

**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN HUMANA**



**TESIS**

**FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS NO  
SALUDABLES E IMAGEN CORPORAL, EN  
ESTUDIANTES DE UN COLEGIO PRIVADO DE  
HUANCAYO - 2021.**

**PARA OPTAR : EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA  
EN NUTRICIÓN HUMANA**

**Autores:**

**Bach. Erika Beatriz Marquez Barrientos**

**Bach. Luz Daniela Trujillo Espinoza**

**Asesor: Mg. Javier Eduardo Curo Yllaconza**

**Líneas de investigación: Salud y gestión de la salud**

**Fecha de inicio y culminación: abril 2021 - marzo 2022**

**HUANCAYO – PERÚ**

**2022**

## **Dedicatoria**

A mi madre por haber sido, mi inspiración de vida, perseverancia, sacrificio, anhelo y desafío por alcanzar mis sueños, a mi papá con amor y gratitud, a mis hermanos y sobrinos por su apoyo incondicional, y a ti mi Bonito por tu amor infinito, y tu confianza en mí.

Erika

A Dios mis padres y a mis hermanos, quienes han sido la guía y el camino para poder llegar a este punto de mi carrera, que, con su ejemplo, dedicación y palabras de aliento, me motivaron constantemente para alcanzar mis anhelos.

Daniela

### **Agradecimientos**

Estamos especialmente agradecidas al Mg. Javier Curo Yllaconza, nuestro asesor, sin cuyo estímulo, guía y apoyo constante esta Tesis no hubiera podido ser concretada, a la Mg. Renee Amparo Valle Elescano quien fue la que nos guio a lo largo de nuestra vida universitaria y que con su sabiduría y calidad humana alimentó en nosotras la confianza por cumplir nuestras metas. Deseamos expresar también nuestro agradecimiento a la Lic. Edith Iris Huaynalaya Camposano directora de la Institución Educativa Particular Max Planck quien nos permitió poder realizar nuestra tesis en su renombrada institución.

También agradecemos a la comunidad de nuestra querida Universidad Peruana los Andes, espacio que nos ha permitido crear y recrear, reconocer nuestra principal pasión y misión de vida, como Nutricionistas, nuestro ardiente deseo de transformar, hacer el mundo mucho más humano, tener un ideal que trasciende, y poder ejercer nuestra amada profesión con todo el amor que sentimos por ella.

Erika Márquez – Daniela Trujillo



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

“Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional”

# CONSTANCIA

## DE SIMILITUD DE TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN POR EL SOFTWARE DE PREVENCIÓN DE PLAGIO TURNITIN

La Dirección de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, hace constar por la presente, que el Informe Final titulado:

### FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS NO SALUDABLES E IMAGEN CORPORAL, EN ESTUDIANTES DE UN COLEGIO PRIVADO DE HUANCAYO – 2021

Cuyo autor (es) : **MARQUEZ BARRIENTOS ERIKA BEATRIZ**  
**TRUJILLO ESPINOZA LUZ DANIELA**  
Facultad : **CIENCIAS DE LA SALUD**  
Escuela Profesional : **NUTRICIÓN HUMANA**  
Asesor (a) : **MG. CURO YLLACONZA JAVIER EDUARDO**

Que fue presentado con fecha: 03/10/2022 y después de realizado el análisis correspondiente en el software de prevención de plagio Turnitin con fecha 12/10/2022; con la siguiente configuración del software de prevención de plagio Turnitin:

Excluye bibliografía  
Excluye citas  
Excluye cadenas menores a 20 palabras  
Otro criterio (especificar)

Dicho documento presenta un porcentaje de similitud de 18%.

En tal sentido, de acuerdo a los criterios de porcentajes establecidos en el Artículo N° 11 del Reglamento de uso de software de prevención de plagio, el cual indica que no se debe superar el 30%. Se declara, que el trabajo de investigación: si contiene un porcentaje aceptable de similitud.

Observaciones: Se analizó con el software una sola vez.

En señal de conformidad y verificación se firma y sella la presente constancia.

Huancayo, 06 de diciembre de 2022



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES  
Facultad de Ciencias de la Salud

*Edith Ancco Gomez*  
PH.D. EDITH ANCCO GOMEZ  
DIRECTORA DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA N° 504 – DUI – FCS – UPLA/2022

c.c.: Archivo  
EAG/vjchp

# INTRODUCCIÓN

Los avances logrados en términos de salud han sido exitosos en muchas áreas relacionadas a las enfermedades, como por ejemplo las intervenciones en patologías infecciosas y otras similares; sin embargo, no hemos logrado avances en otro tipo de enfermedades, como las relacionadas al consumo de alimentos, ya sea por excesos o por déficit alimentarios. Muchos autores ya concuerdan que el origen de problemas como la diabetes mellitus, la obesidad o la hipertensión de las personas adultas, tienen sus orígenes en los primeros años de vida, que es precisamente cuando se consolidan los hábitos y costumbres alimentarias de las personas. Pero haciendo una revisión rápida sobre este tema, las políticas de salud que existen en el Perú, no contemplan temas relacionados a evaluar los hábitos alimentarios en los primeros años de vida, para corregirlos de manera oportuna y lograr consolidar estilos de vida saludables que garanticen una sociedad con mejores indicadores de salud en el futuro. Un gran porcentaje de niños consumen alimentos no saludables y se hace necesario investigar estos hábitos relacionándola a variables como la percepción que tienen ellos mismos sobre su peso.

Por estas razones en la investigación que se presenta se plantea como objetivo el asociar la frecuencia de consumo de alimentos no saludables y la imagen corporal, en estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck. El método utilizado es el método científico, mediante un nivel relacional, donde se busca encontrar asociación entre dos variables, con un diseño no experimental, transversal. Con una muestra de 102 estudiantes; utilizando como técnicas de recolección de datos a la encuesta, mediante el uso de un Test de Autopercepción de la Imagen Corporal y una ficha de frecuencia de consumo de alimentos. Se respetó los principios éticos exigidos por la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana los Andes.

Los componentes de la tesis, contiene 6 capítulos en el orden siguiente: planteamiento del problema, marco teórico, hipótesis, metodología, administración del plan y referencias bibliográficas.

## CONTENIDO

	Pág.
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Introducción	iv
Contenido	vi
Contenido de tablas	vii
Contenido de figuras	vii
Resumen	viii
Abstract	ix
<b>I. CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	<b>10</b>
1.1. Descripción de la realidad problemática	10
1.2. Delimitación del problema	13
1.3. Formulación del problema	14
1.3.1. Problema general	14
1.3.2. Problemas específicos	14
1.4. Justificación	15
1.4.1 Teórica	15
1.4.2 Social	15
1.4.3 Metodológica	15
1.5. Objetivos	16
1.5.1 Objetivo general	16
1.5.2 Objetivos específicos	16
<b>II. CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b>	<b>17</b>
2.1. Antecedentes nacionales e internacionales	17
2.2. Bases teóricas	24
2.3. Marco conceptual	33
<b>III. CAPÍTULO III: HIPÓTESIS</b>	<b>35</b>
3.1. Hipótesis general	35
3.2. Hipótesis específicas	35
3.3. Variables	35
<b>IV. CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA</b>	<b>37</b>
4.1. Método de investigación	37
4.2. Tipo de investigación	37
4.3. Nivel de investigación	37
4.4. Diseño de la investigación	37
4.5. Población y muestra	38
4.6. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos	38
4.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos	39
4.8. Aspectos éticos de la investigación	39
<b>V. CAPÍTULO: RESULTADOS</b>	<b>41</b>
5.1 Descripción de resultados	41
5.2 Contrastación de hipótesis	49
<b>ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS</b>	<b>53</b>
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>57</b>
<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>58</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>60</b>
<b>ANEXOS:</b>	<b>64</b>

Matriz de consistencia	65
Matriz de operacionalización de variables	67
Instrumento de investigación	68
Confiabilidad y validez del instrumento	70
Data de procesamiento de datos	74
Consentimiento informado	77
Declaración de confidencialidad	78
<b>Contenido de tablas</b>	
Tabla 1: Distribución de los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, según grado de estudio, en el año 2021.	41
Tabla 2: Distribución de los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, según edad, en el año 2021	42
Tabla 3: Distribución de los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, según sexo, en el año 2021	43
Tabla 4: Imagen corporal de los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, según edad, en el año 2021	44
Tabla 5: Imagen corporal y frecuencia de consumo de alimentos no saludables, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021.	45
Tabla 6: Imagen corporal y frecuencia de consumo de alimentos altos en azúcar, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021.	46
Tabla 7: Imagen corporal y frecuencia de consumo de alimentos altos en sodio, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021.	47
Tabla 8: Imagen corporal y frecuencia de consumo de alimentos altos en grasa, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021.	48
Tabla 9: Prueba de Chi-Cuadrado entre la imagen corporal y la frecuencia de consumo de alimentos no saludables, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021.	49
Tabla 10: Prueba de Chi-Cuadrado entre la imagen corporal y la frecuencia de consumo de alimentos altos en azúcar, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021.	50
Tabla 11: Prueba de Chi-Cuadrado entre la imagen corporal y la frecuencia de consumo de alimentos altos en sodio, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021.	51
Tabla 12: Prueba de Chi-Cuadrado entre la imagen corporal y la frecuencia de consumo de alimentos altos en grasas, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021.	52
<b>Contenido de figuras</b>	
Figura 1: Distribución de los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, según grado de estudio, en el año 2021.	42
Figura 2: Distribución de los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, según edad, en el año 2021.	43
Figura 3: Distribución de los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, según sexo, en el año 2021.	44
Figura 4: Percepción de la imagen corporal de los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, según edad, en el año 2021.	45



## Resumen

La percepción sobre la imagen corporal y su relación con la alimentación es un tema poco estudiado en la actualidad, pero que resulta importante investigar ya que por los estereotipos que maneja la población actualmente, puede influir significativamente en la modificación de los estilos de vida de las personas y en especial de los niños y jóvenes; por esta razón la tesis tiene como objetivo el asociar la frecuencia de consumo de alimentos no saludables y la imagen corporal, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021. La metodología ha sido desarrollada con el método científico y el inductivo; es un tipo de investigación básica, de nivel relacional, de diseño no experimental. La muestra fue de 102 estudiantes del nivel primaria y secundaria de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, que cumplieron los criterios de elegibilidad. Los instrumentos de recolección de datos fueron realizados a través del internet mediante encuestas, para la variable imagen corporal fue con el Test de Autopercepción de la Imagen Corporal y para la frecuencia de consumo de alimentos no saludables fue una ficha de recolección de datos. La prueba estadística utilizada fue el Chi-cuadrado procesado en el programa IBM-SPSS. Se utilizaron los principios éticos del Reglamento de Investigación de la UPLA. Entre los principales resultados se encontró que los varones fueron el 57.8% y las mujeres el 42.3%; el 12,7% está satisfecho con su imagen corporal y el 87.3% no se encuentra satisfecho. Al realizar la prueba de Chi-Cuadrado entre la imagen corporal y la frecuencia de consumo de alimentos no saludables, el p-valor fue inferior a 0.05. La imagen corporal y la frecuencia de consumo de alimentos altos en azúcar, dio un valor del Chi-cuadrado de 25.9 y el p-valor inferior a 0.05. La imagen corporal y la frecuencia de consumo de alimentos altos en sodio, dio un valor del Chi-cuadrado de 29.9 y el p-valor fue inferior a 0.05. La imagen corporal y la frecuencia de consumo de alimentos altos en grasas, dio un valor del Chi-cuadrado de 4.8, con un p-valor de 0.028. Se concluye que la frecuencia de consumo de alimentos no saludables se asocia con la imagen corporal, por lo que se recomienda acciones preventivas dirigidas a los estudiantes, que contemplen aspectos de salud mental y nutrición.

**Palabras clave:** Imagen corporal, alimentación, consumo de alimentos, salud.

## **Abstract**

The perception of body image and its relationship with food is a little studied topic at present, but it is important to investigate because of the stereotypes that the population currently handles, it can significantly influence the modification of lifestyles of people and especially children and young people; for this reason the thesis aims to associate the frequency of consumption of unhealthy foods and body image in students of the Max Planck Private Educational Institution of Huancayo, in the year 2021. The methodology has been developed with the scientific and inductive method; it is a type of basic research, relational level, non-experimental design. The sample consisted of 102 students from the primary and secondary levels of the Max Planck Private Educational Institution of Huancayo, who met the eligibility criteria. The data collection instruments were carried out through the Internet by means of surveys, for the body image variable it was with the Body Image Self-perception Test and for the frequency of consumption of unhealthy foods it was a data collection form. The statistical test used was the Chi-square processed in the IBM-SPSS program. The ethical principles of the UPLA Research Regulations were used. Among the main results it was found that males were 57.8% and females 42.3%; 12.7% are satisfied with their body image and 87.3% are not satisfied. When the Chi-Square test was performed between body image and frequency of consumption of unhealthy foods, the p-value was less than 0.05. Body image and frequency of consumption of foods high in sugar gave a Chi-Square value of 25.9 and the p-value was less than 0.05. Body image and frequency of consumption of foods high in sodium, gave a Chi-square value of 29.9 and the p-value was less than 0.05. Body image and frequency of consumption of high-fat foods gave a Chi-square value of 4.8, with a p-value of 0.028. It is concluded that the frequency of consumption of unhealthy foods is associated with body image, so preventive actions aimed at students, which contemplate aspects of mental health and nutrition, are recommended.

**Key words:** Body image, nutrition, food consumption, health.

## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 1.1. Descripción del Problema

No existe una definición clara sobre el término alimentos no saludables, algunas publicaciones como las de la Organización Mundial de la Salud (1) mencionan que “La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad”. Bajo estos términos podemos entender que una alimentación no saludable es aquella que provoca enfermedades que afecta nuestro cuerpo y nuestra mente. Sin embargo, lo que sí está claro y existen las evidencias suficientes para demostrarlo, es que los niños y jóvenes en la actualidad consumen una dieta no saludable desde muchos puntos de vista.

En muchas publicaciones (2) se indica los grandes problemas alimentarios y nutricionales que sufre la población en general, como consecuencia de la modernidad y de la globalización, pero en resumen se indica que “actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; por otra parte, muchas personas no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales”. Estas deficiencias nutricionales resumen todo lo que con el tiempo ocasiona las diversas enfermedades crónicas que aparecen en la etapa adulta, pero que tienen un inicio desde los primeros años de vida. Un estudio de realizado en México (3) a una población escolar encontró que “el consumo de alimentos chatarra como golosinas, refrescos,

pan dulce, caramelos, frituras, así como postres elaborados con harinas y azúcares, da lugar a que estos niños sustituyan o limiten la ingesta de alimentos saludables tales como frutas, verduras, legumbres y alimentos con alto contenido proteico de calidad”. Estos datos ya nos indican de la gravedad del problema que estamos estudiando.

Otros estudios ratifican lo expresado anteriormente cuando indican que es en la etapa escolar cuando “se adquieren los hábitos alimentarios que tendrán durante toda su vida; sin embargo, también es una etapa de gran variabilidad (10, 11) debido a la presencia de factores como: el desarrollo económico, avances tecnológicos, la incorporación de la mujer al ámbito laboral, la gran influencia de la publicidad y la televisión, la incorporación más temprana de los niños a la escuela y la mayor posibilidad por parte de los niños de elegir alimentos con elevado aporte calórico y baja calidad nutricional” (12). Si bien es cierto conocemos esta problemática; existen aún otros temas relacionados que no son materia de mucho estudio, como por ejemplo el ver qué factores son los que condicionan este elevado consumo de alimentos llamados comúnmente “chatarras” al referirse a productos altos en sal (sodio), azúcar y grasas; lo que por obvias razones se convierten en alimentos altos en energía, muy relacionados a problemas de sobrepeso y obesidad, además de otras enfermedades en el futuro, como son la diabetes mellitus y la hipertensión arterial.

Un estudio realizado por Vaquero – Cristóbal Raquel y Asociados. (5) comenzó a indagar sobre la percepción que tienen las personas sobre su cuerpo (imagen corporal), este investigador afirma entre otras conclusiones que “en la actualidad existen unos estándares de belleza basados en modelos pro-delgadez, suponiendo la internalización de estos ideales un factor de riesgo para el desarrollo de alteraciones de la imagen corporal. La insatisfacción corporal ocurre si un individuo interioriza el cuerpo ideal, el determinado culturalmente, y por comparación social concluye que su cuerpo discrepa de ese ideal”; este asunto puede resultar muy importante, y como se mencionó es poco estudiado en el Perú y en la región Junín. Además, existen otros factores que contribuyen a esta imagen que desean tener los jóvenes e incluso los niños, como son los estereotipos de nuestra sociedad, como por ejemplo los certámenes de belleza y los “realitys” de la televisión, donde

aparecen modelos esbeltos y mujeres delgadas, que al final es lo que buscan imitar los menores de edad.

Este tema relacionado a la imagen corporal que involucra a los niños y jóvenes, también fue estudiado por investigadores como Duno y Acosta (6) quienes afirman que “la adolescencia es una etapa de la vida crítica, ya que en estas edades la apariencia física es uno de los temas de mayor preocupación y está determinada por factores internos y externos, por el género y por las normas de belleza de la sociedad. Por lo tanto, la imagen corporal en la etapa de la adolescencia es de vital importancia por los cambios que se suscitan durante este periodo pudiendo reflejarse de manera positiva o negativa”, y esto puede ser muy crítico si es que se asocia a ciertas alteraciones psicológicas, que pueden determinar ciertos niveles de insatisfacción o en algunos casos de distorsión corporal; según lo que se puede deducir la complicación sería mucho mayor si es que a la vez estos jóvenes presentan niveles bajos de autoestima, por ejemplo.

