



Universidad de Concepción del Uruguay

Licenciatura en Nutrición

Centro Regional Santa Fe

**“PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DE
ADOLESCENTES DE EDADES ENTRE 13 Y 18 AÑOS
DEL COLEGIO ARGENTINO HISPANO NTRA. SRA. DE COVADONGA
DE LA CIUDAD DE SANTA FE, EN OCTUBRE DEL AÑO 2018”**

**Tesina presentada para completar los requisitos del
Plan de Estudios de la Licenciatura en Nutrición**

ROMINA GUERRERO

MELISA BÓRTOLI
Licenciada en Nutrición
Directora

Santa Fe – Octubre / 2019

“Las opiniones expresadas por el autor de esta Tesina no representa necesariamente los criterios de la Carrera de Licenciatura en Nutrición de la Univ. de Concepción del Uruguay”

AGRADECIMIENTOS

Al Representante Legal, Directivos, personal docente, alumnos y asistentes escolares de la educación secundaria del Colegio argentino hispano Ntra. Sra. de Covadonga por abrirme sus puertas y recibirme con total amabilidad, para poder llevar a cabo mi trabajo de Tesina.

ESTA TESINA ESTÁ DEDICADA...

A Bauti... Por ser el amor de mi vida. Por iluminar y alegrar mis días con su hermosa y pura sonrisa.

A Mely... porque este trabajo también es suyo. Pero por sobre todo, por ser mi compañera de estudio, mi colega, mi amiga y la mejor hermana que podría haber tenido... por ser mi complemento en la vida.

A mamá... por ser mi ejemplo a seguir y por haber sido y ser siempre mi pilar en todos los momentos de mi vida.

A papá... por enseñarme con el ejemplo la responsabilidad del trabajo y el esfuerzo del día a día.

A ambos... por su gran esfuerzo para que tenga mi estudio y hoy sea una profesional realizando lo que me gusta.

A la nona...por ser mi segunda mamá y por todas sus velitas prendidas y oraciones cada vez que rendía un examen.

A Juan... por ser mi compañero, mi amigo, mi gran amor. Por apoyarme y ayudarme en todo momento. Y por ir juntos a la par.

A Anita y Gonzalo... por estar pendientes y dispuestos a ayudar siempre.

A mis estrellas en el cielo... por iluminar y guiar siempre mi camino.

RESUMEN

La adolescencia es una etapa de transición muy importante en la vida de las personas. Durante la misma, se establecen los hábitos alimentarios, constituyendo la base del comportamiento nutricional para el resto de la vida, los cuales son influenciados por distintos factores sociales y culturales. En este periodo de múltiples cambios cobra mucha importancia la percepción de la imagen corporal. Con el objetivo de determinar si existe relación entre la percepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios de los adolescentes se realizó un estudio cualitativo, transversal y correlacional.

Para llevar a cabo esta investigación se evaluaron 90 adolescentes de edades entre 13 y 18 años que concurrían al Colegio argentino hispano Ntra. Sra. de Covadonga de la ciudad de Santa Fe. El fin fue indagar acerca de la percepción de la imagen corporal de los mismos a través de un Test de Siluetas para Adolescentes y de la evaluación antropométrica de peso y talla. Además se buscó determinar sus hábitos alimentarios a través de una encuesta. Una vez obtenidos estos datos, se realizó un análisis estadístico de los mismos, utilizando los programas informáticos WhoAnthroPlus y Microsoft Excel.

Los resultados reflejaron que más de la mitad de los adolescentes que presentaron distorsión de su imagen corporal tenían hábitos alimentarios inaceptables (55,4%). De forma similar ocurrió con aquellos que no presentaron distorsión, siendo el 55,9% los que poseían hábitos alimentarios inaceptables. También se obtuvo que de los

adolescentes que presentaron distorsión de su imagen corporal, el 10,7% presentó hábitos alimentarios poco aceptables y el 33,9% aceptables. De los que no presentaron distorsión, el 5,9% poseía hábitos alimentarios poco aceptables y el 38,2% hábitos aceptables.

Como resultado de esta investigación se pudo comprobar que la percepción de la imagen corporal no está relacionada con los hábitos alimentarios que poseen los adolescentes.

