetogénicos se utilizan como fuente de energía o se transforman en hidratos de carbono o grasas”.

Una situación sería que nuestro organismo reciba una menor cantidad de las proteínas de las que requiere, en este caso “el organismo se adapta a esa situación, con reducción de la renovación proteica en los tejidos y del catabolismo de los aminoácidos hasta llegar a un nuevo estado de equilibrio. Por el contrario, la ingesta habitual de grandes cantidades de proteínas puede producir un aumento del nitrógeno ureico sanguíneo y del contenido de calcio en la orina. Se ha sugerido que estas alteraciones podrían ser responsables de una esclerosis glomerular renal y producir osteoporosis” (24).

Mediante los estudios de balance a corto y largo plazo se ha estimado que las necesidades proteicas de un adulto medio son de 0,6 g/kg de peso y día de proteína digerible (carne, leche, huevos, pescado). Si se tiene en cuenta el coeficiente de variación de las necesidades proteicas entre los adultos, se considera que un 25% por encima de las necesidades fisiológicas medias cubre las necesidades del 97,5% de la población. Por tanto, la IDR es de 0,75 g/kg de peso y día de proteínas de alto valor biológico (24).

Ingesta recomendada de lípidos

Otro de los elementos que componen los alimentos vienen a ser las grasas o lípidos, que desde un punto de vista de la composición química vienen a ser el carbono, el hidrógeno y el oxígeno; constituyéndose las grasas en “el principal componente lipídico de los alimentos son los triglicéridos, compuestos de ácidos grasos y glicerol. El organismo puede sintetizar ácidos grasos saturados a partir del acil-CoA. Sin embargo, no puede sintetizar algunos de los ácidos grasos poliinsaturados, por lo que deben aportarse en la dieta. La importancia de estos ácidos grasos poliinsaturados, denominados «esenciales», radica en el hecho de ser precursores de lípidos estructurales y de eicosanoides, como prostaglandinas,

tromboxanos y leucotrienos, sustancias implicadas en diversos procesos fisiológicos y en el desarrollo de ciertas enfermedades”.

“El ácido linoleico (C18:2 n-6) fue el primer ácido graso descrito como esencial. El ácido araquidónico (C20:4 n-6), al ser un derivado del ácido linoleico, sólo es esencial si existe carencia de este. El ácido linolénico (C18:3 ω -3) se considera esencial, aunque no se han descrito casos claros de deficiencia en el hombre. Otros ácidos ω -3, como el docosahexaenoico o el eicosapentaenoico, pueden sintetizarse a partir del ácido linoleico” (24).

Ingesta recomendada de hidratos de carbono:

Dentro de los nutrientes presentes en los alimentos los carbohidratos son la principal fuente de energía que tenemos los seres humanos “los principales hidratos de carbono de la dieta son los azúcares (monosacáridos: glucosa, galactosa, fructosa; disacáridos: lactosa o sacarosa, y polioles: sorbitol, manitol), con uno o dos monosacáridos, los oligosacáridos (maltodextrina, rafinosa, fructo-oligosacáridos), con tres a nueve monosacáridos, y los polisacáridos, con más de nueve (almidón: amilosa, amilopectina, y polisacáridos no amiláceos o fibra dietética: celulosa, hemicelulosa, pectina, hidrocoloides). El interés suscitado en los últimos años por la fibra dietética radica en la observación de que el consumo de alimentos vegetales está en relación inversa con la incidencia de enfermedad cardiovascular, cáncer y otros procesos patológicos. Se recomienda aumentar el consumo de fibra de la dieta en forma de frutas, vegetales, legumbres y cereales integrales hasta unos 25 gramos al día”. No existe un acuerdo para determinar la mínima cantidad de carbohidratos que debemos de consumir; pero “una dieta carente de hidratos de carbono provoca un aumento de la lipólisis, la formación de cuerpos cetónicos y el incremento del catabolismo proteico” (24).

2.2.2 Percepción de la imagen corporal

Bajo un enfoque bastante conservador se puede entender que la imagen corporal “es una formación cognoscitiva que se crea a partir de una mezcla de imágenes de lo que somos, de lo que deseamos ser y de lo que manifestamos a los demás. El autoconcepto se refiere a la percepción mental de lo que pensamos de nosotros mismos, de lo que pensamos que otros piensan de nosotros y de lo que nos gustaría ser, influenciado por factores como edad, género y condición física. Está constituido por cuatro dominios: intelectual, social, físico y personal”. El autoconcepto de los niños está basado en características concretas, como nombres, apariencia física, posesiones, y conductas típicas. A lo largo del tiempo, los niños organizan estos estados internos y conductas en disposiciones de las que son conscientes y pueden comentar con otros. Una de las manifestaciones que realizan los niños en relación con la dimensión física, tiene que ver con su percepción y satisfacción corporal. “El autoconcepto se construye a través del proceso de socialización y tiene una gran importancia en el proceso educativo debido a su estrecha conexión con los aspectos motivacionales dirigidos hacia el aprendizaje escolar. El desarrollo de la percepción infantil se ve influenciado por las personas significativas del medio familiar, escolar y social, y como consecuencia de las propias experiencias de éxito y de fracaso” (25).

Concepto de percepción

Pero si solo intentamos conceptualizar a la percepción se puede decir que “es un proceso simple. La información se encuentra en el estímulo sin tener la necesidad de procesamientos mentales internos posteriores. El planteamiento surge del supuesto de que en las leyes naturales subyacentes de cada uno de los organismos

se encuentran las claves intelectuales de la percepción como un mecanismo para la supervivencia”. El organismo solamente percibe lo que se puede aprender y es útil para la supervivencia. “Se puede definir la percepción como un proceso mental, por el cual se obtienen datos externos, los cuales se organizan significativamente en el interior para luego tomar conciencia de lo que rodea al receptor. La manera en la cual el ser viviente se conecta con el entorno es por medio de los órganos de los sentidos. Las imágenes, sonidos, olores, sabores y contactos corporales, son estímulos aislados que se interiorizan por medio de los órganos. Luego en forma de impulsos nerviosos se transportan al cerebro, el cual transmite información de las sensaciones y se forma un significado determinado. Para que se logre esto, no basta con la percepción sensorial, se agrega la atención, memoria e imaginación durante el proceso” (25).

“Para que se perciba algo, es importante la actividad psíquica, y concentrarse sobre un determinado estímulo, a esto se le llama atención; para que pueda ser reconocido lo compara después con otras experiencias percibidas con anterioridad, utilizando aquí la memoria. Posteriormente si es un estímulo nuevo, tratará de deducir su posible significado, la imaginación”.

Pero también se puede entender el tema según el enfoque de la psicología clásica, que conceptualiza a “la percepción como el conjunto de procesos y actividades las cuales tienen relación con la estimulación, que alcanzan los sentidos por medio de los cuales se obtiene información respecto al hábitat y las acciones que se efectúan en él y los estados internos propios. La percepción también puede ser conocida o llamada experiencia sensible, ya que es el conocimiento directo de los objetos físicos. Se tiende a considerar la percepción según los enfoques empiristas, como la suma de las sensaciones que se tiene de un objeto, a rechazar

un papel activo en el sujeto y negar la influencia de elementos que no se encuentren en los estímulos”. Por otro lado, el enfoque racionalista dice lo contrario, la percepción exige algo más que la suma de los elementos. Y hace énfasis en la importancia de los elementos cognoscitivos superiores que tienen los seres humanos (25).

Componentes de la percepción

Para comprender a la percepción podemos imaginarnos bajo la concepción de concebirlo como la resultante de 2 factores, que vienen a ser los siguientes:

El estímulo proveniente del medio externo.

El estímulo interno proveniente de necesidades, motivaciones y experiencia previa.

La sensación supone de la relación de tres elementos claves: Un estímulo, un órgano sensorial y una relación sensorial. El proceso de la percepción está integrado por dos partes importantes:

a.- Componente fisiológico: “El cual recibe el nombre de sensación y está conformado por el estímulo exterior o interior, un campo sensorial capaz de ser impresionado por el estímulo, las vías nerviosas de la sensación que se encargan de transmitir la excitación hacia los centros superiores y áreas de asociación”.

b.- Componente psicológico: “Encargado del conocimiento consciente del objeto o estímulo, sintetizado en una representación mental. Formado por el proceso mental de análisis y síntesis de los estímulos e imágenes que provienen de las experiencias anteriores y la percepción propiamente dicha como resultado de la suma de las sensaciones actuales, evocación de recuerdos y asociación de ideas”.

Entonces “la percepción supone un doble proceso externo-interno. Depende de estímulos externos y de las características personales. Es un proceso de selección, ya que seleccionamos los estímulos, a esto se le llama atención. La atención es como un filtro de la información y alerta ante datos que son de importancia. Todas las personas perciben de manera diferente, aunque el estímulo sea exactamente el mismo”.

Se puede concebir la percepción como resultado de dos tipos de factores: primero “las sensaciones o el estímulo físico, el cual proviene en forma de imágenes, sonidos, olores y tacto del medio externo; y segundo “los inputs internos se originan del individuo, estos son las motivaciones y experiencias anteriores, dan una elaboración psicológica distinta de cada uno de los estímulos externos” (25).

Proceso de la percepción

Para comprender “el proceso de la percepción, hay que ver que se compone de varios estímulos, es importante comprender el proceso de cómo se da la percepción, para un mejor entendimiento del tema. Todo lo que se puede percibir potencialmente de nuestro ambiente es lo que se llama “estímulo ambiental”. “El proceso comienza con el reconocimiento, es la capacidad de situar objetos en categorías que se les confiere un significado determinado. Después la acción se encarga de las actividades motoras como el movimiento de la cabeza u ojos y el poder desplazarse por el ambiente. Finalmente está el conocimiento, la habilidad de la persona de reconocer diferentes estímulos u objetos, esto no sería posible si no se almacena con anterioridad” (26).

Concepto de imagen corporal

“La imagen corporal es la representación del cuerpo que cada persona construye en su mente y la vivencia que tiene del propio cuerpo. Una cosa es la apariencia física y otra distinta la imagen corporal, personas con una apariencia física que se aleja de los cánones de belleza pueden sentirse bien con su imagen corporal y de modo contrario, personas socialmente valoradas como bellas pueden no sentirse así. La apariencia física es la primera fuente de información en la interacción social, es la realidad física, y sabemos que la fealdad, la desfiguración, la deformación congénita, los traumatismos, y otros aumentan el riesgo de problemas psicosociales de las personas que los padecen”.

Entonces, cuando se estudia a la imagen corporal la podemos ver “como varias variables: Aspectos perceptivos: precisión con que se percibe el tamaño, el peso y la forma del cuerpo, en su totalidad o sus partes. Las alteraciones en la percepción pueden dar lugar a sobreestimaciones o subestimaciones. Aspectos cognitivos-afectivos: actitudes, sentimientos, pensamientos, valoraciones que despierta el cuerpo, su tamaño, su peso, su forma o algunas partes de él. Desde el punto de vista emocional la imagen corporal incorpora experiencias de placer, displacer, satisfacción, disgusto, rabia, impotencia”. Aspectos conductuales: “conductas que se derivan de la percepción y de los sentimientos asociados con el cuerpo. Puede ser su exhibición, la evitación, la comprobación, los rituales, su camuflaje, etc. La percepción, la evaluación, la valoración, la vivencia del propio cuerpo está relacionada con la imagen de uno mismo como un todo, con la personalidad y el bienestar psicológico. La imagen corporal es en esencia, el modo en el que uno se percibe, imagina, siente y actúa respecto a su propio cuerpo” (26).

Otro autor (27) indica que “la imagen corporal representa la forma en la que un individuo se percibe, imagina, siente y actúa respecto de su propio cuerpo. Es un concepto dinámico que puede modificarse a lo largo de la vida”. López (28), sin embargo, indica que “desde un punto de vista neurológico, la imagen corporal constituye una representación mental esquemática de la conciencia corporal de cada persona. Además, desde este punto de vista, también se sostiene que las alteraciones de la imagen corporal se deben a una perturbación en el funcionamiento cortical”.

Formación de la imagen corporal: factores predisponentes

Pero a lo largo de la vida el ser humano va formando su imagen corporal, por lo que “existen dos variables relevantes, por un lado, la importancia de la imagen corporal para la autoestima y por el otro, la satisfacción o insatisfacción con la misma. Existen factores predisponentes hacia la formación de una imagen corporal negativa, como son”:

- a) Sociales y culturales: “proponen un ideal estético que se relaciona con la autoestima, el atractivo y la competencia personal, como la presión cultural sobre la mujer hacia la delgadez y en el hombre, hacia la fuerza asociada a potencia muscular”.
- b) Modelos familiares y amistades: “padres con excesiva preocupación por el cuerpo y el atractivo acompañado de verbalizaciones negativas sobre el cuerpo, hacen que el niño aprenda estas actitudes. Como también la crítica o burla del grupo de pares, los hace más vulnerables”.
- c) Características personales: “la baja autoestima, la inseguridad u otros sentimientos negativos, pueden hacer que el niño se centre en lograr un aspecto físico perfecto para compensar sus sentimientos”.

- d) Desarrollo físico y feedback social: “los cambios de la pubertad, el desarrollo precoz o tardío, el IMC o el peso y las características del cuerpo pueden ser factores de vulnerabilidad”.
- e) Otros factores: “la obesidad infantil, las enfermedades, las experiencias dolorosas con el cuerpo, entre otras, sensibilizan hacia el aspecto físico y hacen más autoconsciente al niño sobre su apariencia física” (26).

Entonces se puede afirmar que la imagen corporal es “la imagen que forma nuestra mente de nuestro propio cuerpo, es decir, el modo en que nuestro cuerpo se nos manifiesta. Por tanto, la imagen corporal no está necesariamente correlacionada con la apariencia física real, siendo claves las actitudes y valoraciones que el individuo hace de su propio cuerpo”. Aquellos sujetos que, al evaluar sus dimensiones corporales, manifiestan juicios valorativos que no coinciden con las dimensiones reales presentan una alteración de la imagen corporal (29).

2.3 Marco conceptual

- a. **Imagen corporal:** “modo en que nuestro cuerpo se nos manifiesta. Por tanto, ésta no es necesariamente correlacionada con la apariencia física real, siendo claves las actitudes y valoraciones que el individuo hace de su propio cuerpo” (29).
- b. **Percepción de la imagen corporal:** “formación cognoscitiva que se crea a partir de una mezcla de imágenes de lo que somos, de lo que deseamos ser y de lo que manifestamos a los demás. Refiere a la percepción mental de lo que pensamos de nosotros mismos, de lo que pensamos que otros piensan de nosotros y de lo que nos gustaría ser, influenciado por factores como edad, género y condición física. Está constituido por cuatro dominios: intelectual, social, físico y personal” (25).
- c. **Ingesta energética:** Viene a ser el suministro de energía a partir de los alimentos que ingerimos; la “ingesta de energía incluye tres grupos de macronutrientes principales, los hidratos de carbono, proteínas, y lípidos, además del alcohol. Una vez ingeridos, la absorción neta de los principales macronutrientes es variable e incompleta, con pérdidas fecales que representan el 2-10% de la ingesta total (30).
- d. **Carbohidratos:** Son estructuras químicas formados por carbono, hidrógeno y oxígeno, “la importancia de los hidratos de carbono en nuestra dieta viene dada, sobre todo, por el papel de la glucosa. Esta hexosa es el único o principal nutriente del cerebro y el sistema nervioso, la médula renal, los eritrocitos, los testículos y el tejido embrionario. El cerebro es el principal consumidor y requiere unos 120 gramos de glucosa/día” (31).
- e. **Grasas:** Desde el punto de vista de la Bioquímica “son diferentes estructuras químicas: colesterol, ácidos grasos (saturados, monoinsaturados, poliinsaturados), triglicéridos, fosfolípidos, etc. Todos ellos reciben el nombre genérico de lípidos. El aporte de grasa no sólo proviene de la dieta, ya que el metabolismo también

puede sintetizar los lípidos necesarios salvo dos ácidos grasos, llamados esenciales: el ácido linoleico (C18:2) y el ácido α -linolénico (C18:3). Las grasas son altamente eficaces como fuente de energía para el metabolismo: un gramo de grasa metabolizada produce 9 kilocalorías, mientras que un gramo de hidratos de carbono o de proteínas producen 4 kilocalorías. Además, las grasas son el nutriente energético por excelencia y deben constituir el 30-35% del total de las kilocalorías diarias ingeridas” (31).

- f. **Proteínas:** vienen a estar constituidas por “cadenas de aminoácidos unidos entre sí por enlaces peptídicos. Existen veinte aminoácidos (que pueden provenir del propio organismo o ser aportados por las proteínas de la dieta), a partir de los cuales se sintetizan las proteínas. Nueve de estos aminoácidos son esenciales, ya que nuestro organismo no los puede sintetizar o lo hace de forma deficitaria” (31).

CAPÍTULO III

III. HIPÓTESIS

3.1. Hipótesis general

Existe una correlación entre la percepción de la imagen corporal y la ingesta energética, en los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, en el año 2021.

3.2. Hipótesis específicas

Existe una correlación entre la percepción de la imagen corporal y la ingesta energética de hidratos de carbono, en los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, en el año 2021.