Por estas razones expuestas, sobre una situación alimentaria poco saludable de parte de los niños y jóvenes, por posibles problemas que tienen ellos sobre su percepción corporal, es que se decide ejecutar la presente investigación, basados en algunas interrogantes que surgen, entre las que se pueden mencionar el analizar si la imagen corporal que tienen las personas, puede estar relacionada a la ingesta de alimentos que consumen; en este caso para ser más específicos, podríamos pensar que si un joven por ejemplo percibe que su cuerpo tiene un volumen mayor al deseado, esto puede influir para que se preocupe y realice un tipo de dieta para corregir este problema.

## **1.2. Delimitación del Problema**

### **1.2.1 Delimitación espacial:**

Como la tesis se realizó con los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck, de la provincia de Huancayo, la delimitación temporal será en la mencionada provincia, que pertenece al departamento de Junín, ubicado a 3262 metros sobre el nivel del mar.

### **1.2.2 Delimitación temporal:**

La delimitación temporal de la tesis que se presenta, comprende desde el mes de abril del año 2021 hasta el mes de marzo del año 2022.

### **1.2.3 Delimitación teórica:**

La teoría está enmarcada dentro de toda la información disponible sobre las 2 variables de estudio, por lo que se utilizarán los hallazgos científicos obtenidos de plataformas digitales de alto nivel académico, así como también de libros de nutrición que contengan información sobre el tema; la teoría estará circunscrita sobre todo conocimiento relacionado a la alimentación, nutrientes y sus efectos en el organismo y sobre los aspectos psicológicos de la imagen corporal y cómo esta puede estar relacionada a los hábitos alimentarios de las personas.

### **1.3. Formulación del Problema**

#### **1.3.1. Problema General**

¿Cuál es la asociación entre la frecuencia de consumo de alimentos no saludables y la imagen corporal, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021?

#### **1.3.2. Problemas específicos**

- I. ¿Cuál es la relación entre la frecuencia de consumo de alimentos altos en azúcar y la imagen corporal, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021?
- II. ¿Cuál es la relación entre la frecuencia de consumo de alimentos altos en sodio y la imagen corporal, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021?
- III. ¿Cuál es la relación entre la frecuencia de consumo de alimentos altos en grasas y la imagen corporal, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021?

## 1.4. Justificación

**1.4.1. Justificación teórica:** Si bien es cierto, el estudiar la frecuencia de consumo de alimentos no saludables es un tema del cual se cuenta con mucha información en estudiantes, en la actualidad no contamos con datos relacionados a la percepción de la imagen corporal en este grupo de edad; por lo tanto, la teoría que se puede generar a partir de la información que se obtengan en los resultados va a ser un aporte invaluable para comenzar a comprender las percepciones que tiene este grupo respecto a la imagen de su cuerpo. Además, al buscar la relación de ambas variables, se va a brindar datos de mucho valor sobre la forma cómo se asocian la ingesta de alimentos no saludables y la imagen corporal que tienen de ellos mismos. De esta forma se aportará nuevos conocimientos que en un futuro próximo puedan generar nuevas teorías en tema de alimentación y nutrición.

**1.4.2. Justificación social:** Al realizar una tesis en el campo de las ciencias de la salud y de manera particular en nutrición, se necesita contar con una justificación basada en argumentos sólidos sobre los beneficios que aportará la investigación a la sociedad. En este sentido, la tesis que se presenta busca como propósito, el brindar resultados que pueden ser utilizados para proponer cambios en temas relacionados a la alimentación de los estudiantes, comprendiendo que en la actualidad mantienen una dieta alta en azúcar, sodio y grasas, lo que afecta su vida y su salud. Además, al relacionar la alimentación a la percepción de su imagen corporal, es posible hacer intervenciones más integrales y que pueden resultar más efectivas, al contar con más variables que pueden tener influencia en su decisión de consumo de alimentos.

**1.4.3. Justificación metodológica:** La metodología utilizada en lo relacionado a las técnicas de recolección de datos y de los instrumentos, es valiosa, en la medida que otras investigaciones puedan utilizarla para continuar trabajando estos temas en beneficio de la población, al contar con más información que permita hacer intervenciones basadas en datos científicos. Por lo que se ha tenido mucho interés en construir instrumentos de recolección de datos que cuenten con validaciones y pruebas de confiabilidad que aseguren su uso y resultados con el menor sesgo posible, en lo relacionado a calidad de información obtenida y procesada para presentar los resultados y las conclusiones de estudio.



## **1.5. Objetivos**

### **1.5.1. Objetivo General**

Asociar la frecuencia de consumo de alimentos no saludables y la imagen corporal, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021.

### **1.5.2. Objetivos Específicos**

- I. Relacionar frecuencia de consumo de alimentos altos en azúcar y la imagen corporal, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021.
- II. Relacionar frecuencia de consumo de alimentos altos en sodio y la imagen corporal, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021.
- III. Relacionar frecuencia de consumo de alimentos altos en grasas y la imagen corporal, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1 Antecedentes

##### 2.1.1 Antecedentes nacionales.

Ramírez M, Torres P. (7) en su tesis “Conductas alimentarias de riesgo e insatisfacción con la imagen corporal - adolescentes mujeres”; propusieron como objetivo “determinar la relación entre las conductas alimentarias de riesgo con la insatisfacción de la imagen corporal, en adolescentes mujeres del nivel secundario”. La metodología fue “de tipo descriptivo, con diseño correlacional y de corte transversal. Para la recolección de datos se utilizó como método la encuesta, como técnica el cuestionario y como instrumentos el cuestionario para medir las conductas alimentarias de riesgo (EAT-26) y uno de imagen corporal (BSQ)”. Se contó con una muestra de “193 estudiantes adolescentes de sexo femenino donde el 38.9% tienen 13 y 14 años de edad, un 22.8% pertenecen al 1ro de secundaria, el 95.9% solo estudia y un 52.8% viven con mamá y papá”. Las dimensiones de las conductas alimentarias de riesgo fueron la dieta, la bulimia y la preocupación por la comida. En los resultados se encontró que “la mayoría (53.4%) presentan riesgo y un (46.6%) no presentan riesgo. En relación a la variable insatisfacción con la imagen corporal, según dimensiones: Insatisfacción corporal (37.8%), miedo a engordar (41.4%), baja autoestima (45.0%) y deseo de perder peso (45.5%)”. También se pudo evidenciar que cerca de la mitad de los encuestados tienen moderada insatisfacción corporal. Se concluye que se presenta asociación entre las conductas alimentarias de riesgo y la insatisfacción de la imagen corporal.

Fernández CR. (8) en su tesis “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”; propuso como objetivo: el determinar la “relación entre la percepción de la imagen corporal y los signos y síntomas de los trastornos de la conducta alimentaria”. La metodología siguió un diseño “no experimental, correlacional de corte transversal. La muestra fue no probabilística y estuvo conformado por 100 alumnas pertenecientes a la Institución Educativa Nacional Mixta Telesforo Catacora”. En los instrumentos de recolección de datos se hizo uso del “cuestionario Body Shape Questionnaire (B.S.Q) y el Test Eating Attitudes Test – 26 (EAT- 26)”. Los resultados obtenidos dieron a conocer 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”. En otros resultados se pudo comprobar que existe “relación entre la percepción de la imagen corporal y la dimensión Control oral”. La conclusión del estudio indica que se presenta relación entre “la percepción de la imagen corporal y los signos y síntomas de los trastornos del comportamiento alimentario”.

Enríquez RE. (9) en su tesis “Autopercepción de la imagen corporal y prácticas para corregirla o mantenerla en adolescentes, institución educativa Hosanna – Miraflores”; propuso como objetivo el determinar la autopercepción de la imagen corporal que tienen los adolescentes de la Institución Educativa “Hosanna” desde el enfoque cuantitativo y Explorar la autopercepción de la imagen corporal y sus prácticas para corregirla o mantenerla. La metodología que usaron los autores fue con el uso de la antropometría (peso y talla), y se 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”. Entre los principales resultados encontrados se reportó que “solo un adolescente tuvo talla baja, los demás fueron

clasificados como normales; 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”. También se encontró que “la mayoría de los entrevistados tenía una percepción alterada del peso sin embargo la mayoría manifestó sentirse conforme con su cuerpo, realizaban prácticas para corregir su imagen corporal como dietas, ejercicio y uso de medicamentos con el fin de bajar de peso o crecer”. El estudio concluye que en esencia “la decisión de realizar alguna práctica correctiva nace de querer cambiar una parte de su imagen corporal percibida, además de ser influenciados” de las personas de su entorno como la familia y amistades.

Chinchay AC. (10) en su tesis “Autopercepción de la imagen corporal y su relación con los hábitos alimenticios en estudiantes de quinto año de secundaria. Institución Educativa Ventura Ccalamaqui. Barranca”, propuso como objetivo “conocer la autopercepción de la imagen corporal de las estudiantes, identificar los hábitos alimenticios de las estudiantes y establecer la relación entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimenticios”. La metodología fue a través de una investigación de nivel “descriptivo, de diseño correlacional; con una muestra de 67 estudiantes mujeres con edades comprendidas entre 16 y 18 años de edad. Los datos se recolectaron empleando la técnica de la encuesta a través de un cuestionario de 60 preguntas divididas equitativamente entre las dos variables. El análisis estadístico empleado fue el Chi-cuadrado”. Los resultados que se pudieron obtener en la tesis indicaron que la muestra “tiene una autopercepción de la imagen corporal favorable 66% y un hábito alimenticio saludable 94%, siendo un porcentaje minoritario los estudiantes que tienen una autopercepción de la imagen corporal desfavorable y un hábito alimenticio no saludable”; por lo que se concluye que “existe una relación significativa entre

autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimenticios en los estudiantes de quinto año de secundaria”.

García YS, Salas YL. (11) en su tesis “Influencia de autopercepción de imagen corporal en los hábitos alimentarios de estudiantes de serie 100 – 200, Escuela Profesional de Enfermería”, se propusieron como objetivo “determinar la influencia de la autopercepción de imagen corporal en los hábitos alimentarios de estudiantes”. En la metodología se indica que fue una investigación “aplicada, nivel de investigación descriptivo, correlacional, diseño de investigación transversal, retrospectivo no experimental. La población estuvo compuesta por 237 estudiantes de serie 100 y 200 de Escuela Profesional de Enfermería, matriculados en el semestre 2017 - I, y la muestra fue de 185 estudiantes obtenido mediante muestreo no probabilístico-intencional”. Para la recolección de datos se usó un “cuestionario estructurado y test de valoración de Gardner”. Los resultados indicaron que “el 63.8% están satisfechos con su imagen corporal y el 36.2% insatisfechos; y en cuanto a los hábitos alimentarios: el 58,4% regular, 27,0% bueno y 14,6% malo. Por lo que se concluye que La autopercepción de imagen corporal no influye en sus hábitos alimentarios de los estudiantes”.

### **2.1.2 Antecedentes internacionales.**

Ajete, SB. y Martínez de Armas L. (12) en su investigación “Consumo de frutas y verduras y su relación con la imagen corporal deseada en adolescentes cubanos”; se propuso como objetivo relacionar “la imagen corporal deseada con la frecuencia de consumo de frutas y verduras en una muestra de adolescentes” para lograr este propósito se usó como metodología un “estudio observacional analítico y transversal con 365 adolescentes de 12 a 19 años, seleccionados mediante muestreo aleatorio simple. Se aplicó el test de Siluetas Corporales y Frecuencia Semi-cuantitativa de Consumo para frutas y verduras. Se determinó el coeficiente de correlación de Spearman”. Los resultados indican que “el 52,3% tenía exceso de peso corporal (sobrepeso u obesidad), 31,5% correspondía al género femenino. Las féminas se percibieron con exceso

de peso (81,7%) y desearon imágenes de peso adecuado (72,8%). Los varones se percibieron con peso adecuado (50%) y delgadez leve (40,2%), y desearon imágenes dentro de la delgadez (90,2%). El mayor consumo de frutas y verduras se situó de 2 a 3 días a la semana”. Se llegó a la conclusión que “una imagen corporal deseada que tienden a la delgadez se asocia moderadamente con un mayor consumo de verduras, no así de frutas.

Moreno MA, Ortiz GR. (13) en su investigación “Trastorno alimentario y su relación con la imagen corporal y la autoestima en adolescentes” Se propusieron como objetivo el determinar la relación entre “las conductas de riesgo de trastorno alimentario, la imagen corporal y autoestima en un grupo de adolescentes de Secundaria”. En la metodología se “aplicaron tres instrumentos: el Test de Actitudes Alimentarias (EAT-40), Cuestionario de la figura corporal (BSQ), Cuestionario de Evaluación de la Autoestima y un Cuestionario de datos sociodemográficos a 298 alumnos: 153 mujeres y 145 hombres, con una edad promedio de 13 años”. En los resultados se pudo encontrar que existe “riesgo de trastorno alimentario (8%) y en un 10% la patología instalada, con mayor prevalencia en las mujeres; ambos sexos presentan preocupación por su imagen corporal, niveles medios y bajos de autoestima y una mayor tendencia a presentar trastornos alimentarios en las mujeres. Los casos se incrementan con la edad”.

Fernández M, Feu S, Suárez M, Suárez MÁ. (14) en su investigación “Satisfacción e índice de masa corporal y su influencia en el autoconcepto físico”; se propusieron como objetivo “examinar el nivel de obesidad y la satisfacción corporal en función de variables sociodemográficas (sexo y edad) y contextuales del centro educativo”. La metodología que utilizaron fue observacional con el uso de “un cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF) y el cuestionario de siluetas corporales. En el estudio participaron 1.093 escolares con edades comprendidas entre los 11 y 14 años (M=11,6) de 19 centros educativos”. En los resultados se encontró que “un elevado porcentaje de alumnos con sobrepeso (20%) y un porcentaje elevado de

alumnos satisfechos con su imagen corporal (79%). En cuanto a la relación entre el nivel de obesidad y la satisfacción corporal con las variables sociodemográficas y contextuales, la obesidad presenta diferencias significativas en función del carácter del centro y de la oferta educativa”. Con estos datos obtenidos se pudo concluir que existen “diferencias significativas entre el nivel de obesidad y la insatisfacción corporal con algunas escalas de autoconcepto físico y diferencias significativas entre el nivel de obesidad del escolar y su insatisfacción corporal”.

Benedito N. (15) en su tesis doctoral “Factores psicológicos implicados en la insatisfacción con la imagen corporal y el seguimiento de dietas para adelgazar en niños/as de 8 a 12 años”; esta tesis tiene por objetivo “estudiar los factores implicados en la insatisfacción con la imagen corporal y el seguimiento de dietas para adelgazar en niños/as de entre 8 y 12 años”. En la metodología se evaluaron “las variables psicológicas y sociales asociadas a la insatisfacción con la imagen corporal, las creencias sobre la dieta y los comportamientos utilizados para el control del peso en una muestra no clínica de preadolescentes de ambos sexos durante un período de estudio de 2 años (N=556 en la 1ª fase)”. “Los hallazgos apuntaron que entre los 8 y 12 años algunos niños y niñas presentan insatisfacción corporal, siguen dietas para adelgazar y desean ser más delgados/as, confirmando los resultados hallados previamente por otros autores en edades adolescentes. En conjunto los niños y las niñas no presentaron diferencias importantes en los diversos factores estudiados, así como tampoco presentaron variaciones importantes dentro de este grupo de edad”. Luego de analizar y procesar la información obtenida se pudo encontrar en “los resultados que el 84.1% de los participantes sabían que era una dieta y un 13.3% que estaba realizando dieta en el momento del estudio (13.4% niñas y el 13.3% niños) impulsada por sus madres (43%), ellos mismos (29%) o el médico (19%). Estos datos pueden asociarse con el 35% de los entrevistados (36.7% de los niños y 33.5% de las niñas) que deseaban una silueta más delgada”.

Madrigal H, et al. (16) en su investigación “Percepción de la imagen corporal como aproximación cualitativa al estado de nutrición. salud pública de México”; se propusieron como objetivo el “comparar la percepción de la imagen corporal con el índice de masa corporal calculado a partir del peso y la talla declarados por los sujetos y valorar su capacidad para clasificar el estado de nutrición”. La metodología utilizada fue utilizando “una muestra representativa de la población de España, integrada por 517 hombres y 483 mujeres mayores de 15 años. Las variables fueron sexo, edad, nivel educativo, IMC e imagen corporal percibida”. Los resultados indican que existe mayores niveles de obesidad en el sexo masculino; también se evidenció que “el sobrepeso y la obesidad se incrementan conforme aumenta la edad, y con mayor educación disminuyen. La percepción de la imagen corporal fue distinta entre sexos, así como por edad y nivel educativo. La comparación entre el IMC y la imagen corporal notificó valores superiores a 0.90 para sensibilidad y especificidad, así como para los valores predictivos positivos y negativos en sujetos que presentaron un estado nutricional que alcanzaba los rangos extremos la precisión fue mayor para la sensibilidad que para la especificidad”. El estudio llega a concluir que “la percepción de la imagen corporal permitió identificar a los sujetos que presentaban nutrición normal y deficiente o excesiva; por tal motivo, este indicador puede resultar útil en estudios epidemiológicos, aunque tiene algunas limitaciones para diagnósticos individuales”.

