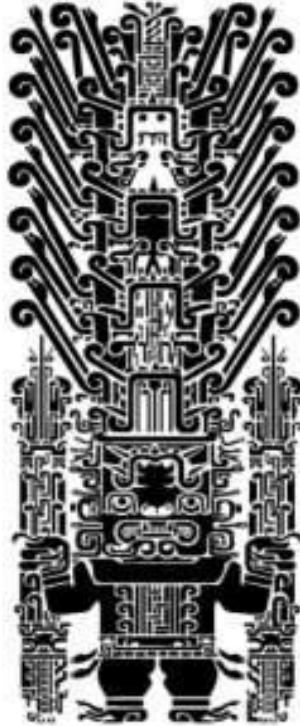


**UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL  
FACULTAD DE MEDICINA “HIPÓLITO UNANUE”**

**SECCIÓN DE GRADOS Y TÍTULOS**



**ESTADO NUTRICIONAL RELACIONADO A LA AUTOPERCEPCIÓN  
DE LA IMAGEN CORPORAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN  
JÓVENES DE 18 A 25 AÑOS QUE ASISTEN A UNA IGLESIA  
CRISTIANA, SAN ISIDRO 2017**

*NUTRITIONAL STATUS RELATED TO THE SELF-IMPROVEMENT OF THE BODY  
IMAGE AND FOOD HABITS IN YOUNG PEOPLE OF 18 TO 25 YEARS ATTENDING A  
CHRISTIAN CHURCH, SAN ISIDRO 2017*

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE:**

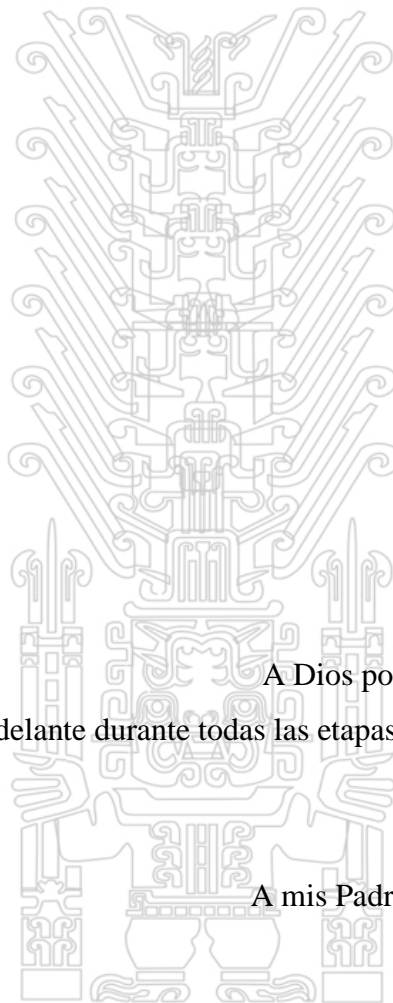
**LICENCIADA EN NUTRICIÓN**

**AUTORA:**

**PONCE CHAPOÑAN CLAUDIA ROSA**

**LIMA – PERÚ**

**2018**



**DEDICATORIA:**

A Dios por darme las fuerzas para seguir adelante durante todas las etapas de la elaboración del presente trabajo.

A mis Padres quienes me dieron su apoyo desde el principio.

Asimismo, a mi mamita Betzabeth que desde el cielo me observa, quien fue y seguirá siendo un constante impulso e inspiración en cada paso que dé.

A todos mis maestros por todo el

Tesis publicada con autorización del autor  
No olvide citar esta tesis

conocimiento que me impartieron a lo largo de mi vida escolar y universitaria

**UNEFV**

## AGRADECIMIENTO

A Dios por darme la vida, bendecirme día a día y ser la fuente principal de mi fuerza.

A mis padres que son un ejemplo de perseverancia, sacrificio e inspiración en mi vida personal. Gracias por sus consejos y por no permitir que desistiera en ningún momento la carrera.

A Fernando, por su gran apoyo desde que inicié la carrera y por siempre estar presente para darme aliento y fuerzas para seguir con la carrera.

A Oswaldo y Miguel, quienes siempre me acompañaron en mis días de estrés y lo convertían en un día lleno de diversión y risas. Su apoyo fue crucial en este proyecto.

A toda mi familia y amigos por su apoyo y sus palabras de aliento durante este proceso de preparación en la universidad.

A la Universidad Nacional Federico Villarreal por permitirme ser parte de ella y abrirme las puertas de sus establecimientos para poder estudiar mi carrera.

A los pastores de la Iglesia Verdad y Libertad por permitirme la realización de esta investigación en su iglesia.

A los jóvenes de la Iglesia Verdad y Libertad por su colaboración y buen ánimo de participar en esta investigación.

## ÍNDICE

RESUMEN .....	v
ABSTRACT.....	vi
INTRODUCCIÓN .....	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	3
Problema general: .....	3
Problemas específicos:.....	4
OBJETIVOS .....	4
Objetivo general:.....	4
Objetivos específicos: .....	4
HIPÓTESIS.....	5
Hipótesis general:.....	5
Hipótesis específicas:.....	5
MARCO TEÓRICO.....	5
Antecedentes .....	5
Marco Conceptual.....	6
METODOLOGÍA .....	8
Enfoque y tipo de estudio .....	8
Variables .....	8
Definición de variables .....	8
Población y/ muestra.....	9
Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	9
Instrumentos utilizados - validación.....	10
Procesamiento y presentación de datos.....	11
Aspectos Éticos .....	11
RESULTADOS.....	11
Resultados de problema general .....	11
Resultados de problemas específicos.....	15
DISCUSIÓN .....	22
CONCLUSIONES .....	25
RECOMENDACIONES.....	25
BIBLIOGRAFÍA .....	26
ANEXOS .....	29
Anexo 1: Cuestionario piloto.....	29
Anexo 2: Cuestionario validado.....	33
Anexo 3: Laminario de imágenes anatómicas .....	37
Anexo 4: Consentimiento informado.....	38



## RESUMEN

**Objetivo:** El objetivo general fue identificar la relación que existe entre el estado nutricional y la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en jóvenes de 18 a 25 años que asisten a una iglesia cristiana en San Isidro. **Materiales y método:** El enfoque del estudio fue cuantitativo de tipo descriptivo, transversal, observacional y de asociación. Las variables a estudiar fueron el Estado Nutricional, Autopercepción de la Imagen Corporal y los Hábitos Alimentarios. Se elaboró un cuestionario de 16 ítems acerca de la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios el cual se validó por prueba piloto a 10 adultos jóvenes de entre 18 a 25 años, entre hombres y mujeres que habían asistido ese día a la iglesia. Luego de la validación, se aplicó la encuesta a todos los jóvenes incluidos los 10 de la prueba piloto. El cuestionario tuvo las siguientes partes: Información general, Estado Nutricional, Autopercepción de la imagen corporal y Hábitos alimentarios. Una vez recolectado los datos se pasó a analizarlos mediante el programa Microsoft Excel 2010. **Resultados:** Se encontró que más del 50% de la población estudiada tiene un IMC dentro de los parámetros normales y solo un 3% cuenta con obesidad grado 2. Por otro lado, la autopercepción de la imagen corporal según su sexo, mostró que el 47 % de la población estudiada tiene una autopercepción alterada, el cual el 25% son mujeres y el 22% son hombres; mientras que el 53% no tiene una autopercepción alterada de su imagen corporal, el cual el 25 % son mujeres y el 28% son hombres. Por último, cuando hablamos de hábitos alimentarios, el 19% tiene un adecuado hábito alimentario, el cual el 8% son mujeres y el 11% son hombres. El 30% tiene un inadecuado hábito alimentario, el 19% de ellos son mujeres y el 11% son hombres. Mientras que el 50% de esta población tiene un regular hábito alimentario, entre ellos el 22% son mujeres y el 28% son hombres. **Conclusión:** Se concluyó que no existe relación significativa entre el estado nutricional y la autopercepción de la imagen corporal, el estado nutricional y los hábitos alimentarios, y la autopercepción de la imagen corporal con los hábitos alimentarios.

**Palabras clave:** Estado nutricional, hábitos alimentarios, imagen corporal, adulto joven.

## ABSTRACT

**Objective:** The general objective was to identify the relationship between nutritional status and self-perception of body image and eating habits in young people between 18 and 25 years of age who attend a Christian church in San Isidro. **Materials and method:** The focus of the study was quantitative descriptive, cross-sectional, observational and association. The variables to study were the Nutritional State, Self-perception of the Corporal Image and the Alimentary Habits. A questionnaire of 16 items was elaborated about self-perception of body image and eating habits which was validated by pilot test to 10 young adults between 18 and 25 years old, between men and women who had attended that day to church. After the validation, the survey was applied to all the young people including the 10 of the pilot test. The questionnaire had the following parts: General information, Nutritional status, Self-perception of the body image and Food habits. Once the data was collected, it was analyzed using the Microsoft Excel 2010 program. **Results:** It was found that more than 50% of the studied population has a BMI within the normal parameters and only 3% have grade 2 of obesity. On the other hand, the self-perception of the body image according to their sex, showed that 47% of the studied population has an altered self-perception, which 25% are women and 22% are men; while 53% do not have an altered self-perception of their body image, which 25% are women and 28% are men. Finally, when we talk about eating habits, 19% have an adequate food habit, which 8% are women and 11% are men. 30% have an inadequate food habit, 19% of them are women and 11% are men. While 50% of this population has a regular food habit, among them 22% are women and 28% are men. **Conclusion:** It was concluded that there is no significant relationship between nutritional status and self-perception of body image, nutritional status and eating habits, and self-perception of body image with eating habits.

**Key words:** Nutritional status, eating habits, body image, young adult.

## INTRODUCCIÓN

El estado nutricional es la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adecuación funcional que tienen lugar tras la incorporación de nutrientes en el organismo, cuando éste es adecuado en cada etapa del desarrollo humano, brinda la oportunidad de lograr el crecimiento y desarrollo óptimo. Los adultos jóvenes son vulnerables a una mala nutrición ya que la mayoría de ellos se encuentran realizando estudios superiores, por ende tienen malos hábitos alimentarios como no consumir meriendas entre las comidas, no desayunar, ayunar por largas horas, tienden a preferir la comida rápida y además no realizan ejercicios físicos. La elección de los alimentos, la preparación y las porciones consumidas influye directamente en el estado nutricional de las personas, es por eso que el grupo poblacional adulto joven es clave para la estimulación de actividades de promoción y prevención en salud para así evitar las enfermedades crónicas no transmisibles (Rodríguez et al., 2013).

Según el Ministerio de Salud (MINSA) la etapa adulto joven es el periodo comprendido entre los 18 y 29 años (MINSA, 2016), se caracteriza por ser un grupo con una realidad más madura y está determinada por el mundo actual que vivimos, además es una etapa donde se toman decisiones importantes relacionadas al estudio, trabajo, estilos de vida y hasta el matrimonio (Soto, 2002).

En la etapa adulto joven hay ciertas problemáticas que suponen valoraciones negativas de sucesos o situaciones particulares tanto el ego como las relaciones con otros sujetos, objetos y eventos; desde esta perspectiva se establecieron ocho tipos de problemas el cual uno de ellos es la imagen corporal, donde el joven se preocupa por su apariencia física y este juega un papel importante en la autopercepción de sí mismos (Fandiño, 2011, p. 156).

El culto que rinde al cuerpo nuestra sociedad es cada vez más importante y los mensajes socioculturales de una industria que sobrevalora la delgadez impactan en el comportamiento y pensamiento de la población, sobre todo joven, induciendo conductas de riesgo para su bienestar físico y psicológico. Tener una buena o mala imagen corporal influye en nuestros pensamientos, sentimientos y conductas. Se considera que la imagen corporal está

relacionada con los trastornos de la conducta alimentaria, como la anorexia y la bulimia, y el estado nutricional (Miguel, Montaña, González y González, 2011). Por el otro lado, el

sobrepeso y la obesidad son enfermedades que también se presentan en esta etapa de vida y frecuentemente se acompañan de hipertensión arterial, diabetes tipo 2, altos niveles de colesterol sanguíneo, enfermedades del corazón, entre otros problemas de salud como la osteoartritis y varios tipos de cáncer (útero, seno, próstata y colon).