Existe una correlación entre la percepción de la imagen corporal y la ingesta energética de las grasas, en los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, en el año 2021.

Existe una correlación entre la percepción de la imagen corporal y la ingesta energética de las proteínas, en los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, en el año 2021.

3.3 Variables, definición conceptual y operacionalización

Variable 1.- Percepción de la imagen corporal: Es una formación cognoscitiva que se crea a partir de una mezcla de imágenes de lo que somos, de lo que deseamos ser y de lo que manifestamos a los demás (25).

Variable 2.- Ingesta energética: Suministro de energía a partir de los alimentos que ingerimos; esta energía proviene de los hidratos de carbono, proteínas, y lípidos y se obtienen a partir de la digestión y la absorción (30).

CAPÍTULO IV

IV. METODOLOGÍA

4.1. Método de investigación

El método general que se aplicó, es el método científico, cuyo “propósito es generar conocimiento de forma sistemática, ordenada, metódica, racional y crítica.

El método se basa en la observación cuidadosa de los fenómenos, la generación de hipótesis” (32).

En cuanto al método específico que se utilizó, es el inductivo, que “implica la determinación de las características generales de toda una población, a partir del estudio de lo específico, es decir de la muestra” (33).

4.2. Tipo de investigación

El tipo de investigación que se aplicó fue la básica, llamada también “básica, pura, teórica o dogmática; se caracteriza porque parte de un marco teórico; la finalidad radica en formular nuevas teorías o modificar las existentes, en incrementar los conocimientos científicos o filosóficos, pero sin contrastarlos con ningún aspecto práctico” (34); como ha sido el caso de la presente tesis.

4.3. Nivel de investigación

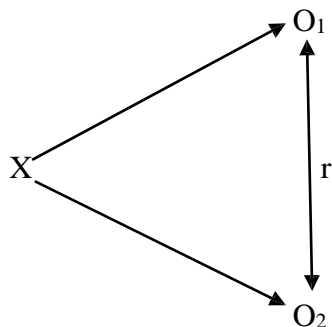
El nivel de la investigación que se aplicó fue el relacional, ya que estos estudios “plantean relación entre variables, independientemente de la naturaleza de las mismas” (35). Las dos variables para relacionar en este caso son la percepción de la imagen corporal con la ingesta energética, en la población seleccionada.

4.4. Diseño de la investigación

El diseño de la investigación que se aplicó fue el transeccional correlacional, ya que éstos “describen relaciones entre dos o más variables en un momento determinado. Se trata también de descripciones, más no de variables individuales, sino de sus relaciones sean éstas puramente correlacionales o causales, estos diseños miden la relación entre variables en un tiempo determinado” (35).

Se medirá la relación de la siguiente forma:

Se mide y describe la relación:



X: población evaluada

r: relación

O1 es la variable 1 (percepción de la imagen corporal) y O2 la variable 2 (ingesta energética).

4.5. Población y muestra

La población que fue parte del estudio, son 235 trabajadores (192 obreros y 43 administrativos) de la Compañía Minera San Valentín S.A. de la ciudad de Huancavelica, del departamento de Huancavelica.

Se ha determinado utilizar un muestreo no probabilístico censal, por lo que se ha considerado evaluar al total de trabajadores de la Compañía Minera, sin seleccionar una muestra, considerando que al evaluar a toda la población los resultados tienen menor margen de error.

Criterios de inclusión:

Trabajadores que se encuentren registrados en la planilla de la Compañía Minera San Valentín S.A.

Trabajadores que firmen el consentimiento informado.

Trabajadores que voluntariamente deseen participar.

Criterios de exclusión:

Trabajadores que no completen los cuestionarios.

Trabajadores que, por alguna razón religiosa, realizan ayunos de forma periódica.

Trabajadores que tienen una dieta restrictiva por razones de salud u otra.

Trabajadores que se encuentren de vacaciones.

Al final del trabajo quedaron 208 trabajadores que conformaron la muestra y que cumplieron los criterios de inclusión y que no presentaron criterios de exclusión.

4.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La factibilidad de aplicar los instrumentos de recolección de datos a los trabajadores mineros se basa en que uno de los autores del presente proyecto de

investigación, trabaja en la Compañía minera y se han realizado las coordinaciones con las oficinas respectivas para la realización del trabajo.

Variable 1: Percepción de la imagen corporal. - Para esta variable se utilizó la técnica de la encuesta utilizando como instrumento el Test de Imagen Corporal - Cuestionario B.S.Q. Body Shape Questionnaire, que consta de 36 preguntas, en las cuales por pregunta existe 6 alternativas, donde cada una lleva un puntaje asignado desde el 1 al 6 (36), el cual fue validado por 3 profesionales especialistas en el tema y en la prueba de confiabilidad obtuvo un alfa de Cronbach de 0,85; se adjunta la Ficha Técnica del Cuestionario (ver anexo).

Variable 2.- Ingesta energética. - Esta variable se midió a través de la técnica de la encuesta; mediante una ficha de recordatorio de 24 horas, que consta de 3 partes; desayuno, almuerzo y cena, lo cual se divide en tipo de alimentos, el peso (gramos), energía (kilocalorías), proteínas, grasas y carbohidratos (gramos) y el total de cada ítem; esta técnica consiste en registrar todo lo que consumió el trabajador durante las 24 horas anteriores a la encuesta, luego de registrar los alimentos y preparaciones consumidas, se procede al cálculo del peso de cada alimento y las cantidades de nutrientes y energía (kilocalorías) que aportan cada alimento, haciendo uso de la Tabla Peruana de Composición de Alimentos, del Instituto Nacional de Salud y del Ministerio de Salud (ver anexo de la ficha técnica).

Si bien es cierto los trabajadores administrativos y obreros consumen diferentes dietas, esto no afecta el análisis estadístico, porque la relación entre las variables percepción de la imagen corporal y la ingesta energética se miden en cada unidad de estudio y no de forma grupal.

4.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Las técnicas de procesamiento de los datos que se obtuvieron con los trabajadores de la mina, fueron a través de aplicar estadística descriptiva, para la elaboración de tablas y de figuras de los datos descriptivos sobre la población y las variables que se trabajaron; pero, para la prueba de contrastación de hipótesis se aplicó estadística inferencial a través de una prueba no paramétrica como la correlación rho de Spearman, estadígrafo que es un coeficiente no paramétrico alternativo al coeficiente de correlación de Pearson cuando las variables no presentan una distribución normal; este estadígrafo es una medida de la correlación (la asociación o interdependencia) entre dos variables aleatorias (tanto continuas como discretas). Para calcularlo, los datos son ordenados y reemplazados por su respectivo orden. Todo este procesamiento se realizó en el IBM® SPSS® Statistics versión 26.

4.8. Aspectos éticos de la investigación

Entendiendo que “existen requisitos éticos que son comunes a toda investigación y publicación científica que verdaderamente se respete y que se han caracterizado, de una u otra forma; las investigaciones en el campo de la salud constituyen el primer y más importante eslabón en la aplicación de los principios éticos, sobre todo en la generación y la práctica de nuevos conocimientos” (37); La investigación que se presenta respeta todos los principios éticos que se practican en la actualidad y que básicamente se encuentra en el “Reglamento General de Investigación de la Universidad Peruana los Andes”; considerando el artículo 27°

sobre “Los principios que rigen la actividad investigadora” y el artículo 28° sobre “Las normas de comportamiento ético de quienes investigan”. Por esta razón al realizar la presente tesis se va a velar por la protección de los trabajadores de la Compañía Minera, a los que se les hizo firmar de forma voluntaria un consentimiento informado con el formato de la Universidad, previa explicación del trabajo de investigación a realizarse; se tomó en cuenta además el principio de beneficencia y no de maleficencia; por lo que se aplicó solo un cuestionario, que desde ningún punto de vista afecta en algo a los participantes; se cumplió con respetar la protección al medio ambiente y el respeto a la biodiversidad, en el lugar donde se ha desarrollado el trabajo de tesis. A través de todo el trabajo se garantiza la veracidad de todos los datos e información que se está presentando, analizando y procesando.

Respecto a las normas de comportamiento de quienes investigan del artículo 28°, se realizó la recolección de datos de la tesis con rigor científico asegurando la validez, la fiabilidad y credibilidad de los métodos, fuentes y datos que se han utilizado y detallado en la tesis. Los autores de la tesis asumen la responsabilidad de la investigación, siendo consciente de las consecuencias individuales, sociales y académicas que se derivan de la misma. Se garantiza plenamente la confidencialidad y anonimato de los trabajadores mineros que han sido parte de la muestra. Por otra parte, respecto a los datos obtenidos no serán utilizados para el lucro personal ilícito de los autores de la tesis o para otros fines distintos de los declarados en la investigación. Se cumplió las normas institucionales, nacionales e internacionales que regulan la investigación. Además, los autores de la tesis declaran no presentar ningún tipo de conflicto de interés en la ejecución del trabajo de tesis de pregrado.

CAPÍTULO V

RESULTADOS

5.1 Descripción de resultados

En la tabla 1 se describe las características de los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, que participaron de la investigación, se puede observar que en su mayoría (95,7%) pertenecen al sexo masculino y un bajo porcentaje (4,3%) al sexo femenino; estas cifras son comprensibles por el tipo de actividad laboral que se desarrolla en ese lugar.

Tabla 1: Características de los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, según sexo.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Masculino	199	95,7	95,7	95,7
	Femenino	9	4,3	4,3	100,0
	Total	208	100,0	100,0	

En la tabla 2 se describe las características de los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, que participaron de la investigación, según la edad, observándose que del total de trabajadores la mayoría (55.8%) pertenecen a la categoría de 25 a menos años; el 26,4% tienen entre 25 a 50 años y el menor porcentaje (17,8%) tienen más de 50 años de edad.

Tabla 2: Características de los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, según edad.

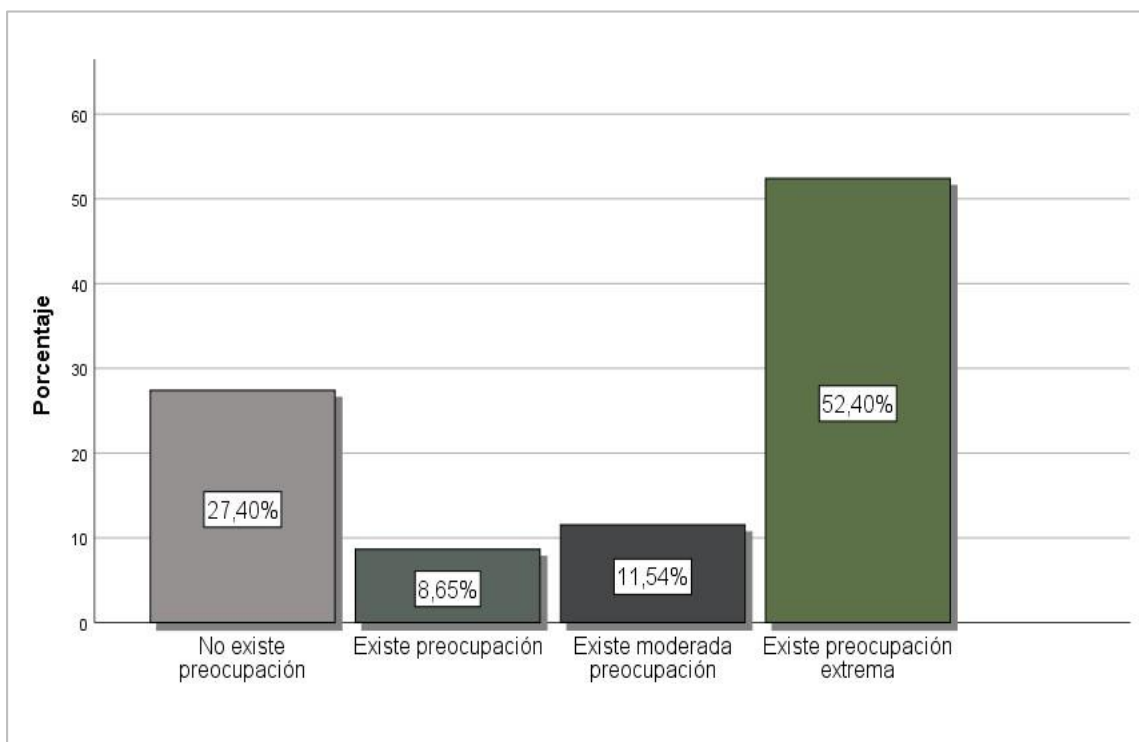
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	De 25 a menos años	116	55,8	55,8	55,8
	De 25 a 50 años	55	26,4	26,4	82,2
	Más de 50 años	37	17,8	17,8	100,0
	Total	208	100,0	100,0	

En la tabla 3 y en la figura 1, se presenta los resultados sobre la percepción de la imagen corporal que tienen los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica; como se observa en los resultados el 27,4% no tienen ninguna preocupación sobre su imagen corporal; el 8,7% tienen una preocupación sobre su imagen corporal; el 11,5% presentan una preocupación moderada sobre su imagen corporal y el 52,4% tienen una preocupación extrema sobre su imagen corporal del total de trabajadores evaluados.

Tabla 3: Percepción de la imagen corporal de los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No existe preocupación	57	27,4	27,4	27,4
	Existe preocupación	18	8,7	8,7	36,1
	Existe moderada preocupación	24	11,5	11,5	47,6
	Existe preocupación extrema	109	52,4	52,4	100,0
	Total	208	100,0	100,0	

Figura 1: Percepción de la imagen corporal de los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica.

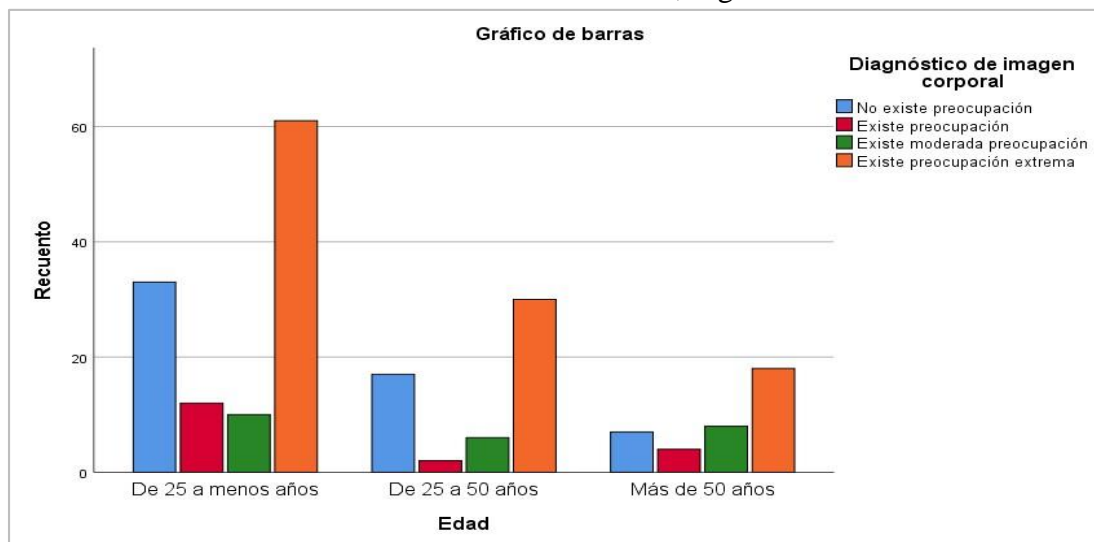


En la tabla 4 y en la figura 2, se presenta los resultados sobre la percepción de la imagen corporal según la edad, en los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica y como se observa en los resultados del total de trabajadores menores a 25 años, el 52,6% presentan una preocupación extrema de su imagen corporal y el 8,6% solo tienen una preocupación moderada. De los trabajadores del grupo de 25 a 50 años, el 54,5% presentan una preocupación extrema y solo el 10,9% tienen una preocupación moderada de su imagen corporal. De los trabajadores mayores de 50 años, el 48,6% presentan una preocupación extrema y el 21,6% tienen una preocupación moderada de su imagen corporal. Referente a la categoría donde no existe preocupación sobre la imagen corporal se puede observar que, de los trabajadores de 25 a 50 años, son los que presentan menores cifras (30,9%) respecto a los otros grupos de edad. Respecto a la categoría donde existe preocupación por la imagen corporal, el menor porcentaje lo presentan los trabajadores de ese mismo grupo de edad (3,6%).

Tabla 4: Percepción de la imagen corporal de los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, según edad.

Edad			Diagnóstico de imagen corporal				Total
			No existe preocupación	Existe preocupación	Existe moderada preocupación	Existe preocupación extrema	
De 25 a menos años	Recuento		33	12	10	61	116
	% dentro de Edad		28,4%	10,3%	8,6%	52,6%	100,0%
De 25 a 50 años	Recuento		17	2	6	30	55
	% dentro de Edad		30,9%	3,6%	10,9%	54,5%	100,0%
Más de 50 años	Recuento		7	4	8	18	37
	% dentro de Edad		18,9%	10,8%	21,6%	48,6%	100,0%
Total	Recuento		57	18	24	109	208
	% dentro de Edad		27,4%	8,7%	11,5%	52,4%	100%

Figura 2: Percepción de la imagen corporal de los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, según edad.