Ladera I. (17) en su investigación “La satisfacción con la imagen corporal: su relación con las redes sociales y la autoestima”; se propuso de “objetivo determinar la relación del uso de las redes sociales con la insatisfacción sobre la imagen corporal y con los comportamientos dirigidos a la reducción de peso”. En la metodología la muestra evaluada fue “de 123 mujeres entre 18 y los 27 años, a las que se les aplicó el EAT-40, el BSQ, la Escala de Autoestima de Rosenberg y el Test de Adicción a las Redes Sociales. Los resultados obtenidos indican dos relaciones significativas: a mayor uso de las redes sociales mayor es la insatisfacción corporal, y a menor autoestima, mayor es la insatisfacción corporal. Siendo la relación



entre la autoestima e insatisfacción con la imagen corporal mayor que en el caso del uso de las redes sociales y la insatisfacción corporal”. En los resultados también se encontró que existe “una alta relación entre la insatisfacción con la imagen corporal y los comportamientos dirigidos a la reducción de peso. En el caso de la autoestima y las redes sociales, la relación no es significativa, descartando así sus influencias sobre los comportamientos dirigidos a la reducción de peso. Se concluye que la presencia de un trastorno alimentario implica con alta probabilidad insatisfacción con la imagen corporal y que ésta guarda relación con el uso de las redes sociales y la autoestima”.

## **2.2 Bases teóricas**

### **a) Alimentación saludable**

Hablar de alimentación saludable implica una serie de factores que inciden de una u otra forma en el tema, para los expertos de la Organización Mundial de la Salud (18) el “mantener una dieta saludable durante toda la vida previene no solo la desnutrición en todas sus formas, sino también una variedad de ENT y otras condiciones de salud. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio de estilos de vida han provocado un cambio en los patrones de alimentación. Las personas ahora consumen más alimentos ricos en calorías, grasas, azúcares libres y sal / sodio, y muchos no comen suficientes frutas, verduras y otras fibras dietéticas”.

Pero siempre han existido algunas leyes sobre la alimentación que deben de cumplirse ya que “la composición exacta de una dieta diversa, equilibrada y saludable varía según las características individuales de cada persona (edad, sexo, estilo de vida y grado de actividad física), contexto cultural, alimentos disponibles localmente y hábitos alimentarios. Sin embargo, los principios básicos de lo que constituye una alimentación saludable siguen siendo los mismos para todos” (18).

#### **a1.- Características principales de la alimentación saludable**

La definición de "alimentación saludable" incorpora diversos conceptos -como armonía, equilibrio o sostenibilidad- que pueden generar dudas y sirve para

niños, adolescentes y adultos. De este modo, para que nuestra alimentación se considere saludable, debe ser:

Satisfactoria: agradable y placentera para los sentidos.

Suficiente: que cubra las necesidades de energía, en función de las necesidades de las diferentes etapas o circunstancias de la vida.

Completa: que contenga todos los nutrientes que necesita el organismo y en cantidades adecuadas.

Equilibrada: con una mayor presencia de una amplia variedad de alimentos frescos y, sobre todo, de origen vegetal, y con una escasa o nula presencia tanto de bebidas alcohólicas como de alimentos con baja calidad nutricional.

Armónica: con un equilibrio proporcional de los macronutrientes que la integran.

Segura: sin dosis de contaminantes biológicos o químicos que superen los límites de seguridad establecidos por las autoridades competentes, o exenta de tóxicos o contaminantes físicos, químicos o biológicos que puedan resultar nocivos para individuos sensibles (18).

## **a2.- Alimentación no saludable**

Una alimentación no saludable viene a ser aquella que, por su consumo frecuente atente contra la salud y propicie a corto y largo plazo enfermedades crónicas para la persona. Si bien es cierto, no es posible tener en claro sobre cuáles son sus características, se ha establecido que, si los alimentos son elevados en energía, azúcar, sodio o grasas, estamos ensayando una definición de alimentación no saludable. Por esta razón la OPS (Organización Panamericana de la Salud), “establece los criterios para definir cuánto es "demasiado" azúcar, sal y grasas en los alimentos y bebidas. Su propósito es ayudar a los gobiernos a desarrollar políticas más eficaces para promover la alimentación saludable” (19).

Para la Organización Panamericana de la Salud y utilizando “la mejor evidencia científica disponible, el modelo clasifica a los alimentos y bebidas procesados y ultraprocesados con cantidades excesivas de azúcar, sal y grasa de acuerdo con los siguientes criterios”:

Alimentos con: Exceso de azúcares libres si las calorías provenientes de los azúcares libres son iguales o mayores al 10% de las calorías totales.

Exceso de grasas totales si las calorías proporcionadas por las grasas totales son iguales o mayores al 30% de las calorías totales.

Exceso de grasas saturadas si calorías proporcionadas por las grasas saturadas son iguales o mayores al 10% de las calorías totales.

El exceso de grasas trans si las calorías provenientes de las grasas trans son iguales o mayores al 1% de las calorías totales.

Exceso de sodio si la razón entre la cantidad de sodio (en miligramos) y las calorías es igual o mayor a 1:1. (19)

### **a3.- Alimentación saludable en la niñez**

En primer se debe de considerar la energía que proporcionan los nutrientes al organismo, ya que toda persona gasta durante el día una determinada cantidad de energía, la misma que debe ser repuesta con la energía que ingiere con los alimentos y que al final el organismo debe transformar en kilocalorías; por lo que existen factores que lo condicionan como: “El mantenimiento de la temperatura corporal, metabolismo basal; El crecimiento, que irá aumentando de forma progresiva hasta alcanzar la adolescencia; La actividad física, especialmente ligado con el tipo de deporte que realice; Es necesario luchar contra la vida sedentaria para mantener un peso adecuado. En energía se recomienda aportar 80kcal/kg/día a partir de los 3 años hasta la adolescencia, no existiendo diferencias entre sexos. Los requerimientos de los distintos nutrientes en estos años van variando, dependiendo del ritmo de crecimiento individual, del grado de maduración de cada organismo, de la actividad física, del sexo y de la capacidad para utilizar los nutrientes procedentes de la ingesta” (20).

- ✓ Proteínas. Las “necesidades oscilan entre 1 a 1,5g/kg/día. Durante esta etapa las proteínas deben de aportar el 15% de la energía total, y el 65% debe de ser de origen animal. Para que el aprovechamiento sea máximo, se debe asociar a una ingesta calórica adecuada, pues de lo contrario parte de los aminoácidos se desviarán a la producción de energía con la consiguiente disminución del crecimiento”.
- ✓ Hidratos de Carbono. Con relación a los carbohidratos “al menos un 50% de la energía total debe ser aportada por ellos, y han de ser la mayor parte hidratos de carbono complejos”.

- ✓ Grasa. La cantidad de energía proveniente de las grasas “no debe superar el 30-35% del total diario. Con una distribución de menos del 10% procedente de ácidos grasos saturados; entre 7-10% de ácidos grasos poliinsaturados y por encima del 13% de ácidos grasos monoinsaturados”, en alimentos como la palta (20).

Un aporte que cubra los requerimientos mínimos de “vitaminas y minerales también es fundamental para el crecimiento y desarrollo normal de los niños. Muchos de estos micronutrientes actúan como cofactores o catalizadores en el metabolismo celular y otros participan en el crecimiento de los tejidos (calcio, fósforo, magnesio). El hierro y el zinc también pueden ser limitantes potenciales de crecimiento”. Muchas investigaciones realizadas en los últimos años han llegado a la conclusión que “el niño es vulnerable desde el punto de vista nutricional, tiene problemas nutricionales más frecuentes, especialmente si presenta excesos ponderales y el impacto de los desequilibrios en la salud puede ser mayor, con repercusiones sanitarias y en su desarrollo y crecimiento a veces irreversibles. En este sentido, el aporte de calcio y vitamina D, que es vital para alcanzar una masa ósea adecuada, se ha comprobado que es inferior al recomendado en el 77% y 100% de los niños, lo que puede suponer un riesgo en su crecimiento y salud ósea a largo plazo” (21).

#### **a4.- Alimentación saludable en la adolescencia**

El periodo de la adolescencia es una etapa dinámica, de máximo crecimiento y de continuos cambios, en el que se incrementan las necesidades de nutrientes. Coexisten un elevado ritmo de crecimiento y fenómenos madurativos importantes que afectan al tamaño, forma y composición del organismo. La nutrición juega un papel crítico en el desarrollo del adolescente, el consumo de una alimentación no variada (adecuada) puede influir desfavorablemente sobre su crecimiento somático, maduración sexual y posible desarrollo de enfermedades crónicas. La adolescencia comprende el periodo de tiempo desde el inicio de la maduración puberal hasta el fin del crecimiento somático. Este periodo, que no tiene unos límites cronológicos precisos, se puede dividir en dos etapas a efectos prácticos: de los 9 a los 13 años (primera fase de la adolescencia) y de los 14 a los 18 años (segunda fase de la adolescencia) (20). La conducta y los hábitos alimentarios del joven se adquieren de forma gradual

desde la primera infancia. Se establecen patrones de conducta individualizados marcados por el aprendizaje previo, aunque también muy influidos por el ambiente, sobre todo por el grupo de amigos y los mensajes de la sociedad en general. Es frecuente que omita comidas, sobre todo el desayuno, que consuman gran cantidad de tentempiés, que tengan un ideal de delgadez excesivo, que manifiesten total despreocupación por hábitos saludables (consumiendo alcohol, tabaco u otras drogas), y no realizando en muchas ocasiones actividad física. Todos estos factores condicionan grandes variaciones individuales en las necesidades nutricionales, debiendo particularizarse en cada caso el consejo nutricional (20).

#### **a5.- Frecuencia de consumo de alimentos**

El intentar evaluar la calidad de la dieta que ingiere la población es una tarea muy difícil de realizar; sin embargo, en investigación se han propuesto algunas aproximaciones que evalúan de forma precisa aspectos importantes que pueden ayudar a diagnosticar la calidad de dieta que consume una persona. La frecuencia de consumo de alimentos es aquella que registra esta información y es de fácil aplicación, donde se encuesta a las personas de forma directa. “La Pirámide NAOS, muestra las recomendaciones de frecuencia (diaria, semanal y ocasional) del consumo de los distintos grupos de alimentos paralelamente con las de distintas actividades de ejercicio físico”. Entre las principales recomendaciones se considera las siguientes:

En primer recomienda “Consumir ocasionalmente: bollos, dulces, refrescos, chucherías o patatas fritas y similares. Consumir varias veces a la semana: pescados blancos y azules, legumbres, huevos, carnes, embutidos, frutos secos, porque son alimentos importantes y pueden combinarse con otros, debiendo consumirse como decimos varias veces por semana, aunque no todos los días. Consumir a diario: alimentos como las frutas, verduras y hortalizas, cereales, productos lácteos, pan y aceite de oliva, que deben ser la base de la dieta y consumirse cada día. También la pasta y el arroz pueden alternarse” (21).

Como se dijo anteriormente “La ingesta alimentaria, es una de las variables más complejas en su medición, en las últimas dos décadas los avances en diferentes métodos de evaluación son importantes, pues cada vez la evidencia es más contundente respecto a la relación entre dieta-enfermedad, y dieta-

condiciones socioeconómicas. Los métodos más usados en estudios poblacionales que consideran la medición de la ingesta alimentaria, son el registro diario de alimentos, el recordatorio de 24 horas y el cuestionario de frecuencia de ingesta alimentaria (CFIA); la elección del diseño apropiado, depende de los objetivos, del tipo de estudio y del presupuesto disponible” (22). En la actualidad “la mayoría de estudios de cohorte coinciden en estimar la ingesta usual de alimentos a partir del (CFIA), porque suministra información de alimentos que son ingeridos comúnmente por un tiempo determinado, es de fácil aplicación y de bajo costo” (23). “EL cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos consiste en una lista cerrada de alimentos sobre los que se pide la frecuencia (diaria, semanal, quincenal o mensual) de consumo de cada uno de ellos. La información que se tiene es de tipo cualitativa; asimismo permiten la clasificación de los individuos de una población según su consumo, para realizar comparaciones e identificar conductas de alto riesgo” (24).

#### **b) Imagen corporal**

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. La imagen corporal está formada por diferentes componentes: el componente perceptual (percepción del cuerpo en su totalidad o bien de alguna de sus partes), el componente cognitivo (valoraciones respecto al cuerpo o una parte de éste), el componente afectivo (sentimientos o actitudes respecto al cuerpo o a una parte de éste y sentimientos hacia el cuerpo) y el componente conductual (acciones o comportamientos que se dan a partir de la percepción (25).

#### **b1.- Evolución de la imagen corporal con la edad**

Resulta interesante hacer un repaso respecto a la evolución que tiene esta imagen corporal en los primeros años de vida; por lo que “en la niñez se van conformando de forma natural y a través del juego las figuras ideales que más

tarde en la pre-adolescencia o en la adolescencia intentarán poner en práctica. En un estudio sobre 213 niñas y 166 niños de 9 años de edad se halló que el deseo de tener un cuerpo más delgado, así como la motivación para seguir una dieta restrictiva, se daba en ambos sexos en todos los niveles de peso, siendo el porcentaje de niñas deseosas de adelgazar del 41%<sup>29</sup>". Haciendo revisiones de estudios realizados en el tema, "en una muestra de 200 preadolescentes mexicanos se encontró que un porcentaje potencialmente elevado (50%) estaba insatisfecho con su imagen corporal, impactando los estereotipos de extrema delgadez más en las niñas, lo que provoca que presenten peor autoestima general y corporal y muestren un mayor deseo de estar más delgadas en el futuro. Las investigaciones que han comparado a niños y pre-adolescentes con adolescentes han indicado que con el paso de los años el problema es aún mayor. Mientras que el 55% de las niñas de 7 a 12 años desean estar más delgadas, en la adolescencia el porcentaje asciende hasta el 80%, presentándose en esta etapa también niveles de autoestima más bajos" (25).

Una de las preguntas que se hizo durante muchos años estuvo relacionada a determinar desde cuándo es que se construye la imagen corporal; según algunos autores es "a partir de la historia psicosocial de las personas, además depende del autoconcepto y de la autoestima de cada individuo, por lo que es considerada móvil y variable durante la vida. La adolescencia es una etapa de la vida crítica, ya que en estas edades la apariencia física es uno de los temas de mayor preocupación y está determinada por factores internos y externos, por el género y por las normas de belleza de la sociedad". De esta manera "la imagen corporal en la etapa de la adolescencia es de vital importancia por los cambios que se suscitan durante este periodo pudiendo reflejarse de manera positiva o negativa, de allí que pueden presentarse alteraciones psicológicas como la insatisfacción o distorsión corporal. Especial mención en los adolescentes con un bajo autoestima. La imagen corporal en el adolescente es motivo de preocupación y la no aceptación de su representación corporal puede favorecer a desarrollar la insatisfacción corporal pudiendo estar presente en ambos géneros, debido a factores sociales y culturales" (26).

También debemos de comprender que "en los adolescentes los estilos de vida, considerándose esta como una forma general de vida que interactúa con las

condiciones de vida y los patrones de conducta determinados por los factores socioculturales. Por lo que en esta etapa de la vida la adquisición de los hábitos es decisivo y se reflejarán en la etapa adulta”. “Sin dejar de mencionar que justo en este periodo de tiempo, cambia su ámbito social con inicio en las universidades donde pudieran adoptar otras costumbres y poner en marcha conductas inapropiadas como el consumo de alcohol, tabaco, drogas, cambio en el patrón de la alimentación, promiscuidad, sedentarismo comprometiendo la salud psicológica y física, lo contrario a esto garantiza una vida saludable y un alto autoestima” (26).

### **b2.- Imagen corporal y consumo de alimentos**

El tema de la imagen corporal es realmente uno de mucho interés para la investigación, ya que este concepto que tienen las personas puede influir en muchos aspectos de su vida; sin embargo, es de vital importancia en la niñez y la adolescencia, donde este grupo de edad puede tener ciertos problemas relacionados a lo que piensan de su cuerpo. “El que no exista un correcto reconocimiento y aceptación de la imagen corporal puede contribuir a acciones inadecuadas, como la modificación de los hábitos alimentarios cuando realmente no es necesario o, en casos extremos, desarrollar trastornos de conducta alimentaria que podrían poner en riesgo la salud. Así, los adolescentes realizarían prácticas que se podrían considerar correctivas de su peso, como dietas o actividad física no guiados por su peso corporal real sino por la percepción que tienen de su cuerpo y qué tan satisfechos están con él. La especial preocupación por el cuerpo se puede iniciar en la adolescencia, pero también es probable que se presente en preadolescentes, una vez que ellos comienzan a tener conciencia de su imagen” (27).