El sobrepeso y la obesidad son un problema de salud pública y ha sido llamada la “Epidemia del siglo XXI” por su impacto en la morbi-mortalidad, la calidad de vida, el gasto sanitario y porque se presenta a nivel mundial en los países desarrollados y en vías de desarrollo, además se ha incrementado la contribución de los factores de riesgos ya conocidos que la propicia. En Europa la prevalencia de obesidad ha aumentado en las últimas dos décadas, sobre todo en adultos y en un tercio de los niños. En Estados Unidos la prevalencia de obesidad en adultos ha aumentado en 8.6% en 10 años y en general en los países desarrollados la obesidad se ha triplicado. En Perú, el sobrepeso y la obesidad afecta principalmente a los adultos jóvenes y adultos; uno de cada 4 niños entre 5 a 9 años tiene sobrepeso u obesidad, uno de cada tres adultos jóvenes tiene sobrepeso u obesidad y uno de cada dos adultos tiene sobrepeso u obesidad (Tarqui, Sánchez, Alvarez, Gómez y Valdivia, 2013).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que la obesidad es una epidemia de una enfermedad crónica no transmisible que inicia a edades tempranas con un origen multicausal y estimó que en el 2015 se incrementaría a 2,3 mil millones de personas con sobrepeso y 700 millones de personas obesas. En el Perú, el estado nutricional de la población ha tenido un cambio gradual, pues coexisten diferentes formas de malnutrición como la desnutrición crónica, el sobrepeso y la obesidad en los niños, estos últimos han aumentado en forma progresiva debido a los cambios en la dieta y estilos de vida producto de la urbanización y desarrollo económico (Álvarez, Sánchez, Gómez y Tarqui, 2012).

La adopción de dietas con alto contenido de grasas saturadas, azúcares, carbohidratos, y bajas en grasas poli insaturadas y fibras así como la carencia de actividad física, son algunas características de la transición epidemiológica nutricional; por otro lado, la mayor disponibilidad de alimentos a bajos costo ha permitido que la población pueda acceder a estos alimentos con alto contenido energético. El sobrepeso y la obesidad incrementan el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión arterial, las enfermedades

cardiovasculares, etc. (Álvarez et al., 2012).

La adopción de un estilo de vida saludable parece deseable desde edades tempranas ya que se puede ver que cada vez hay mayor número de campañas de prevención. El estilo y calidad de vida se puede ver afectada por factores de tipo personal, social, económico, educativo y ambiental, así como el bienestar físico y psicológico, la integración social y el nivel de independencia, los temores y las preocupaciones (Durán et al., 2012).

Diversos autores han destacado que la población adulta joven es un grupo vulnerable desde el punto de vista nutricional ya que se caracteriza por omitir comidas con frecuencia, “picar” entre horas, tener inclinación por la comida rápida y constantemente consumir bebidas alcohólicas. Hay estudios que muestran que la dieta de este grupo etario es inapropiada, con contenido elevado de grasas y bajo en fibra dietética (Durán et al., 2012). Estos hábitos alimentarios son afectados por el mercado de comida rápida y como consecuencia trae el sobrepeso y la obesidad, que hoy en día se observa más en el grupo de jóvenes adultos.

Sabemos que los hábitos alimentarios se adquieren desde la infancia y esta, en la mayoría de los casos, es el origen de patologías crónicas relacionadas con la malnutrición, en el mayor de los casos, por exceso en edades posteriores. Es por eso que la población adulta joven es clave para las actividades de promoción y prevención en salud (Troncoso y Amaya, 2009).

En este contexto el presente estudio intenta determinar si existe relación entre el estado nutricional, la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en un grupo de jóvenes que pertenecen a una iglesia cristiana, para de esta manera contribuir y colaborar en la prevención de trastornos alimentarios como la anorexia y bulimia, así como de los problemas de salud pública presente en la actualidad como son el sobrepeso y la obesidad.

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### **Problema general:**

¿Cómo se relaciona el estado nutricional con la autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en jóvenes de 18 a 25 años que asisten a una iglesia cristiana en el

distrito de San Isidro?



### **Problemas específicos:**

¿Cuál es el estado nutricional en jóvenes de 18 a 25 años que asisten a una iglesia cristiana en el distrito de San Isidro?

¿Cuál es la autopercepción de la imagen corporal en jóvenes de 18 a 25 años que asisten a una iglesia cristiana en el distrito de San Isidro?

¿Cuáles son los hábitos alimentarios en jóvenes de 18 a 25 años que asisten a una iglesia cristiana en el distrito de San Isidro?

### **OBJETIVOS**

#### **Objetivo general:**

Identificar la relación que existe entre el estado nutricional y la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en jóvenes de 18 a 25 años que asisten a una iglesia cristiana en San Isidro.

#### **Objetivos específicos:**

Conocer el estado nutricional en jóvenes de 18 a 25 años que asisten a una iglesia cristiana en San Isidro.

Conocer la autopercepción de la imagen corporal en jóvenes de 18 a 25 años que asisten a una iglesia cristiana en San Isidro.

Conocer los hábitos alimentarios en jóvenes de 18 a 25 años que asisten a una iglesia cristiana en San Isidro.

## **HIPÓTESIS**

### **Hipótesis general:**

El estado nutricional está directamente relacionado con la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en jóvenes de 18 a 25 años que asisten a una iglesia cristiana en San Isidro.

### **Hipótesis específicas:**

El estado nutricional en jóvenes de 18 a 25 años que asisten a una iglesia cristiana en el distrito de San Isidro es adecuado según su Índice de Masa Corporal.

La autopercepción de la imagen corporal en jóvenes de 18 a 25 años que asisten a una iglesia cristiana en el distrito de San Isidro es no alterada.

Los hábitos alimentarios en jóvenes de 18 a 25 años que asisten a una iglesia cristiana en el distrito de San Isidro son adecuados.

## **MARCO TEÓRICO**

### **Antecedentes**

En el 2010 se realizó un estudio a 51 estudiantes de nutrición y dietética de la Universidad del Mar, Talca en Chile sobre percepción de imagen corporal, mostró que del total de estudiantes evaluados, el 67% tuvo una percepción errónea de su imagen corporal con relación a su estado nutricional. Sólo un 33% de los encuestados tuvo una adecuada percepción de su imagen corporal (Pino, López, Moreno y Faúndez, 2010).

Otro estudio realizado en 2006 a 105 estudiantes universitarios en España sobre hábitos alimentarios mostró que los estudiantes fueron divididos en cuatro grupos según la carrera que estudian (Enfermería, Farmacia, Podología y Nutrición Humana y Dietética). Los resultados fueron que los cuatro grupos tienen una ingesta de energía y nutrientes similares.

también mostró que el 67% de la población estudiada se encuentra en el rango de normo peso. Así mismo el grupo de estudiantes de la carrera de Nutrición Humana y Dietética afirmaron tener conocimientos medios-altos de nutrición, mientras que los grupos de la carrera de Enfermería y Farmacia bajos-medios y los alumnos de la carrera de Podología bajos. Sin embargo, a pesar que los alumnos de la carrera de Nutrición tenía mejores conocimientos de nutrición, los hábitos alimentarios y estilos de vida eran semejantes a los alumnos de otras carreras; demostrando que el conocimiento de nutrición no implicó necesariamente cambios hacia una dieta y estilos de vida más saludables (Montero, Úbeda y García, 2006).

Un estudio más reciente realizado en el 2012 en la Universidad Santo Tomás de Chile a 100 estudiantes de Nutrición y Dietética y a 100 estudiantes de otras carreras arrojó que el grupo de estudiantes de Nutrición y Dietética presentaban un mayor consumo de leche, pollo y pescado; también arrojó que ambos grupos presentaron un elevado consumo de alcohol. Con respecto a la concordancia diagnóstica entre el IMC y la imagen corporal es baja en estudiantes de Nutrición y Dietética con un 34% y un 38% en estudiantes de otras carreras. Como conclusión con respecto a la percepción de calidad de vida es mejor en estudiantes de otras carreras, sin embargo los estudiantes de Nutrición y Dietética presentaron mejor estado nutricional y selección de alimentos (Durán et al., 2012).

### **Marco Conceptual**

El estado nutricional es el resultado final del balance entre la ingesta y requerimiento de nutrientes, el cribado nutricional debe abarcar la estatura, el peso corporal y el índice de masa corporal (IMC) para luego ser comparados con los valores de referencia de la OMS para determinar si es adecuado, aunque el IMC no es una herramienta directa para medir la cantidad de grasa corporal, como lo es el uso de pliegues cutáneos, su relación con la adiposidad corporal es muy estrecha, es por ello que se ha utilizado como método de cribado para valorar el estado nutricional del adulto joven (Vargas, Becerra y Prieto, 2008).

Por otro lado, la Alimentación Saludable es definida como aquella que permite alcanzar y mantener el funcionamiento óptimo del organismo, evitar o retrasar la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, asegurar la gestación y la lactancia, y promover un adecuado crecimiento y desarrollo del ser humano (Pinto y Carbajal, 2008, p.18). De la



misma manera, la alimentación saludable debe proporcionar una adecuada combinación de energía y nutrientes a través del consumo de diferentes alimentos en suficiente cantidad y calidad; además debe ser inocua, o sea no debe representar un riesgo para la salud de las personas, apetecible y aceptada culturalmente y estar disponible diariamente en cantidades suficientes (FAO Y ASOCIADOS DE AMCH, 2013).

La alimentación saludable puede constar de tres tipos de alimentos según el tipo de procesamiento que haya sido empleado para su producción: alimentos naturales o mínimamente procesados, los productos procesados y los ultra procesados. Los alimentos naturales se obtienen directamente de plantas o de animales y se adquieren para consumo humano sin que hayan sufrido ningún tipo de alteración tras dejar la naturaleza; mientras que los alimentos mínimamente procesados son alimentos naturales que se someten a alteraciones mínimas antes de su compra, estos puede ser los cereales, raíces y tubérculos lavados, cortes de carnes enfriados o congelados y leche pasteurizada. Los alimentos procesados son aquellos productos fabricados en los cuales se añade, en la mayoría de los casos, salo azúcar a un alimento natural o mínimamente procesado; un ejemplo de ello pueden ser las menestras enlatadas, las frutas en conserva, queso con sal e incluso el pan es considerado como alimento procesado. Estos productos procesados generalmente conservan la identidad básica y la mayoría de los componentes del alimento original, pero los métodos de procesamiento usados hacen que no haya un buen balance nutricional debido a la adición de aceite, azúcar o sal. Por último tenemos a los alimentos ultra procesados cuya fabricación implica diversas etapas y técnicas de procesamiento, así como diversos ingredientes, muchos de ellos de uso exclusivamente industrial; el objetivo de estos productos es que sean durables, altamente apetecibles y lucrativos, la mayoría de ellos están diseñados para ser consumidos como snacks y bebidas. Muchas veces estos productos ultra procesados pueden crear hábitos de consumo y adicción, en esta categoría podemos encontrar las bebidas gaseosas, las galletas rellenas, los snacks empaquetados conocidos como “comida chatarra”, los fideos instantáneos, los cereales de desayuno, caramelos, etc. (OPS/OMS, 2017).

Por otra parte, el concepto de la autopercepción es el resultado entre otros factores, de las expectativas sociales que han sido internalizadas por los sujetos mediante la educación, las costumbres, los rituales y los mitos. Cada individuo dentro de su contexto histórico, político y

En tal sentido la autopercepción de la imagen corporal se define como la representación mental y la vivencia que cada individuo posee de su propio cuerpo. Está formada por 3 componentes: perceptual, cognitivo-afectivo y conductual. Perceptual porque es la precisión con que se percibe el tamaño, el peso y la forma del cuerpo, en su totalidad o sus partes; las alteraciones pueden dar lugar a sobreestimaciones o subestimaciones. Cognitivo-afectivo porque son las actitudes, sentimientos, pensamientos, valoraciones que despiertan el cuerpo, su tamaño, su peso, su forma o algunas partes de él; desde el punto de vista emocional, la imagen corporal incorpora experiencias de placer, displacer, satisfacción, disgusto, rabia, impotencia, etc. Por último, conductual porque son las conductas que se derivan de la percepción y de los sentimientos asociados con el cuerpo; puede ser su exhibición, la evitación, la comprobación, los rituales, su camuflaje, etc. (Durán et al., 2013).