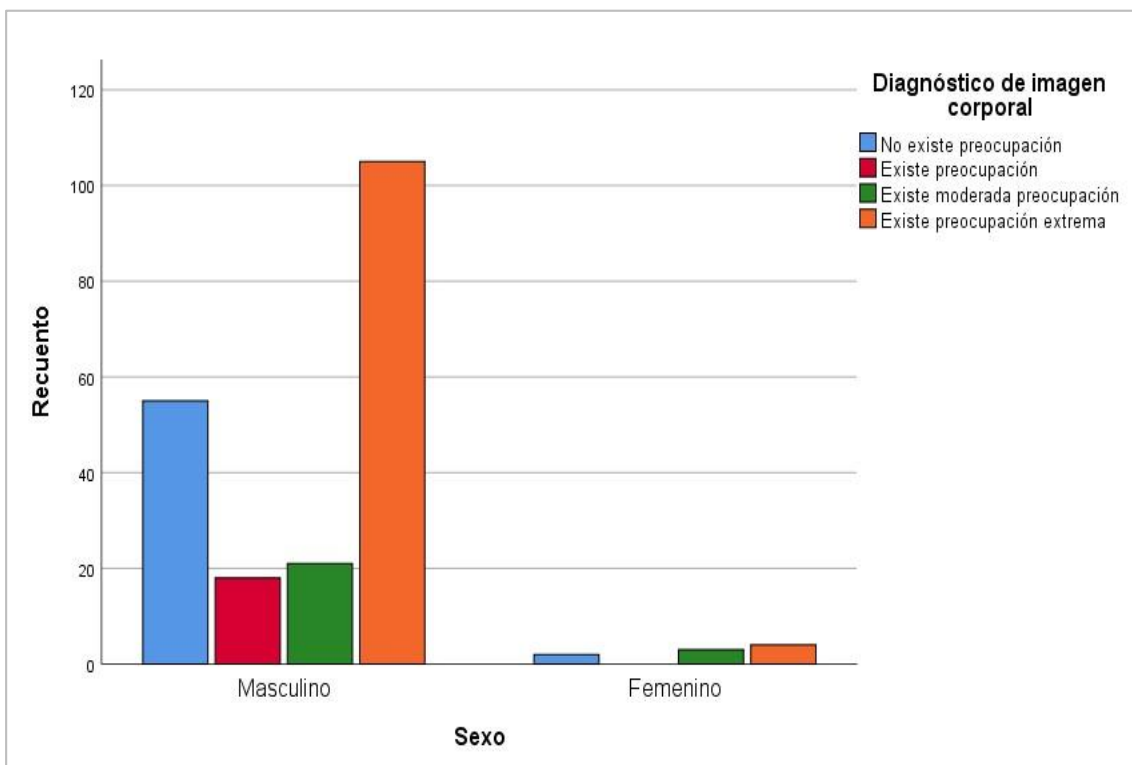


La tabla 5 y figura 3, presentan los resultados de la percepción de la imagen corporal de los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, según sexo, observándose que del total de trabajadores varones el 52,8% presentan preocupación extrema por su imagen corporal y el 10,6% tienen una moderada preocupación. De las trabajadoras del sexo femenino el 44,4% tienen preocupación extrema de su imagen corporal y el 33,3% tienen moderada preocupación.

Tabla 5: Percepción de la imagen corporal de los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, según sexo.

			Diagnóstico de imagen corporal			Total	
			No existe preocupación	Existe preocupación	Existe moderada preocupación		Existe preocupación extrema
Sexo	Masculino	Recuento	55	18	21	105	199
		%	27,6%	9,0%	10,6%	52,8%	100,0%
	Femenino	Recuento	2	0	3	4	9
		%	22,2%	0,0%	33,3%	44,4%	100,0%
Total		Recuento	57	18	24	109	208
		%	27,4%	8,7%	11,5%	52,4%	100%

Figura 3: Percepción de la imagen corporal de los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, según sexo.



En la tabla 5 se presentan los resultados de los datos descriptivos de la ingesta energética en los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica; como se observa la media aritmética de la ingesta energética total es de 3738 Kilocalorías (Kcal), mientras que el promedio de energía aportada por las proteínas es de 669 Kcal (DS+/- 93,4), el de las grasas es de 2076 Kcal (DE +/-327,1) y el de los carbohidratos es de 994 Kcal (DE +/-227,5). La media aritmética de la ingesta energética total es de 3738 Kcal (DE +/-379).

Tabla 6: Datos descriptivos de la ingesta energética en los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica.

	Energía de las proteínas	Energía de las grasas	Energía de los carbohidratos	Ingesta energética total
N	208	208	208	208
Media	668,680	2076,528	993,259	3738,468
Desv. Desviación	93,3758	327,0783	227,4496	379,4068
Mínimo	431,2	1199,2	107,9	2916,5
Máximo	870,7	2912,6	1564,2	5008,2

5.2 Contratación de hipótesis

Para las pruebas de hipótesis se tuvieron en cuenta las siguientes consideraciones y procedimientos a seguir:

- Planteamiento de las hipótesis de investigación y nula.
- Elección de la prueba estadística y nivel de significancia: Al tratarse de una variable numérica y una ordinal, en el nivel relacional y siendo un estudio transversal, de diseño no experimental, y al haber realizado las pruebas de normalidad y al no presentar las variables una distribución normal (ver anexos) se decide utilizar la correlación de Spearman; con un nivel de significancia del 95%.
- Lectura del p-valor: Se acepta la hipótesis nula si el valor p es mayor a 0,05 y se acepta la hipótesis de investigación si el valor p es menor a 0,05.
- Lectura del coeficiente de correlación: si se acepta la hipótesis de investigación se determina el tipo de correlación a través de los coeficientes establecidos (38):

Hipótesis general

H1= Existe una correlación negativa entre la percepción de la imagen corporal y la ingesta energética, en los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, en el año 2021.

H0= No existe una correlación negativa entre la percepción de la imagen corporal y la ingesta energética, en los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, en el año 2021.

Tabla 7: Prueba estadística correlación de Spearman entre la percepción de la imagen corporal y la ingesta energética total.

			Diagnóstico de imagen corporal	Ingesta energética total
Rho de Spearman	Diagnóstico de imagen corporal	Coeficiente de correlación	1,000	-0,402**
		Sig. (bilateral)	.	0,000
		N	208	208
Ingesta energética total	Ingesta energética total	Coeficiente de correlación	-0,402**	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000	.
		N	208	208

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Lectura del Valor p: según la prueba realizada resultó un p-valor $< 0,05$ por lo que queda demostrado que existe correlación entre las variables.

Lectura del coeficiente de correlación: este valor resultó $-0,402$ lo que demuestra que existe una correlación negativa media entre la imagen corporal y la ingesta energética total.

Hipótesis específicas 1:

H1: Existe una correlación negativa entre la percepción de la imagen corporal y la ingesta energética de proteínas, en los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, en el año 2021.

H0: No existe una correlación negativa entre la percepción de la imagen corporal y la ingesta energética de proteínas, en los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, en el año 2021.

Tabla 8: Prueba estadística correlación de Spearman entre la percepción de la imagen corporal y la ingesta energética de las proteínas.

			Diagnóstico de imagen corporal	Energía de las proteínas
Rho de Spearman	Diagnóstico de imagen corporal	Coefficiente de correlación	1,000	-0,159*
		Sig. (bilateral)	.	0,020
		N	208	208
	Energía de las proteínas	Coefficiente de correlación	-0,159*	1,000
		Sig. (bilateral)	0,020	.
		N	208	208

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Lectura del Valor p: según la prueba realizada resultó un p-valor $< 0,05$ por lo que queda demostrado que existe correlación entre las variables.

Lectura del coeficiente de correlación: este valor resultó -0,159 lo que demuestra que existe una correlación negativa débil entre la imagen corporal y la ingesta energética de proteínas.

Hipótesis específicas 2:

H1= Existe una correlación negativa entre la percepción de la imagen corporal y la ingesta energética de las grasas, en los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, en el año 2021.

H0= No existe una correlación negativa entre la percepción de la imagen corporal y la ingesta energética de las grasas, en los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, en el año 2021.

Tabla 9: Prueba estadística correlación de Spearman entre la percepción de la imagen corporal y la ingesta energética de las grasas.

			Diagnóstico de imagen corporal	Energía de las grasas
Rho de Spearman	Diagnóstico de imagen corporal	Coefficiente de correlación	1,000	-0,337**
		Sig. (bilateral)	.	0,000
		N	208	208
	Energía de las grasas	Coefficiente de correlación	-0,337**	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000	.
		N	208	208

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Lectura del Valor p: según la prueba realizada resultó un p-valor < 0,05 por lo que queda demostrado que existe correlación entre las variables.

Lectura del coeficiente de correlación: este valor resultó -0,337 lo que demuestra que existe una correlación negativa media entre la imagen corporal y la ingesta energética de las grasas.

Hipótesis específicas 3:

H1= Existe una correlación negativa entre la percepción de la imagen corporal y la ingesta energética de los carbohidratos, en los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, en el año 2021.

H0= No existe una correlación negativa entre la percepción de la imagen corporal y la ingesta energética de los carbohidratos, en los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, en el año 2021.

Tabla 10: Prueba estadística correlación de Spearman entre la percepción de la imagen corporal y la ingesta energética carbohidratos.

		Diagnóstico de imagen corporal	Energía de los carbohidratos
Rho de Spearman	Diagnóstico de imagen corporal	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	.
		N	208
	Energía de los carbohidratos	Coefficiente de correlación	-0,109
		Sig. (bilateral)	0,118
		N	208

Lectura del Valor p: según la prueba realizada resultó un p-valor $> 0,05$ por lo que queda demostrado que no existe correlación entre las variables y se acepta la hipótesis nula; por lo tanto, no se da lectura del coeficiente de correlación.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La imagen corporal es un tema interesante que tiene una implicación directa e igual sobre la identidad y la apariencia. Conceptuadas publicaciones lo tratan, dando énfasis a nuevos estudios y aspectos de la imagen corporal y aspectos de la imagen corporal actual. Esta estructura permite conocer y ser reconocido por medio de combinaciones múltiples, como la visualización, la forma, el aspecto, que son influenciados primordialmente por factores político-socio-fisiológicos. Personas con una imagen corporal positiva revelan vitalidad, auto confianza y despiertan un sentimiento de belleza e incluso atracción; sin embargo, los estudios realizados a la fecha consideran principalmente a los jóvenes como población a estudiar, dejando de lado a los adultos.

Pero como “la imagen corporal representa la manera en que un individuo se percibe, imagina, siente y actúa respecto a su propio cuerpo. No es fija e inamovible, sino que puede ser diferente a lo largo de la vida, teniendo una mayor relevancia durante la infancia y adolescencia”, lo que no significa que no puede ser considerado por los adultos como algo importante a observar. Cada cultura a lo largo del tiempo ha tenido un estereotipo de imagen corporal. Actualmente, se promueve la belleza del cuerpo como meta para conseguir el éxito social, con énfasis desmedido hacia la delgadez. Consecuencia de lo anterior, es la importancia que la población en general dan a su cuerpo, manifestado por el consumo excesivo de productos adelgazantes, dietas poco saludables y conductas que ponen en riesgo la salud e incluso prácticas que pueden atentar contra la salud.

En los resultados sobre la percepción de la imagen corporal realizada a los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica se encontró que el 27,4% no tienen ninguna preocupación sobre su imagen corporal; y el 8,7% tienen en algún nivel preocupación por su imagen corporal; estos resultados se pueden comparar con los encontrados por Ramos (10) quien encontró que el 34.2% de su población presentaron algún nivel de insatisfacción de la imagen corporal; aunque el nivel de comparación no es exacto porque se utilizaron diferentes instrumentos de medición, es posible por lo

menos comparar una fijación sobre la imagen corporal que presentan y este aspecto es importante porque en cualquier situación las consecuencias de la insatisfacción con la imagen corporal son variadas, así cursa con pobre autoestima, depresión, ansiedad social, inhibición y disfunciones sexuales, desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria, inicio de tratamientos quirúrgicos, dermatológicos, capilares, u otros de forma reiterada y con demandas irracionales en algunos casos. Por esto en algunos países temas como el control del peso corporal es un tema de interés sanitario prioritario (19).

Otro estudio que encontró resultados similares (12) reportó que el 32,1% de sus participantes tenían una percepción negativa de la imagen corporal; aunque la diferencia es que este estudio fue realizado solo en mujeres y en el que se está presentando de Huancavelica son varones en su mayoría; aun así en la actualidad el tema no es predilección del sexo femenino; sino que este concepto es considerado crucial para explicar aspectos importantes de la personalidad como la autoestima o el autoconcepto. Sin embargo, no existe un consenso científico sobre qué es la imagen corporal o cómo se evalúa, ni cómo se manifiesta una alteración de ella pero al implicar factores psicológicos, no existen muchas diferencias de género (39).

En el estudio realizado por Carranza (14) se utilizó categorías similares a los estudiados en la presente tesis, y concluyó que solo el 7,3% no presenta ninguna preocupación por su imagen corporal; cifra muy inferior al del presente estudio (27,4%); esto podría explicarse porque ese trabajo se realizó con adolescentes y son ellos precisamente lo que si pueden estar demasiado preocupados por su imagen corporal a diferencia de las personas que tienen más edad; esta imagen corporal, esquema construido a partir de la historia personal y el momento histórico-social en el que se vive, se refiere a la configuración global formada por el conjunto de representaciones, percepciones, sentimientos y actitudes que el individuo ha elaborado con respecto a su cuerpo; no es fija e inamovible, sino que cambia a lo largo de la vida e influye en la formación del autoconcepto y la autoestima del individuo, por lo que reviste una especial importancia en la adolescencia, momento en el que el aspecto físico se convierte en uno de los ejes de preocupación (13). En el presente estudio se encontró también que los participantes de mayor edad presentan menos preocupación “extrema” por su imagen corporal; lo que

puede explicarse porque ya en esa edad no hay mucha fijación por estos aspectos corporales.

Los resultados de la investigación indican que existe una correlación negativa entre la imagen corporal y la ingesta energética de los trabajadores de la compañía minera, por lo que a mayor preocupación de la imagen corporal existe una menor ingesta energética, esto nos podría dar información respecto a que los trabajadores parece que de alguna manera perciben que su imagen del cuerpo condiciona en ellos algún tipo de interés en no consumir muchos alimentos; una investigación realizada en Ecuador (16) reportó en sus resultados que aquellas personas que percibían tener un peso superior al normal en relación a su estatura y edad tomaban diferentes medidas para bajar de peso como el hacer algún tipo de restricciones dietéticas o actividad física; sin que necesariamente tengan el diagnóstico de un profesional de la salud; lo que indica claramente que la percepción sobre la imagen corporal es un tema de interés para las personas; por lo tanto es necesario hacer investigaciones donde no solo se vea los aspectos alimentarios o de actividad física relacionados al tema, sino lo que podría ayudar a una mejor comprensión del tema es el ver las percepción que tienen las personas sobre su salud y la relación que pueda tener con la imagen corporal, ya que “la percepción del estado de salud, así como de la imagen y peso corporal, puede incidir en los estilos de vida individuales, los cuales favorecen o perjudican la salud.

De acuerdo con los modelos teóricos sobre la modificación de comportamientos en salud, percibirse en riesgo de enfermar favorece la toma de acciones preventivas” (17). Se considera que, al tener una adecuada percepción del peso corporal, existe una mayor probabilidad de identificar potenciales riesgos a la salud y, por consiguiente, se logran acciones para su prevención o tratamiento. Conocer la percepción que tiene la población sobre su peso corporal, la obesidad y la probabilidad de desarrollarla a corto plazo proporcionan información de utilidad para encaminar estrategias de salud en la población (40).

Una de las limitaciones que se puede indicar en el presente estudio es que solo se evaluó la percepción de la imagen corporal con la ingesta alimentaria expresada en las kilocalorías que consumían y algo que pudo haber completado el análisis, es el hecho de

haber evaluado su índice de masa corporal, para ver si existe relación entre el peso corporal que tienen con la percepción de su corporalidad; ya que “la percepción de la imagen corporal está compuesta por distintos elementos, como el perceptual, en el cual se define el tamaño, el peso y la forma del cuerpo; el cognitivo-afectivo, determinado por las actitudes y sentimientos que se tienen hacia el cuerpo y el conductual, que establece las acciones que resultan de los anteriores. Estudios acerca de la relación del índice de masa corporal y la autopercepción corporal documentan consistentemente la falta de correspondencia entre ellos. Por ejemplo, quienes tienen normopeso o delgadez tienden a sobreestimar su peso, mientras que las personas con sobrepeso u obesidad lo subestiman, esto ocurre tanto en mujeres como en hombres (18).