Palabras claves:

Adolescentes – Imagen corporal – Hábitos alimentarios

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	3
MARCO TEÓRICO.....	5
Adolescencia	5
Evaluación Nutricional	8
Hábitos alimentarios	10
Definición	10
Gustos.....	12
Familia	12
Amigos.....	13
Medios de Comunicación y Redes Sociales.....	14
Imagen corporal	16
Tiempo.....	18
Género.....	19
Factores socioculturales.....	20
ANTECEDENTES	23
HIPÓTESIS	26
OBJETIVOS	26
Objetivo general.....	26
Objetivos específicos.....	26
DISEÑO METODOLÓGICO.....	27
PLAN DE TRABAJO	28
MATERIALES Y MÉTODOS.....	31
Ámbito de aplicación.....	31
Universo	31
Población.....	31
Muestra	31
Unidad de análisis	32

Criterios de inclusión.....	32
Criterios de exclusión.....	32
Identificación, definición y operacionalización de las variables	33
DIAGRAMA DE GANTT.....	38
RECURSOS UTILIZADOS	39
Recursos materiales	39
Recursos físicos	40
CONSIDERACIONES ÉTICAS	41
RESULTADOS	42
Distribución de la población evaluada	45
Tabla I: “Distribución según sexo”	45
Gráfico I: “Distribución según sexo”	45
Estado nutricional	46
Tabla II: “Estado nutricional”	46
Gráfico II: “Estado nutricional”	47
Percepción de la imagen corporal.....	48
Tabla III: “Percepción de la imagen corporal”	48
Gráfico III: “Percepción de la imagen corporal”	49
Tabla IV: “Tipo de distorsión de la imagen corporal”	49
Gráfico IV: “Tipo de distorsión de la imagen corporal”.	50
Hábitos alimentarios	51
Tabla V: “Hábitos alimentarios”.....	51
Gráfico V: “Hábitos alimentarios”	53
Tabla VI: “Realización de las cuatro comidas principales”.....	54
Gráfico VI: “Realización de las cuatro comidas principales”.....	54
Tabla VII: “Clasificación de hábitos alimentarios”.....	55
Gráfico VII: “Clasificación de hábitos alimentarios”.....	56
Percepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios.....	57
Tabla VIII: “Clasificación de hábitos alimentarios en relación con la percepción de la imagen corporal”	57

Gráfico VIII: “Clasificación de hábitos alimentarios en relación con la percepción de la imagen corporal”	57
Análisis de asociación.....	58
Tabla cruzada: Percepción de la Imagen Corporal / Hábitos alimentarios	58
DISCUSIÓN.....	59
CONCLUSIÓN	63
RECOMENDACIONES	65
ANEXOS	67
Anexo I.....	67
Anexo II.....	68
Anexo III.....	70
Anexo IV	72
Anexo V	73
Anexo VI	74
BIBLIOGRAFÍA.....	77

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa compleja de la vida, en donde se producen cambios físicos, psicológicos, biológicos, intelectuales y sociales (Borrás Santisteban, 2014).

Este periodo se caracteriza por un rápido crecimiento y por cambios importantes en la composición corporal, debido al proceso de maduración y desarrollo que implica el paso del niño al adulto (Valdés Gómez, 2011).

Además está caracterizada por la formación de la identidad personal y el desarrollo de un sistema de creencias, valores y prácticas; este proceso se logra debido a la influencia de factores generales relacionados con el contexto, y específicos, a través de las interacciones que tiene el adolescente (Osorio y col., 2011).

Durante la adolescencia se establecen los hábitos alimentarios, madura el gusto, se definen las preferencias y las aversiones pasajeras o definitivas, constituyendo la base del comportamiento alimentario para el resto de la vida. La nutrición adecuada es fundamental durante esta etapa para lograr las metas de crecimiento acordes con el potencial genético de cada individuo y para evitar efectos significativos en la salud, a corto o a largo plazo, derivados de una alimentación insuficiente o desbalanceada, y de estilos de vida inadecuados (Castañeda Sánchez y col., 2008; Valdés Gómez, 2011).