Desde el punto de vista de Richard Gardner, psiquiatra y psicoanalista estadounidense, la imagen corporal es la imagen mental que tenemos de las medidas, los contornos y la forma de nuestro cuerpo (Durán et al., 2013).

## METODOLOGÍA

### Enfoque y tipo de estudio

El enfoque de estudio es cuantitativo de tipo descriptivo, transversal, observacional y de asociación.

### Variables

Estado Nutricional, Autopercepción de la Imagen Corporal y los Hábitos Alimentarios.

### Definición de variables

- Estado Nutricional: es la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes.

- Autopercepción de la Imagen Corporal: Es una representación mental amplia de la propia figura corporal, su forma y tamaño, la cual está influenciada por factores históricos, culturales, sociales, individuales y biológicos que varían con el tiempo.
- Hábitos alimentarios: Conjunto de conductas adquiridas por un individuo por la repetición de actos en cuanto a selección, preparación y el consumo de ciertos alimentos.

### **Población y/ muestra**

La población total fue de 36 adultos jóvenes que asisten de manera regular a la Iglesia Cristiana Verdad y Libertad ubicada en el distrito de San Isidro. No se calculó muestra debido a que se realizó un censo, se tomó los datos de todos los adultos jóvenes de entre 18 a 25 años que asisten a dicha iglesia.

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

La técnica utilizada en la recolección de los datos fue la encuesta y el instrumento utilizado fue el cuestionario, el cual fue sometido a validación mediante prueba piloto.

No hubo una fecha exacta para la recolección de datos ya que esta población suele reunirse una vez a la semana en la iglesia, los domingos, y no siempre se cuenta con la presencia de todos un mismo día, por tal motivo la recolección de datos se realizó durante los dos últimos domingos del mes de noviembre (19 y 26) y los tres primeros domingos de diciembre (3, 10 y 17) del 2017.

Se habilitó un pequeño espacio para poder pesar y tallar a los jóvenes y aplicarles la encuesta. Durante la recolección de datos se verificó que todas las encuestas sean respondidas completamente, para los datos antropométricos se realizó las mediciones del peso con una balanza de la marca ADE, con una capacidad de 130 kg y una precisión de 100 gramos, la estatura se obtuvo con tallímetro de madera de acuerdo a procedimientos estandarizados

## Instrumentos utilizados - validación

Se elaboró un cuestionario de 16 ítems acerca de la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios el cual se validó por prueba piloto (Anexo 1), realizada el domingo 19 de noviembre del 2017, a 10 adultos jóvenes de entre 18 a 25 años, entre hombres y mujeres que habían asistido ese día a la iglesia. Luego de la validación, se aplicó la encuesta a todos los jóvenes incluidos los 10 de la prueba piloto. El cuestionario tuvo las siguientes partes (Anexo 2):

- a. Información general: Se recopiló datos generales como sus nombres, sexo, edad, ocupación, fecha de nacimiento y fecha de la encuesta.
- b. Estado Nutricional: Se registró el peso (en kilogramos y con un decimal) y la talla (en metros) del adulto joven. No se les pidió que se quitaran la mayor prenda de ropa por un tema de comodidad por lo que se les descontó 500 gramos al peso señalado en la balanza.
- c. Autopercepción de la imagen corporal: Para valorar la autopercepción de la imagen corporal se utiliza el test conformado por un laminario de imágenes anatómicas utilizado en el análisis de la percepción corporal una adaptación del método propuesto por Stunkard y Stellard 1990. En el laminario se presentan nueve imágenes de varones y mujeres, cada una de ellas representa un IMC que va desde el más delgado aumentando progresivamente hacia figuras más robustas. Cada silueta tiene asignado su IMC correspondiente de manera que la más delgada equivale a un IMC de  $17\text{kg/m}^2$  y la más obesa a un IMC de  $33\text{kg/m}^2$ . Durante la encuesta, esta información no fue mostrada (Anexo 3).
- d. Hábitos alimentarios: Se evaluó mediante un cuestionario con 15 preguntas de opción múltiple, basándose en las recomendaciones nutricionales del MINSA, que permitieron indagar referente a sus hábitos alimentarios con cada grupo de alimento que hay, así como también consumo de agua y frecuencia de actividad física.

## **Procesamiento y presentación de datos**

El procesamiento de datos se realizó digitalizando los datos de las encuestas en una base de datos del programa Microsoft Office Excel, también se logró hacer el análisis estadístico Chi Cuadrado con este programa.

La prueba de Chi Cuadrado se aplica para contrastar la Hipótesis Nula  $H_0$  = las variables X e Y son independientes. Si la significación asociada a este estadístico es menor o igual a 0.05 rechazamos la hipótesis de independencia ( $H_0$ ).

## **Aspectos Éticos**

Los jóvenes que de manera voluntaria quieran participar del trabajo de investigación serán informados de manera detallada, haciendo uso de un lenguaje sencillo y absolviendo cualquier tipo de duda respecto a la realización del estudio para tener la factibilidad del trabajo respetando y cumpliendo los principios básicos de la ética como el respeto a la persona mediante el respeto a su dignidad humana teniendo el derecho a obtener información; la beneficencia, que responde al no hacer daño y la justicia, la cual está referida al derecho de trato justo y a la privacidad.

Dicha información será brindada de manera verbal y a la vez de forma escrita por medio del consentimiento informado. (Anexo 4)

Antes de la recolección de datos se verificará que los jóvenes hayan firmado el consentimiento informado.

## **RESULTADOS**

### **Resultados de problema general**

Luego de haber recolectado los datos se pasó a analizar las tres variables antes mencionadas haciendo el cruce entre ellas. A continuación, se muestran las siguientes tablas de análisis de las variables principales.

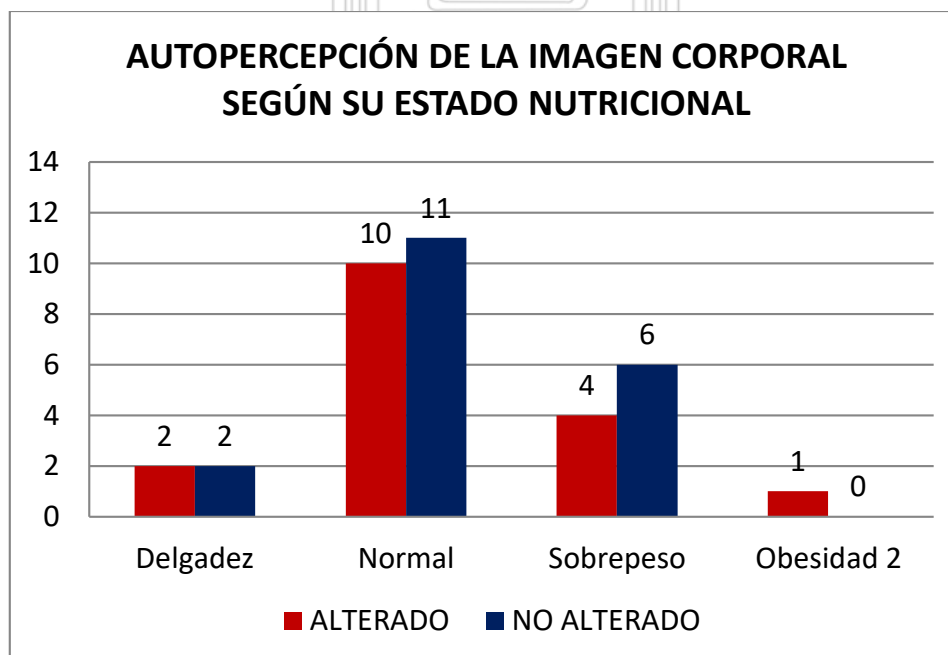


**Tabla 1:** Estado nutricional relacionado con la autopercepción de la imagen corporal de jóvenes de 18 a 25 años que asisten a una iglesia cristiana en el distrito de San Isidro.

ESTADO NUTRICIONAL	AUTOPERCEPCIÓN DE IMAGEN CORPORAL		Total general
	ALTERADO	NO ALTERADO	
Delgadez	2	2	4
Normal	10	11	21
Sobrepeso	4	6	10
Obesidad 2	1	0	1
<b>Total general</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>36</b>

**Análisis Chi Cuadrado**

VALOR PRUEBA X2	VALOR P	SI/NO
1.34	0.72	NO EXISTE RELACION SIGNIFICATIVA ENTRE LAS VARIABLES NUTRICIONAL Y AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL, CON 95% DE CONFIABILIDAD



**Gráfico 1:** La autopercepción de la imagen corporal según su estado nutricional en un grupo de adultos jóvenes de entre 18 a 25 años nos muestra que no hay relación significativa ya que No olvide citar esta tesis

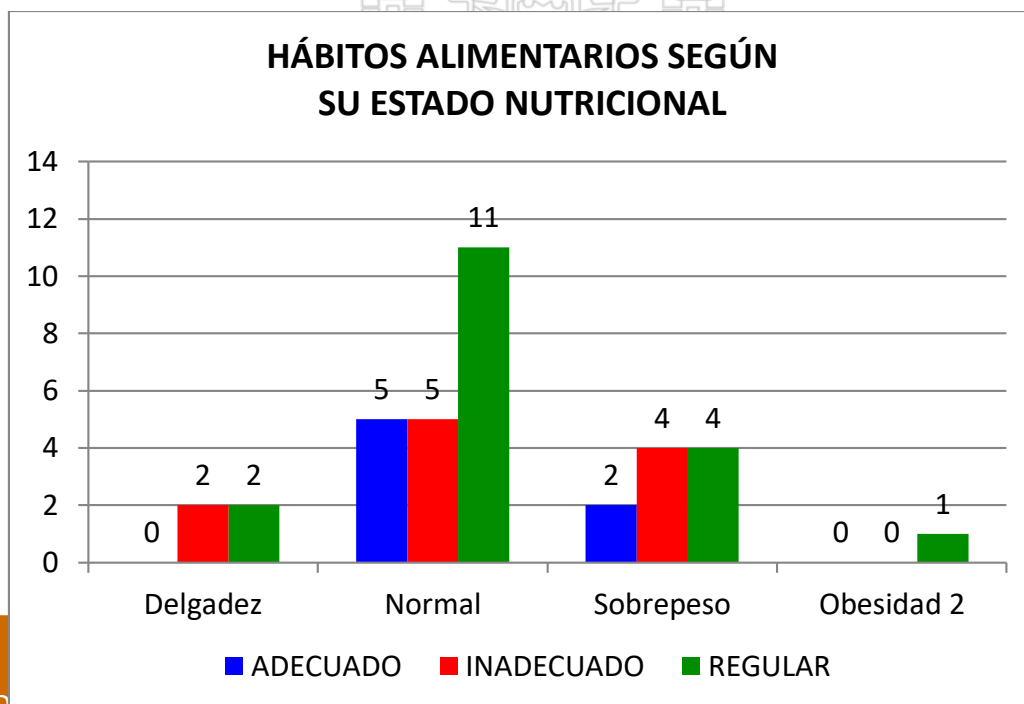
casi la mitad de los jóvenes presentan una autopercepción alterada y la otra parte no sin importar cual sea su estado nutricional.

**Tabla 2:** Estado nutricional relacionado con los hábitos alimentarios de jóvenes de 18 a 25 años que asisten a una iglesia cristiana en el distrito de San Isidro.

ESTADO NUTRICIONAL	HÁBITOS ALIMENTARIOS			Total general
	ADECUADO	INADECUADO	REGULAR	
Delgadez	0	2	2	4
Normal	5	5	11	21
Sobrepeso	2	4	4	10
Obesidad 2	0	0	1	1
<b>Total general</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	<b>36</b>

#### Análisis Chi Cuadrado

VALOR PRUEBA X2	VALOR P	SI/NO
3.31	0.77	NO EXISTE RELACION SIGNIFICATIVA ENTRE LAS VARIABLES NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS, CON 95% DE CONFIABILIDAD.