En los trabajadores de la Compañía Minera se encontró que el promedio de la ingesta energética era de 3738 Kilocalorías, con relación a las proteínas su aporte energético era en promedio 669 Kcal, de las grasas 2076 Kcal y el de los carbohidratos 994 Kcal. Las densidades energéticas comúnmente utilizadas para hidratos de carbono (4 kcal/g) el de las proteínas (4 kcal/g), y el aporte energético de los lípidos (9 kcal/g, 38 kJ/g); estos valores representan las medias de la población para metabolizar compuestos que proporcionan energía a las células y que realizan diferentes procesos biológicos (29). Por tratarse de trabajadores mineros, estos valores de energía son ligeramente superior al promedio; además de la altura en la que desempeñan sus labores diarias. En los resultados encontrados se puede observar que la percepción de la imagen corporal tienen relación con la ingesta energética, lo que podría interpretarse como el hecho que los trabajadores al ver que perciben un exceso de peso corporal, limitan consumir algunos alimentos de la dieta; sin embargo es preciso comprender que este hecho podría estar relacionado a la parte estrictamente biológico ya que la regulación orgánica de la ingesta energética constituye un proceso esencial para el adecuado funcionamiento celular ya que posibilita un equilibrio necesario entre la cantidad de energía almacenada en forma de grasa corporal y el catabolismo de la misma. Este equilibrio es posible gracias a la coordinación entre diferentes sistemas que van desde estructuras nerviosas centrales hasta la unidad funcional última del tejido adiposo, el adipocito. Este complejo proceso de regulación es controlado a nivel del sistema nervioso central por el hipotálamo. Además, en esta regulación participan numerosos péptidos con acciones sinérgicas o antagónicas sintetizados en distintos tejidos los cuales interactúan entre sí y con diferentes señales neurales conduciendo la información hasta distintos núcleos quienes a su vez emitirán

una respuesta en términos de comienzo o finalización de la ingesta y por ende de aumento o inhibición del gasto calórico. La alteración del equilibrio de este complejo entramado de señales puede originar el desarrollo de procesos patológicos crónicos como la obesidad. Si bien, el mayor conocimiento de estos procesos, así como de la naturaleza de las biomoléculas implicadas ha posibilitado en la actualidad, vislumbrar nuevas perspectivas terapéuticas en el control de enfermedades crónicas como la obesidad.

CONCLUSIONES

- a) Se ha podido demostrar que existe una correlación negativa media entre la imagen corporal y la ingesta energética total en los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín, por lo que a una mayor preocupación por la imagen corporal se presenta una menor ingesta de energía.
- b) Los datos sobre la relación entre la percepción de la imagen corporal y la ingesta energética proveniente de las proteínas, en los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín, indican que existe una correlación negativa débil, por lo que, al incrementarse la preocupación por la imagen corporal, se ingiere menor energía proteica.
- c) Los resultados sobre la relación entre la percepción de la imagen corporal y la ingesta energética proveniente de las grasas, en los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín, indican que existe una correlación negativa media, lo que indica que la ingesta energética disminuye en la medida que se aumenta la preocupación por la imagen corporal.
- d) Los datos sobre la relación entre la percepción de la imagen corporal y la ingesta energética proveniente de los carbohidratos, en los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín, indican que no existe correlación entre ambas variables.

RECOMENDACIONES

- a) Resulta importante comprender los resultados encontrados en la investigación para esbozar algunas recomendaciones relacionadas al tema, ya que estos hallazgos nos describen que es muy importante estudiar este tema de la percepción que tienen las personas sobre su imagen corporal ya que puede estar relacionado o influir sobre la ingesta de alimentos. Si esto fuera así, es necesario trabajar en el componente educativo para continuar sensibilizando a la población a que tomen en cuenta esto de la imagen corporal como algo positivo y que ayude a tener una mejor actitud hacia la ingesta de alimentos ya sea en cantidad, pero también en aspectos de calidad de alimentos y nutrientes que se debe ingerir; esta labor debe ser llevada a cabo por todas las autoridades del Sector Salud (en este caso la Compañía Minera San Valentín S.A cuenta con un Tópico donde se encuentran un Médico y enfermeras) en coordinación con el Colegio de Nutricionistas de la Región Junín, realizando campañas educativas en los diversos medios de comunicación como televisión local, radio, internet y en especial en las redes sociales.

- b) Sin embargo es necesario educar de manera adecuada a la población, ya que si bien es cierto la percepción sobre nuestra imagen corporal es algo que puede ser muy positiva si se educa bien a la población, es posible que también exista una preocupación excesiva sobre esto, como consecuencia de diversos factores que pueden distorsionarse y que pueden traer como consecuencia, en muchos casos, la realización de dietas y alteraciones como los trastornos de la conducta alimentaria, que si bien es cierto ocurre solo en jóvenes, es posible que también pueda traer algún tipo de problemas en la población adulta, como restricciones de alimentos que son nutritivos y su escasa ingesta puede provocar deficiencias nutricionales como la anemia o la osteoporosis. Esta labor de educación en temas de alimentación y salud debe ser parte de los programas de salud que tienen las empresas mineras, las que deben de contratar profesionales nutricionistas que cumplan esta tarea.

- c) En los resultados que se han presentado se puede ver que la ingesta de carbohidratos no tiene relación con la percepción sobre la imagen corporal, por lo que es necesario que exista un convenio entre las Compañías Mineras y la Universidad Peruana los Andes, conjuntamente con el Colegio de Nutricionistas de Junín para poder brindar asesoría alimentaria y nutricional a las personas, para que comprendan que la ingesta de carbohidratos también está asociada a problemas como el exceso de peso y por consiguiente con la imagen corporal; ya que existe en la población ideas equivocadas, donde consideran que son las grasas, las únicas culpables de producir un mayor peso por la acumulación de lípidos en el organismo. Esta labor de educación a la población es necesario tomarla desde un trabajo conjunto entre las diversas autoridades de la región como son los gobiernos locales, el sector salud, el sector educación y que podría ser liderado y asesorado por las universidades que cuentan con los profesionales nutricionistas.
- d) Es necesario profundizar el tema a través de investigaciones donde se tome en cuenta otras variables de interés, como por ejemplo el relacionar la percepción de la imagen corporal con el índice de masa corporal, con comorbilidades asociadas al exceso de peso y otras de interés como el aspecto psicológico de las personas; como por ejemplo la autoestima; por lo que se hace necesario continuar las investigaciones sobre el rol que juega la percepción de la imagen corporal en la construcción de la identidad de las personas y en su percepción del mundo, para comprender mejor su impacto en el bienestar y la salud, tanto mental como física; estos temas deberían de ser realizados por los tesisistas que estén interesados en temas similares a los tratados en la presente tesis; como por ejemplo el estudiar la relación entre la percepción corporal y la obesidad o relacionarla con otras variables como las dietas restrictivas y el daño que ocasionan a la salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1) Organización de las Naciones Unidas. Los 13 desafíos de la salud mundial en esta década. [internet] Noticias ONU. 13 de enero 2020. Disponible en: <https://news.un.org/es/story/2020/01/1467872>
- 2) INFOBAE. Qué dice la última investigación global sobre obesidad y cuál es la peor estrategia para los pacientes que la padecen. [internet]- enero 2021. Disponible en: <https://www.infobae.com/america/tendencias-america/2020/09/07/que-dice-la-ultima-investigacion-global-sobre-obesidad-y-cual-es-la-peor-estrategia-para-los-pacientes-que-la-padecen/>
- 3) Padilla I. Sobrepeso-obesidad y factores asociados con el valor de representación de la comunidad en los valores de 6 a 11 años de Río Gallegos, Santa Cruz, Argentina. Salud Colectiva. 2011;7 (3):377-388. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=73122306007>
- 4) Ninatanta J., Núñez L., García S., Romaní F. Factores asociados a sobrepeso y obesidad en estudiantes de educación secundaria. Rev Pediatr Aten Primaria [Internet]. 2017 Sep [citado 2021 Feb 04]; 19(75): 209-221. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322017000400003.
- 5) Paye E., Navia M. Prevalencia y factores de riesgo asociados para sobrepeso y obesidad en la población adulta de la ciudad de la paz, gestión 2014. Revista "Cuadernos" Número Especial (1), 2018. 31-40. ISSN 1652-6776 disponible en: http://www.scielo.org.bo/pdf/chc/v59nEspecial/v59nEspecial_a05.pdf
- 6) Hernández M. Recomendaciones nutricionales para el ser humano: actualización. Rev Cubana Invest Bioméd [Internet]. 2004 Dic [citado 2021 Feb 03]; 23(4): 266-292. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002004000400011&lng=es.
- 7) Ortega R., López A. Consumo de alimentos e ingesta de energía y nutrientes en adultos residentes en Vizcaya: condicionantes antropométricos y sociodemográficos. [internet]. Tesis doctoral. España: Universidad Complutense

- de Madrid; 2004. Disponible en:
<https://eprints.ucm.es/id/eprint/5369/1/T27621.pdf>
- 8) Tijerina A, Ramírez E, Meneses V., Martínez N. Ingesta energética y de macronutrientes en mujeres embarazadas en el noreste de México Archivos Latinoamericanos De Nutrición-Órgano Oficial de la Sociedad Latinoamericana de Nutrición; Vol. 64 N° 3, 2014. Disponible en:
<http://ve.scielo.org/pdf/alan/v64n3/art04.pdf>
 - 9) Vásquez F., Salazar G., Andrade M., Díaz E., Rojas J. Ingesta alimentaria de preescolares obesos asistentes a los jardines infantiles de la Junji. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2004 Ago [citado 2021 Feb 04]; 31(2): 100-108. Disponible en:
https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182004000200004&lng=es.
 - 10) Ramos F. Relación entre conductas alimentarias de riesgo e imagen corporal en estudiantes de una universidad pública, Lima-2017 [Tesis]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Nutrición; 2019.
 - 11) Yarasca T. Percepción de madres acerca del peso en exceso de sus hijos beneficiarios del Programa de Comedores Escolares de Lurigancho, Chosica. [Tesis]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Nutrición; 2016.
 - 12) Fernández C. Relación entre la percepción de la imagen corporal y los signos y síntomas de los trastornos del comportamiento alimentario en las alumnas del 3er al 5to año de la Institución Educativa Nacional Mixta Telésforo Catacora en Santa Clara. Ate – Vitarte, 2016. [tesis]. Universidad Peruana Unión, Facultad De Ciencias De La Salud, Escuela Profesional de Enfermería; 2017.
 - 13) Enríquez R. Autopercepción de la imagen corporal y prácticas para corregirla o mantenerla en adolescentes, institución educativa, Hosanna - Miraflores. [Tesis]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Nutrición; 2015.
 - 14) Carranza R. Autopercepción corporal y su relación con el estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Juan XXIII. Cajamarca, 2015. [tesis]. Universidad Nacional de Cajamarca Facultad de Ciencias De La Salud, Escuela Académico Profesional de Obstetricia; 2016.

- 15) Toma E. Relación entre la percepción de la imagen corporal y el estado nutricional en escolares de 8 a 11 años de una institución educativa. [tesis]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos Facultad de Medicina Escuela Profesional de Nutrición; 2018. Disponible en:
https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/7901/Toma_me.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- 16) Castejón M., Berengui R., Gracés E. Relación del índice de masa corporal, percepción de peso y variables relacionadas con los trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes universitarios. *Nutr. clín. diet. hosp.* 2016; 36(1):54-63 DOI: 10.12873/361. Disponible en:
<https://revista.nutricion.org/PDF/361castejon.pdf>
- 17) Castillo M. Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016. [tesis]. Pontificia Universidad Católica del Ecuador; 2016. Disponible en:
<http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/12350?show=full>
- 18) Uribe R., Jiménez A., Morales M., Salazar A., Shamah T. Percepción del peso corporal y de la probabilidad de desarrollar obesidad en adultos mexicanos. *Salud pública Méx.* [revista en Internet]. 2018 Jun [citado 2021 Feb 12];60(3): 254-262. Disponible en:
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342018000300006&lng=es.
- 19) Matus N., Álvarez G., Nazar D., Mondragón R. Percepciones de adultos con sobrepeso y obesidad y su influencia en el control de peso en San Cristóbal de Las Casas, Chiapas. *Estudios Sociales (Hermosillo, Son.)*, 24-25(47), 380-409; 2016. Disponible: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572016000100380&lng=es&tlng=es.
- 20) Rodríguez E., Aparicio A., López A., Ortega R. Percepción del peso corporal y medidas adoptadas para su control en población española. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2009 Oct [citado 2021 Feb 13]; 24(5): 580-587. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112009000500010&lng=es.
- 21) Kaufer-horvitz M., Pérez A., Arroyo P. *Nutriología médica*. 4ta ed. México D.F.: Editorial Médica Panamericana; 2015.

- 22) García P., Pérez A. Nutrientes específicos hacia una nutrición clínica individualizada. Editorial Aula Médica, formación en salud. España; 2014.
- 23) Salas J., Bonada A., Trallero R., Saló M., Burgos R. Nutrición y dietética clínica. 3ra ed. España: editorial Elsevier Masson SL; 2014.
- 24) Farreras C., Rozman C. Metabolismo y nutrición endocrinología. 17va ed. España: Editorial Elsevier; 2014.
- 25) Quiroz Y. Autopercepción de la imagen corporal en adolescentes. México: Universidad Autónoma del Estado de México Facultad de Ciencias de la Conducta; 2016.
- 26) Origliá A., Zurro F. Percepción y satisfacción corporal según estado nutricional de niños de 5° y 6° grado. Colombia: Universidad Nacional de Córdoba, Facultad de Ciencias Médicas, Escuela de Nutrición; 2017.
- 27) Muñoz A. La imagen corporal en la sociedad del siglo XXI. España: Universidad Internacional de Catalunya, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud; 2015.
- 28) López M. Imagen corporal e insatisfacción con el propio cuerpo en Trastornos de Conducta Alimentaria en adolescentes. Perú: Universidad de Jaén, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación; 2016.
- 29) Vaquero R, Alacid F, Muyor J, López P. Imagen corporal: revisión bibliográfica. Nutr. Hosp. [Internet]. 2013 Feb [citado 2021 Feb 16]; 28(1): 27-35. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S021216112013000100004&lng=es.
- 30) Varela G, Ávila J. Balance energético, un nuevo paradigma y aspectos metodológicos: estudio ANIBES en España. Rev Esp Nutr Comunitaria 2015; 21(Supl. 1):99-111ISSN 1135-3074. Disponible en:
<https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC2015sup11ANIBES.pdf>
- 31) Perote A, Polo S. Nutrición y dietética en los estados fisiológicos del ciclo vital. España: Editada por la Fundación para el Desarrollo de la Enfermería; 2017.
- 32) Torre L. El método científico: la mejor herramienta clínica. Neumol. cir. torax [revista en la Internet]. 2016 Sep [citado 2021 Feb 15]; 75(3): 205-206. Disponible en:
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0028374620160003000205&lng=es.

- 33) Vargas B, Bruno E. Tópicos de Inferencia Estadística: El Método Inductivo y el Problema del tamaño de la muestra. Fides et Ratio - Revista de Difusión cultural y científica de la Universidad La Salle en Bolivia, 7(7), 86-92. Recuperado en 15 de febrero de 2021, de:
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2071081X2014000100007&lng=es&tlng=es.
- 34) Supo J. Metodología de la investigación científica. 3ra ed. Perú: Bioestadístico EEDU-EIRL, Sociedad Hispana de Investigadores Científicos; 2020.
- 35) Valderrama S. Pasos para elaborar proyectos de investigación científica, cuantitativa, cualitativa y mixta. 4^{ta} reimpresión. Perú: editorial San Marcos; 2015.
- 36) Vázquez R., Rodríguez N., López X., Mancilla J. Valoración de la imagen corporal en preescolares: Percepción de padres e hijos. Rev. Mex. de trastor. aliment [revista en Internet]. 2018 dic [citado 2021 Feb 17]; 9(2): 208-220. Disponible en:
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S200715232018000200208&lng=es.
- 37) Del castillo D., Rodríguez T. La ética de la investigación científica y su inclusión en las ciencias de la salud. Revista Acta Médica del Centro; Volumen 12, Número 2 (2018). Disponible en:
<http://www.revactamedicacentro.sld.cu/index.php/amc/article/view/880/1157>
- 38) Hernández R, Mendoza C. Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México: Editorial McGraw Hill; 2018.
- 39) Sánchez AP, Delgado R, Amor A, Barranco P, Barranco M. Imagen corporal y depresión en personas mayores de 50 años. Metas Enferm sep 2016; 19(7): 28-32. Disponible en:
<https://www.enfermeria21.com/revistas/metas/articulo/80953/imagen-corporal-y-depresion-en-personas-mayores-de-50-anos/>
- 40) Okop KJ, Mukumbang FC, Mathole T, Levitt N, Puoane T. Percepciones del tamaño corporal, la amenaza de obesidad y la voluntad de perder peso entre los adultos sudafricanos negros: un estudio cualitativo. BMC salud pública, 16, 365; 2016. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27129700/>

A N E X O S

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y SU RELACIÓN CON LA INGESTA ENERGÉTICA, EN TRABAJADORES MINEROS DE HUANCAMELICA, 2021.