**b3. Alteración de la imagen corporal:** “Si la imagen corporal está alterada o si existe un trastorno de la imagen corporal, exactamente a qué nos estamos refiriendo. Dado que las anteriores definiciones plantean que la imagen corporal es un constructo polifacético, los autores se refieren a una alteración de la imagen corporal si se comprueba que uno de los factores de la imagen corporal está de alguna forma alterado”. Como entidad nosológica propia, existe una alteración grave de la imagen corporal que históricamente se



denominaba Dismorfofobia, y que actualmente es considerado como Trastorno Dismórfico Corporal y para el cual existen tres criterios diagnósticos: “Preocupación por algún defecto imaginado del aspecto físico. Cuando hay leves anomalías físicas, la preocupación del individuo es excesiva. b) La preocupación provoca malestar clínicamente significativo o deterioro social, laboral o de otras áreas importantes de la actividad del individuo. c) La preocupación no se explica mejor por la presencia de otro trastorno mental (p.ej. la insatisfacción con el tamaño y la silueta corporales en la anorexia nerviosa). A parte de este trastorno, no existe otra enfermedad o trastorno reconocido sobre alteraciones de la imagen corporal. Sí que se incluye esta patología como criterio diagnóstico de trastornos ya clasificados” (28).

### 2.3 Marco conceptual

**Frecuencia de consumo de alimentos:** Respecto a la frecuencia de consumo de alimentos es un registro que permite identificar la ingesta usual en un tiempo determinado que puede ser variable, depende del factor dietético estudiado, a través de diferentes categorías de frecuencia de ingesta, desde consumo diario, semanal, quincenal y mensual (23).

**Imagen corporal:** La imagen corporal es la representación mental y consciente que cada individuo construye y percibe de su cuerpo (26).

**Alimentación saludable:** Para cuestiones de la presente investigación se puede mencionar que la alimentación saludable “es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades, asegurar la reproducción, la gestación y la lactancia, y que promueve un crecimiento y desarrollo óptimos. Debe ser satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada, sostenible y asequible” (29).

**Grasas o lípidos:** Son compuestos básicamente energéticos, insolubles en agua y que están presentes en diversas cantidades en los alimentos, “la mayor parte de los lípidos de la dieta está constituida por los triacilgliceroles. Hay muchas razones Para pensar que la proporción de estos en la dieta de los antepasados del ser humano fue mínima durante decenas de millones de años y que solo aumentó a raíz del desarrollo de la agricultura. Tal vez por esa escasez natural, los animales superiores tienen apetito especial por estos compuestos, mismo que se mantiene en el hombre contemporáneo a pesar de que su dieta actual contiene triacilgliceroles en abundancia, en parte gracias a que se las ha arreglado en los últimos milenios para aislar grasas y aceites y así disponer de ellos en la cocina. El éxito en este propósito ha llevado a la exageración en el consumo” (30).

**Azúcar o sacarosa:** Desde el punto de vista de la química el azúcar es un “disacárido compuesto por glucosa y fructosa. Este azúcar Protagoniza grandes polémicas entre detractores y defensores igualmente apasionados. Tiene un claro papel en la patogenia de la caries (tal vez el mal más prevalente en el mundo actual) y se le ha ligado, no

siempre con fundamentos sólidos, con la cardiopatía coronaria y con dificultades en el control del paciente diabético” (30).

**Sodio:** El sodio es un elemento metálico, soluble en agua, donde es contrarrestado por el cloruro (Cl) para formar el cloruro de sodio (NaCl) o sal común. El cloruro de sodio es esencial para la vida. Aunque se requiere una cantidad mínima de sal para sobrevivir, las implicaciones de una ingesta excesiva para la salud constituyen un área de intensa investigación, que hasta la fecha ha demostrado ser un factor de riesgo de enfermedades diversas (30).

## CAPÍTULO III

### HIPÓTESIS

#### 3.1 Hipótesis general:

La frecuencia de consumo de alimentos no saludables se asocia con la imagen corporal, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021.

#### Hipótesis específicas:

- ✓ La frecuencia de consumo de alimentos altos en azúcar se asocia con la imagen corporal, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021.
- ✓ La frecuencia de consumo de alimentos altos en sodio se asocia con la imagen corporal, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021.
- ✓ La frecuencia de consumo de alimentos altos en grasas se asocia con la imagen corporal, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021.

#### 3.2 VARIABLES

##### Variable de supervisión:

Frecuencia de consumo de alimentos no saludables

Dimensiones:

Frecuencia de consumo de alimentos altos en azúcar

Frecuencia de consumo de alimentos altos en sodio

Frecuencia de consumo de alimentos altos en grasas

##### VARIABLES de asociación:

Imagen corporal

## CAPÍTULO IV

### IV. METODOLOGÍA

#### 4.1. Método de investigación

Para la realización de la tesis se utilizó el método científico (método general), porque se siguió un “procedimiento que busca formular preguntas o problemas sobre la realidad, con base en la observación de la realidad y las teorías ya existentes; en anticipar soluciones, formulando hipótesis a estos problemas y en contrastar, con la misma realidad, dichas hipótesis mediante la observación de los hechos” (31), obteniendo al final resultados sobre las variables estudiadas.

Además, se utilizó como método específico al inductivo, porque se realizó “un razonamiento que pasa de la observación de los fenómenos a una ley general para todos los fenómenos que se van a estudiar; por lo que es una generalización que conduce de los casos particulares a la ley general, en el futuro” (31).

#### 4.2. Tipo de investigación

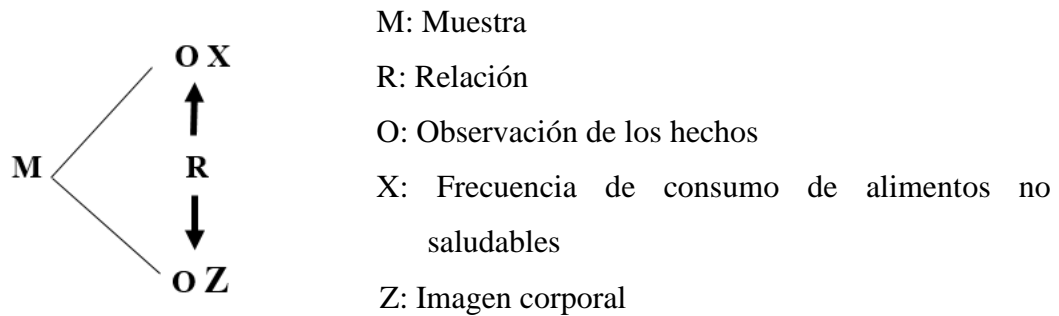
El tipo de investigación es básica ya que “busca aumentar la teoría, por lo tanto, se relaciona con nuevos conocimientos, de este modo no se ocupa de las aplicaciones prácticas que puedan hacer referencias los análisis teóricos” (32); al buscar la asociación entre las variables que se van a evaluar.

#### 4.3. Nivel de investigación

Analizando el objetivo de la tesis, el presente estudio pertenece al nivel relacional ya que se pretende estudiar las relaciones o correlaciones entre dos variables (32).

#### 4.4. Diseño de la investigación

La tesis va a realizo con un diseño no experimental, mediante la siguiente gráfica:



#### 4.5. Población y muestra

La población estuvo conformada por 135 estudiantes de ambos sexos de la Institución Educativa Particular Max Planck, de la provincia de Huancayo. No se determinó una muestra, porque la intención fue trabajar con la totalidad de estudiantes, sin embargo, al final del estudio solo 102 estudiantes cumplieron los criterios de elegibilidad que se presentan a continuación:

Criterios de inclusión:

- Estudiantes que de forma voluntaria enviaron sus cuestionarios resueltos en su totalidad.
- Estudiantes que firmen el asentimiento informado.
- Estudiantes cuyos padres firmen el consentimiento informado.
- Estudiantes matriculados en el año escolar 2021.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que tengan trastornos de la conducta alimentaria.
- Estudiantes que se encuentren sometidos a algún tipo de dieta por enfermedades u otras razones.
- Estudiantes que no deseen participar del estudio.

#### **4.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Para ambas variables (frecuencia de consumo de alimentos no saludables e imagen corporal) se utilizó como técnica a la encuesta, utilizando el internet para enviar los cuestionarios a los correos electrónicos de los estudiantes, previa coordinación con las autoridades y docentes de la Institución Educativa. Esto tuvo como objetivo evitar riesgos de contagio por la pandemia del COVID-19 que se estuvo atravesando en ese momento de la toma de información.

El instrumento seleccionado para determinar la frecuencia de consumo de alimentos no saludables fue una ficha de recolección de datos, elaborada para esta tesis, la misma que fue sometida a validez por Juicio de Expertos con 03 licenciados en Nutrición Humana. EL cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos consiste en una lista cerrada de alimentos sobre los que se registra la frecuencia de consumo de los alimentos (más de una vez al día, diario, semanal, 3 veces al mes, 2 veces al mes, 1 vez al mes, a veces); esta ficha fue enviada a los estudiantes vía internet y posteriormente se procesó la información según los objetivos de la tesis. Para la variable Imagen corporal “se utilizó el método de siluetas corporales diseñado y validado por Stunkard, Sørensen y Schulsinger, en el que se muestran nueve figuras de siluetas corporales, tanto de hombres como de mujeres, que van desde muy delgado a muy obeso”. Este instrumento logra “medir la imagen corporal de manera fiable y sencilla. Para ello, los sujetos deben elegir la figura que más se aproxima a su silueta y también la silueta a la que les gustaría parecerse. Los resultados ofrecen tres medidas: la imagen actual, la imagen deseada y la discrepancia (deseada-actual), la cual es interpretada como una medida de insatisfacción con la imagen corporal. Si la discrepancia es igual a 0, el sujeto está satisfecho con su imagen corporal; si la discrepancia tiene valor positivo, el sujeto tiene un deseo de ser más grande; si la discrepancia tiene un valor negativo, el sujeto tiene un deseo de ser más delgado”; este instrumento cuenta con pruebas de validez y confiabilidad (33).

## Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Variables	Técnicas	Instrumentos
Frecuencia de consumo de alimentos no saludables	Encuesta	Ficha de recolección de datos
Imagen Corporal	Encuesta	Método de siluetas corporales de Stunkard, Sorensen y Schulsinger

### 4.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Las técnicas para procesar y analizar los datos que se obtuvieron luego de la recolección de datos, fue con el uso de la estadística descriptiva, para presentar la información de frecuencias y porcentajes de toda la información descriptiva. Para las pruebas de hipótesis se utilizó la estadística inferencial, mediante el estadígrafo Chi cuadrada; utilizando los criterios que por consenso se usan para estos casos, como son el de utilizar un nivel de significancia de 5% y comprobando las hipótesis de investigación, cuando la lectura del p-valor fue inferior a 0.05, y en caso de ser superior se rechaza la hipótesis. Todos los datos se procesaron con el programa estadístico IBM-SPSS 29.

### 4.8. Aspectos éticos de la investigación

Para el desarrollo del presente estudio de investigación, se tuvo en cuenta el cumplimiento del Reglamento de Investigación de esta universidad.

**En el Art. 27**, se atendió a las normas y principios que conducen a la actividad investigativa, sobre todo el comportamiento ético que deben aplicar en todo momento los investigadores, aplicando los siguientes principios éticos de la investigación:

- Autonomía, solo se considerará como participantes a los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck que aceptaron participar voluntariamente y firmaron el consentimiento informado, no se incurrió en ningún tipo de coacción.



- Beneficencia, el propósito final del estudio fue Asociar la frecuencia de consumo de alimentos no saludables y la imagen corporal; además el estudio será metodológicamente validado y las conclusiones derivadas del estudio serán confirmadas y su aplicación también será beneficiosa.
- No maleficencia, la investigación no posee ninguna acción que pueda perjudicar y/o empeorar la situación de los menores de 5 años, ni sus madres y no generará conflicto de intereses.
- Se cumplirá con la responsabilidad y confidencialidad de las personas involucradas y la información obtenida de la investigación.
- Justicia, se tratará a todos los estudiantes involucrados en el estudio por igual, sin discriminación de raza, etnia, edad, nivel económico, se jerarquizará adecuadamente las acciones a realizar y se hará uso racional de los recursos.

**En el Art. 28**, el estudio se basará dentro del campo y perfil de la profesión de Nutrición Humana, por lo que se encuentra citado dentro de las líneas de investigación. Así mismo, responde a una problemática donde un gran porcentaje de niños consumen alimentos no saludables y se hace necesario investigar estos hábitos relacionándola a variables como la percepción que tienen ellos mismos sobre su peso Así mismo, la investigación deberá cumplir con las exigencias que emana la universidad, se deberá cumplir con todos los procesos, así como las revisiones por parte de las diferentes áreas de la universidad, considerando también la evaluación del índice de similitud.

Por último, las autoras del presente estudio declararan la confidencialidad de la información recolectada, ya que solo servirá para los propósitos de la investigación, no habiendo sido revelados, ni utilizados con otros fines distintos, por ello se encontrará la firma de la constancia de confidencialidad.

## CAPÍTULO V

### RESULTADOS

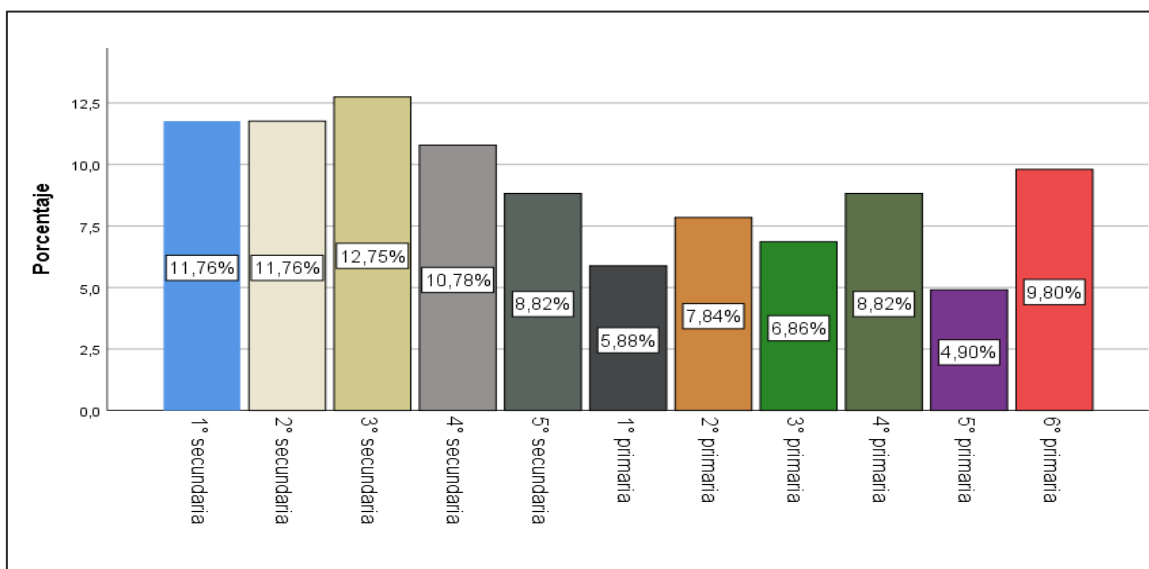
#### 5.1 Descripción de resultados

Luego de realizar las coordinaciones respectivas con las autoridades de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo y de aplicar los instrumentos de recolección de datos en los estudiantes, se procedió a tabular y a procesar la información en el Programa estadístico IBM-SPSS, versión 2; para construir las tablas y figuras que se presentan a continuación.

Tabla 1. Distribución de los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, según grado de estudio, en el año 2021.

<b>Grado de estudio</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
1° secundaria	12	11,8
2° secundaria	12	11,8
3° secundaria	13	12,7
4° secundaria	11	10,8
5° secundaria	9	8,8
1° primaria	6	5,9
2° primaria	8	7,8
3° primaria	7	6,9
4° primaria	9	8,8
5° primaria	5	4,9
6° primaria	10	9,8
Total	102	100,0

Figura 1: Distribución de los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, según grado de estudio, en el año 2021

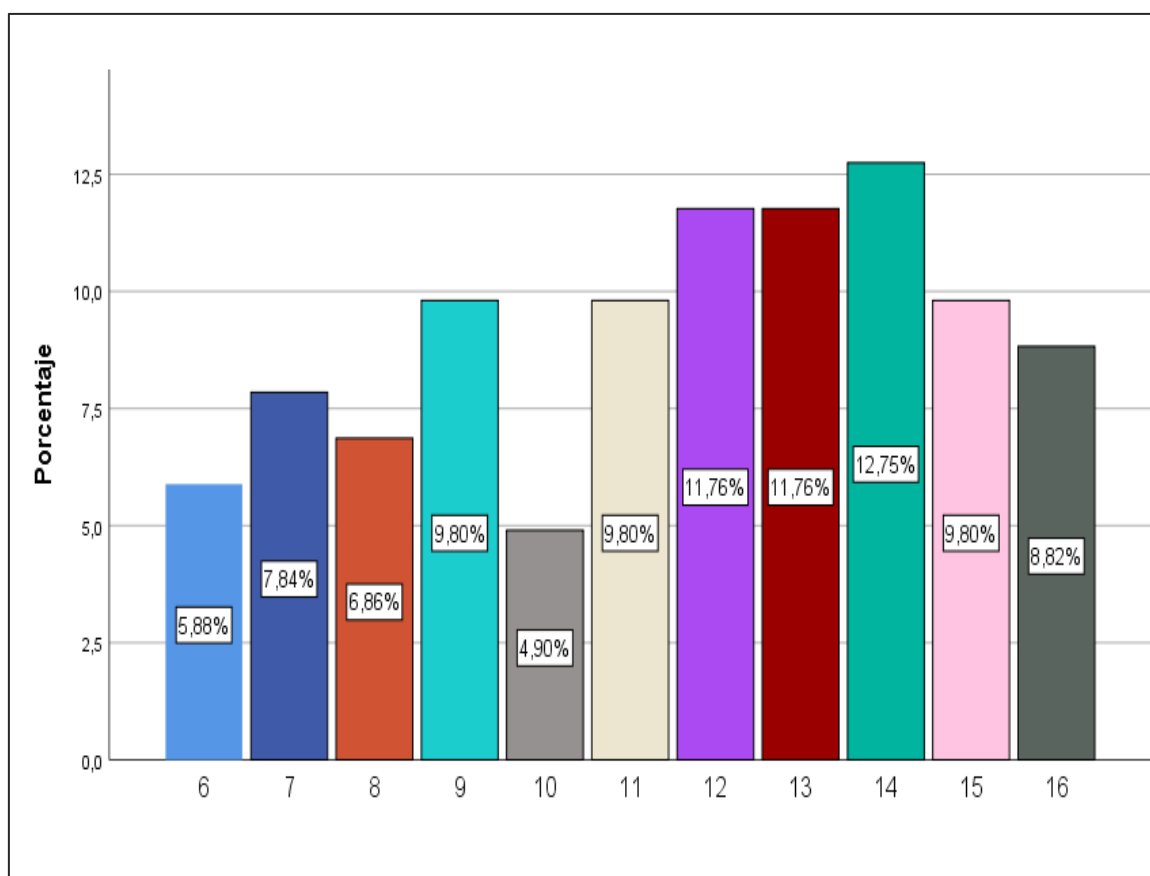


Como se observa en la tabla 1 y la figura 1, el mayor porcentaje de estudiantes representa el 12.8% y se encuentran en 3° de secundaria, seguidos de los de 1° y 2° de secundaria con un 11.8% y los de 4° con un 10.8%. los menores porcentajes se encuentran en los estudiantes del 3° de primaria con un 6.9%; los de 1° de primaria con un 5.9% y los de 5° primaria con tan solo un 4.9% del total de estudiantes evaluados para la presente investigación.