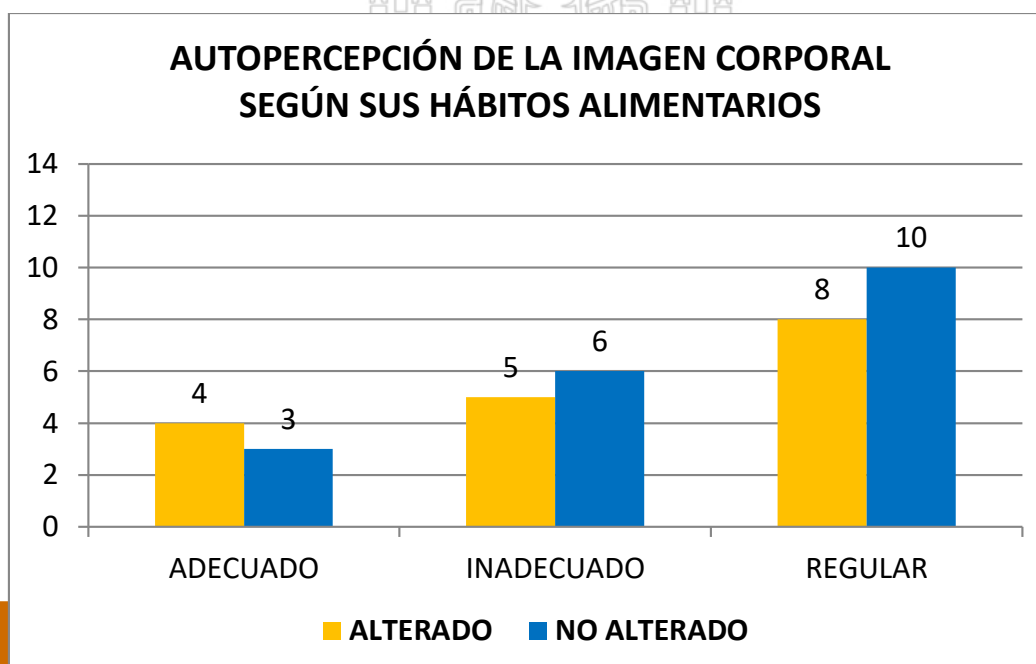
**Gráfico 2:** Los hábitos alimentarios según su estado nutricional en un grupo de adultos jóvenes de entre 18 a 25 años nos muestran que no hay relación significativa ya que sin importar su estado nutricional, más del 50% de los estudiados tienen un hábito alimentario regular.

**Tabla 3:** Autopercepción de la imagen corporal relacionado con los hábitos alimentarios de jóvenes de 18 a 25 años que asisten a una iglesia cristiana en el distrito de San Isidro.

HÁBITOS ALIMENTARIOS	AUTOPERCEPCIÓN DE IMAGEN CORPORAL		
	ALTERADO	NO ALTERADO	Total general
ADECUADO	4	3	7
INADECUADO	5	6	11
REGULAR	8	10	18
<b>Total general</b>	17	19	36

**Análisis Chi Cuadrado**

VALOR PRUEBA X2	VALOR P	SI/NO
0.35	0.84	NO EXISTE RELACION SIGNIFICATIVA ENTRE LAS VARIABLES AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS, CON 95% DE CONFIABILIDAD.





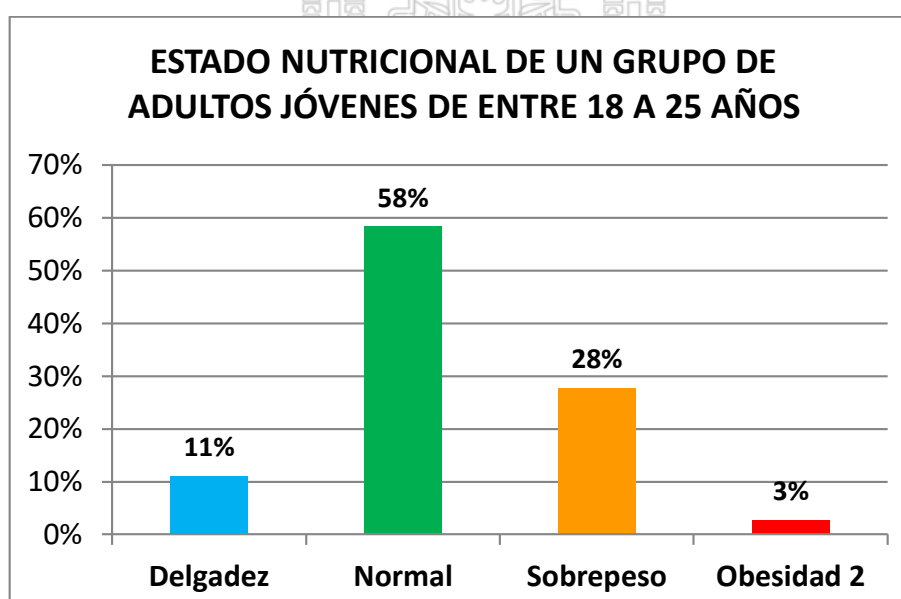
**Gráfico 3:** La autopercepción de la imagen corporal según sus hábitos alimentarios en un grupo de adultos jóvenes de entre 18 a 25 años nos muestra que no hay relación significativa ya que a pesar del tipo de hábito que tengan, casi el 50% tienen una autopercepción alterada de su imagen corporal y la otra parte no.

### Resultados de problemas específicos

A continuación, se muestran los resultados de las variables antes mencionadas de manera individual.

**Tabla 4:** Estado nutricional de un grupo de adultos jóvenes de 18 a 25 años que asisten a una iglesia cristiana en el distrito de San Isidro.

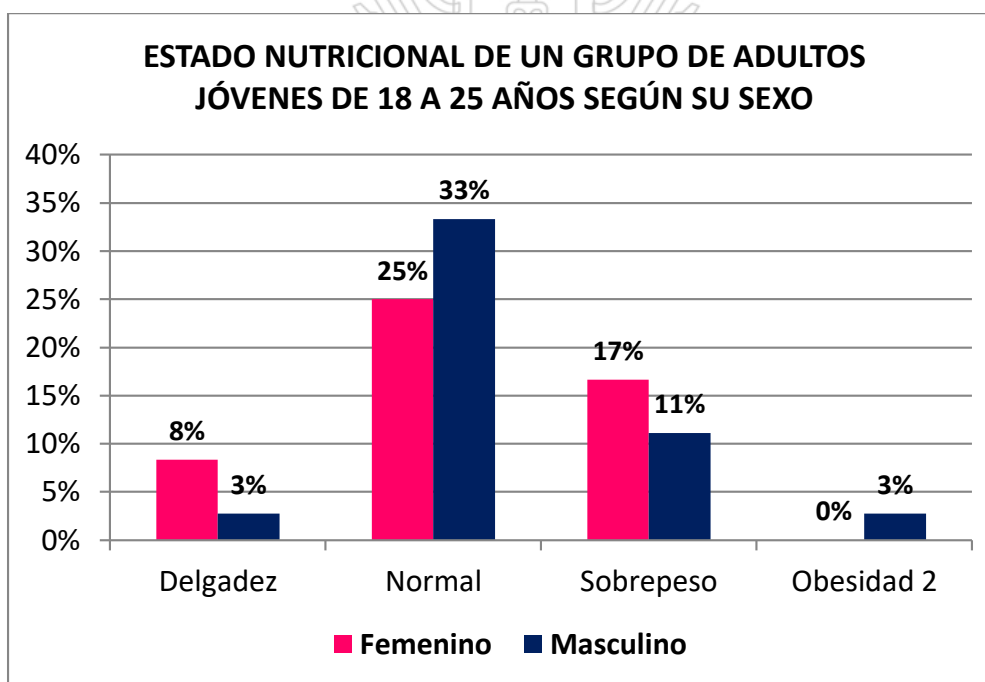
ESTADO NUTRICIONAL	TOTAL
Delgadez	4
Normal	21
Sobrepeso	10
Obesidad 2	1
<b>Total general</b>	<b>36</b>



**Gráfico 4:** Estado nutricional de un grupo de adultos jóvenes de 18 a 25 años que asisten a una iglesia cristiana en el distrito de San Isidro.

**Tabla5:** Estado nutricional de un grupo de adultos jóvenes de 18 a 25 años que asisten a una iglesia cristiana en el distrito de San Isidro según su sexo.

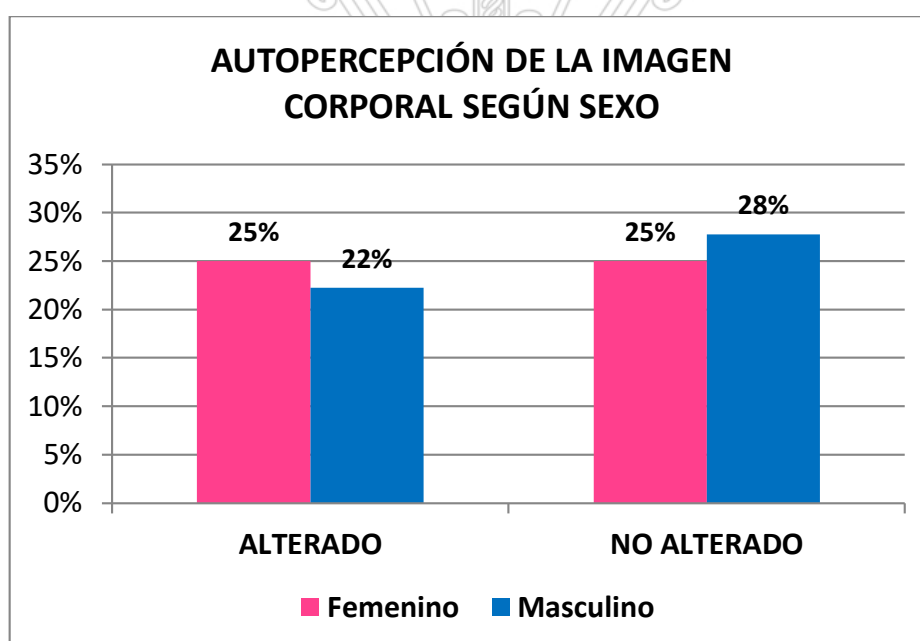
ESTADO NUTRICIONAL	SEXO		Total general
	Femenino	Masculino	
Delgadez	3	1	4
Normal	9	12	21
Sobrepeso	6	4	10
Obesidad 2	0	1	1
Total general	18	18	36



**Gráfica 5:** Estado nutricional de un grupo de jóvenes adultos de 18 a 25 años según su sexo.

**Tabla 6:** Autopercepción de la imagen corporal según su sexo

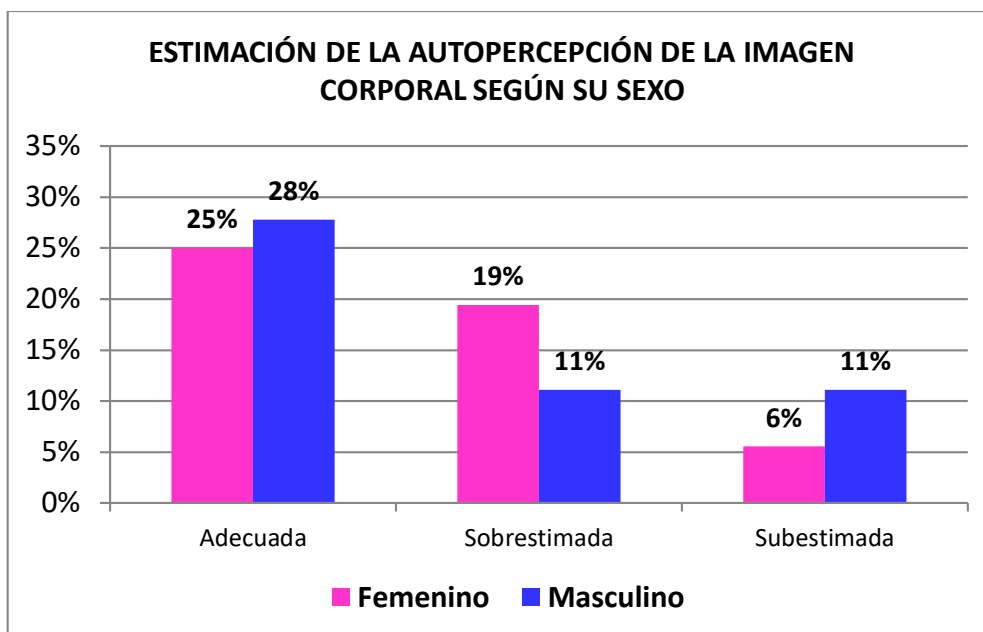
SEXO	AUTOPERCEPCIÓN DE IMAGEN CORPORAL		Total general
	ALTERADO	NO ALTERADO	
Femenino	9	9	18
Masculino	8	10	18
<b>Total general</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>36</b>