AUTORES: Hinostroza Santana, César Augusto y Ureta Huaroc, Jenny Malena

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS
<p><u>Problema General</u> ¿Cómo se relaciona la percepción de la imagen corporal y la ingesta energética, en los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, en el año 2021?</p> <p><u>Problemas específicos</u> ¿Cómo se relaciona la percepción de la imagen corporal y la ingesta energética de los hidratos de carbono, en los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, en el año 2021?</p>	<p><u>Objetivo General</u> Relacionar la percepción de la imagen corporal y la ingesta energética, en los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, en el año 2021.</p> <p><u>Objetivos Específicos</u> Relacionar la percepción de la imagen corporal y la ingesta energética de los hidratos de carbono, en los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, en el año 2021.</p>	<p><u>Hipótesis General</u> Existe una correlación negativa entre la percepción de la imagen corporal y la ingesta energética, en los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, en el año 2021.</p> <p><u>Hipótesis específicas</u> Existe una correlación negativa entre la percepción de la imagen corporal y la ingesta energética de proteínas, en los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, en el año 2021.</p>	<p><u>Variable 1</u> Percepción de la imagen corporal: Es una formación cognoscitiva que se crea a partir de una mezcla de imágenes de lo que somos, de lo que deseamos ser y de lo que manifestamos a los demás. Influenciado por factores como edad, género y condición física. Está constituido por cuatro dominios: intelectual, social, físico y personal.</p> <p><u>Variable 2</u> Ingesta energética: Suministro de energía a partir de los alimentos que</p>	<p>El método general que se emplea el método científico.</p> <p>El método específico que se emplea es el inductivo.</p> <p>El tipo de investigación que se aplicará será la básica.</p> <p>El nivel de la investigación que se aplicará será el correlacional.</p> <p>El diseño de la investigación que se aplicará será el transeccional correlacional.</p>	<p>La población que formará parte del estudio, son 235 trabajadores (192 obreros y 43 administrativos) de la Compañía Minera San Valentín S.A. de la ciudad de Huancavelica, del departamento de Huancavelica. Se ha determinado utilizar una muestra censal, por lo que se va a considerar evaluar al total de trabajadores de la Compañía Minera, sin seleccionar una muestra.</p>	<p><u>Variable 1</u> Percepción de la imagen corporal. - Para esta variable se utilizará la técnica de la encuesta utilizando Instrumento el Test de Imagen Corporal - Cuestionario B.S.Q. Body Shape Questionnaire, el cual va a ser adaptado, validado (por 3 especialistas en el tema) y también pasará por pruebas de confiabilidad, con una muestra piloto.</p> <p><u>Variable 2</u> Ingesta energética. - esta variable se medirá a través de la</p>

<p>¿Cómo se relaciona la percepción de la imagen corporal y la ingesta energética de las grasas, en los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, en el año 2021?</p>	<p>Relacionar la percepción de la imagen corporal y la ingesta energética de las grasas, en los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, en el año 2021.</p>	<p>Existe una correlación negativa entre la percepción de la imagen corporal y la ingesta energética de las grasas, en los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, en el año 2021.</p>	<p>ingerimos; esta energía proviene de los hidratos de carbono, proteínas, y lípidos y se obtienen a partir de la digestión y la absorción (29).</p>			<p>técnica de la encuesta; mediante una ficha de recordatorio de 24 horas; el mismo que pasará por pruebas de validez (a cargo de 03 nutricionistas) y pruebas de confiabilidad con una muestra piloto.</p>
<p>¿Cómo se relaciona la percepción de la imagen corporal y la ingesta energética de las proteínas, en los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, en el año 2021?</p>	<p>Relacionar la percepción de la imagen corporal y la ingesta energética de las proteínas, en los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, en el año 2021.</p>	<p>Existe una correlación negativa entre la percepción de la imagen corporal y la ingesta energética de los carbohidratos, en los trabajadores de la Compañía Minera San Valentín S.A. de Huancavelica, en el año 2021.</p>				<p><u>Aspectos éticos de la investigación</u> Se utilizará el “Código de Ética Para La Investigación Científica de la Universidad Peruana los Andes”.</p>

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLES	DEFINICIONES	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR FINAL	TIPO
Variable 1: Percepción de la imagen corporal	“Es una formación cognoscitiva que se crea a partir de una mezcla de imágenes de lo que somos, de lo que deseamos ser y de lo que manifestamos a los demás” (24).	Insatisfacción Corporal, Miedo a Engordar, Baja Estima por la Apariencia Deseo de perder peso.	Menos de 81 puntos: 81-110 puntos: 111 – 140 puntos: Mayor a 140 puntos:	No existe preocupación Existe preocupación Moderada preocupación Preocupación extrema	Cuantitativa Razón Discreta
Variable 2: Ingesta energética	Viene a ser el suministro de energía a partir de los alimentos que ingerimos; esta energía proviene de los hidratos de carbono, proteínas, y lípidos y se obtienen a partir de la digestión y la absorción (29).	Ingesta energética total Ingesta energética de carbohidratos Ingesta energética de grasas Ingesta energética de proteínas	Cantidad de energía expresada en kilocalorías, según el origen de los macronutrientes, calculados por las referencias de la tabla de composición de alimentos peruanos.	Kilocalorías totales Kilocalorías provenientes de los carbohidratos Kilocalorías provenientes de las grasas Kilocalorías provenientes de las proteínas	Cuantitativa Razón Continua

FICHA TÉCNICA DEL CUESTIONARIO TEST DE IMAGEN CORPORAL - CUESTIONARIO B.S.Q. BODY SHAPE QUESTIONNAIRE

IDENTIFICACIÓN

Nombre: Cuestionario de la Forma Corporal Nombre original: Body Shape Questionnaire (BSQ) Autores: Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn.

Versiones: Existen varias versiones abreviadas (BSQ-16a, BSQ-16b, BSQ-8a, BSQ8b, BSQ-8c y BSQ-8d) Versión de Raich, utilizada en la adaptación española del instrumento y la versión original de Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn. Las diferencias entre ellas hacen referencia a la validez convergente; al correlacionar las puntuaciones totales del BSQ (Body Shape Questionnaire) con las del EAT (Eating Attitudes Test de Garner y Garfinkel) y con la subescala de insatisfacción corporal del EDI (Eating Disorder Inventory, Garner y Olmstead) la adaptación española obtiene las correlaciones 0,71 y 0,78 respectivamente, superiores a las que se obtienen en la versión original 0,61 y 0,66 respectivamente. Adaptación española: Raich R, et al.

DESCRIPCIÓN

Tipo de instrumento: Cuestionario

Objetivos: Diseñado con el objetivo de medir la preocupación por el peso y la imagen corporal, la insatisfacción producida por el propio cuerpo, el miedo a engordar, la auto desvalorización por la apariencia física, el deseo de perder peso y la evitación de las situaciones en las que la apariencia física pueda atraer la atención. Mide la insatisfacción en trastornos alimentarios y discrimina a la población clínica de la población normal.

Población: Mujeres adolescentes y adultas. No debe utilizarse con personas obesas.

Número de ítems: 36 ítems.

Descripción: Instrumento autoadministrado de 36 preguntas cerradas de respuesta según una escala de frecuencia tipo Likert de 6 grados (1= nunca hasta 6= siempre. La puntuación total oscila de 34 a 204 puntos. Los ítems se pueden dividir según la adaptación española del cuestionario en cinco factores o también en único factor; en la división en cinco factores el primer factor sería preocupación por el peso en conexión con la ingesta (ítems 6,23,17,21,2,14,19); el segundo factor sería preocupación por los aspectos antiestéticos de la obesidad (Ítems 28, 30, 5, 16); el tercer factor sería insatisfacción y preocupación corporal general (ítems 7,18,13); el cuarto factor sería insatisfacción corporal. Respecto a la parte inferior del cuerpo: muslos, caderas y nalgas

(ítems 3,10); y el quinto factor correspondería al empleo del vómito o laxantes para reducir la insatisfacción corporal (ítems 26,32). La división de los ítems en un único factor general: Insatisfacción Corporal (ítems 2,15,14,9,23,19,6,10,12,29,34,17,3,4,21,20,25) explicaría el solo el 48,7% de la variabilidad total.

Criterios de calidad:

Fiabilidad: el coeficiente de consistencia interna (alfa de Cronbach) es de 0,93 a 0,97 en población no clínica. El coeficiente de correlación intraclases con test-retest es de 0,88.

Validez: coeficiente de correlación de Pearson sobre la validez convergente oscila entre un 0,61 y 0,81. Adecuado poder discriminante entre pacientes con bulimia nerviosa, con posible bulimia nerviosa y sin trastorno del comportamiento alimentario.

APLICACIÓN

Tiempo de administración: 10-20 minutos.

Normas de aplicación: Se trata de que la persona que lo rellene valore cada una de los 34 ítems (afirmaciones) respecto a una escala de 1 a 6 (1=Nunca, 2=Raramente, 3= Alguna vez, 4= A menudo, 5= Muy a menudo, 6= Siempre) en la medida en que se ajuste la afirmación a sus sentimientos acerca de su satisfacción corporal en las últimas 4 semanas.

Corrección e interpretación: Para la corrección se suman todos los puntos (1-6) dados en cada ítem y se obtiene una puntuación total que oscila entre de 34 a 204 puntos. En el estudio de validación original las pacientes con bulimia puntuaron de media 136,9, comparado con una muestra de mujeres de población no clínica que obtuvieron de puntuación media 81,5. No hay establecidos puntos de corte que identifiquen a individuos con probable trastorno del comportamiento alimentario.

Momento de aplicación: Especialmente, screening y evaluación postratamiento, aunque puede usarse en todas las fases del proceso de evaluación.

Referencia original:

Cooper PJ, Taylor MJ, Cooper Z, Fairburn CG. The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6, 485-494

Referencia de la adaptación española:

Raich RM, Mora M, Soler A, Ávila C, Zapater I. Adaptación de un instrumento de evaluación de la insatisfacción corporal. *Clínica y Salud*, 7 (1), 51-66

INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

53

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DEL INSTRUMENTO

Test de Imagen Corporal - Cuestionario B.S.Q. Body Shape Questionnaire

- 1.- ¿En tu tiempo libre te has preocupado por tu figura?
- Nunca.....1 punto
 - Raramente.....2 puntos
 - ✓Alguna vez.....3 puntos
 - A menudo.....4 puntos
 - Muy a menudo...5 puntos
 - Siempre.....6 puntos
- 2.- ¿Te has preocupado tanto por tu figura que has pensado en hacer dieta?
- Nunca.....1 punto
 - ✓Raramente.....2 puntos
 - Alguna vez.....3 puntos
 - A menudo.....4 puntos
 - Muy a menudo...5 puntos
 - Siempre.....6 puntos
- 3.- ¿Has pensado que tus muslos, caderas o trasero son demasiado grandes con el resto de tu cuerpo?
- Nunca.....1 punto
 - *Raramente.....2 puntos
 - Alguna vez.....3 puntos
 - A menudo.....4 puntos
 - Muy a menudo...5 puntos
 - Siempre.....6 puntos
- 4.- ¿Has tenido miedo a engordar?
- Nunca.....1 punto
 - Raramente.....2 puntos
 - Alguna vez.....3 puntos
 - A menudo.....4 puntos
 - *Muy a menudo...5 puntos
 - Siempre.....6 puntos
- 5.- ¿Te ha preocupado que tu piel no sea suficientemente firme?
- Nunca.....1 punto
 - Raramente.....2 puntos
 - ✓Alguna vez.....3 puntos
 - A menudo.....4 puntos
 - Muy a menudo...5 puntos
 - Siempre.....6 puntos

6.- Sentirte lleno/a (después de una gran comida), ¿Te ha hecho sentir gordo/a?

- Nunca.....1 punto
- Raramente.....2 puntos
- Alguna vez.....3 puntos
- A menudo.....4 puntos
- Muy a menudo...5 puntos
- ✓ Siempre.....6 puntos

7.- ¿Te has sentido tan mal con tu figura que has llegado a llorar?

- Nunca.....1 punto
- Raramente.....2 puntos
- Alguna vez.....3 puntos
- A menudo.....4 puntos
- ✓ Muy a menudo...5 puntos
- Siempre.....6 puntos

8.- ¿Has evitado correr para que tu carne no rebote?

- Nunca.....1 punto
- ✓ Raramente.....2 puntos
- Alguna vez.....3 puntos
- A menudo.....4 puntos
- Muy a menudo...5 puntos
- Siempre.....6 puntos

9.- Estar con chicos/as delgadas, ¿te ha hecho fijarte en tu figura?

- Nunca.....1 punto
- Raramente.....2 puntos
- Alguna vez.....3 puntos
- ✓ A menudo.....4 puntos
- Muy a menudo...5 puntos
- Siempre.....6 puntos

10.- Te ha preocupado que tus muslos aumenten cuando te sientas?

- Nunca.....1 punto
- Raramente.....2 puntos
- Alguna vez.....3 puntos
- ✓ A menudo.....4 puntos
- Muy a menudo...5 puntos
- Siempre.....6 puntos

11.- El hecho de comer poca comida ¿te ha hecho sentir gordo/a?

- Nunca.....1 punto
- Raramente.....2 puntos
- ✓ Alguna vez.....3 puntos
- A menudo.....4 puntos
- Muy a menudo...5 puntos
- Siempre.....6 puntos

12.- Al fijarte en la figura de otros/as chicos/as, ¿ha has comparado con la tuya desfavorablemente?

- Nunca.....1 punto
- Raramente.....2 puntos
- Alguna vez.....3 puntos
- A menudo.....4 puntos
- Muy a menudo...5 puntos
- Siempre.....6 puntos

13.- Pensar en tu figura, ¿ha interferido en tu capacidad de concentración (¿cuando estas en el trabajo, lees o mantienes una conversación)?

- Nunca.....1 punto
- Raramente.....2 puntos
- Alguna vez.....3 puntos
- A menudo.....4 puntos
- Muy a menudo...5 puntos
- Siempre.....6 puntos

14.- Verte desnudo/a (por ejemplo, cuando te duchas) ¿te ha hecho sentir gordo/a?

- Nunca.....1 punto
- Raramente.....2 puntos
- Alguna vez.....3 puntos
- A menudo.....4 puntos
- Muy a menudo...5 puntos
- Siempre.....6 puntos

15.- ¿Has evitado llevar ropa que marque tu figura?

- Nunca.....1 punto
- Raramente.....2 puntos
- Alguna vez.....3 puntos
- A menudo.....4 puntos
- Muy a menudo...5 puntos
- Siempre.....6 puntos

16.- ¿Te has imaginado operarte partes gruesas de tu cuerpo?

- Nunca.....1 punto
- Raramente.....2 puntos
- Alguna vez.....3 puntos
- A menudo.....4 puntos
- Muy a menudo...5 puntos
- Siempre.....6 puntos

17.- ¿Comer dulces, pasteles u otros alimentos con muchas calorías, ¿te ha hecho sentir gordo/a?

- Nunca.....1 punto
- Raramente.....2 puntos
- Alguna vez.....3 puntos
- A menudo.....4 puntos
- Muy a menudo...5 puntos
- Siempre.....6 puntos

18.- ¿Has evitado ir a actos sociales (por ejemplo, una fiesta) porque te has sentido mal con tu figura?

- Nunca.....1 punto
- Raramente.....2 puntos
- Alguna vez.....3 puntos
- A menudo.....4 puntos
- Muy a menudo...5 puntos
- Siempre.....6 puntos

19.- ¿Te has sentido excesivamente gordo/a o redondeado/a?

- Nunca.....1 punto
- Raramente.....2 puntos
- Alguna vez.....3 puntos
- A menudo.....4 puntos
- Muy a menudo...5 puntos
- Siempre.....6 puntos

20.- ¿Te has sentido acomplejado/a por tu cuerpo?

- Nunca.....1 punto
- Raramente.....2 puntos
- Alguna vez.....3 puntos
- A menudo.....4 puntos
- Muy a menudo...5 puntos
- Siempre.....6 puntos

21.- ¿Preocuparte por tu figura, ¿te ha hecho poner a dieta?

- Nunca.....1 punto
- Raramente.....2 puntos
- Alguna vez.....3 puntos
- A menudo.....4 puntos
- Muy a menudo...5 puntos
- Siempre.....6 puntos

22.- ¿Te has sentido más a gusto con tu figura cuando tu estómago estaba vacío?

- Nunca.....1 punto
- Raramente.....2 puntos
- Alguna vez.....3 puntos
- A menudo.....4 puntos
- Muy a menudo...5 puntos
- Siempre.....6 puntos

23.- ¿Has pensado que la figura que tienes es debida a tu falta de autocontrol?

- Nunca.....1 punto
- Raramente.....2 puntos
- Alguna vez.....3 puntos
- A menudo.....4 puntos
- Muy a menudo...5 puntos
- Siempre.....6 puntos

24.- ¿Te ha preocupado que otra gente vea "rollitos" alrededor de tu cintura o estómago?

- Nunca.....1 punto
- Raramente.....2 puntos
- Alguna vez.....3 puntos
- A menudo.....4 puntos
- Muy a menudo...5 puntos
- Siempre.....6 puntos

25.- ¿Has pensado que no es justo que otras chicas/as sean más delgadas/has que tú?

- Nunca.....1 punto
- Raramente.....2 puntos
- Alguna vez.....3 puntos
- A menudo.....4 puntos
- Muy a menudo...5 puntos
- Siempre.....6 puntos

26.- ¿Has vomitado para sentirte más delgado/a?

- Nunca.....1 punto
- Raramente.....2 puntos
- Alguna vez.....3 puntos
- A menudo.....4 puntos
- Muy a menudo...5 puntos
- Siempre.....6 puntos

27.- Cuando estés con otras personas, ¿te ha preocupado ocupar demasiado espacio (por ejemplo, sentándote en un sofá o en un autobús)?