Tabla 2: Distribución de los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, según edad, en el año 2021

Edad	Frecuencia	Porcentaje
6	5	5,9
7	8	7,8
8	7	6,9
9	10	9,8
10	5	4,9
11	10	9,8
12	12	11,8
13	12	11,8
14	13	12,7
15	10	9,8
16	9	8,8
Total	102	100,0

Figura 2: Distribución de los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, según edad, en el año 2021

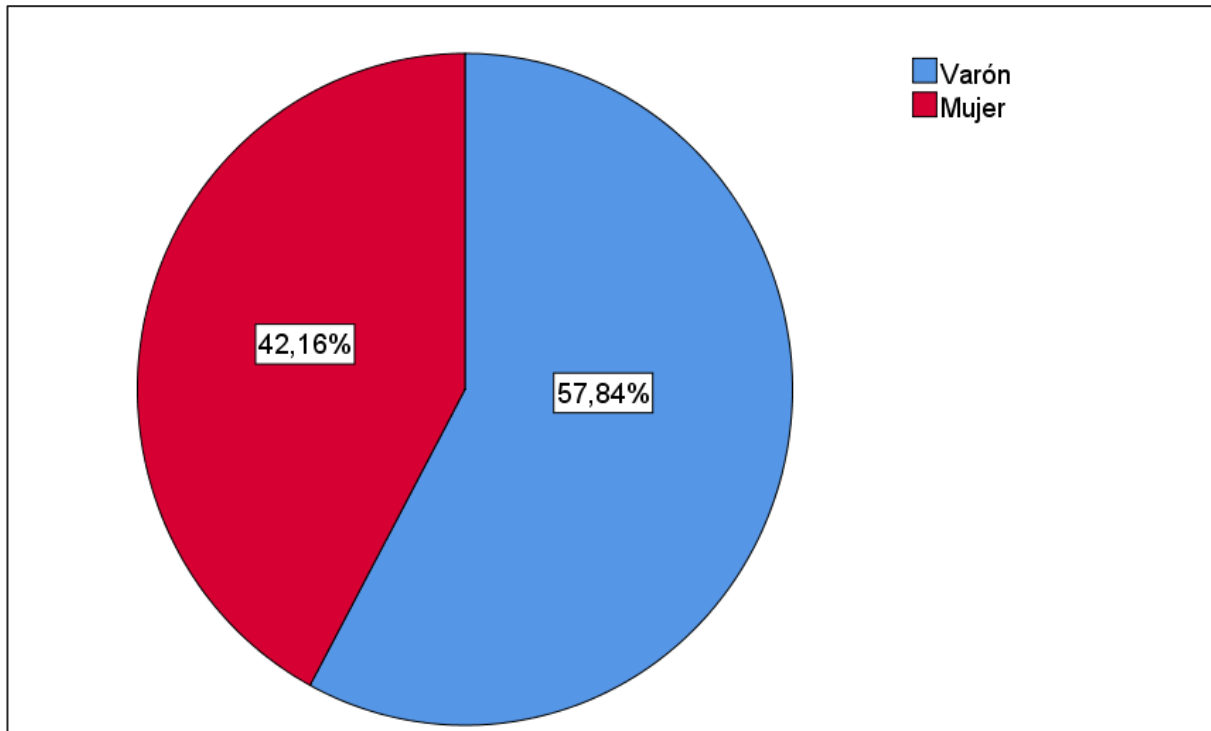


En la tabla 2 y figura 2 se puede ver que el mayor porcentaje de estudiantes se encuentra en la edad de 14 años con un 12,8%, los otros grupos de edad que representan mayoría se encuentran entre los 12 y 13 años con 11,8%; el grupo de estudiantes que tiene el porcentaje más bajo son los de 6 años con un 5,9% y los de 10 años con 4,9% del total de estudiantes que participaron de la investigación.

Tabla 3: Distribución de los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, según sexo, en el año 2021

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Varón	59	57,8
	Mujer	43	42,2
	Total	102	100,0

Figura 3: Distribución de los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, según sexo, en el año 2021

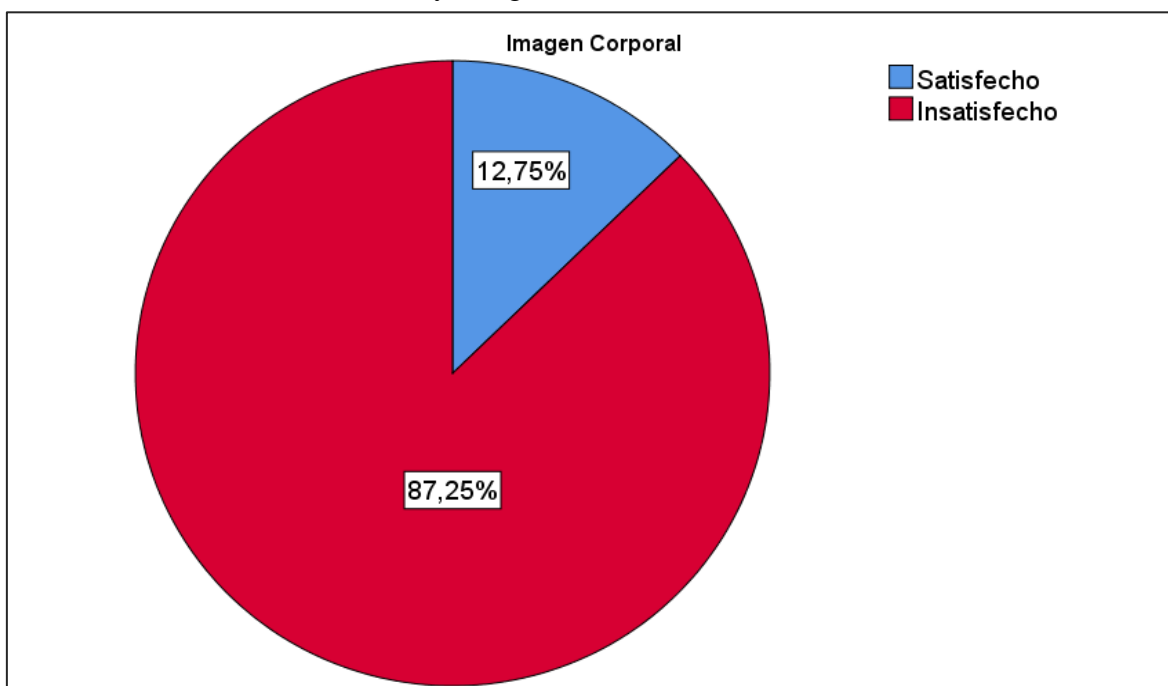


La tabla 3 y figura 3 nos presentan los resultados de la distribución de los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, según sexo, en el año 2021, observándose que el mayor porcentaje se presenta en los varones con un 57.8% y las mujeres representan el 42.3% mujeres.

Tabla 4: Imagen corporal de los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, según edad, en el año 2021

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Satisfecho	13	12,7
	Insatisfecho	89	87,3
Total		102	100,0

Figura 4: Percepción de la imagen corporal de los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, según edad, en el año 2021



En la tabla 4 y figura 4 se presenta los resultados sobre la imagen corporal de los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, comprobando que solo el 12,7% está satisfecho con la imagen corporal que percibe de el mismo, mientras que el 87.3% no se encuentra satisfecho con su imagen corporal.

Tabla 5: Imagen corporal y frecuencia de consumo de alimentos no saludables, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021.

		Frecuencia de consumo de alimentos no saludables			
		Aceptable	No aceptable	Total	
Imagen Corporal	Satisfecho	Recuento	8	5	13
		% dentro de Frecuencia de consumo de alimentos no saludables	80,0%	5,4%	12,7%
	Insatisfecho	Recuento	2	87	89
		% dentro de Frecuencia de consumo de alimentos no saludables	20,0%	94,6%	87,3%
Total		Recuento	10	92	102
		% dentro de Frecuencia de consumo de alimentos no saludables	100,0%	100,0%	100,0%

En la tabla 5 se presentan los resultados de la imagen corporal y frecuencia de consumo de alimentos no saludables de los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo; del total de participantes que tienen una frecuencia de consumo de alimentos no saludables aceptable, el 80% a la vez tienen una percepción de su imagen corporal en la categoría de satisfechos, mientras que el 20% no se encuentra satisfecho con su imagen corporal. Por otro lado, del total de participantes que tienen una frecuencia de consumo de alimentos no saludables, en la categoría no aceptable el 5.4% a la vez tienen una percepción de su imagen corporal en la categoría de satisfechos, mientras que el 94.6% no se encuentra satisfecho con su imagen corporal.

Tabla 6: Imagen corporal y frecuencia de consumo de alimentos altos en azúcar, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021.

		Frecuencia de consumo de alimentos altos en azúcar			
		Recuento	Acceptable	No aceptable	Total
Imagen Corporal	Satisfecho	Recuento	11	2	13
		% dentro de Frecuencia de consumo de alimentos altos en azúcar	40,7%	2,7%	12,7%
	Insatisfecho	Recuento	16	73	89
		% dentro de Frecuencia de consumo de alimentos altos en azúcar	59,3%	97,3%	87,3%
Total		Recuento	27	75	102
		% dentro de Frecuencia de consumo de alimentos altos en azúcar	100,0%	100,0%	100,0%

En la tabla 6 se presentan los resultados de la imagen corporal y frecuencia de consumo de alimentos altos en azúcar de los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo; del total de participantes que tienen una frecuencia de consumo de alimentos altos en azúcar en la categoría de aceptables, el 40,7% a la vez tienen una percepción de su imagen corporal en la categoría de satisfechos, mientras que el 59.3% no se encuentra satisfecho con su imagen corporal. Por otro lado, del total de participantes que tienen una frecuencia de consumo de alimentos altos en azúcar, en la categoría no

aceptable, el 2.7% a la vez tienen una percepción de su imagen corporal en la categoría de satisfechos, mientras que el 97.3% no se encuentra satisfecho con su imagen corporal.

Tabla 7: Imagen corporal y frecuencia de consumo de alimentos altos en sodio, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021.

		Frecuencia de consumo de alimentos altos en sodio			
		Aceptable	No aceptable	Total	
Imagen Corporal	Satisfecho	Recuento	12	1	13
		% dentro de Frecuencia de consumo de alimentos altos en sodio	41,4%	1,4%	12,7%
	Insatisfecho	Recuento	17	72	89
		% dentro de Frecuencia de consumo de alimentos altos en sodio	58,6%	98,6%	87,3%
Total		Recuento	29	73	102
		% dentro de Frecuencia de consumo de alimentos altos en sodio	100,0%	100,0%	100,0%

En la tabla 7 se presentan los resultados de la imagen corporal y frecuencia de consumo de alimentos altos en sodio de los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo; del total de participantes que tienen una frecuencia de consumo de alimentos altos en sodio en la categoría de aceptables, el 41,4% a la vez tienen una percepción de su imagen corporal en la categoría de satisfechos, mientras que el 58.6% no se encuentra satisfecho con su imagen corporal. Por otro lado, del total de participantes que tienen una frecuencia de consumo de alimentos altos en sodio, en la categoría no aceptable, el 1.4% a la vez tienen una percepción de su imagen corporal en la categoría de satisfechos, mientras que el 98.6% no se encuentra satisfecho con su imagen corporal.



Tabla 8: Imagen corporal y frecuencia de consumo de alimentos altos en grasa, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021.

		Frecuencia de consumo de alimentos altos en grasa			
		Recuento	Aceptable	No aceptable	Total
Imagen Corporal	Satisfecho	Recuento	9	4	13
		% dentro de Frecuencia de consumo de alimentos altos en grasa	21,4%	6,7%	12,7%
	Insatisfecho	Recuento	33	56	89
		% dentro de Frecuencia de consumo de alimentos altos en grasa	78,6%	93,3%	87,3%
Total		Recuento	42	60	102
		% dentro de Frecuencia de consumo de alimentos altos en grasa	100,0%	100,0%	100,0%

En la tabla 8 se presentan los resultados de la imagen corporal y frecuencia de consumo de alimentos altos en grasa de los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo; del total de participantes que tienen una frecuencia de consumo de alimentos altos en grasa en la categoría de aceptables, el 21,4% a la vez tienen una percepción de su imagen corporal en la categoría de satisfechos, mientras que el 78.6% no se encuentra satisfecho con su imagen corporal. Por otro lado, del total de participantes que tienen una frecuencia de consumo de alimentos altos en grasa, en la categoría no aceptable, el 6.7% a la vez tienen una percepción de su imagen corporal en la categoría de satisfechos, mientras que el 93.3% no se encuentra satisfecho con su imagen corporal.

## 5.2 Contrastación de hipótesis

Las pruebas de hipótesis se han realizado considerando las características de las variables a contrastar; y siguiendo los siguientes procedimientos:

- a) Planteamiento de las hipótesis nulas y alternas.
- b) Definición del estadístico de prueba
- c) Cálculo del valor p
- d) Aceptación o rechazo de la hipótesis nula

### a) Hipótesis general

**H<sub>0</sub>:** La frecuencia de consumo de alimentos no saludables, no se asocia con la imagen corporal, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021.

**H<sub>1</sub>:** La frecuencia de consumo de alimentos no saludables se asocia con la imagen corporal, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021.

Tabla 9: Prueba de Chi-Cuadrado entre la imagen corporal y la frecuencia de consumo de alimentos no saludables, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021.

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	45,095 <sup>a</sup>	1	<b>0,000</b>		
Corrección de continuidad <sup>b</sup>	38,639	1	,000		
Razón de verosimilitud	28,974	1	,000		
Prueba exacta de Fisher				,000	,000
Asociación lineal por lineal	44,653	1	,000		
N de casos válidos	102				

a. 1 casillas (25,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 1,27.

b. Sólo se ha calculado para una tabla 2x2

En la tabla 9 se puede comprobar que al realizar la prueba de Chi-Cuadrado entre la imagen corporal y la frecuencia de consumo de alimentos no saludables, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck, el valor del Chi-cuadrado de Pearson es de 45.09 y el p valor es una cifra inferior a 0.05 (5%); por lo que se puede inferir que rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, concluyendo que: la frecuencia de consumo de alimentos no saludables se asocia con la imagen corporal, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021.

### Hipótesis específica 1:

**H<sub>0</sub>:** La frecuencia de consumo de alimentos altos en azúcar no se asocia con la imagen corporal, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021.

**H<sub>1</sub>:** La frecuencia de consumo de alimentos altos en azúcar se asocia con la imagen corporal, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021.

Tabla 10: Prueba de Chi-Cuadrado entre la imagen corporal y la frecuencia de consumo de alimentos altos en azúcar, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021.

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	25,879 <sup>a</sup>	1	<b>0,000</b>		
Corrección de continuidad <sup>b</sup>	22,569	1	,000		
Razón de verosimilitud	22,886	1	,000		
Prueba exacta de Fisher				,000	,000
Asociación lineal por lineal	25,625	1	,000		
N de casos válidos	102				

a. 1 casillas (25,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 3,44.

b. Sólo se ha calculado para una tabla 2x2

En la tabla 10 se puede comprobar que al realizar la prueba de Chi-Cuadrado entre la imagen corporal y la frecuencia de consumo de alimentos altos en azúcar, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck, el valor del Chi-cuadrado de Pearson es de 25.87 y el p valor es una cifra inferior a 0.05 (5%); por lo que se puede inferir que

rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, concluyendo que: la frecuencia de consumo de alimentos altos en azúcar se asocia con la imagen corporal, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021.

### Hipótesis específica 2:

**H<sub>0</sub>:** La frecuencia de consumo de alimentos altos en sodio no se asocia con la imagen corporal, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021.