**Gráfica 6:** Autopercepción de la imagen corporal según su sexo.

**Tabla 7:** Estimación de la autopercepción de la imagen corporal según su sexo.

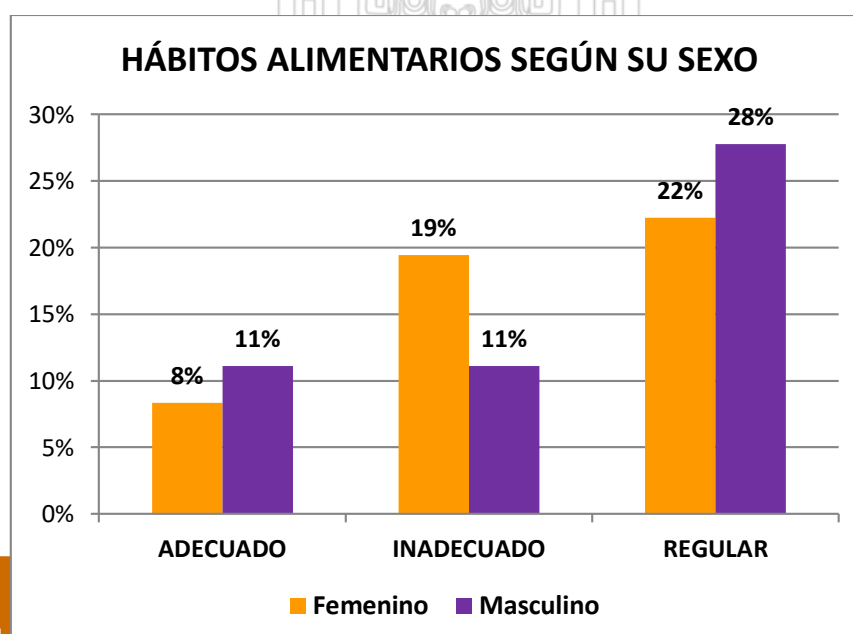
SEXO	ESTIMACIÓN			Total general
	Adecuada	Sobrestimada	Subestimada	
Femenino	9	7	2	18
Masculino	10	4	4	18
<b>Total general</b>	<b>19</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>36</b>



**Gráfico 7:** Estimación de la autopercepción de la imagen corporal según su sexo.

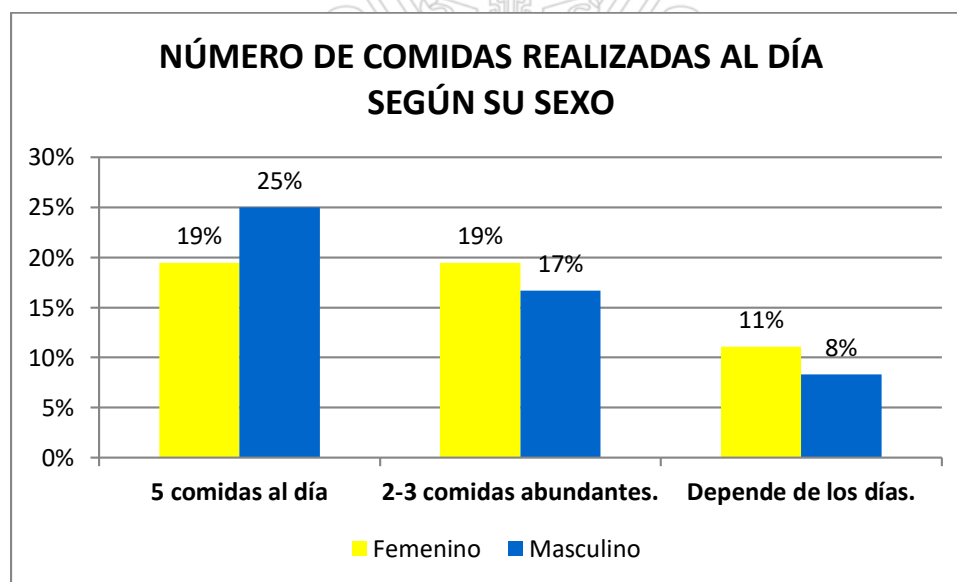
**Tabla 8:** Hábitos alimentarios según su sexo

<b>HÁBITOS ALIMENTARIOS</b>				
<b>SEXO</b>	<b>ADECUADO</b>	<b>INADECUADO</b>	<b>REGULAR</b>	<b>Total general</b>
Femenino	3	7	8	18
Masculino	4	4	10	18
<b>Total general</b>	7	11	18	36



**Tabla 9:** Número de comidas realizadas al día según su sexo

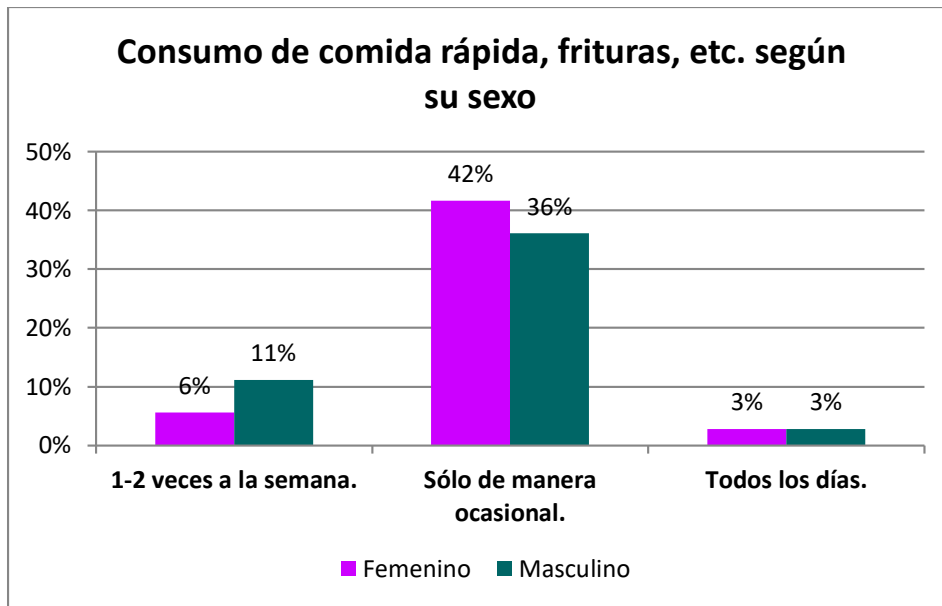
	¿Cuántas comidas realizas al día?			
SEXO	5 comidas al día	2-3 comidas abundantes.	Depende de los días.	Total general
Femenino	7	7	4	18
Masculino	9	6	3	18
<b>Total general</b>	16	13	7	36



**Gráfico 9:** Número de comidas realizadas al día según su sexo.

**Tabla 10:** Consumo de comida rápida, frituras, etc. Según su sexo

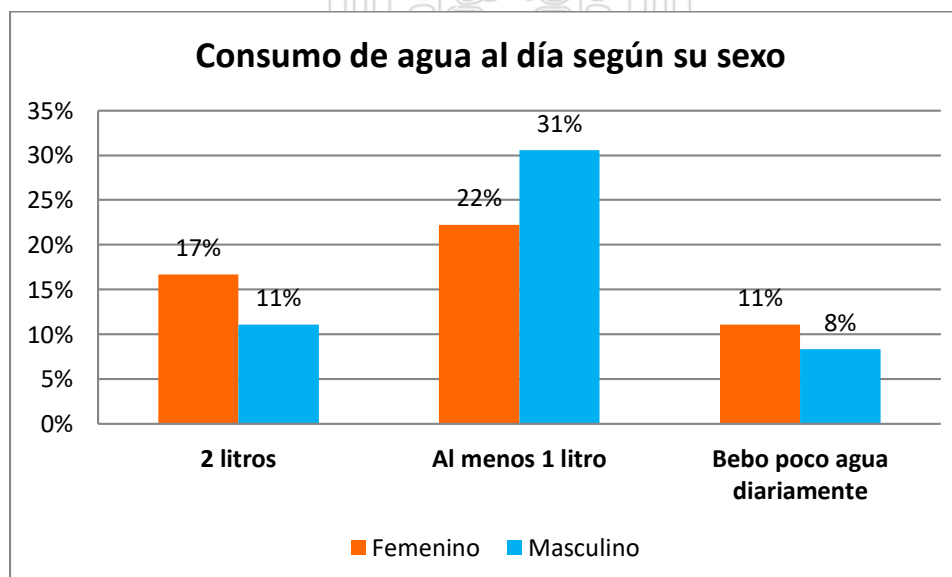
	Consumo de comida rápida, frituras, etc.			
SEXO	1-2 veces a la semana.	Sólo de manera ocasional.	Todos los días.	Total general
Femenino	2	15	1	18
Masculino	4	13	1	18
<b>Total general</b>	6	28	2	36



**Gráfico 10:** Consumo de comida rápida, frituras, etc. Según su sexo.

**Tabla 11:** Consumo de agua al día según su sexo

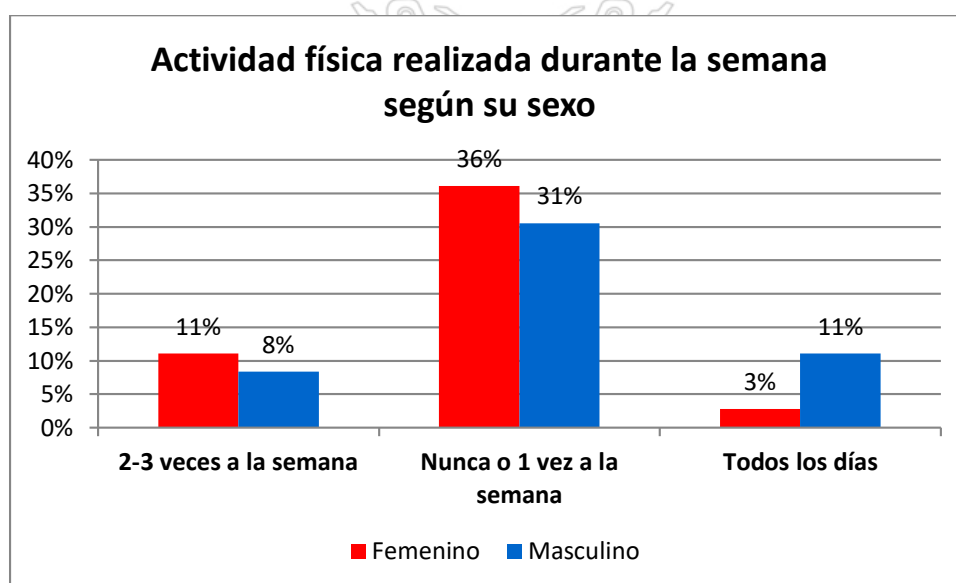
SEXO	Consumo agua al día			Total general
	2 litros	Al menos 1 litro	Bebo poco agua diariamente	
Femenino	6	8	4	18
Masculino	4	11	3	18
<b>Total general</b>	10	19	7	36