- Nunca.....1 punto
- Raramente.....2 puntos
- Alguna vez.....3 puntos
- A menudo.....4 puntos
- Muy a menudo...5 puntos
- Siempre.....6 puntos

28.- ¿Te ha preocupado que tu piel tenga aspecto a piel de naranja (celulitis)?

- Nunca.....1 punto
- Raramente.....2 puntos
- Alguna vez.....3 puntos
- A menudo.....4 puntos
- Muy a menudo...5 puntos
- Siempre.....6 puntos

29.- Verte reflejado/a en un espejo o en un escaparate, ¿te ha hecho sentir mal por tu figura?

- Nunca.....1 punto
- Raramente.....2 puntos
- Alguna vez.....3 puntos
- A menudo.....4 puntos
- Muy a menudo...5 puntos
- Siempre.....6 puntos

30.- ¿Te has pellizcado zonas del cuerpo para ver cuanta grasa tenías?

- Nunca.....1 punto
- Raramente.....2 puntos
- ✗Alguna vez.....3 puntos
- A menudo.....4 puntos
- Muy a menudo...5 puntos
- Siempre.....6 puntos

31.- ¿Has evitado situaciones en las que la gente pudiese ver tu cuerpo (por ejemplo, en vestuarios comunes de piscinas o duchas)?

- Nunca.....1 punto
- Raramente.....2 puntos
- ✗Alguna vez.....3 puntos
- A menudo.....4 puntos
- Muy a menudo...5 puntos
- Siempre.....6 puntos

32.- ¿Has tomado laxantes para sentirte más delgado/a?

- Nunca.....1 punto
- Raramente.....2 puntos
- ✗Alguna vez.....3 puntos
- A menudo.....4 puntos
- Muy a menudo...5 puntos
- Siempre.....6 puntos

33.- ¿Te has fijado más en tu figura estando con otras personas?

- Nunca.....1 punto
- Raramente.....2 puntos
- ✗Alguna vez.....3 puntos
- A menudo.....4 puntos
- Muy a menudo...5 puntos
- Siempre.....6 puntos

34.- La preocupación por tu figura, ¿te ha hecho pensar que deberías hacer ejercicio?

- Nunca.....1 punto
- Raramente.....2 puntos
- ✗Alguna vez.....3 puntos
- A menudo.....4 puntos
- Muy a menudo...5 puntos
- Siempre.....6 puntos

FICHA TÉCNICA DE LA TABLA PERUANA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

La presente versión de las Tablas Peruanas de Composición de Alimentos (2017), forma parte del proceso de actualización de datos de composición de alimentos, tanto de la información de las versiones anteriores, así como la incorporación de alimentos nativos y tradicionales, industrializados y cocidos como compromiso de país; e incorpora datos de la literatura científica y de tablas de composición de alimentos de otros países.

La presente actualización considera información sobre energía y 19 nutrientes de 928 alimentos consumidos en el Perú, distribuidos en 14 grupos. Pero, también se está incorporando el grupo de preparados con información de 942 preparaciones, en este caso, los datos de composición varían respecto a los demás, pues solo se informa lo que fue analizado para la encuesta de alimentos consumidos fuera del hogar, a cargo del Instituto Nacional de Estadística e Informática. Todos los datos referidos proceden de análisis químicos, propios o imputados, o son estimados por cálculo de acuerdo con las normas de compilación, para garantizar su confiabilidad.

Elaborado por María Reyes García, Iván Gómez-Sánchez Prieto y Cecilia Espinoza Barrientos.

Lima: Instituto Nacional de Salud, 2017. 10a ed. 141 p.: tab.

Disponible en: <https://bibliotecavirtual.insnsb.gob.pe/tablas-peruanas-de-composicion-de-alimentos/>

VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

VALIDACIÓN DE CONTENIDO POR JUICIO DE EXPERTOS

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Test de Imagen Corporal - Cuestionario B.S.Q. Body Shape Questionnaire

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: Guerman Raymundo Myckel Gerard

TÍTULO PROFESIONAL: Psicólogo

CENTRO LABORAL: Colegio de Psicólogos del Perú C.D.P.-II

Nº DE ÍTEM	VALIDEZ DE CONTENIDO El ítem corresponde a una de las dimensiones de la variable.		VALIDEZ DE CONSTRUCTO El ítem contribuye a medir el indicador planteado.		VALIDEZ DE CRITERIO El ítem permite clasificar a los sujetos en las categorías establecidas.		OBSERVACIONES
	Si	No	Si	No	Si	No	
	1	X		X		X	
2	X		X		X		Se sugiere cambiar el enunciado
3		X	X	X		X	Reformular la pregunta.
4	X		X		X		
5	X		X		X		
6	X		X		X		
7	X		X		X		
8	X		X		X		
9	X		X		X		
10	X		X		X		Se sugiere cambiar el enunciado
11	X		X		X		Se sugiere cambiar la palabra indicada
12	X		X		X		
13	X		X		X		
14	X		X		X		
15	X		X		X		
16	X		X		X		
17	X		X		X		
18	X		X		X		
19	X		X		X		
20	X		X		X		
21	X		X		X		
22	X		X		X		
23	X		X		X		
24	X		X		X		
25	X		X		X		
26	X		X		X		
27	X		X		X		
28	X		X		X		
29	X		X		X		
30	X		X		X		
31	X		X		X		
32	X		X		X		
33	X		X		X		
34	X		X		X		


 Myckel Gerard Guerman
 PSICÓLOGO
 C.P.P. 4698

VALIDACIÓN DE CONTENIDO POR JUICIO DE EXPERTOS

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Test de Imagen Corporal - Cuestionario B.S.Q. Body Shape Questionnaire

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: LIZ LAUREN ARIEL ZAMBRANA

TÍTULO PROFESIONAL: PSICÓLOGA

CENTRO LABORAL: MINISTERIO DE LA MUJER

Nº DE ÍTEM	VALIDEZ DE CONTENIDO		VALIDEZ DE CONSTRUCTO		VALIDEZ DE CRITERIO		OBSERVACIONES
	El ítem corresponde a una de las dimensiones de la variable.		El ítem construye o mide el constructo planteado.		El ítem permite clasificar a los sujetos en las categorías establecidas.		
	Si	No	Si	No	Si	No	
1	X			X	X		Se corresponde a un solo criterio durante el tiempo libre.
2	X		X		X		
3	X		X		X		
4	X		X		X		
5	X		X		X		
6	X		X		X		
7	X		X		X		
8		X		X		X	Item poco claro
9	X		X		X		
10	X		X		X		
11		X		X		X	Item poco claro
12	X		X		X		
13	X		X		X		
14	X		X		X		
15	X		X		X		
16	X		X		X		
17	X		X		X		
18	X		X		X		
19	X		X		X		
20	X		X		X		
21	X		X		X		
22	X		X		X		
23	X		X		X		
24	X		X		X		
25	X		X		X		
26	X		X		X		
27	X		X		X		
28	X		X		X		
29	X		X		X		
30	X		X		X		
31	X		X		X		
32	X		X		X		
33	X		X		X		
34	X		X		X		

Observaciones: Verificar y asegurarse de que todas las palabras utilizadas sean fáciles de entenderse con facilidad por la población, además a la misma, de ser necesario.

Hatoheyra, 28 de noviembre del 2021

VALIDACIÓN DE CONTENIDO POR JUICIO DE EXPERTOS

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Test de Imagen Corporal - Cuestionario B.S.Q. Body Shape Questionnaire

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: Jenelly Rosario Castro Salcedo

TÍTULO PROFESIONAL: Psicóloga

CENTRO LABORAL: Centro de Salud Mental Comunitario San Ramón

Nº DE ÍTEM	VALIDEZ DE CONTENIDO		VALIDEZ DE CONSTRUCTO		VALIDEZ DE CRITERIO		OBSERVACIONES
	El ítem corresponde a una de las dimensiones de la variable		El ítem contribuye a medir el indicador planteado		El ítem permite clasificar a los sujetos en las categorías establecidas		
	Si	No	Si	No	Si	No	
1	X		X		X		
2	X		X		X		No se evidencia la pregunta
3	X		X		X		
4	X		X		X		
5	X		X		X		
6	X		X		X		
7	X		X		X		
8	X		X		X		Debería usar otra palabra en vez de "botara"
9	X		X		X		
10	X		X		X		
11	X		X		X		Especificar la pregunta
12	X		X		X		
13	X		X		X		Poner otra actividad que requiera mayor concentración
14	X		X		X		Cambiar el verbo de "estar"
15	X		X		X		
16	X		X		X		Podría cambiar la palabra de "corteta"
17	X		X		X		
18	X		X		X		
19	X		X		X		
20	X		X		X		
21	X		X		X		
22	X		X		X		
23	X		X		X		
24	X		X		X		
25	X		X		X		
26	X		X		X		
27	X		X		X		
28	X		X		X		
29	X		X		X		
30	X		X		X		
31	X		X		X		
32	X		X		X		
33	X		X		X		
34	X		X		X		

Observaciones: Se sugiere que se le dé formato al test como justificar, sangría, tal vez el uso de cuadros para que sea más fácil de responder hacia el usuario que está siendo evaluado

.....

.....

.....

Huanayo 11 de octubre del 2021


 Jenelly Rosario Castro Salcedo
 PSICÓLOGA
 C.P.S.P. 3436

PRUEBA DE CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

RELIABILITY

```
/VARIABLES=P1 P2 P3 P4 P5 P6 P7 P8 P9 P10 P11 P12 P13 P14 P15 P16 P17 P18 P19 P20 P21 P22 P23 P24  
P25 P26 P27 P28 P29 P30 P31 P32 P33 P34  
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL  
/MODEL=ALPHA.
```

Fiabilidad

[ConjuntoDatos0]

Escala: ALL VARIABLES

Resumen de procesamiento de casos

	N	%
Casos Válido	12	100,0
Excluido ^a	0	,0
Total	12	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,850	34

Data de procesamiento de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda																																										
21: Sexo 1																																										
Visible: 41 de 41 variables																																										
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	Dx_IC	Energ_pr.	Energ_CHO	Energ_grasas	VCT	Edad	Sexo	
1	4	5	2	3	4	3	1	2	1	1	1	2	5	2	2	1	2	1	2	1	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	4	2	547,2	2339,2	656,4	3542,8	1	1
2	3	3	1	3	3	1	1	1	1	3	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	1	3	1	3	1	1	1	3	1	719,5	2002,4	1351,2	4073,1	1	1	
3	4	2	2	3	4	3	2	2	3	3	1	3	3	1	3	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	4	1	753,4	2601,6	1376,2	4731,2	1	1	
4	3	3	2	1	3	3	1	1	2	1	1	3	2	2	1	1	2	1	1	2	1	3	2	3	1	1	1	1	2	3	3	1	1	4	4	636,1	1798,1	1021,4	3455,6	2	2	
5	3	4	2	3	2	1	3	4	2	2	1	3	4	2	4	5	3	2	2	1	3	3	2	1	2	1	2	1	3	2	2	1	2	4	1	731,8	2533,5	906,9	4172,2	3	1	
6	6	1	1	6	6	1	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	6	6	4	674,9	2050,5	1065,2	3790,6	1	1
7	3	3	1	3	4	1	1	4	3	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	3	2	1	1	3	2	4	583,4	2072,7	829,5	3485,7	1	1	
8	2	2	2	1	3	1	3	1	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	1	3	3	3	1	3	2	2	3	1	3	3	4	601,8	2366,1	617,7	3585,6	2	1	
9	3	3	2	2	2	2	3	1	6	1	5	2	3	2	6	2	6	4	1	5	6	4	1	4	3	2	2	2	3	1	2	4	2	3	576,5	2330,3	700,6	3607,4	1	1		
10	6	5	1	6	1	1	1	1	6	1	1	1	6	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	6	1	1	3	1	6	1	3	6	4	657,7	1769,0	1168,6	3595,3	1	1	
11	1	2	1	2	1	2	3	1	2	1	2	4	3	2	2	1	1	3	2	1	2	2	3	1	2	2	2	3	4	2	2	1	2	2	4	683,2	2002,9	883,8	3569,9	3	1	
12	6	6	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	6	1	6	1	1	6	6	1	6	1	1	1	3	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	697,2	2074,4	1212,1	3983,7	1	1	
13	3	5	1	2	4	1	1	4	4	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	3	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	4	4	600,2	2163,1	836,1	3599,4	2	1	
14	6	2	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	558,2	2258,6	1145,9	3962,6	1	1	
15	3	3	2	4	3	4	1	1	3	3	1	3	1	3	3	1	1	1	1	3	2	3	3	3	2	1	1	2	1	3	3	1	2	3	4	574,8	1853,8	831,2	3259,8	1	1	
16	4	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	571,9	2103,3	749,8	3425,0	1	1	
17	4	2	2	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	4	673,2	1922,4	878,0	3473,6	1	1	
18	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	4	667,8	1928,3	1061,5	3657,5	1	1	
19	6	1	1	2	2	1	1	1	2	3	1	1	2	1	1	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1	2	2	2	2	4	509,0	2088,2	715,2	3312,5	2	1	
20	2	2	1	6	1	3	2	1	4	2	1	1	2	1	2	1	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	3	2	1	694,5	2180,4	897,4	3772,3	1	1	
21	2	3	2	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	1	1	1	1	3	1	1	2	6	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	4	591,6	2184,8	843,8	3620,2	1	1	
22	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	4	588,2	1876,0	1151,7	3710,0	1	1	

Vista de datos Vista de variables

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda																																										
21: Sexo 1																																										
Visible: 41 de 41 variables																																										
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	Dx_IC	Energ_pr.	Energ_CHO	Energ_grasas	VCT	Edad	Sexo	
25	3	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	3	6	1	3	1	2	1	1	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	4	571,8	1943,2	1146,5	3661,6	2	1
26	3	3	2	5	2	3	2	3	2	3	2	2	5	1	3	2	2	2	3	3	2	4	3	3	2	1	3	1	1	2	3	1	2	2	4	566,4	2207,9	700,6	3474,9	2	1	
27	2	4	2	6	6	6	4	5	5	4	2	5	3	4	2	5	4	2	1	2	3	2	5	5	2	1	1	3	4	2	4	1	4	6	1	557,0	2341,4	802,6	3700,9	3	1	
28	3	3	1	3	3	3	2	2	4	1	2	2	1	2	3	1	2	2	1	3	2	2	2	3	1	1	2	1	3	2	3	1	2	5	1	821,8	2470,7	766,4	4058,8	1	1	
29	4	3	3	4	6	3	1	1	1	1	1	3	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	3	1	842,8	2883,6	782,6	4509,0	1	1
30	6	6	5	6	6	6	5	4	6	6	4	6	4	6	6	5	6	6	6	4	6	6	5	6	6	4	6	6	6	6	6	3	6	6	1	652,4	2208,8	631,5	3492,7	1	1	
31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	764,4	2912,6	684,7	4361,8	2	1	
32	4	2	3	4	2	1	1	1	4	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	3	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	4	4	782,0	2422,8	680,6	3885,4	1	1
33	3	4	3	3	3	2	2	1	3	3	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	3	1	1	1	2	2	2	2	1	1	6	4	651,3	2197,5	844,3	3693,1	1	1	
34	6	6	1	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	3	1	3	3	3	3	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	668,3	2486,9	572,1	3727,3	2	1	
35	3	2	2	4	2	4	3	2	3	4	2	3	3	4	3	1	5	1	2	3	3	3	3	3	3	4	1	1	1	3	1	3	4	3	3	1	658,4	2582,9	800,9	4042,2	1	1
36	6	6	2	6	3	3	6	1	3	4	6	2	2	5	1	3	4	4	4	4	2	1	5	3	2	3	4	2	3	2	4	1	2	6	2	671,7	2070,0	672,7	3414,3	3	1	
37	3	3	2	3	1	2	1	1	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	1	730,8	2518,9	677,5	3927,2	2	1
38	3	6	1	1	2	3	4	1	1	1	3	2	5	3	1	1	3	1	2	1	3	2	2	3	4	2	3	2	1	2	3	3	1	2	1	800,8	2426,0	729,2	3956,0	1	1	
39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	678,5	2549,6	844,7	4072,8	1	1
40	4	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	663,8	2343,7	833,5	3841,0	1	1	
41	4	3	2	4	3	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	4	591,2	2281,2	596,0	3468,4	1	1	
42	4	5	1	4	3	5	1	1	2	2	4	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	5	5	3	3	4	4	3	4	5	1	4	5	2	627,2	2576,0	493,0	3696,1	2	1	
43	3	2	2	3	3	3	1	1	2	1	3	2	1	3	3	3	3	3	1	2	3	3	4	3	4	1	1	2	3	2	2	4	1	2	4	3	725,2	2374,5	674,6	3774,3	1	1
44	4	4	5	5	2	5	6	2	2	3	5	4	5	5	5	2	6	5	4	3	4	2	5	2	5	3	3	4	2	5	5	6	2	3	2	774,2	2323,9	676,4	3774,4	1	1	
45	3	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	569,4	2414,6	480,7	3464,7	1	1	
46	5	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	5	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	5	2	1	710,0	2807,0	695,0	4230,0	2	1