**H<sub>1</sub>:** La frecuencia de consumo de alimentos altos en sodio se asocia con la imagen corporal, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021.

Tabla 11: Prueba de Chi-Cuadrado entre la imagen corporal y la frecuencia de consumo de alimentos altos en sodio, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021.

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	29,875 <sup>a</sup>	1	<b>0,000</b>		
Corrección de continuidad <sup>b</sup>	26,386	1	,000		
Razón de verosimilitud	27,925	1	,000		
Prueba exacta de Fisher				,000	,000
Asociación lineal por lineal	29,582	1	,000		
N de casos válidos	102				

a. 1 casillas (25,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 3,70.

b. Sólo se ha calculado para una tabla 2x2

En la tabla 11 se puede comprobar que al realizar la prueba de Chi-Cuadrado entre la imagen corporal y la frecuencia de consumo de alimentos altos en sodio, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck, el valor del Chi-cuadrado de Pearson es de 29.87 y el p valor es una cifra inferior a 0.05 (5%); por lo que se puede inferir que rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, concluyendo que: la

frecuencia de consumo de alimentos altos en sodio se asocia con la imagen corporal, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021.

### Hipótesis específica 3:

**H<sub>0</sub>:** La frecuencia de consumo de alimentos altos en grasas no se asocia con la imagen corporal, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021.

**H<sub>1</sub>:** La frecuencia de consumo de alimentos altos en grasas se asocia con la imagen corporal, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021.

Tabla 12: Prueba de Chi-Cuadrado entre la imagen corporal y la frecuencia de consumo de alimentos altos en grasas, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021.

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	4,841 <sup>a</sup>	1	<b>0,028</b>		
Corrección de continuidad <sup>b</sup>	3,605	1	,058		
Razón de verosimilitud	4,792	1	,029		
Prueba exacta de Fisher				,036	,030
Asociación lineal por lineal	4,794	1	,029		
N de casos válidos	102				

a. 0 casillas (,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 5,35.

b. Sólo se ha calculado para una tabla 2x2

En la tabla 12 se puede comprobar que al realizar la prueba de Chi-Cuadrado entre la imagen corporal y la frecuencia de consumo de alimentos altos en grasas, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck; el valor del Chi-cuadrado de Pearson es de 4.84 y el p valor es 0.028 cifra inferior a 0.05 (5%); por lo que se puede inferir que rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, concluyendo que: la frecuencia de consumo de alimentos altos en grasas se asocia con la imagen corporal, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021.

## ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

A pesar de que existen muchas investigaciones realizadas en estudiantes sobre su alimentación y que se considera un tema importante desde el punto de vista que la ingesta de alimentos se relaciona a temas de salud; se encuentran muy pocas tesis donde se relacionen los temas de dieta y alimentación con aspectos relacionados a la psicología de los estudiantes; sin embargo esto resulta muy importante, ya que existe evidencia científica que la ingesta de alimentos puede verse influenciada por aspectos como el estrés, la ansiedad y otros más; sin embargo un aspecto poco estudiado es el relacionado a la percepción que tienen los estudiantes sobre su cuerpo, en el sentido de considerar que según los parámetros que impone la sociedad, un joven puede percibir que le falta peso o que tiene un exceso de peso; desde este punto de vista 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 lo que puede afectar significativamente aspectos como la alimentación (5).

En los resultados encontrados en la tesis se evidencia que de los estudiantes que conformaron la muestra solo el 12.7% se encuentran satisfechos con su imagen corporal, y el 87.3% considera que no está satisfecho con su imagen corporal; ya sea porque consideran que tienen más o menos peso que el que desean tener; estos resultados se pueden comparar con los encontrados por Ramírez y Torres (7) quienes concluyeron que el 80.3% de estudiantes de un colegio de nivel secundario en Arequipa no estaban conformes con su imagen corporal, aunque en ese estudio se trabajó solo con adolescentes de 13 y 14 años y en su totalidad eran mujeres y en la presente tesis se evaluó a niños y adolescentes de ambos sexos, sin embargo, estas diferencias no han significado mucha variación en los resultados entre ambas investigaciones; en este estudio de Arequipa se encontró también alta significancia estadística en la relación ente las conductas alimentarias con la insatisfacción de la imagen corporal, usando el estadístico no paramétrico Chi cuadrado, lo que coincide con lo realizado en la tesis; lo que corrobora que de alguna forma, que la percepción que

tienen los estudiantes de alguna manera puede determinar cambios en la alimentación diaria que ingieren.

En el estudio de Fernández (8) sin embargo, se encontró que al relacionar la percepción de la imagen corporal con la dieta no se estableció ningún tipo de relación estadística, siendo importante mencionar que en este caso se midió la imagen corporal con el test de imagen corporal (Cuestionario Body Shape Questionnaire) y la prueba estadística fue el Chi-cuadrado; dentro del análisis se indica que existen otras variables que pueden influir también en que no se presente esta relación, como por ejemplo las variables sociodemográficas que influyen sobre ella y su relación con la composición corporal, la realización de dietas, los trastornos de la conducta alimentaria, el deporte y los programas de intervención y prevención refieren que la excesiva preocupación sobre la imagen corporal trae como consecuencia la realización de dietas y alteraciones como los trastornos de la conducta alimentaria muy común en jóvenes; en este estudio también se buscó la relación de la imagen corporal con variables como la bulimia y otros trastornos de la conducta alimentaria, con las cuales sí se encontró relación estadística. Un asunto interesante que no se ha estudiado tampoco es el relacionado a la publicidad; ya que se entiende que los valores e ideales relacionados con la imagen corporal se difunden a la sociedad fundamentalmente a través de los medios de comunicación. En la publicidad se presentan una serie de imágenes que pueden provocar preocupación por la delgadez, insatisfacción corporal, frustración con el peso, miedo a no pertenecer al estándar social y, por tanto, mayor riesgo de padecer trastornos de la conducta alimentaria en la población objeto de estas campañas (como son los niños y jóvenes) que al comparar su figura corporal con imágenes publicitarias de delgadez, a las que se atribuye atractivo, felicidad, popularidad y éxito de las personas, pueden influir negativamente sobre sus estilos de vida, dentro de los cuales se puede mencionar a la alimentación (5). Por lo que se puede indicar que dado que la insatisfacción corporal se ha considerado clave dentro los posibles factores predisponentes a muchos problemas alimentarios, y las distorsiones perceptivas del tamaño corporal son un criterio diagnóstico, el estudio de la imagen corporal ha recibido gran atención dentro de las investigaciones realizadas en el sector salud, con especial énfasis en los niños y jóvenes.

En la presente tesis se ha encontrado que un gran porcentaje no se encuentra satisfecho con su imagen corporal, resultado que no ha considerado las mediciones antropométricas de los estudiantes, lo que podría considerarse como una limitación, ya que no se podría precisar

desde el punto de vista de la ciencia, si es que la percepción de los jóvenes puede estar equivocada, a diferencia del estudio de Enríquez (9) que evaluó a adolescentes de 14 años 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, la mayoría de los entrevistados tenía una percepción alterada del peso sin embargo la mayoría manifestó sentirse conforme con su cuerpo y realizaban prácticas para corregir su imagen corporal como dietas; lo que si concuerda con lo presentado en la presente tesis, ya que si parece que existe cambios en el comportamiento alimentario a partir de la imagen corporal que perciben los estudiantes. La imagen corporal es motivo de preocupación y la no aceptación de su representación corporal puede favorecer a desarrollar la insatisfacción corporal pudiendo estar presente en ambos géneros, debido a factores sociales y culturales. Además, es de suma importancia conocer en los estudiantes los estilos de vida, considerándose esta como una forma general de vida que interactúa con las condiciones de vida y los patrones de conducta determinados por los factores socioculturales. Por lo que en esta etapa de la vida la adquisición de los hábitos es decisivo y se reflejaran cuando se convierten en adultos (6); esto es muy importante saberlo porque muchos problemas relacionados a la aparición de obesidad, sobrepeso y otras enfermedades relacionadas con la alimentación, deben de considerar para su prevención o tratamiento aspectos como el presentado en esta tesis, que es precisamente el determinar si la percepción de la imagen corporal que tienen puede estar asociado a su alimentación, ya que si se puede demostrar esta relación, se debe tomar acciones al respecto, mediante un abordaje que no solo consista en enseñar a la población a alimentarse de forma saludable, sino que también debe de evaluarse en las personas sus percepciones sobre su peso o imagen corporal.

En el trabajo de Chinchay (10) se evaluó solo a adolescentes entre 16 y 18 años, una población ligeramente mayor a la evaluada en la presente tesis, en los resultados se encontró que los estudiantes tienen una autopercepción de la imagen corporal favorable 66% y un hábito alimenticio saludable 94%, siendo un porcentaje minoritario los estudiantes que tienen una autopercepción de la imagen corporal desfavorable y un hábito alimenticio no saludable, Luego del análisis de los resultados se contrastó que existe una relación significativa entre autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimenticios en los estudiantes evaluados; la diferencia en los resultados puede deberse a lo que se



mencionó con relación a que en la presente tesis se ha trabajado con niños de 6 años hasta adolescentes de 16 y en la tesis de Chinchay con mayores a esta edad; sin embargo el concepto no cambia, ya que se ven asociaciones entre las variables estudiadas. La imagen corporal en el adolescente es motivo de preocupación y la no aceptación de su representación corporal puede favorecer a desarrollar la insatisfacción corporal pudiendo estar presente en ambos géneros, debido a factores sociales y culturales. Además, es de suma importancia conocer en los adolescentes los estilos de vida, considerándose esta como una forma general de vida que interactúa con las condiciones de vida y los patrones de conducta determinados por los factores socioculturales. Por lo que en esta etapa de la vida la adquisición de los hábitos es decisivo y se reflejarán en la etapa adulta.

Una investigación donde no se ha encontrado relación entre las variables estudiadas en la presente tesis es el de García y Salas (11), que en sus resultados concluyen que con relación a la autopercepción de la imagen corporal, el 63.8% están satisfechos con su imagen corporal y el 36.2% insatisfechos; y en cuanto a los hábitos alimentarios: el 58,4% regular, 27,0% bueno y 14,6% malo, por lo que la autopercepción de imagen corporal no influye en sus hábitos alimentarios de los estudiantes; sin embargo una de las razones por las que no se encontraron resultados similares a los de esta tesis, podría deberse a que la población evaluada eran de estudiantes universitarios mayores de edad en su mayoría, lo que nos daría indicios para que se hagan investigaciones para determinar si las diferencias de edades puede ser un factor que produzca cambios en la percepción de la imagen corporal de las personas; se podría decir también que la imagen corporal es un constructo complejo que incluye la percepción que tenemos de todo el cuerpo de forma global, como la que tenemos de cada una de sus partes, de su movimiento, de los límites de este movimiento, la experiencia subjetiva de actitudes, pensamientos, sentimientos y valoraciones que hacemos y sentimos y en el modo de comportarnos como consecuencia de las cogniciones y de los sentimientos que experimentamos a diario, razón por la cual se puede convertir en una variable difícil de estudiar con precisión en cualquier edad.

## CONCLUSIONES

- 1) Al realizar la prueba estadística entre la imagen corporal y la frecuencia de consumo de alimentos no saludables el valor del Chi-cuadrado de Pearson es de 45.09 y el p valor es inferior a 0.05 (5%); por lo que se puede inferir que la frecuencia de consumo de alimentos no saludables se asocia con la imagen corporal, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo.
- 2) La frecuencia de consumo de alimentos altos en azúcar se asocia con la imagen corporal, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, con un valor del Chi-cuadrado de Pearson de 25.87 y el p valor inferior a 0.05 (5%).
- 3) Existe una asociación estadística entre la frecuencia de consumo de alimentos altos en sodio y la imagen corporal, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck, con un valor Chi-cuadrado de Pearson de 29.87 y un p valor inferior a 0.05 (5%).
- 4) Existe una asociación estadística entre la frecuencia de consumo de alimentos altos en grasa y la imagen corporal, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck, con un valor Chi-cuadrado de Pearson de 4.84 y un p valor de 0.028 (cifra inferior a 0.05).

## RECOMENDACIONES

- 1) El tema de la percepción de la imagen corporal de los niños y jóvenes, debe ser abordado desde las instituciones educativas, a través de una orientación personalizada llevada a cabo por profesionales psicólogos, los mismos que deben de iniciar el trabajo haciendo una evaluación diagnóstica de los principales problemas que pueden estar afrontando los estudiantes, relacionados a este tema; asimismo, se debe capacitar a los padres de familia y brindarles orientaciones sobre la forma de cómo pueden ayudar a sus hijos cuando presentan problemas relacionados a aspectos psicológicos y que pueden afectar de alguna forma a sus estilos de vida como la alimentación y otros; esta labor debe ser reforzada por los docentes, los mismos que deben de involucrarse en estar alertas a cualquier problema que presenten los estudiantes en estos aspectos de la vida que puedan estar atravesando.
  
- 2) Las Instituciones Educativas deben de firmar convenios con el sector salud para que diferentes profesionales, puedan brindar educación sanitaria de forma permanente a los estudiantes y a sus familias, mediante diferentes estrategias de intervención como pueden ser talleres, capacitaciones virtuales, charlas, escuela de padres, consejería y orientación, en temas de interés en relación a la salud mental y física, según los grupos de edad y planificar acciones que ayuden a promover y fortalecer la adopción de estilos de vida saludable, como por ejemplo temas de autoestima, alimentación saludable y otros, según las necesidades de cada grupo en particular.
  
- 3) Para lograr un avance significativo en mantener hábitos de alimentación saludable en la población estudiantil, es necesario elaborar un plan anual dirigido por profesionales de la nutrición, con el objetivo de evaluar de forma permanente la alimentación que tienen los estudiantes y puedan brindar educación alimentaria a través de diferentes estrategias educativas y de esta forma crear una cultura alimentaria que pueda ser orientada a los estudiantes y a los padres de familia, para que desde sus hogares practiquen norma de una dieta equilibrada según la edad.

- 4) Se requiere también trabajar el tema relacionado a evaluación antropométrica nutricional, ya que es necesario que cada estudiante sea evaluado a través de mediciones como el índice de masa corporal, para que tengan un verdadero diagnóstico sobre su peso; de esta forma los estudiantes entenderán que en muchos casos su peso e imagen corporal es la adecuada según las normas técnicas y que no necesitan ningún tipo de cambios. Esto es muy necesario ya que en la mayoría de los casos los niños y jóvenes se guían de los estereotipos que impone la sociedad, sin tomar en cuenta aspectos técnicos y de salud.
  
- 5) Se requieren más estudios de investigación que ayuden a comprender estos problemas relacionados a la percepción sobre la imagen corporal que tienen los niños y jóvenes, reconociendo que los grupos estudiantiles son una población de alto riesgo para desarrollar trastornos alimentarios y que dichos trastornos se encuentran estrechamente relacionados con la preocupación por su imagen corporal y baja autoestima; entre los temas se podría recomendar realizar investigaciones que relacionen la percepción de su peso corporal con variables como la ingesta energética, factores que influyen en la decisión de cambiar de hábitos alimentarios y hacer tesis sobre las causas que originan las percepciones equivocadas de la imagen corporal en los estudiantes.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1) Organización Mundial de la Salud. Temas de Salud. Nutrición. [internet] Oficina Regional de la WHO. Ginebra; 2021. Disponible en: <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- 2) Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana. [internet] Sitio Web Mundial de la WHO. Ginebra; 2018. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- 3) Castañeda-Castaneira E, Ortiz-Pérez H, Robles-Pinto G, Molina-Frechero N. Consumo de alimentos chatarra y estado nutricional en escolares de la Ciudad de México. [internet] Rev Mex Pediatr 2016; 83(1):15-19.9. Disponible en: <https://www.semanticscholar.org/paper/Consumo-de-alimentos-chatarra-y-estado-nutricional-en-Casta%C3%Blveda-Castaneira-Ortiz-P%C3%A9rez/f3bca4a4655e0f6f497fc26bceae4c91db360b45>
- 4) Macías A, Gordillo L. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. [internet] Rev Chil Nutr Vol. 39, N°3, septiembre 2012. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v39n3/art06.pdf>
- 5) Vaquero-Cristóbal Raquel, Alacid Fernando, Muyor José María, López-Miñarro Pedro Ángel. Imagen corporal: revisión bibliográfica. Nutr. Hosp. [Internet]. 2013 Feb [citado 2021 Abr 30] ; 28( 1 ): 27-35. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112013000100004&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000100004&lng=es). <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.1.6016>.
- 6) Duno Maryelin, Acosta Edgar. Percepción de la imagen corporal en adolescentes universitarios. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2019 Oct [citado 2021 Abr 29] ; 46( 5 ): 545-553. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182019000500545&lng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182019000500545&lng=es).
- 7) Ramírez M, Torres P. Conductas alimentarias de riesgo e insatisfacción con la imagen corporal - adolescentes mujeres - I.E. Antonio José De Sucre. Arequipa – 2017. Perú: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2018. p. 102
- 8) Fernández CR. 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. Perú: Universidad Peruana Unión, Facultad de Ciencias de La Salud; 2017.