**Gráfico 11:** Consumo de agua al día según su sexo.

**Tabla 12:** Actividad física realizada durante la semana según su sexo

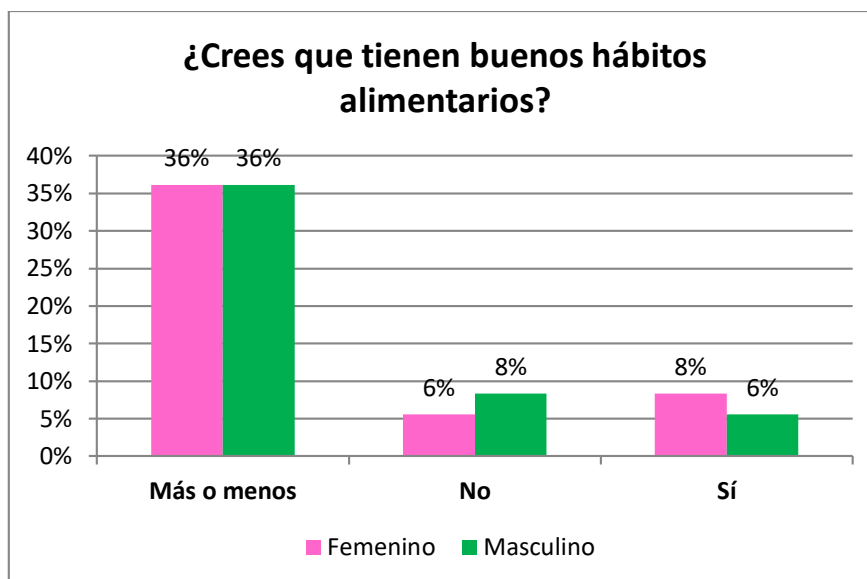
SEXO	Cantidad de veces por semana de actividad física			Total general
	2-3 veces a la semana	Nunca o 1 vez a la semana	Todos los días	
Femenino	4	13	1	18
Masculino	3	11	4	18
<b>Total general</b>	7	24	5	36



**Gráfico 12:** Actividad física realizada durante la semana según su sexo.

**Tabla 13:** Autopercepción propia de su hábito alimentario según su sexo

SEXO	¿Crees que tienes buenos hábitos alimentarios?			Total general
	Más o menos	No	Sí	
Femenino	13	2	3	18
Masculino	13	3	2	18
<b>Total general</b>	26	5	5	36



**Gráfico 13:** Autopercepción propia de su hábito alimentario según su sexo.

## DISCUSIÓN

Se encontró que no existe una relación significativa entre las variables Estado Nutricional, Autopercepción de la Imagen Corporal y Hábitos Alimentarios con un 95% de confiabilidad. Mientras que en un estudio similar realizado en el 2016 a un grupo de adolescentes los resultados fueron que sí existía una relación significativa entre el estado nutricional y la percepción de la imagen corporal, mas no se encontraron relación entre el estado nutricional y la percepción de alimentación saludable o la percepción de la imagen corporal y la percepción de alimentación saludable (Zavaleta, 2016).

Con respecto a los problemas específicos, se encontró que más del 50% de la población estudiada tiene un IMC dentro de los parámetros normales y solo un 3% cuenta con obesidad grado 2. Según el sexo, los hombres presentan mejor estado nutricional que las mujeres con un 33% a 25% respectivamente, hay un 17% de mujeres que tienen sobrepeso mientras que los varones se encuentran en un 11%. Continúa la delgadez, con un 8% en las mujeres y un 3% en los varones, por último no hay mujeres con obesidad pero sí el 3% de los varones cuentan con obesidad grado 2.

Por otro lado, la autopercepción de la imagen corporal según su sexo, mostró que el 47% de la población estudiada tiene una autopercepción alterada, el cual el 25% son mujeres y el



22% son hombres; mientras que el 53% no tiene una autopercepción alterada de su imagen corporal, el cual el 25 % son mujeres y el 28% son hombres. Por otro lado, cuando nos referimos a la estimación de la autopercepción de la imagen corporal, el 53% de la población tiene una estimación adecuada de su imagen corporal, el 25% son mujeres y el 28% son hombres. El 30% de la población tiene una sobrestimación de su imagen corporal, el cual 19% son mujeres y el 11% son hombres. Por último, el 17% de la población estudiada tiene una subestimación de su imagen corporal, siendo el 6% mujeres y el 11% hombres.

Por último, cuando hablamos de hábitos alimentarios, el 19% tiene un adecuado hábito alimentario, el cual el 8% son mujeres y el 11% son hombres. El 30% tiene un inadecuado hábito alimentario, el 19% de ellos son mujeres y el 11% son hombres. Mientras que el 50% de esta población tiene un regular hábito alimentario, entre ellos el 22% son mujeres y el 28% son hombres. El 44% de la población estudiada realiza 5 comidas al día (3 comidas principales y dos colaciones), en ellos el 19% son mujeres y el 25% son hombres; el 36% realiza de 2 a 3 comidas al día, el 19% son mujeres y el 17% son hombres; finalmente, el 19% depende de los días para realizar sus comidas al día. Con relación al consumo de comida rápida, frituras y demás, el 6% consume todos los días comidas rápidas o frituras, 3% son mujeres y 3% son hombres; el 17% consume de 1 a 2 veces por semana, 6% son mujeres y 11% son hombres; mientras que el 78% afirma que sólo de manera ocasional consumen este tipo de comida y/o preparación, el 42% son mujeres y el 36% son hombres. En relación al consumo de agua al día, el 19% bebe muy poca agua diariamente, 11% de ellas son mujeres y el 8% son hombres; el 53% de la población afirma que al menos toman un litro de agua al día, 22% son mujeres y 31% son hombres, por último, el 28% de la población estudiada toma 2 litros de agua al día, 17% son mujeres y 11% son hombres.

Con respecto a la actividad física realizada durante la semana, la gran mayoría, el 67% de la población, no hace o realiza una sola vez a la semana actividad física, 36% son mujeres y 31% son hombres. El 19% realiza actividad física de 2 a 3 veces por semana, 11% son mujeres y 8% son hombres; y sólo el 14% realiza actividad física todos los días, el 3% son mujeres y el 11% son hombres. Para concluir con esta variable, el 72% de esta población considera que tiene hábitos alimentarios regulares, 36% son mujeres y 36% son hombres; el 14% considera que no tiene buenos hábitos alimentarios, el 6% son mujeres y el 8% son hombres; mientras que el otro 14% considera que sí tiene buenos hábitos alimentarios, el 8% son mujeres y el 6% son hombres.

Un estudio sobre concordancia entre el estado nutricional y la percepción de la imagen corporal en estudiantes universitarios de Chile y Panamá realizado en el 2013, concluyó que existe una tendencia a la sobrestimación del peso en los estudiantes normo peso de ambos países y una subestimación en los estudiantes obesos. El cual coincide con este estudio ya que el 3% de la población que tiene obesidad de grado 2 tiene una subestimación de su imagen corporal (Durán et al., 2013).

Otro estudio realizado en 2011 sobre la concordancia entre la autopercepción de la imagen corporal y el estado nutricional en universitarios de Orense, Chile, concluyó que más de la mitad de la población (55% mujeres y 63% hombres) percepción distorsionada de su cuerpo respecto a los valores del IMC, se observó que los hombres subestiman su peso y la mujeres sobrestiman y subestiman su peso (Miguez, Montaña, González y González, 2011). Mientras que en este estudio, la mitad de las mujeres tienen una adecuada percepción de su imagen corporal y la otra mitad también tienden a tener una distorsión de su imagen, siendo más evidente la sobrestimación de su peso.

Así mismo un estudio realizado en 2016 en Colombia sobre estado nutricional y preferencias alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios en Bogotá arrojó que el 83,6% de la población estudiada tuvo un IMC normal, el 7,9% presentó bajo peso, el 7,3% sobrepeso y el 1,1% obesidad. En este estudio se señaló que el 41,5% refirió tomar bebidas gaseosas al menos una vez por semana, el 37,5% demostró escoger comida rápida al menos una vez por semana. Mientras que el consumo diario de lácteos, frutas y verduras lo consume solo un 20% de los estudiantes (Fajardo, Camargo, Buitrago, Peña y Rodríguez, 2016). En este estudio se observó que más del 50% tiene hábitos regulares, así mismo se observó que el 78% de los estudiados afirman consumir alimentos grasos como frituras, comida rápida etc., solo de manera ocasional.

Finalmente podemos observar que la investigación tiene limitaciones debido a la cantidad de población que se evaluó, así mismo el transportar los equipos de medición son limitantes ya que genera gasto y en algunas ocasiones incomodidad.

## CONCLUSIONES

Se concluye que no existe relación significativa entre el estado nutricional y la autopercepción de la imagen corporal, el estado nutricional y los hábitos alimentarios, y la autopercepción de la imagen corporal con los hábitos alimentarios.

Más de la mitad de la población estudiada tiene un estado nutricional normal, el cual los hombres son los que tienden a ser más que las mujeres.

Tanto hombres como mujeres tienen una estimación adecuada de su percepción corporal, pero hay un significativo número de mujeres que tiende a sobrestimar su imagen corporal.

La mitad de la población tiene hábitos alimentarios regulares, el cual se destaca más a los hombres, mientras que en el grupo de las mujeres, una cantidad considerable, tiene inadecuados hábitos alimentarios.

## RECOMENDACIONES

Se recomienda evaluar en un grupo más grande pero que tengan las mismas creencias y verificar si su creencia tiene algún tipo de relación con su estado nutricional y hábitos alimentarios.

También se recomienda incentivar más a la población adulto joven a la realización de actividades físicas y al mejoramiento de sus hábitos alimentarios.

## BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez-Dongo, Doris, Sánchez-Abanto, Jose, Gómez-Guizado, Guillermo, & Tarqui-Mamani, Carolina. (2012). Sobrepeso y obesidad: prevalencia y determinantes sociales del exceso de peso en la población peruana (2009-2010). *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, 29(3), 303-313. Recuperado en 25 de enero de 2018, de [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-46342012000300003&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342012000300003&lng=es&tlng=es).
- Aceves, J., García, S., & Gonzáles, A. (2011). Insatisfacción de la imagen corporal y autopercepción en adolescentes de una escuela secundaria. *Revista Neurología, Neurocirugía Y Psiquiatría*, 44(4), 128-132. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/revneuneupsi/nnp-2011/nnp114d.pdf>
- Durán A, Samuel, Rodríguez, María del Pilar, Record C, Jiniva, Barra R, Rocío, Olivares H, Romina, Tapia A, Alexandra, Moraga B, Andrea, Campos H, Claudette, Mattar A, Pamela, Pérez V, Gabriela, & Neira O, Ana María. (2013). Autopercepción de la imagen corporal en estudiantes universitarios de Chile y Panamá. *Revista chilena de nutrición*, 40(1), 26-32. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182013000100004>
- Durán Agüero, S., Bazaez Díaz, G., Figueroa Velásquez, K., Berlanga Zúñiga, M.R., Encina Vega, C., & Rodríguez Noel, M.P.. (2012). Comparación en calidad de vida y estado nutricional entre alumnos de nutrición y dietética y de otras carreras universitarias de la Universidad Santo Tomás de Chile. *Nutrición Hospitalaria*, 27(3), 739-746. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2012.27.3.5746>
- Fajardo, Esperanza, Camargo, Yeimi, Buitrago, Erika, Peña, Leidy, & Rodríguez, Lina. (2016). Estado Nutricional Y Preferencias Alimentarias De Una Población De Estudiantes Universitarios En Bogotá. *Revista Med*, 24(2), 58-65. <https://dx.doi.org/10.18359/rmed.2641>

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-28722011000200009&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-28722011000200009&lng=es&tlng=es).

FAO Y ASOCIADOS DE AMCH. (2013). Módulo: Alimentarnos Bien para estar sanos. Realizando una buena selección de alimentos y preparación de comidas. Lección 7. [Internet]. Disponible en: [http://www.feedingminds.org/fileadmin/templates/feedingminds/pdf\\_nu/EW\\_Sp\\_Lesson7\\_1.pdf](http://www.feedingminds.org/fileadmin/templates/feedingminds/pdf_nu/EW_Sp_Lesson7_1.pdf)

Míguez Bernárdez, M., Montaña Miguélez, J. De la, González Carnero, J., & González Rodríguez, M.<sup>a</sup>. (2011). Concordancia entre la autopercepción de la imagen corporal y el estado nutricional en universitarios de Orense. *Nutrición Hospitalaria*, 26(3), 472-479. Recuperado en 25 de enero de 2018, de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112011000300007&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000300007&lng=es&tlng=es).