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda																																										
21: Sexo 1																																										
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	Dx_IC	Energ_pr	Energ_CHO	Energ_grasas	VCT	Edad	Sexo	
47	6	4	5	3	6	1	3	1	1	3	1	3	1	1	1	1	1	3	1	5	3	1	1	2	1	1	1	3	3	4	3	1	2	3	1	669,4	2440,0	845,3	3954,6	1	1	
48	4	3	1	1	3	2	2	1	3	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	3	3	1	2	1	1	1	1	4	1	3	2	1	1	4	4	730,2	2153,2	885,0	3768,3	1	1	
49	3	2	3	4	6	1	1	2	4	1	1	3	1	2	4	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	4	2	1	2	1	2	4	4	732,0	2408,0	849,0	3989,0	3	1	
50	5	6	1	6	3	5	5	1	3	4	3	4	2	5	4	4	6	1	6	4	6	2	5	6	2	1	2	2	5	6	2	3	2	6	2	726,8	2561,3	670,6	3958,7	1	1	
51	5	6	4	6	3	1	1	2	2	4	1	2	1	2	3	1	2	1	1	1	2	1	3	3	3	1	1	1	2	2	3	1	3	4	4	715,4	2014,4	884,7	3614,5	1	1	
52	3	3	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	648,4	2460,5	800,9	3909,8	3	1	
53	3	2	2	5	3	6	5	2	4	4	3	3	4	5	3	3	3	4	4	4	6	2	4	4	5	5	5	2	4	3	3	3	3	3	2	662,6	2262,5	909,7	3834,8	1	1	
54	4	3	5	5	2	4	1	1	2	2	3	3	2	3	2	3	3	1	1	2	3	2	4	3	4	1	1	1	2	4	1	1	2	4	4	777,5	1944,7	766,5	3488,7	3	1	
55	6	6	3	5	6	5	5	6	4	6	6	6	5	3	2	2	1	3	3	4	3	3	4	4	2	1	5	5	3	6	3	3	6	6	1	846,6	2519,6	1000,2	4366,4	1	1	
56	6	5	6	5	6	6	4	5	3	3	6	4	6	3	2	1	1	3	3	5	6	4	3	6	3	1	5	6	3	6	4	4	4	5	4	743,5	1937,4	806,4	3487,2	1	1	
57	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	821,1	2612,6	811,5	4245,3	1	1		
58	4	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	776,4	1997,0	887,1	3660,6	2	1	
59	2	3	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	649,4	2066,3	879,8	3595,5	1	1	
60	4	4	2	2	3	6	2	1	2	2	2	2	1	2	2	3	1	2	1	2	5	3	4	3	2	1	1	2	1	4	2	1	2	5	4	622,3	2151,6	730,4	3504,4	1	1	
61	3	3	1	3	1	3	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	5	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	3	4	646,8	2271,9	884,6	3803,3	3	1	
62	3	2	1	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	4	1	1	1	1	1	2	1	1	2	4	4	729,9	1699,2	684,5	3113,6	2	1	
63	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	783,6	2168,2	789,9	3741,7	1	1
64	5	1	1	3	1	4	1	1	4	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	3	2	1	1	1	2	1	1	1	2	4	790,7	2008,3	887,1	3686,1	3	1		
65	3	2	2	6	3	4	2	1	3	3	2	2	1	3	1	1	3	2	2	2	2	2	2	4	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	4	662,1	2310,7	873,8	3846,6	1	1	
66	4	4	2	3	3	4	5	2	3	2	1	5	3	2	5	3	2	5	2	4	2	5	5	2	2	2	2	1	5	1	4	1	5	6	3	624,3	2095,8	963,5	3683,7	2	1	
67	3	2	2	1	3	1	2	1	3	1	1	3	2	1	3	1	1	1	1	1	3	2	2	1	5	3	1	1	1	2	1	1	1	3	3	4	686,2	1985,0	740,8	3412,0	1	1
68	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	648,5	2268,0	693,3	3638,7	2	1	

Vista de datos Vista de variables

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

21: Sexo 1 Visible: 41 de 41 variables

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	Dx_IC	Energ_pr	Energ_CHO	Energ_grasas	VCT	Edad	Sexo	
68	4	3	2	2	3	2	3	1	2	2	2	4	2	3	3	2	3	1	2	2	3	4	3	3	2	1	1	2	2	3	2	1	2	3	4	640,5	2368,0	622,3	3630,7	3	1	
69	1	6	5	6	3	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	1	6	6	5	5	5	2	1	1	6	1	6	6	6	1	6	6	1	778,6	2006,3	784,4	3569,3	2	1	
70	3	4	1	1	1	1	2	1	2	1	1	3	2	1	2	1	1	2	1	3	4	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	4	4	764,1	1864,8	871,1	3500,1	1	1	
71	5	6	5	5	6	5	2	1	4	4	5	3	2	3	4	3	4	3	1	4	3	3	5	3	2	1	2	3	2	2	2	3	4	5	2	614,7	2151,7	702,5	3468,9	1	1	
72	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	785,3	2245,6	790,3	3821,2	3	1		
73	3	3	3	6	1	3	3	3	3	6	2	6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	648,7	2151,0	868,6	3668,3	1	1	
74	5	4	3	5	4	3	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	4	631,8	1758,4	864,8	3255,1	2	1
75	2	3	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	662,2	2109,8	981,5	3753,5	1	1	
76	3	3	1	4	4	4	2	3	4	3	4	3	3	5	4	2	3	3	3	4	3	2	2	4	4	1	2	1	3	3	3	2	4	5	3	779,0	2228,1	785,6	3792,7	3	1	
77	3	4	1	3	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	4	1	1	1	1	2	2	2	3	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	4	4	641,7	1706,8	966,0	3314,5	1	1	
78	3	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	4	636,7	2196,7	884,6	3718,0	1	1	
79	2	3	1	3	3	3	1	1	1	1	1	5	3	3	1	1	3	2	1	3	1	1	6	3	1	1	1	5	3	1	1	1	5	3	1	819,4	2439,2	1000,8	4259,4	2	1	
80	3	1	3	3	1	3	1	1	1	1	3	3	1	3	3	1	1	1	1	1	1	2	6	1	1	1	1	3	3	1	5	1	1	1	4	563,3	2196,5	849,4	3609,2	1	1	
81	2	2	1	2	1	3	1	1	1	4	1	1	2	2	3	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	4	697,8	2749,4	1124,6	4571,8	1	1
82	4	3	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	3	2	3	4	1	2	2	3	4	3	3	2	1	1	2	2	3	3	3	2	2	4	592,1	1984,8	686,3	3263,1	1	1	
83	3	5	3	3	5	2	1	1	1	5	1	3	2	3	2	3	2	1	2	1	3	1	3	3	3	1	1	3	3	2	3	1	2	3	1	848,9	2865,6	1065,9	4780,4	1	1	
84	3	2	3	2	4	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	3	1	2	2	4	614,3	2117,1	862,3	3593,7	1	1	
85	3	1	1	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	768,5	2319,2	1035,8	4123,5	1	1	
86	6	6	1	3	6	6	3	1	1	1	1	3	1	2	1	5	1	1	1	2	2	3	1	6	1	1	1	1	2	1	2	1	2	5	3	452,6	2262,1	790,1	3504,8	1	1	
87	2	3	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	4	1	2	1	1	2	3	1	2	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	3	4	769,2	2488,6	979,7	4237,4	1	1	
88	3	4	2	3	2	4	1	2	2	1	2	3	1	2	2	1	2	1	2	3	4	1	4	2	1	1	2	1	1	3	2	1	1	4	4	535,6	1831,1	616,9	2983,6	3	1	

Vista de datos Vista de variables

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda																																										
21: Sexo 1																																										
Visible: 41 de 41 variables																																										
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	Dx_IC	Energ_pr.	Energ_CHO	Energ_grasas	VCT	Edad	Sexo	
89	2	3	3	5	4	4	3	1	5	1	1	2	2	5	4	5	4	1	2	4	3	3	4	3	4	1	3	3	4	4	3	1	4	4	3	656,6	2226,6	974,7	3857,8	1	1	
90	3	3	2	3	3	3	2	1	3	2	1	3	2	2	4	2	1	3	3	3	3	4	3	4	2	1	1	1	3	1	4	1	2	4	3	619,4	2175,9	925,3	3720,6	1	1	
91	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	3	1	738,4	2469,2	1009,2	4216,8	1	1	
92	4	5	5	6	6	6	6	5	6	6	5	5	5	6	6	6	6	2	6	6	3	6	5	6	6	6	6	6	5	6	6	1	6	5	1	687,2	2375,9	979,3	4042,3	3	1	
93	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	493,2	1906,7	870,9	3270,8	1	1	
94	2	3	2	2	2	3	1	1	2	3	1	1	3	2	1	1	2	2	2	1	1	2	3	3	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	635,4	2483,0	895,2	4013,6	2	1	
95	4	6	4	6	4	3	3	3	4	2	2	3	4	4	3	1	2	1	2	2	4	1	3	4	2	1	1	1	3	4	4	1	2	6	3	651,6	2088,4	973,0	3713,0	1	1	
96	4	3	1	3	3	3	1	1	3	2	2	2	2	2	3	2	3	1	1	2	3	3	2	4	2	1	1	3	2	2	2	1	3	3	4	564,1	1956,5	833,9	3354,6	2	1	
97	4	3	1	4	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	4	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	4	583,5	2287,5	934,5	3805,4	2	1	
98	5	6	2	5	4	6	4	4	5	4	4	4	5	5	5	2	4	5	4	5	3	5	4	4	4	2	3	4	6	4	4	2	5	6	1	657,2	2310,2	981,5	3949,0	1	1	
99	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	724,0	2339,6	1014,3	4077,9	2	1	
100	6	6	2	5	5	3	5	2	4	4	2	5	2	3	4	1	4	2	3	4	6	3	3	4	3	1	1	3	3	1	2	1	3	5	2	669,1	2140,6	848,9	3658,6	1	1	
101	4	3	2	2	2	1	1	2	3	2	1	1	5	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	4	741,4	2382,2	923,4	4047,0	1	1
102	6	6	2	6	1	5	1	1	5	1	2	5	1	3	3	1	2	1	1	1	4	5	5	3	5	1	1	1	1	2	3	1	3	5	3	652,0	2262,7	966,5	3881,2	3	1	
103	2	2	3	2	3	1	1	1	2	6	1	1	1	3	2	3	1	1	1	1	3	1	2	6	1	1	1	2	2	2	5	5	2	5	4	711,7	2050,5	974,8	3737,0	1	1	
104	3	3	1	3	1	3	2	1	1	1	1	3	3	2	4	1	1	1	1	3	1	2	3	3	2	1	1	1	2	3	4	1	2	3	4	759,1	2362,2	979,7	4100,9	2	1	
105	3	3	2	3	4	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	3	1	2	2	1	1	3	2	2	2	1	2	2	4	818,6	2359,0	1026,0	4203,7	2	1	
106	3	1	3	1	5	1	1	1	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	6	4	710,0	2091,7	1257,1	4058,8	3	1	
107	4	6	1	6	5	4	2	2	3	1	2	1	3	2	3	6	1	1	2	2	3	1	4	3	1	4	4	3	5	4	2	3	3	2	1	787,9	2842,6	1377,7	5008,2	1	1	
108	4	3	2	6	5	5	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	3	2	2	2	1	1	2	1	2	3	2	1	1	3	4	588,6	2132,0	1078,7	3799,2	2	1	
109	4	4	2	4	3	2	2	2	4	3	1	3	2	2	3	1	2	2	3	3	2	2	3	4	1	1	3	3	3	2	2	1	3	4	1	791,8	2630,9	1358,2	4780,9	1	1	
110	4	4	2	4	3	2	2	2	4	3	1	3	2	2	3	1	2	2	3	3	2	2	3	4	1	1	3	3	3	2	2	1	3	4	1	791,8	2630,9	1358,2	4780,9	1	1	

Vista de datos Vista de variables



21: Sexo 1 Visible: 41 de 41 variables

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	Dx_IC	Energ_pr.	Energ_CHO	Energ_grasas	VCT	Edad	Sexo	
110	4	2	1	3	2	1	1	3	2	4	1	5	2	2	5	3	2	2	1	2	3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	5	1	3	3	2	649,0	2285,3	1235,2	4169,4	1	1	
111	6	1	1	1	6	3	3	1	3	3	1	3	3	3	2	1	1	2	1	1	1	3	3	5	2	1	4	3	3	1	3	1	2	6	3	799,0	2009,2	1119,3	3927,6	1	1	
112	4	2	1	5	3	1	4	1	4	1	1	4	1	1	3	1	1	3	1	3	1	3	5	3	2	1	1	1	1	1	2	1	2	5	1	659,4	2628,4	1276,6	4564,4	2	1	
113	3	6	1	4	1	4	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	5	6	1	2	1	1	1	1	1	3	2	1	2	1	1	789,7	2315,5	1082,8	4188,0	2	1	
114	6	6	2	6	6	6	6	6	6	2	1	6	6	6	6	5	6	1	6	6	1	1	5	6	6	1	1	2	6	3	6	1	6	5	4	605,2	1809,5	1063,0	3477,7	3	1	
115	6	4	5	4	4	3	5	1	4	5	2	4	1	4	3	5	4	1	4	3	4	2	2	5	2	1	2	1	2	5	2	1	2	6	1	751,8	2269,4	1316,9	4338,1	1	2	
116	6	4	3	4	3	5	5	1	3	3	1	2	2	2	4	3	2	2	2	4	2	5	4	4	1	1	2	4	3	3	3	1	4	5	3	696,2	2288,5	1279,3	4263,9	1	1	
117	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	832,4	2301,4	1085,5	4219,3	2	1	
118	6	3	1	3	2	4	2	1	2	1	1	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	3	5	3	1	2	2	2	3	2	1	3	6	3	657,0	2184,2	889,9	3731,1	3	2	
119	4	2	1	1	4	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	4	4	551,2	1966,8	1073,7	3591,7	1	1	
120	5	6	3	6	6	6	1	1	5	4	1	3	2	4	3	1	5	2	3	5	6	3	5	6	2	1	2	1	4	5	5	1	3	6	2	721,8	2377,3	107,9	3207,0	1	1	
121	3	2	2	1	2	3	1	1	1	1	2	3	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	4	748,4	2152,7	1315,2	4216,3	1	1	
122	4	3	1	1	3	1	1	1	3	1	1	2	1	4	3	1	2	1	3	1	3	3	3	1	1	1	1	1	4	3	1	1	2	4	4	632,6	2191,0	1196,2	4019,7	2	1	
123	5	4	1	6	5	4	5	1	4	3	1	3	3	3	3	1	4	2	3	3	3	1	5	5	3	1	1	1	3	1	3	1	3	6	3	679,3	2395,7	1019,2	4094,1	3	1	
124	3	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	3	1	1	3	2	1	1	1	2	1	2	1	3	1	1	1	1	2	2	3	1	2	3	4	753,5	2337,1	1319,8	4410,4	1	1	
125	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	5	4	820,5	2177,2	1086,7	4084,4	1	1
126	1	2	2	1	4	1	1	1	1	2	1	2	1	1	6	1	1	3	1	2	1	1	2	3	1	1	1	1	1	2	6	1	1	5	4	740,7	1871,0	1025,5	3637,2	3	1	
127	5	4	4	5	4	4	5	5	3	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	2	5	5	5	5	1	742,5	2342,1	1042,3	4126,9	1	1
128	6	3	1	3	1	3	1	1	1	3	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	3	1	1	1	1	1	3	3	1	1	3	4	690,0	2350,4	1271,1	4311,5	1	1
129	3	3	2	4	4	3	2	1	1	1	2	2	2	2	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	2	3	2	3	1	2	3	4	756,5	1976,2	1074,2	3806,8	3	1
130	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	779,6	2240,3	1082,8	4102,8	3	1	