- 9) Enríquez RE. Autopercepción de la imagen corporal y prácticas para corregirla o mantenerla en adolescentes, institución educativa Hosanna – Miraflores. Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina Humana, E.A.P. de Nutrición; 2015. p. 59
- 10) Chinchay AC. Autopercepción de la imagen corporal y su relación con los hábitos alimenticios en estudiantes de quinto año de secundaria. Institución Educativa Ventura Ccalamaqui. Barranca. Perú: Universidad Nacional De Barranca, Facultad de Ciencias de la Salud Escuela Profesional de Enfermería; 2019. p. 79.
- 11) García YS, Salas YL. Influencia de autopercepción de imagen corporal en los hábitos alimentarios de estudiantes de serie 100 – 200, Escuela Profesional de Enfermería. UNSCH. 2017. Perú: Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Facultad de Ciencias de La Salud, Escuela Profesional de Enfermería; 2017. p. 76
- 12) Ajete, S. B. y Martínez de Armas, L. Consumo de frutas y verduras y su relación con la imagen corporal deseada en adolescentes cubanos, 2018. Población y Salud en Mesoamérica, 17(1); 2019. doi:10.15517/psm.v17i1.37784
- 13) Moreno MA, Ortiz GR. Trastorno Alimentario y su Relación con la Imagen Corporal y la Autoestima en Adolescentes. Terapia psicológica, 27(2), 181-190. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082009000200004>
- 14) Fernández M, Feu S, Suárez M, Suárez MÁ. Satisfacción e índice de masa corporal y su influencia en el autoconcepto físico. Rev. Esp. Salud Publica [Internet]. 2019 [citado 2021 mayo 01]; 93: e201908058. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272019000100046&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272019000100046&lng=es). Epub 07-Sep-2020.
- 15) Benedito N. Factores psicológicos implicados en la insatisfacción con la imagen corporal y el seguimiento de dietas para adelgazar en niños/as de 8 a 12 años [tesis doctoral]. España: Universidad de Barcelona; 2012. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=158596>
- 16) Madrigal H, et al. Percepción de la imagen corporal como aproximación cualitativa al estado de nutrición. salud pública de México / vol.41, no.6, noviembre-diciembre de 2019. Disponible en: [https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource\\_ssm\\_path=/media/assets/spm/v41n6/v41n6a06.pdf](https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/spm/v41n6/v41n6a06.pdf)

- 17) Ladera I. La satisfacción con la imagen corporal: su relación con las redes sociales y la autoestima. España: Universidad Pontificia Comillas de Madrid; 2016. Disponible en: <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/13133>
- 18) Organización Mundial de la Salud. Alimentación saludable. [internet] Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>
- 19) Organización Panamericana de la Salud. La OPS establece criterios para definir los niveles excesivos de azúcar, sal y grasas en alimentos y bebidas procesados. Twenty-third Street, N.W., Washington, D.C. 20037, United States of America; 2021. Disponible en: [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=11685:2016-paho-defines-excess-levels-of-sugar-salt-and-fat-in-processed-food-drink&Itemid=1926&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11685:2016-paho-defines-excess-levels-of-sugar-salt-and-fat-in-processed-food-drink&Itemid=1926&lang=es)
- 20) Perote A, Polo S. Nutrición y dietética en los estados fisiológicos del ciclo vital. España: Editado por FUDEN (Fundación para el Desarrollo de la Enfermería); 2017.
- 21) Pirámide NAOS, 2021. Gobierno de España; Ministerio de consumo. [internet] Agencia Española de seguridad alimentaria y nutrición. Disponible en: [https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide\\_NAOS.htm](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.htm)
- 22) Pérez C. Métodos de Frecuencia de consumo alimentario. Rev Esp Nutr Comunitaria 2015;21(Supl. 1):45-52. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-150109>
- 23) Monsalve J, González L. Diseño de un cuestionario de frecuencia para evaluar ingesta alimentaria en la Universidad de Antioquía, Colombia. Nutr. Hosp. [Internet]. 2011 Dic [citado 02 de mayo 2021]; 26 (6): 1333-1344. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112011000600021&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000600021&lng=es)
- 24) Bezares V, Cruz R, Burgos M, Barrera M. Evaluación del estado de nutrición en el ciclo vital humano. México: Mc Graw – Hill Interamericana editores S.A; 2012.
- 25) Vaquero-Cristóbal Raquel, Alacid Fernando, Muyor José María, López-Miñarro Pedro Ángel. Imagen corporal: revisión bibliográfica. Nutr. Hosp. [Internet]. 2013 Feb [citado 2021 mayo 02]; 28(1): 27-35. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112013000100004&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000100004&lng=es). <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.1.6016>.

- 26) Duno M, Acosta E. Percepción de la imagen corporal en adolescentes universitarios. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2019 Oct [citado 2021 mayo 01]; 46(5): 545-553. Disponible en:  
[http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182019000500545&lng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182019000500545&lng=es).
- 27) Enríquez Peralta Raysa Emelin, Quintana Salinas Margot Rosario. Autopercepción de la imagen corporal y prácticas para corregirla en adolescentes de una institución educativa, Lima-Perú. An. Fac. med. [Internet]. 2016 Abr [citado 2021 Mayo 01]; 77( 2 ): 117-122. Disponible en:  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-55832016000200004&lng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832016000200004&lng=es). <http://dx.doi.org/10.15381/anales.v77i2.11815>.
- 28) Baile JJ. ¿Qué es la imagen corporal? Revista de humanidades cuadernos del Marqués de San Adrián. [internet]. Centro Asociado UNED Tudela; 2018 .Disponible en:  
[http://www.unedtudela.es/archivos\\_publicos/qweb\\_paginas/4469/revista2articulo3.pdf](http://www.unedtudela.es/archivos_publicos/qweb_paginas/4469/revista2articulo3.pdf)
- 29) Basulto J, et al. Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas. Definición y características de una alimentación saludable. Disponible en:  
[http://fedn.es/docs/grep/docs/alimentacion\\_saludable.pdf](http://fedn.es/docs/grep/docs/alimentacion_saludable.pdf)
- 30) Kaufer-Horvitz M, Pérez AB, Arroyo P. Nutriología médica. 4<sup>ta</sup> ed. México: Editorial Médica Panamericana, S.A. de C.V. 2015.
- 31) Baena G. Metodología de la investigación. Serie integral por competencias. 3ra ed. México: Grupo editorial patria; 2017.
- 32) Supo J. Metodología de la investigación científica. 3ra ed. Perú: Bioestadístico EEDU-EIRL, Sociedad Hispana de Investigadores Científicos; 2020.
- 33) Sánchez S, López GF, Ahmed D, Díaz A. Imagen corporal y obesidad mediante las Siluetas de Stunkard en niños y adolescentes indios de 8 a 15 años. CPD [Internet]. 2019 [citado 2022 Feb 24] ; 19( 1 ): 19-31. Disponible en:  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232019000100019&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232019000100019&lng=es).



# ANEXOS

## MATRIZ DE CONSISTENCIA

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS NO SALUDABLES E IMAGEN CORPORAL, EN ESTUDIANTES DE UN COLEGIO PRIVADO DE HUANCAYO - 2021.

Bach. Erika Beatriz Márquez Barrientos - Bach. Luz Daniela Trujillo Espinoza

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS
<p style="text-align: center;"><b>Problema General</b></p> <p>¿Cuál es la asociación entre la frecuencia de consumo de alimentos no saludables y la imagen corporal, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021?</p> <p style="text-align: center;"><b>Problemas específicos</b></p> <p>¿Cuál es la relación entre la frecuencia de consumo de alimentos altos en azúcar y la imagen corporal, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la frecuencia de consumo de alimentos altos en sodio y la imagen corporal, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la frecuencia de consumo de alimentos altos en grasas y la imagen corporal, en los estudiantes de la</p>	<p style="text-align: center;"><b>Objetivo General</b></p> <p>Asociar la frecuencia de consumo de alimentos no saludables y la imagen corporal, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021.</p> <p style="text-align: center;"><b>Objetivos Específicos</b></p> <p>Relacionar frecuencia de consumo de alimentos altos en azúcar y la imagen corporal, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021.</p> <p>Relacionar frecuencia de consumo de alimentos altos en sodio y la imagen corporal, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021.</p> <p>Relacionar frecuencia de consumo de alimentos altos en grasas y la imagen corporal, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max</p>	<p style="text-align: center;"><b>Hipótesis General</b></p> <p>La frecuencia de consumo de alimentos no saludables se asocia con la imagen corporal, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021.</p> <p style="text-align: center;"><b>Hipótesis específicas:</b></p> <p>La frecuencia de consumo de alimentos altos en azúcar se asocia con la imagen corporal, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021.</p> <p>La frecuencia de consumo de alimentos altos en sodio se asocia con la imagen corporal, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021.</p> <p>La frecuencia de consumo de alimentos altos en grasas se asocia con la imagen corporal, en los estudiantes de la</p>	<p style="text-align: center;"><b>Método</b></p> <p>Método general: Científico Método específico: inductivo.</p> <p style="text-align: center;"><b>Tipo y nivel</b></p> <p>Básica, relacional</p> <p style="text-align: center;"><b>Diseño</b></p> <p>No experimental, correlacional</p> <p style="text-align: center;"><b>Variables</b></p> <p>Variable de supervisión: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables</p> <p style="text-align: center;"><b>Dimensiones:</b></p> <p>Frecuencia de consumo de alimentos altos en azúcar Frecuencia de consumo de alimentos altos en sodio Frecuencia de consumo de alimentos altos en grasas</p>	<p>Para ambas variables se utilizó como técnica a la encuesta.</p> <p>El instrumento seleccionado para determinar la frecuencia de consumo de alimentos no saludables fue una ficha de recolección de datos.</p> <p>Para la variable Imagen corporal se utilizó el método de siluetas corporales diseñado y validado por Stunkard, Sørensen y Schulsinger.</p>

<p>Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021?</p>	<p>Planck de Huancayo, en el año 2021.</p>	<p>Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021.</p>	<p>Variabes de asociación: Imagen corporal</p> <hr/> <p><b>Población - muestra</b> La población estará conformada por 135 estudiantes de ambos sexos de la Institución Educativa Particular Max Planck, de la provincia de Huancayo. Para el estudio participaron 102 estudiantes, que cumplieron los criterios de elegibilidad.</p>	
---	--	---	--	--

## MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variables	Definiciones	Dimensiones	Indicadores	Escala
Frecuencia de consumo de alimentos no saludables	Es un registro que permite identificar la ingesta usual en un tiempo determinado que puede ser variable, depende del factor dietético estudiado, a través de diferentes categorías de frecuencia de ingesta, desde consumo diario, semanal, quincenal y mensual (23).	Frecuencia de consumo de alimentos altos en azúcar	<u>Aceptable</u> Ocasionalmente Semanal 1 vez al mes 2 veces al mes 3 veces al mes	Categórica Nominal Dicotómica
			<u>No aceptable</u> Diario Más de 1 vez al día	
		Frecuencia de consumo de alimentos altos en sodio	<u>Aceptable</u> Ocasionalmente Semanal 1 vez al mes 2 veces al mes 3 veces al mes	Categórica Nominal Dicotómica
			<u>No aceptable</u> Diario Más de 1 vez al día	
		Frecuencia de consumo de alimentos altos en grasas	<u>Aceptable</u> Ocasionalmente Semanal 1 vez al mes 2 veces al mes 3 veces al mes	Categórica Nominal Dicotómica
			<u>No aceptable</u> Diario Más de 1 vez al día	
Imagen corporal	Es la representación mental y consciente que cada individuo construye y percibe de su cuerpo (26).	Test de Auto percepción de la Imagen Corporal	<u>Percepción favorable:</u> Resultado = 0, el estudiante está satisfecho con su imagen corporal	Categórica Nominal Dicotómica
		Componente perceptual	<u>Percepción desfavorable:</u>  Resultado = Positivo, el estudiante tiene un deseo de tener menos peso  Resultado = Negativo, el estudiante tiene un deseo de tener más peso	
		Componente Cognitivo – Afectivo  Componente Conductual		

## INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

*Camila Mariana, Márquez Chacón*

### FICHA DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS ALTOS EN AZUCAR

Nº	Alimento	Consumo		Frecuencia de consumo						
		Si	No	A veces	1 vez al mes	2 veces al mes	3 veces al mes	Semanal	Diario	Más de 1 vez al día
1	Dulces	X		X						
2	Turrón									
3	Helados									
4	Tortas									
5	Queques	X		X						
6	Mazamorras	X			X					
7	Gaseosas	X		X						
8	Gelatina	X		X						
9	Leche condensada	X		X						
10	Yogurt	X							X	

### FICHA DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS ALTOS EN SODIO

Nº	Alimento	Consumo		Frecuencia de consumo						
		Si	No	A veces	1 vez al mes	2 veces al mes	3 veces al mes	Semanal	Diario	Más de 1 vez al día
1	Mayonesa	X		X						
2	Atún	X		X						
3	Mostaza	X		X						
4	Hot dog	X		X						
5	Jamonada	X		X						
6	Charqui									
7	Ajinomen	X		X						
8	Aceitunas									
9	Pate									
10	Encurtidos									

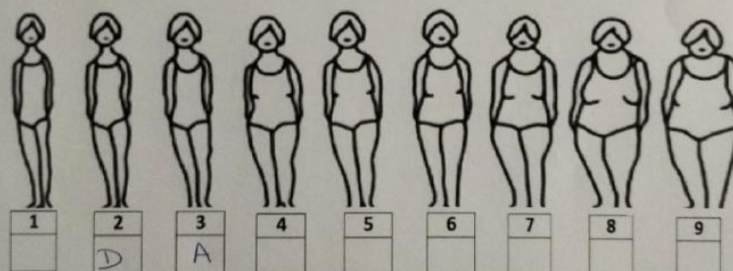
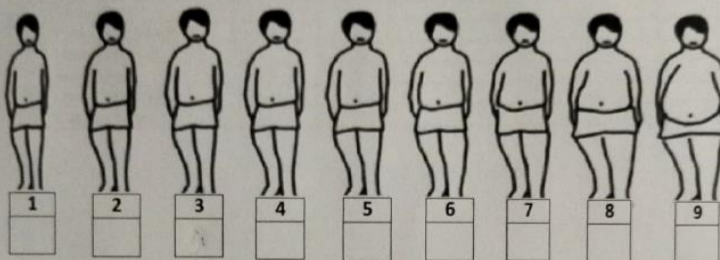
### FICHA DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS ALTOS EN GRASA

Nº	Alimento	Consumo		Frecuencia de consumo						
		Si	No	A veces	1 vez al mes	2 veces al mes	3 veces al mes	Semanal	Diario	Más de 1 vez al día
1	Papas lays		X							
2	Chizitos	X								
3	Huevo frito	X		X						
4	Mantequilla	X		X						
5	Margarina									
6	Pollo a la brasa	X		X						
7	Hamburguesa	X		X						
8	Salchipapa	X		X						
9	Queso fresco	X		X						
10	Carnes rojas	X		X						

### TEST DE AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL

#### MÉTODO DE SILUETAS CORPORALES DE STUNKARD

En la siguiente figura escribe con una "A" la figura que más se aproxime a tu silueta y con una "D" la silueta a la que te gustaría parecerte.



Leonardo Valentino, Márquez Chacón

**FICHA DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS ALTOS EN AZUCAR**

Nº	Alimento	Consumo		Frecuencia de consumo						
		Si	No	A veces	1 vez al mes	2 veces al mes	3 veces al mes	Semanal	Diario	Más de 1 vez al día
1	Dulces	X	—	X						
2	Turrón		—							
3	Helados		—							
4	Tortas	X	—	X						
5	Queques	X	—	X						
6	Mazamorras	X	—		X					
7	Gaseosas	X	—	X						
8	Gelatina	X	—	X						
9	Leche condensada	X	—	X						
10	Yogurt	X	—						X	

**FICHA DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS ALTOS EN SODIO**

Nº	Alimento	Consumo		Frecuencia de consumo						
		Si	No	A veces	1 vez al mes	2 veces al mes	3 veces al mes	Semanal	Diario	Más de 1 vez al día
1	Mayonesa	X	—	X						
2	Atún	X	—	X						
3	Mostaza	X	—	X						
4	Hot dog	X	—	X						
5	Jamonada	X	—	X						
6	Charqui	X	—	X						
7	Ajinomen	X	—	X						
8	Accitunas		—							
9	Pate		—							
10	Encurtidos		—							

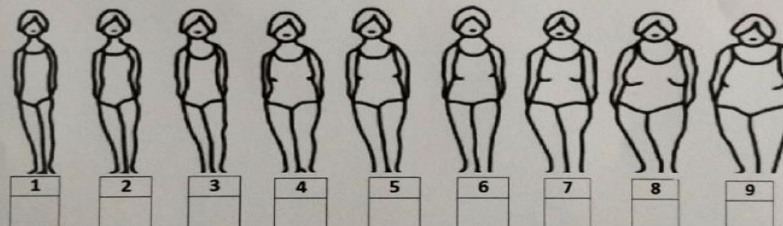
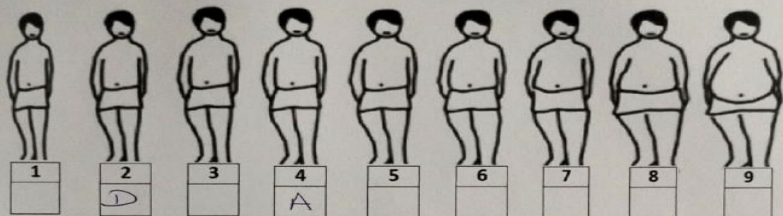
**FICHA DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS ALTOS EN GRASA**

Nº	Alimento	Consumo		Frecuencia de consumo						
		Si	No	A veces	1 vez al mes	2 veces al mes	3 veces al mes	Semanal	Diario	Más de 1 vez al día
1	Papas lays		—							
2	Chizitos		—							
3	Huevo frito	X	—	X						
4	Mantequilla	X	—	X						
5	Margarina		—							
6	Pollo a la brasa	X	—	X						
7	Hamburguesa	X	—	X						
8	Salchipapa	X	—	X						
9	Queso fresco	X	—	X						
10	Carnes rojas	X	—	X						

**TEST DE AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL**

**MÉTODO DE SILUETAS CORPORALES DE STUNKARD**

En la siguiente figura escribe con una "A" la figura que más se aproxime a tu silueta y con una "D" la silueta a la que te gustaría parecerte.



## CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

	Imag Corp	FCA altos azúcar	FCA altos sodio	FCA altos grasa	FCA no saludables	var
1	1	0	1	1	1	
2	1	1	1	0	1	
3	1	1	0	1	1	
4	1	1	1	1	1	
5	1	1	1	0	1	
6	1	1	1	1	1	
7	1	1	1	1	1	
8	1	0	0	0	0	
9	1	0	0	0	0	
10	1	1	1	1	1	
11	1	1	1	1	1	
12	0	1	0	1	1	
13	1	1	1	1	1	
14	1	1	1	1	1	
15	1	1	1	1	1	
16	1	1	1	0	1	
17	1	1	1	0	1	
18						
19						

### Escala: ALL VARIABLES

#### Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	17	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	17	100,0

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

#### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,688	5

## VALIDEZ DEL INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTOS

### FICHA DE VALIDACIÓN

NOMBRE: FICHA DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: SULCA AGUADO PERCY

TÍTULO PROFESIONAL: Lic. NUTRICIÓN HUMANA

CENTRO LABORAL: HOSPITAL NACIONAL RAMIRO PRINCE PRINCE

ÍTEMS	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	
Alimentos seleccionados	X		X		X		
Consumo Si/no	X		X		X		
Frecuencia de consumo 1 vez al mes	X		X		X		
Frecuencia de consumo 2 veces al mes	X		X		X		
Frecuencia de consumo 3 veces al mes	X		X		X		
Frecuencia de consumo Semanal	X		X		X		
Frecuencia de consumo Diario	X		X		X		
Frecuencia de consumo Más de 1 vez al día	X		X		X		

Observaciones:



.....

.....

.....

.....

Huancayo... 05 ... de Septiembre ... del 2021

  
 Lic. PERCY SULCA AGUADO  
 UNIDAD DE NUTRICIÓN Y DIETOTERAPIA  
 C.N.P. 2075  
 Hospital Nacional "Ramiro Prince Prince" - RAJ  


SELO Y FIRMA



## FICHA DE VALIDACIÓN

NOMBRE: FICHA DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: *Galarza Martel, Ronny*

TÍTULO PROFESIONAL: *Licenciado en Nutrición*

CENTRO LABORAL: *Hospital Nacional Ramiro Priale Priale*

ÍTEMS	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	
Alimentos seleccionados	✓		✓		✓		
Consumo Si/no	/		/		/		
Frecuencia de consumo 1 vez al mes	/		/		/		
Frecuencia de consumo 2 veces al mes	/		/		/		
Frecuencia de consumo 3 veces al mes	/		/		/		
Frecuencia de consumo Semanal	/		/		/		
Frecuencia de consumo Diario	/		/		/		
Frecuencia de consumo Más de 1 vez al día	✓		/		/		

Observaciones:

.....

.....

.....

.....

Huancayo, *05* de *Setiembre* del 2021

*R. Galarza Martel*

SELLO Y FIRMA

Lic. Ronny Galarza Martel  
NUTRICIONISTA  
CNP 4609

## FICHA DE VALIDACIÓN

NOMBRE: FICHA DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: *Yasias Salavey, Iván Humberto*

TÍTULO PROFESIONAL: *Alimentólogo, Sr. Nutricionista*

CENTRO LABORAL: *Hospital Nacional Ramón y Cajal, Pisco*

ÍTEMS	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	
Alimentos seleccionados	✓		✓		✓		
Consumo Si/no	✓		✓		✓		
Frecuencia de consumo 1 vez al mes	✓		✓		✓		
Frecuencia de consumo 2 veces al mes	✓		✓		✓		
Frecuencia de consumo 3 veces al mes	✓		✓		✓		
Frecuencia de consumo Semanal	✓		✓		✓		
Frecuencia de consumo Diario	✓		✓		✓		
Frecuencia de consumo Más de 1 vez al día	✓		✓		✓		

Observaciones:

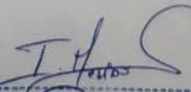
.....

.....

.....

.....

Huancayo, *05* de *Setiembre* del 2021

  
 .....  
 Ivan H. Mesias Salavey  
 LIC. EN NUTRICIÓN  
 CNP. 3937

SELO Y FIRMA

## DATA DEL PROCESAMIENTO DE DATOS

	Grado	Edad	Sexo	Sumat_IC	Imag_corp	Sumat_FCA _altos_azucar	FCA_alto s_azúcar	Sumat_FCA_a ltos_sodio	FCA_alto s_sodio	Sumat_FCA _altos_grasa	FCA_alto _grasa	FCA_no_ saludables	var
1	4	15	1	2	1	26	0	16	1	23	0	1	
2	7	6	1	3	1	30	1	7	0	23	1	1	
3	12	11	2	2	1	45	0	26	1	35	0	1	
4	4	15	1	2	1	12	1	10	1	16	1	1	
5	4	15	1	3	1	10	1	10	0	24	0	1	
6	2	13	2	3	1	21	1	29	1	26	1	1	
7	4	15	2	3	1	25	0	27	1	19	1	1	
8	12	11	2	3	1	24	1	10	0	20	0	1	
9	1	12	1	2	1	14	1	5	1	11	1	1	
10	1	12	2	3	1	12	1	14	0	11	0	1	
11	3	14	2	2	1	17	0	12	1	13	1	1	
12	10	9	1	1	1	12	1	2	1	18	0	1	
13	2	13	1	2	1	13	1	14	0	20	1	1	
14	5	16	2	3	1	13	1	12	1	13	1	1	
15	7	6	1	3	1	24	1	8	1	15	0	1	
16	11	10	1	1	1	20	1	24	1	19	1	1	
17	9	8	2	3	1	23	1	16	1	31	1	1	
18	2	13	1	2	0	12	1	25	0	13	1	1	
19	7	6	2	1	1	24	1	25	1	21	1	1	
20	9	8	1	1	1	22	1	20	1	21	1	1	
21	3	14	1	1	1	31	1	30	1	45	0	1	
22	11	10	1	3	1	19	0	12	1	9	1	1	
23	12	11	1	3	1	7	0	8	0	10	0	0	
24	12	11	1	1	1	50	0	30	0	40	0	0	
25	12	11	1	3	1	13	1	15	1	27	1	1	
26	7	6	1	1	1	11	1	13	1	19	0	1	
27	10	9	1	3	1	12	1	8	0	12	1	1	
28	1	12	1	1	1	24	1	7	1	12	1	1	
29	1	12	1	3	1	16	1	19	1	14	1	1	
30	1	12	2	2	0	19	0	12	0	10	0	0	
31	1	12	1	2	0	12	0	9	0	14	0	0	
32	5	16	1	1	1	10	1	14	1	13	0	1	
33	11	10	1	3	1	20	1	15	0	24	1	1	
34	5	16	2	2	0	16	0	4	0	14	0	0	
35	2	13	1	3	1	34	1	14	1	45	1	1	
36	5	16	1	2	0	22	0	20	0	23	0	0	
37	10	9	2	1	1	31	1	20	1	26	1	1	
38	4	15	1	3	1	9	1	6	1	25	1	1	
39	2	13	1	3	1	23	1	8	1	13	1	1	
40	4	15	1	2	0	9	0	3	0	11	0	0	
41	2	13	2	3	1	22	1	3	1	23	1	1	
42	7	6	1	3	1	12	1	12	1	12	1	1	

	Grado	Edad	Sexo	Sumat_IC	Imag_corp	Sumat_FCA _altos_azucar	FCA_alto s_azúcar	Sumat_FCA_a ltos_sodio	FCA_alto s_sodio	Sumat_FCA _altos_grasa	FCA_altos _grasa	FCA_no saludables	var
43	5	16	1	3	1	30	1	32	1	14	0	1	
44	3	14	2	3	1	26	1	9	0	20	0	1	
45	12	11	2	1	1	28	0	13	1	16	1	1	
46	10	9	2	3	1	14	1	4	1	12	0	1	
47	12	11	2	3	1	14	1	1	0	12	1	1	
48	2	13	1	3	1	37	0	10	1	14	0	1	
49	5	16	1	3	1	14	1	16	1	24	1	1	
50	8	7	2	3	1	37	0	28	1	28	1	1	
51	10	9	1	1	1	32	1	19	1	29	0	1	
52	9	8	2	3	1	24	1	11	1	27	1	1	
53	1	12	1	2	0	12	0	12	0	17	0	0	
54	5	16	1	3	1	9	1	3	1	14	1	1	
55	10	9	2	1	1	30	0	20	1	22	1	1	
56	12	11	1	1	1	26	1	21	1	18	1	1	
57	3	14	2	3	1	18	1	18	1	17	0	1	
58	5	16	1	3	1	11	1	16	0	20	1	1	
59	12	11	2	3	1	22	1	15	1	24	0	1	
60	7	6	2	3	1	13	0	11	1	17	0	1	
61	2	13	1	3	1	14	1	16	0	15	1	1	
62	3	14	1	3	1	7	1	7	1	8	1	1	
63	8	7	1	2	0	22	0	13	0	29	1	1	
63	8	7	1	2	0	22	0	13	0	29	1	1	
64	9	8	1	2	1	9	1	11	1	17	1	1	
65	9	8	1	3	1	30	1	10	1	25	1	1	
66	8	7	2	2	0	12	0	11	0	20	0	0	
67	9	8	1	3	1	14	1	4	1	23	1	1	
68	1	12	1	3	1	9	1	11	1	12	1	1	
69	3	14	2	2	0	15	1	10	0	20	1	1	
70	2	13	1	3	1	36	1	15	1	27	1	1	
71	11	10	1	3	1	24	1	21	1	37	1	1	
72	2	13	2	3	1	18	0	11	1	20	1	1	
73	3	14	2	3	1	25	1	11	0	17	0	1	
74	3	14	2	3	1	9	0	10	1	17	1	1	
75	2	13	2	3	1	15	1	13	1	19	1	1	
76	5	16	2	3	1	5	1	11	1	15	0	1	
77	8	7	1	2	0	22	0	16	0	22	1	1	
78	4	15	2	3	1	21	1	9	1	21	1	1	
79	8	7	1	2	0	16	0	11	1	14	0	1	
80	11	10	1	1	1	28	1	21	1	38	1	1	
81	3	14	1	3	1	25	1	28	1	18	0	1	
82	4	15	1	3	1	19	1	16	1	20	1	1	
83	2	13	2	3	1	50	0	20	1	32	0	1	

	Grado	Edad	Sexo	Sumat_IC	Imag_corp	Sumat_FCA_alto_azucar	FCA_alto_s_azúcar	Sumat_FCA_alto_sodio	FCA_alto_s_sodio	Sumat_FCA_alto_grasa	FCA_alto_s_grasa	FCA_no_saludables	var
84	1	12	2	3	1	12	1	8	1	12	1	1	
85	1	12	1	3	1	10	1	10	0	13	0	1	
86	8	7	2	1	1	15	1	8	1	11	1	1	
87	8	7	2	3	1	16	1	22	1	17	0	1	
88	3	14	1	1	1	9	1	6	1	17	1	1	
89	4	15	1	3	1	17	1	14	1	38	0	1	
90	10	9	2	1	1	18	1	12	1	24	0	1	
91	4	15	1	3	1	15	1	7	1	13	1	1	
92	1	12	2	3	1	20	1	15	1	13	1	1	
93	10	9	1	2	0	20	0	16	0	13	0	0	
94	1	12	1	1	1	28	1	8	1	18	1	1	
95	12	11	1	3	1	29	1	11	1	25	1	1	
96	3	14	2	3	1	9	1	6	1	10	0	1	
97	9	8	2	1	1	23	1	23	1	23	0	1	
98	8	7	1	1	1	15	0	7	1	16	1	1	
99	3	14	2	3	1	29	1	12	1	14	0	1	
100	10	9	2	3	1	15	1	6	0	26	1	1	
101	3	14	2	3	1	29	1	12	0	14	0	1	
102	4	9	2	3	1	14	1	5	1	25	0	1	
103													
104													

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Luego de haber sido debidamente informado de los objetivos, procedimientos y riesgos hacia mi persona como parte de la investigación titulada "Frecuencia de consumo de alimentos no saludables e imagen corporal, en estudiantes de un colegio privado de Huancayo"; mediante la firma de este documento acepto participar voluntariamente en el trabajo que se está llevando a cabo por los investigadores responsables: Erika Beatriz Márquez Barrientos y Luz Daniela Trujillo Espinoza.

Se me ha notificado que mi participación es totalmente libre y voluntaria y que aún después de iniciada puedo rehusarme a responder cualquiera de las preguntas o decidir suspender mi participación en cualquier momento, sin que ello me ocasione ningún perjuicio. Asimismo, se me ha dicho que mis respuestas a las preguntas y aportes serán absolutamente confidenciales y que las conocerá sólo el equipo de profesionales involucradas en la investigación; y se me ha informado que se resguardará mi identidad en la obtención, elaboración y divulgación del material producido.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que todas las preguntas acerca del estudio o sobre los derechos a participar en el mismo me serán respondidas.

..... 08 de Mayo ..... del 2022.





(Participante)

Apellidos y nombres:..... Chacón Acosta, Candy Susibel

N° DNI:..... 471576095.....

1. Responsable de investigación  
Apellidos y nombres: Márquez Barrientos Erika Beatriz  
D.N.I. 47163914  
N° de teléfono/ celular: 939754989  
Email: emarquezbarrientos@gmail.com  
Firma: .....
2. Responsable de investigación  
Apellidos y nombres: Trujillo Espinoza Luz Daniela  
D.N.I. 45641093  
N° de teléfono/ celular: 993260884  
Email: danielatrujilloespinoza@gmail.com  
Firma: .....
3. Asesora de investigación  
Apellidos y nombres:

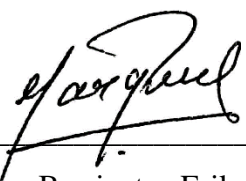


## DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD

Yo, Márquez Barrientos Erika Beatriz, identificada con D.N.I. 47163914, estudiante de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, vengo implementando el proyecto de tesis titulado: “Frecuencia de consumo de alimentos no saludables e imagen corporal, en estudiantes de un colegio privado de Huancayo”; 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, 31 de marzo del 2022



  
Márquez Barrientos Erika Beatriz  
Responsable de la investigación



## DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD

Yo Trujillo Espinoza Luz Daniela, identificada con D.N.I. 45641093, estudiante de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, vengo implementando el proyecto de tesis titulado: “Frecuencia de consumo de alimentos no saludables e imagen corporal, en estudiantes de un colegio privado de Huancayo”; 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 , 31 de marzo del 2022



---

Trujillo Espinoza Luz Daniela  
Responsable de la investigación



## PERMISO INSTITUCIONAL



INSTITUCION EDUCATIVA PRIVADA

“MAX PLANCK”

# CARTA DE AUTORIZACIÓN

**LIC. EDITH IRIS HUAYNALAYA  
CAMPOSANO**

**DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR MAX  
PLANCK**

PRESENTE

Por medio del presente documento autorizo a las investigadoras **ERIKA BEATRIZ MÁRQUEZ BARRIENTOS** y **LUZ DANIELA TRUJILLO ESPINOZA** responsables del trabajo de investigación titulado **“FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS NO SALUDABLES E IMAGEN CORPORAL, EN ESTUDIANTES DE UN COLEGIO PRIVADO DE HUANCAYO - 2021”**.

Entiendo que el objetivo principal de la investigación es Asociar la frecuencia de consumo de alimentos no saludables y la imagen corporal, en los estudiantes de la Institución Educativa Particular Max Planck de Huancayo, en el año 2021, además comprendo que los estudiantes invitados, lo hacen de manera voluntaria previo consentimiento informado, independiente de mi autorización.

También comprendo que implica un manejo confidencial, por lo que los estudiantes no serán identificados, tampoco las organizaciones en los documentos o publicaciones derivadas del estudio. La información obtenida será utilizada sólo con fines de esta investigación.

Permito la recopilación de información a través de las encuestas que serán enviadas a los correos institucionales de cada estudiante.

La presente Carta de Autorización se firma en dos ejemplares. Uno de los documentos queda en poder de las investigadoras y el otro en poder de la Institución Educativa. Para formalizar el permiso en este estudio, firmo a continuación.

Huancayo, 24 de marzo del 2021



*Edith Iris Huaynalaya Camposano*  
Lic. Edith I. Huaynalaya Camposano  
C.M. 1019860315  
DIRECTORA

Jr. Arequipa 653- HUANCAYO  
Tel. 943 785 149

## RECOLECCION DE DATOS

La recolección de datos de realizo vía internet por la coyuntura del COVID – 19