MINSA. (2016). Documento Técnico: Orientaciones para la Atención Integral de Salud en la Etapa de Vida Joven, Lima – Perú.

Montero Bravo, A., Úbeda Martín, N., & García González, A.. (2006). Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutrición Hospitalaria*, 21(4), 466-473. Recuperado en 31 de enero de 2018, de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112006000700004&lng=es&tlng=pt](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000700004&lng=es&tlng=pt).

OPS/OMS. (2017). Biblioteca familiar de la salud - Preguntas y Respuestas sobre Alimentación Saludable (pp. 2-3). Quito. Disponible en: [http://www.paho.org/ecu/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=692-biblioteca-familiar-de-la-salud-preguntas-y-respuestas-sobre-alimentacion-saludable&category\\_slug=educacional-koica&Itemid=599](http://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_docman&view=download&alias=692-biblioteca-familiar-de-la-salud-preguntas-y-respuestas-sobre-alimentacion-saludable&category_slug=educacional-koica&Itemid=599)



Composición Corporal De Estudiantes De Nutrición Y Dietética De La Universidad Del Mar, Talca, Chile. *Revista chilena de nutrición*, 37(3), 321-328. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182010000300007>

Pinto Fontanillo, J., & Carbajal, A. (2008). *La dieta equilibrada, prudente o saludable*. [Madrid]: [Servicio de Promoción de la Salud, Instituto de Salud Pública].

Rodríguez R., Fernando, Palma L., Ximen, Romo B., Ángela, Escobar B., Daniela, Aragú G., Bárbara, Espinoza O., Luis, McMillan L., Norman, & Gálvez C., Jorge. (2013). Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. *Nutrición Hospitalaria*, 28(2), 447-455. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.2.6230>

Soto A. (2002). Características psicológicas y sociales del adulto joven. *Rev El Cotidiano*, México.

Tarqui-Mamani, C., & Sánchez-Abanto, J., & Alvarez-Dongo, D., & Gómez-Guizado, G., & Valdivia-Zapana, S. (2013). Tendencia del sobrepeso, obesidad y exceso de peso en el Perú. *Revista Peruana de Epidemiología*, 17 (3), 1-7.

Troncoso P, Claudia, & Amaya P, Juan Pablo. (2009). Factores Sociales En Las Conductas Alimentarias De Estudiantes Universitarios. *Revista chilena de nutrición*, 36(4), 1090-1097. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182009000400005>

Vargas-Zárate, M., & Becerra-Bulla, F., & Prieto-Suárez, E. (2008). Evaluación Antropométrica de Estudiantes Universitarios en Bogotá, Colombia. *Revista de Salud Pública*, 10 (3), 433-442.

Zavaleta, Z. (2016). Relación entre el estado nutricional, percepciones de alimentación saludable e imagen corporal según grupo de edad en adolescentes de una Institución Educativa Privada del Distrito de Puente Piedra, Lima. (Tesis) Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Facultad de Medicina Humana.



## ANEXOS

### Anexo 1: Cuestionario piloto

**UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL**  
**FACULTAD DE MEDICINA “HIPÓLITO UNANUE”**  
**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE NUTRICIÓN**

**ENCUESTA DE ESTADO NUTRICIONAL RELACIONADO A LA  
AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y LOS HÁBITOS  
ALIMENTARIOS EN JÓVENES DE 18 A 25 AÑOS QUE ASISTE A UNA IGLESIA  
CRISTIANA, SAN ISIDRO 2017**

Lea atentamente cada una de las preguntas y las opciones hasta el final. Luego encierre con un círculo la opción que Ud. crea conveniente. Esta encuesta es personal y los resultados obtenidos de la misma serán manejados solo por el equipo de investigación.

Encuestador: \_\_\_\_\_

#### INFORMACIÓN GENERAL:

Nombre: \_\_\_\_\_ Sexo: M    F

Edad: \_\_\_\_\_ Ocupación: \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Fecha de encuesta: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

#### I. ESTADO NUTRICIONAL: para ser llenado por el encuestador

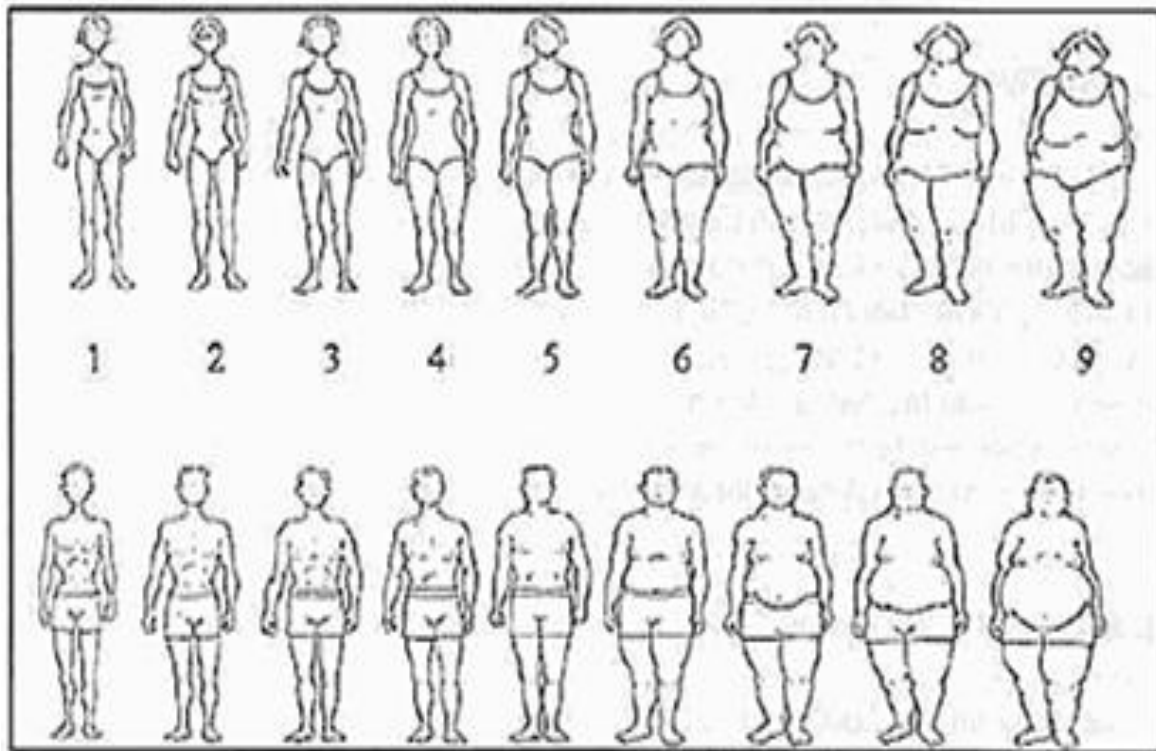
A. Peso: \_\_\_\_\_Kg

B. Talla: \_\_\_\_\_m

C. IMC: \_\_\_\_\_ Kg/m<sup>2</sup>

**II. AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL:** para ser llenado por el encuestado

Marque con una “X” el número de la figura con la que más se identifica al mirarse al espejo.



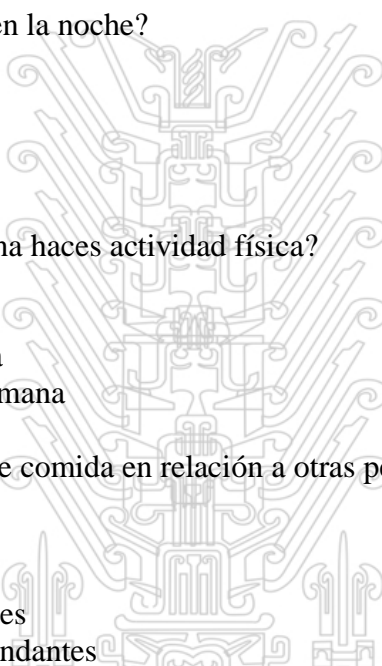
(Método adaptado de Stunkard y Stellard 1990)

**III. HÁBITOS ALIMENTARIOS:** para ser llenado por el encuestado

1. ¿Cuántas comidas realizas al día?
  - A. 5 comidas al día: 3 principales, media mañana y media tarde.
  - B. 2-3 comidas abundantes.
  - C. Depende de los días.
  
2. ¿Cuántas raciones de fruta y verdura consumes diariamente?
  - A. 2-3 piezas de fruta y 1-2 de verduras.
  - B. No como todos los días frutas y verduras.
  - C. 1 pieza de fruta y 1 de verdura.



3. ¿Cuántos productos lácteos como leche, queso, yogurt, comes tú cada día?
- A. 1-2 Porción.
  - B. 3 Porciones.
  - C. No como productos lácteos.
4. ¿Con qué frecuencia come legumbres (lentejas, garbanzos, arvejas...)?
- A. 1 vez a la semana.
  - B. De vez en cuando.
  - C. 2 o más veces a la semana.
5. ¿Cuántos litros de agua bebes al día?
- A. 2 litros
  - B. Bebo poco agua diariamente
  - C. Al menos 1 litro
6. ¿Cuántas veces a la semana comes carnes blancas (pescado, pollo)?
- A. 1-2 veces a la semana.
  - B. De vez en cuando
  - C. 3 o más veces a la semana
7. ¿Sueles omitir alguna de las 3 comidas principales?
- A. Siempre
  - B. De vez en cuando
  - C. Nunca me he saltado una comida principal
8. ¿Con que frecuencia comes carnes rojas o embutidos (jamón, hot-dog, chorizo, etc.)?
- A. 1-2 veces a la semana.
  - B. Todos los días.
  - C. 3-4 veces a la semana.
9. ¿Consumes comida rápida, frituras como papas fritas, etc.?
- A. Sólo de manera ocasional.
  - B. Todos los días.
  - C. 1-2 veces a la semana.
10. ¿Cuántas veces a la semana tomas jugos y/o bebidas gaseosas?
- A. Diario
  - B. 1-2 veces
  - C. No tomo jugos o bebidas gaseosas.

11. ¿Cuántas veces a la semana comes helados, galletas, dulces y golosinas?
- A. 1-2 Día a la semana.
  - B. 3-4 Días a la semana.
  - C. No como dulces o golosinas.
12. ¿Controlas la sal que añades a los platos?
- A. Sí, no suelo utilizar la sal.
  - B. No, siempre añado sal a las comidas.
  - C. Intento usar la sal con moderación.
13. ¿Cuántas horas duermes en la noche?
- A. 8-9 horas
  - B. 6-7 horas
  - C. 4-5 horas.
14. ¿Cuántas veces a la semana haces actividad física?
- A. Todos los días
  - B. 2-3 veces a la semana
  - C. Nunca o 1 vez a la semana
15. ¿Cómo son tus raciones de comida en relación a otras personas de tu misma edad y sexo?
- A. Son similares
  - B. Mucho más abundantes
  - C. Ligeramente más abundantes
- 

**Anexo 2: Cuestionario validado**

**UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL**  
**FACULTAD DE MEDICINA “HIPÓLITO UNANUE”**  
**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE NUTRICIÓN**

**ENCUESTA DE ESTADO NUTRICIONAL RELACIONADO A LA  
AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y LOS HÁBITOS  
ALIMENTARIOS EN JÓVENES DE 18 A 25 AÑOS QUE ASISTE A UNA IGLESIA  
CRISTIANA, SAN ISIDRO 2017**

Lea atentamente cada una de las preguntas y las opciones hasta el final. Luego encierre con un círculo la opción que Ud. crea conveniente. Esta encuesta es personal y los resultados obtenidos de la misma serán manejados solo por el equipo de investigación.