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda																																												
21: Sexo 1																																												
Visible: 41 de 41 variables																																												
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	Dx_IC	Energ_pr	Energ_CHO	Energ_grasas	VCT	Edad	Sexo			
131	3	3	1	4	3	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	4	1	1	3	3	1	1	3	3	1	1	2	1	3	1	1	1	3	1	1	3	1	699,4	1967,8	1433,4	4100,6	2	1
132	5	5	6	6	6	3	2	2	1	4	1	5	5	3	2	4	2	5	3	4	5	1	6	4	5	1	3	4	4	6	5	1	4	5	2	579,0	1989,0	1162,4	3730,4	1	1			
133	3	2	1	2	4	1	1	1	2	1	1	3	1	2	4	2	2	1	2	3	2	1	3	4	1	1	1	1	2	1	3	1	1	4	1	655,1	2556,2	1442,3	4653,5	1	1			
134	3	3	1	1	4	2	1	2	1	1	2	3	1	1	4	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	592,7	2051,8	1093,2	3737,8	2	1		
135	2	2	2	2	6	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	712,8	2502,8	1285,8	4501,4	1	1		
136	6	4	1	4	1	4	3	3	4	1	5	4	3	4	6	3	3	1	3	4	3	6	1	3	3	1	4	3	4	2	6	1	4	6	2	600,9	1896,1	1147,2	3644,2	3	1			
137	3	2	1	2	3	2	1	1	2	3	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	3	1	1	2	1	2	3	1	665,8	1892,2	1216,4	3774,4	2	1			
138	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	3	4	541,1	2244,6	880,0	3665,7	1	2			
139	3	2	5	1	1	3	3	2	3	6	1	2	1	4	2	5	3	3	2	3	3	1	4	4	2	2	3	3	3	3	2	1	2	4	3	668,1	2067,0	1143,0	3878,1	2	1			
140	4	5	2	3	4	3	1	2	1	1	1	2	5	2	2	1	2	1	2	1	2	1	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	4	4	550,9	1572,8	803,3	2927,1	2	1	
141	3	3	1	3	3	1	1	1	1	3	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	1	3	1	3	1	2	2	3	4	667,9	1944,7	1176,8	3789,4	1	1		
142	4	2	2	3	4	3	2	2	3	3	1	3	3	2	3	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	4	4	607,2	1871,5	1145,1	3623,8	1	1		
143	3	3	2	1	3	3	1	1	2	1	1	3	2	2	1	1	2	1	2	2	1	3	2	3	1	1	2	1	2	3	3	1	1	4	4	663,1	2030,9	1329,1	4023,1	2	1			
144	3	4	2	3	2	1	3	4	2	2	1	3	4	2	4	5	3	2	2	2	1	3	3	2	1	2	1	2	1	3	2	2	2	2	4	3	530,6	1868,9	1179,2	3578,7	2	2		
145	6	2	1	6	6	1	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	2	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	6	6	4	528,9	1670,5	901,5	3100,9	2	1	
146	3	3	2	3	4	2	1	4	3	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	3	2	1	1	3	2	4	630,7	2180,2	1198,4	4009,2	2	1		
147	2	2	2	1	3	2	3	1	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	1	3	3	3	1	3	2	2	3	1	3	3	4	655,8	1740,3	1167,8	3563,8	1	1			
148	3	3	2	2	2	2	3	1	6	1	5	2	3	2	6	2	6	4	2	5	6	4	1	4	3	2	2	2	3	1	2	4	2	4	4	588,3	1692,8	1047,3	3328,5	2	1			
149	6	5	2	6	1	1	1	1	6	1	1	1	6	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	6	1	1	3	1	6	1	3	6	1	585,2	1988,7	1182,8	3756,7	1	1			
150	1	2	1	2	2	2	3	1	2	1	2	4	3	2	2	1	1	3	2	1	2	2	3	1	2	2	2	3	4	2	2	1	2	2	1	669,8	2004,1	1176,8	3850,7	1	1			
151	6	6	1	1	2	2	3	1	1	1	1	1	6	1	6	1	1	6	6	1	6	1	1	1	3	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	642,8	1810,7	1320,0	3773,5	1	1			

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda																																										
21: Sexo 1																																										
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	Dx_IC	Energ_pr	Energ_CHO	Energ_grasas	VCT	Edad	Sexo	
152	3	5	2	2	4	1	1	4	4	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	3	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	560,1	1588,9	1168,1	3317,2	2	1
153	6	2	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	607,4	1916,2	1230,1	3753,8	2	1
154	3	3	2	4	3	4	1	1	3	3	1	3	1	3	3	1	1	1	1	3	2	3	3	3	2	1	1	2	1	3	3	1	2	3	4	670,4	2147,2	1176,0	3993,7	1	1	
155	4	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	566,4	1567,4	1289,1	3422,9	1	2
156	4	2	2	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	4	649,9	1898,4	1261,9	3810,2	2	1
157	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	4	715,4	1775,3	899,6	3390,3	1	1
158	6	2	1	2	2	1	1	1	2	3	1	1	2	1	1	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1	2	2	2	2	2	4	800,0	1641,8	1190,3	3632,0	1	1
159	2	2	1	6	1	3	2	1	4	2	1	1	2	1	2	1	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	3	1	2	2	3	2	4	870,7	2269,9	1311,8	4452,4	2	2	
160	2	3	2	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	1	1	1	1	3	1	1	2	6	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	4	653,1	1499,4	1102,1	3254,6	1	1	
161	4	3	1	3	3	3	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	2	2	3	2	3	2	2	2	1	2	3	1	3	1	1	2	3	1	785,8	2190,6	1202,1	4178,5	1	1	
162	2	3	1	2	1	2	1	3	1	1	3	1	2	2	1	1	3	3	4	2	1	3	2	3	2	1	3	1	2	2	1	3	1	2	4	777,1	1692,2	1144,1	3613,4	2	1	
163	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	791,2	1629,0	858,8	3278,9	1	1	
164	3	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	3	6	1	3	1	2	1	1	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	709,0	2162,6	1170,2	4041,8	1	1
165	3	3	2	5	2	3	2	3	2	3	2	2	5	1	3	2	2	2	3	3	2	4	3	3	2	1	3	1	1	2	3	1	2	2	3	790,6	1826,1	850,9	3467,6	2	2	
166	2	4	2	6	6	6	4	5	5	4	2	5	3	4	2	5	4	2	1	2	3	2	5	5	2	1	1	3	4	2	4	1	4	6	2	637,0	1199,2	1080,3	2916,5	1	1	
167	3	3	1	3	3	3	2	2	4	1	2	2	1	2	3	1	2	2	1	3	2	2	2	3	1	1	2	1	3	2	3	1	2	5	4	748,9	1829,8	1188,7	3767,4	1	1	
168	4	3	3	4	6	3	1	1	1	1	1	3	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	3	4	795,9	1695,4	1192,7	3684,0	1	1	
169	6	6	5	6	6	6	5	4	6	6	4	6	4	6	6	5	6	6	6	6	4	6	6	5	6	6	4	6	6	6	6	3	6	6	1	820,3	1745,8	905,1	3471,2	2	1	
170	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	789,9	1518,8	776,3	3085,0	1	1	
171	4	2	3	4	2	1	1	1	4	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	3	3	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	4	4	618,9	1571,8	1025,6	3216,3	1	1
172	3	4	3	3	3	2	2	1	3	3	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	3	1	1	1	2	2	2	2	1	1	6	4	693,0	1819,6	768,8	3281,4	3	1	
173	6	6	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	720,2	1744,7	1170,0	3660,0	2	1	

Vista de datos Vista de variables



21 : Sexo 1 Visible: 41 de 41 variables

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	Dx_IC	Energ_pr	Energ_CHO	Energ_grasas	VCT	Edad	Sexo		
173	6	6	1	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	3	1	3	3	3	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	4	739,3	1741,7	1179,0	3660,0	2	1
174	3	2	2	4	2	4	3	2	3	4	2	3	3	4	3	1	5	1	2	3	3	3	3	3	3	4	1	1	1	3	1	3	4	2	3	3	769,9	1570,0	1140,4	3480,3	3	1	
175	6	6	2	6	3	3	6	1	3	4	6	2	2	5	1	3	4	4	4	4	2	1	5	3	2	3	4	2	3	2	4	1	2	5	2	653,6	1862,4	783,5	3299,6	1	1		
176	3	3	2	3	1	2	1	1	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	750,6	1907,3	1189,1	3846,9	2	1		
177	3	6	1	1	2	3	4	1	1	1	3	2	5	3	1	1	3	1	2	1	3	2	2	3	4	2	3	2	1	2	3	3	1	3	4	802,3	1659,9	895,8	3357,9	3	1		
178	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	4	819,4	1279,7	842,3	2941,4	1	1	
179	4	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	4	846,0	1642,2	854,5	3342,7	2	1	
180	4	3	2	4	3	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	4	748,9	1916,1	1188,5	3853,5	1	1	
181	4	5	1	4	3	5	1	1	2	2	4	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	5	5	3	3	4	4	3	4	5	1	4	5	2	834,4	1399,8	893,0	3127,1	3	1	
182	3	2	1	3	3	3	1	1	2	1	3	2	1	3	3	3	3	3	1	2	3	3	4	3	4	1	1	2	3	2	2	4	1	2	4	3	780,6	1703,7	850,9	3335,1	3	1	
183	4	4	5	5	2	5	6	2	2	3	5	4	5	5	5	2	6	5	4	3	4	2	5	2	5	3	3	4	2	5	5	6	2	3	2	524,3	1470,9	1266,7	3261,9	2	1		
184	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	559,4	1926,0	1180,0	3665,4	1	1		
185	5	1	1	3	3	1	1	1	3	1	3	5	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	6	1	1	1	1	1	1	6	1	5	2	1	569,8	2331,2	1193,1	4094,1	1	1	
186	6	4	5	3	6	1	3	1	1	3	1	3	1	1	1	1	1	3	1	5	3	1	1	2	1	1	1	3	3	4	3	1	2	1	4	529,8	1659,6	915,3	3104,6	1	1		
187	4	3	1	1	3	2	2	1	3	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	2	1	1	1	1	4	1	3	2	1	2	4	1	567,2	1927,8	1304,6	3799,7	2	1	
188	3	2	3	4	6	1	1	2	4	1	1	3	1	2	4	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	4	2	1	2	2	2	4	4	573,5	2076,0	1041,4	3690,8	1	1	
189	5	6	1	6	3	5	5	1	3	4	3	4	2	5	4	4	6	1	6	4	6	2	5	6	2	1	2	2	5	6	2	3	2	5	2	536,6	1378,0	1474,1	3388,7	1	1		
190	5	6	4	6	3	1	1	2	2	4	1	2	1	2	3	1	2	1	1	1	2	1	3	3	3	1	1	1	2	2	3	1	3	4	4	448,0	2072,5	812,3	3332,8	1	1		
191	3	3	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	4	553,9	1630,6	1398,3	3582,9	1	1		
192	3	2	2	5	3	6	5	2	4	4	3	3	4	5	3	3	3	4	4	4	6	2	4	4	5	5	5	2	4	3	3	3	3	4	2	522,5	1521,8	895,8	2940,1	3	1		
193	4	3	5	5	2	4	1	1	2	2	3	3	2	3	2	3	3	1	1	2	3	2	4	3	4	1	1	1	2	4	1	2	2	4	3	532,0	1554,7	1208,6	3295,3	3	1		
194	6	6	2	5	6	5	6	4	6	6	6	5	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	4	4	2	1	5	5	2	6	2	2	6	6	4	540,2	1705,0	1092,2	3250,4	1	1		

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda																																												
21 : Sexo 1																																												
Visible: 41 de 41 variables																																												
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	Dx_IC	Energ_pr	Energ_CHO	Energ_grasas	VCT	Edad	Sexo			
194	6	6	3	5	6	5	5	6	4	6	6	6	5	3	2	2	1	3	3	4	3	3	4	4	2	1	5	5	3	6	3	3	6	6	1	549,2	1785,9	1023,3	3358,4	1	1			
195	6	5	6	5	6	6	4	5	3	3	6	4	6	3	2	1	1	3	3	5	6	4	3	6	3	1	5	6	3	6	4	4	5	5	1	576,3	1649,0	1564,2	3789,6	1	1			
196	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	4	525,8	1713,3	1346,5	3585,7	3	1			
197	4	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	431,2	1267,2	1250,1	2948,5	2	1			
198	2	3	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	4	501,0	1772,0	1068,9	3341,9	2	1			
199	4	4	2	2	3	6	2	1	2	2	2	2	1	2	2	3	1	2	1	2	5	3	4	3	2	1	1	2	1	4	2	1	3	5	3	572,2	1632,0	1128,8	3333,0	2	1			
200	3	3	1	3	1	3	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	5	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	3	4	600,6	1912,2	955,6	3468,5	1	1			
201	3	2	1	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	4	1	1	1	1	1	2	1	1	3	4	4	491,1	1799,1	979,5	3269,6	3	1			
202	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	4	4	3	586,4	1846,2	1224,0	3656,6	3	1			
203	5	1	1	3	1	4	1	1	4	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	3	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	4	607,0	1725,5	1486,5	3819,1	1	1			
204	3	2	2	6	3	4	2	1	3	3	2	2	1	3	1	1	3	2	2	2	2	2	2	4	2	1	2	2	2	1	2	1	1	3	1	620,0	1809,8	1295,5	3725,2	3	1			
205	4	4	2	3	3	4	5	2	3	2	1	5	3	2	5	3	2	5	2	4	2	5	5	2	2	2	2	1	5	1	4	2	5	6	1	634,4	2032,5	1224,1	3891,0	2	2			
206	3	2	2	1	3	1	2	1	3	1	1	3	2	1	3	1	1	1	1	1	3	2	2	1	5	3	1	1	1	2	1	1	2	3	3	1	589,8	1909,8	1305,0	3804,5	2	1		
207	4	3	2	2	3	2	3	1	2	2	2	4	2	3	3	2	3	1	2	2	3	4	3	3	2	1	1	2	2	3	2	1	2	3	4	591,9	1748,2	1199,1	3539,2	2	1			
208	2	6	5	6	3	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	1	6	6	5	5	5	2	1	1	6	1	6	6	6	1	6	6	1	597,6	1725,3	1411,6	3734,5	3	1		
209																																												
210																																												
211																																												
212																																												
213																																												
214																																												
215																																												

FOTOGRAFÍAS DE APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO





PRUEBAS DE NORMALIDAD

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra

		Diagnóstico de imagen corporal	Valor calórico total
<u>N</u>		208	208
Parámetros normales ^{a,b}	<u>Media</u>	2,89	3738,468
	<u>Desv. Desviación</u>	1,305	379,4068
Máximas diferencias extremas	<u>Absoluto</u>	,327	,069
	<u>Positivo</u>	,200	,069
	<u>Negativo</u>	-,327	-,039
<u>Estadístico de prueba</u>		,327	,069
<u>Sig. asintótica(bilateral)</u>		,000 ^c	,017 ^c

- a. La distribución de prueba es normal.
- b. Se calcula a partir de datos.
- c. Corrección de significación de Lilliefors.

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra

		Diagnóstico de imagen corporal	Energía de las proteínas
<u>N</u>		208	208
Parámetros normales ^{a,b}	<u>Media</u>	2,89	668,680
	<u>Desv. Desviación</u>	1,305	93,3758
Máximas diferencias extremas	<u>Absoluto</u>	,327	,056
	<u>Positivo</u>	,200	,056
	<u>Negativo</u>	-,327	-,056
<u>Estadístico de prueba</u>		,327	,056
<u>Sig. asintótica(bilateral)</u>		,000 ^c	,200 ^{c,d}

- a. La distribución de prueba es normal.
- b. Se calcula a partir de datos.
- c. Corrección de significación de Lilliefors.
- d. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra

		Diagnóstico de imagen corporal	Energía de las grasas
N		208	208
Parámetros normales ^{a,b}	Media	2,89	2076,528
	Desv. Desviación	1,305	327,0783
Máximas diferencias extremas	Absoluto	,327	,037
	Positivo	,200	,024
	Negativo	-,327	-,037
Estadístico de prueba		,327	,037
Sig. asintótica(bilateral)		,000 ^c	,200 ^{c,d}

- a. La distribución de prueba es normal.
- b. Se calcula a partir de datos.
- c. Corrección de significación de Lilliefors.
- d. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra

		Diagnóstico de imagen corporal	Energía de los carbohidratos
N		208	208
Parámetros normales ^{a,b}	Media	2,89	993,259
	Desv. Desviación	1,305	227,4496
Máximas diferencias extremas	Absoluto	,327	,081
	Positivo	,200	,081
	Negativo	-,327	-,063
Estadístico de prueba		,327	,081
Sig. asintótica(bilateral)		,000 ^c	,002 ^c

- a. La distribución de prueba es normal.
- b. Se calcula a partir de datos.
- c. Corrección de significación de Lilliefors.



DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD

Yo, César Augusto Hinostrza Santana, identificado con D.N.I. 75988168, estudiante de la E.P. de Nutrición Humana, vengo implementando el proyecto de tesis titulado: PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y SU RELACIÓN CON LA INGESTA ENERGÉTICA, EN TRABAJADORES MINEROS DE HUANCVELICA, 2021; en ese contexto declaro bajo juramento que los datos que se generen como producto de la investigación, así como la identidad de los participantes, serán preservados y usados únicamente con fines de investigación, basados en los artículos 6° y 7° del Reglamento del Comité de Ética de Investigación de la Universidad Peruana los Andes y en los artículos 4° y 5° del Código de Ética Para la Investigación Científica en la Universidad Peruana los Andes; salvo con autorización expresa y documentada de alguno de ellos.



Huancayo, 21 de diciembre del 2021

César Augusto Hinostrza Santana

Responsable de la investigación



DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD

Yo, Jenny Malena Ureta Huaroc, identificada con D.N.I. 72858642, estudiante de la E.P. de Nutrición Humana, vengo implementando el proyecto de tesis titulado: PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y SU RELACIÓN CON LA INGESTA ENERGÉTICA, EN TRABAJADORES MINEROS DE HUANCAVELICA, 2021; en ese contexto declaro bajo juramento que los datos que se generen como producto de la investigación, así como la identidad de los participantes, serán preservados y usados únicamente con fines de investigación, basados en los artículos 6° y 7° del Reglamento del Comité de Ética de Investigación de la Universidad Peruana los Andes y en los artículos 4° y 5° del Código de Ética Para la Investigación Científica en la Universidad Peruana los Andes; salvo con autorización expresa y documentada de alguno de ellos.



Huancayo, 21 de diciembre del 2021

Jenny Malena Ureta Huaroc
Responsable de la investigación