Encuestador: \_\_\_\_\_

**INFORMACIÓN GENERAL:**

Nombre: \_\_\_\_\_ Sexo: M    F

Edad: \_\_\_\_\_ Ocupación: \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Fecha de encuesta: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**I. ESTADO NUTRICIONAL:** para ser llenado por el encuestador

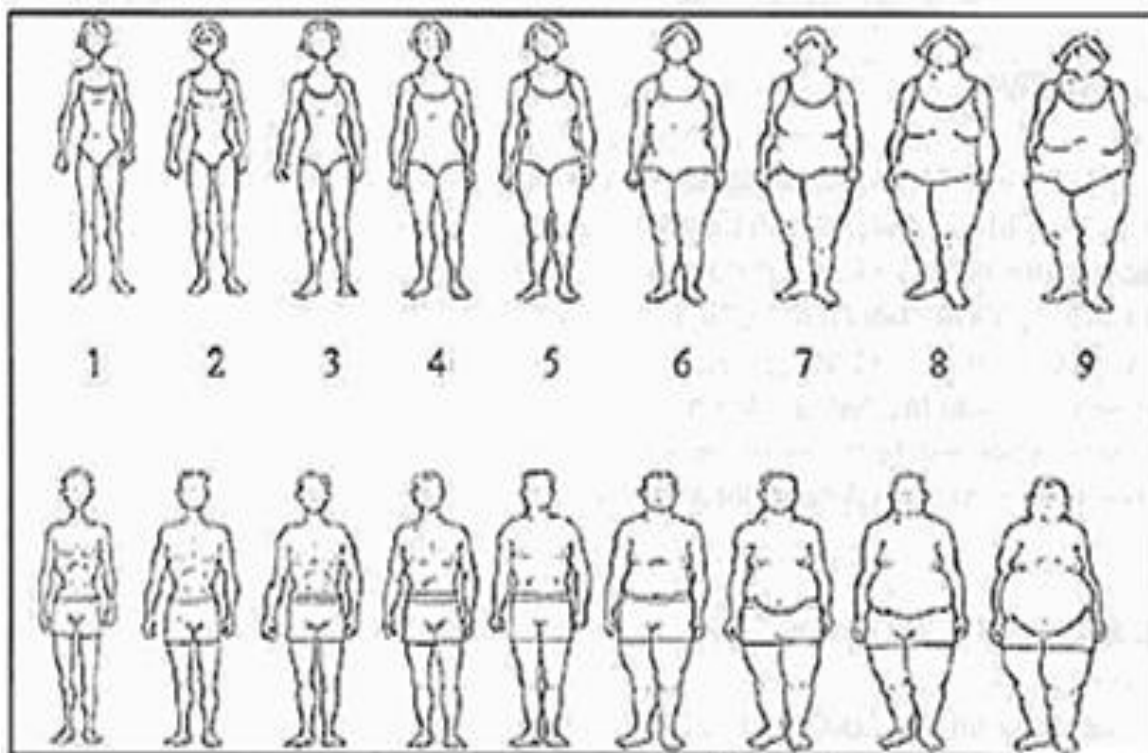
B. Peso: \_\_\_\_\_ Kg

B. Talla: \_\_\_\_\_ m

C. IMC: \_\_\_\_\_ Kg/m<sup>2</sup>

**II. AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL:** para ser llenado por el encuestado

Marque con una “X” el número de la figura con la que más se identifica al mirarse al espejo.



(Método adaptado de Stunkard y Stellard 1990)

**III. HÁBITOS ALIMENTARIOS:** para ser llenado por el encuestado

1. ¿Cuántas comidas realizas al día?

- A. 5 comidas al día: 3 principales, media mañana y media tarde.
- B. 2-3 comidas abundantes.
- C. Depende de los días.

2. ¿Cuántas raciones de fruta y verdura consumes diariamente?

- A. 2-3 piezas de fruta y 1-2 de verduras.
- B. No como todos los días frutas y verduras.
- C. 1 pieza de fruta y 1 de verdura.

3. ¿Sueles omitir alguna de las 3 comidas principales?
- A. Siempre
  - B. De vez en cuando
  - C. Nunca me he saltado una comida principal
4. ¿Cuántos productos lácteos como leche, queso, yogurt, comes tú cada día?
- A. 1-2 Porción.
  - B. 3 Porciones.
  - C. No como productos lácteos.
5. ¿Con qué frecuencia come legumbres (lentejas, garbanzos, arvejas...)?
- A. 1 vez a la semana.
  - B. De vez en cuando.
  - C. 2 o más veces a la semana.
6. ¿Cuántos litros de agua bebes al día?
- A. 2 litros
  - B. Bebo poco agua diariamente
  - C. Al menos 1 litro
7. ¿Cuántas veces a la semana comes carnes blancas (pescado, pollo)?
- A. 1-2 veces a la semana.
  - B. De vez en cuando
  - C. 3 o más veces a la semana
8. ¿Con que frecuencia comes carnes rojas o embutidos (jamón, hot-dog, chorizo, etc.)?
- A. 1-2 veces a la semana.
  - B. Todos los días.
  - C. 3-4 veces a la semana.
9. ¿Consumes comida rápida, frituras como papas fritas, etc.?
- A. Sólo de manera ocasional.
  - B. Todos los días.
  - C. 1-2 veces a la semana.

10. ¿Cuántas veces a la semana tomas jugos y/o bebidas gaseosas?

- A. Diario
- B. 1-2 veces
- C. No tomo jugos o bebidas gaseosas.

11. ¿Cuántas veces a la semana comes helados, galletas, dulces y golosinas?

- A. 1-2 Día a la semana.
- B. 3-4 Días a la semana.
- C. No como dulces o golosinas.

12. ¿Controlas la sal que añades a los platos?

- A. Sí, no suelo utilizar la sal.
- B. No, siempre añado sal a las comidas.
- C. Intento usar la sal con moderación.

13. ¿Cuántas horas duermes en la noche?

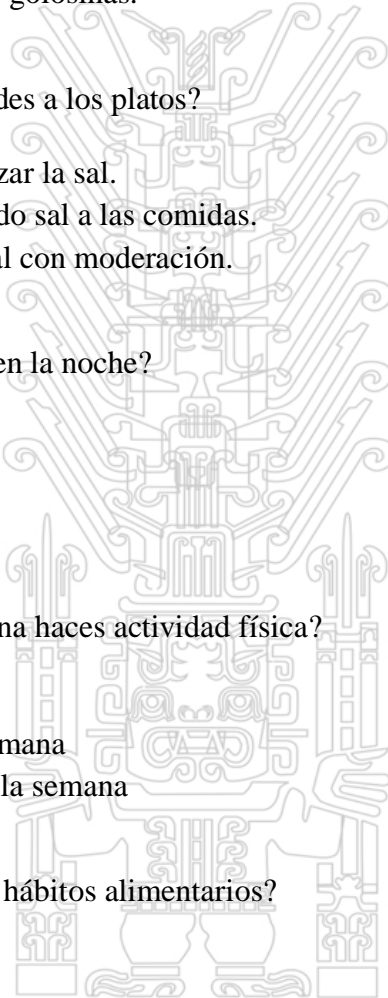
- A. 8-9 horas
- B. 6-7 horas
- C. 4-5 horas.

14. ¿Cuántas veces a la semana haces actividad física?

- A. Todos los días
- B. 2-3 veces a la semana
- C. Nunca o 1 vez a la semana

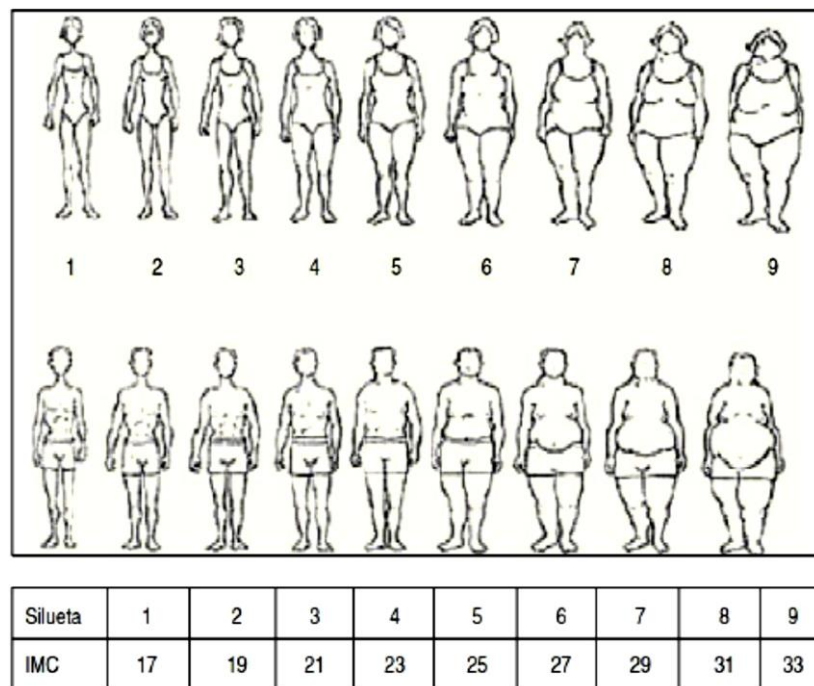
15. ¿Crees que tienes buenos hábitos alimentarios?

- A. Sí
- B. No
- C. Más o menos





### Anexo 3: Laminario de imágenes anatómicas



**Figura 1.** Laminario de imágenes anatómicas utilizado en el estudio de la imagen corporal, adaptado por Stunkard (1990), modificado por Collins (1991); adaptado al español por Marrodán, Montero, Mesa, Pacheco, González y Bejarano (2008).

## Anexo 4: Consentimiento informado

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

**“Estado nutricional relacionado a la autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en jóvenes de 18 a 25 años que asisten a una iglesia cristiana, San Isidro 2017”.**

Estimado joven de la Iglesia Verdad y Libertad, estamos realizando una investigación que tiene por finalidad determinar el estado nutricional y su relación con la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios. Antes de firmar su participación en esta investigación, se le ha tenido que explicar lo siguiente: el propósito del estudio, participación, riesgo del estudio, beneficio del estudio, costo de participación, confidencialidad y los requisitos de participación, para finalmente pasar a la aceptación firmada de usted mismo.

- Propósito del estudio

El presente estudio es de carácter descriptivo transversal, es decir, se tratará de determinar el estado nutricional de los jóvenes de 18 a 25 años que asisten a la Iglesia Verdad y Libertad y su relación con la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios durante el periodo de Noviembre – Diciembre 2017.

- Participación

En este estudio se busca conocer la relación que existe entre el estado nutricional, autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en un grupo de jóvenes que asisten a una iglesia cristiana.

- Riesgo del estudio

El estudio no presenta ningún riesgo para los jóvenes puesto que la información que recabaremos se obtendrá mediante evaluación antropométrica (pesos y tallas) y encuestas relacionadas a la autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios.

- Beneficio del estudio

Con la participación de usted en el presente trabajo de investigación, contribuirá a conocer su estado nutricional, de la misma manera estará contribuyendo a fortalecer los enfoques en prevención en el campo de la salud y nutrición.

- Costo de participación

Este estudio no generará ningún tipo de costo para los participantes.

- Confidencialidad



Toda la información obtenida y los resultados de la presente investigación serán de exclusivo conocimiento del equipo de investigación, de ninguna manera se les permitirá el acceso a la información recabada a personas ajenas a nuestro equipo.

- Requisitos de participación

Los posibles candidatos/candidatas deberán ser jóvenes de 18 a 25 años de edad que asistan a la Iglesia Verdad y Libertad, sin limitaciones físicas y/o patologías que afecten el proceso de pesado y tallado. De igual manera solo participarán los jóvenes que hayan firmado este documento llamado consentimiento informado. Sin embargo, si usted no desea participar en el estudio por cualquier razón, puede retirarse con toda libertad sin que esto represente algún gasto, pago o consecuencia negativa por hacerlo.

### DECLARACIÓN VOLUNTARIA

Yo he sido informado(a) del objetivo del estudio, he conocido los riesgos, beneficios y confidencialidad de la información obtenida. Entiendo que la participación en el estudio es gratuita. He sido informado(a) de la forma en cómo se realizará el estudio. Estoy enterado (a) también de participar o no continuar en la investigación en el momento que lo considere necesario sin que esto represente que tenga que pagar alguna represalia por parte del equipo investigador o a la Escuela Académico Profesional de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

**“Estado nutricional relacionado a la autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en jóvenes de 18 a 25 años que asisten a una iglesia cristiana, San Isidro 2017”.**

Nombre del participante: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Ocupación: \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento del participante: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Firma del participante: \_\_\_\_\_

Investigadora: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_