En esta etapa, la imagen corporal cobra mucha importancia, ya que la misma es la representación mental realizada del tamaño, figura y de la forma del cuerpo y se refiere a la manera en que uno percibe, siente y actúa respecto a su propio cuerpo, se va gestando durante la niñez y es en la adolescencia donde aparece la necesidad psicológica de reestructurarla (Salazar, 2008; Vázquez-Cristóbal y col., 2013).

La preocupación anómala por la imagen corporal no es exclusiva de nuestros días. Cada periodo de la historia cuenta con sus propios estándares de belleza y cada cultura desarrolla diferentes conceptos sobre la propia imagen, forma y decoración del cuerpo. Como consecuencia de esto, la imagen corporal está influida por diferentes aspectos socioculturales, biológicos y ambientales.

En la actualidad existen ciertos 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 en adolescentes (Váquero-Cristóbal y col., 2013).

Tener una adecuada o inadecuada imagen corporal influye en los pensamientos, sentimientos y conductas, por tal motivo, el tener una imagen corporal distorsionada en muchos casos, lleva a los adolescentes a tratar de revertir esa situación adoptando hábitos poco saludables y deteriorando su estado nutricional (Estévez Díaz, 2012).

Resulta fundamental establecer la relación entre la percepción de la imagen corporal de los adolescentes y sus hábitos alimentarios, ya que muchas elecciones negativas adoptadas durante esta etapa de transición, pueden tener un impacto posterior duradero, desencadenando en patologías alimentarias a corto o largo plazo.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Existe relación entre la percepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios de los adolescentes de edades entre 13 y 18 años del Colegio argentino hispano Ntra. Sra. de Covadonga de la ciudad de Santa Fe, en octubre del año 2018?

FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

La adolescencia es una etapa de múltiples cambios bio-psico-sociales, la cual comprende una de las fases de transición más importantes de la vida del ser humano.

Debido a la gran influencia que tienen sus pares sobre los adolescentes y el contexto sociocultural en el que se impone un modelo de belleza específico, las exigencias personales en cuanto a su imagen corporal son cada vez mayores, impulsándolos en muchos casos a llevar a cabo prácticas alimentarias inadecuadas.

Con este estudio se buscó establecer si existe una relación entre la percepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en los adolescentes, ya que en la actualidad no se cuenta con los suficientes estudios en los cuales se relacionen estas dos variables. Establecer esta relación es de suma importancia debido a que la autopercepción corporal puede desencadenar hábitos alimentarios erróneos, pudiendo así afectar la salud de los mismos. Los resultados obtenidos serán útiles, además, para proporcionar a la población adolescente información apropiada acerca de buenas

prácticas alimentarias, para así poder prevenir patologías relacionadas con una alimentación inadecuada.

MARCO TEÓRICO

Adolescencia

La adolescencia es el período de la vida humana que sigue a la niñez y precede a la juventud (RAE⁽¹⁾, 2017).

La adolescencia se trata de una de las fases de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios. Es un periodo de preparación para la edad adulta durante el cual se producen diversas experiencias de desarrollo de suma importancia. Más allá de la maduración física y sexual, esas experiencias incluyen la transición hacia la independencia social y económica, el desarrollo de la identidad, la adquisición de las aptitudes necesarias para establecer relaciones de adulto, funciones propias de los mismos y la capacidad de razonamiento abstracto (OMS⁽²⁾, 2018).

Los años que preceden la niñez hasta la edad adulta se pueden dividir en tres etapas: adolescencia temprana, generalmente entre los 12 y 13 años de edad; adolescencia media, entre los 14 y 16 años de edad; y adolescencia tardía, entre los 17 y 21 años de edad. Además del crecimiento fisiológico propio de cada etapa se presenta un desarrollo intelectual, psicológico y social (American Academy on Pediatrics, 2015).

La Adolescencia incipiente o temprana, que se caracteriza por el inicio de la pubertad, entendiéndola ésta como un evento biológico generado por cambios

(1) - RAE: Real Academia Española.

(2) - OMS: Organización Mundial de la Salud.

hormonales y el crecimiento corporal que de ellos resultan (Del Bosque Fuentes y Aragón Borja, 2008). Relacionando esta etapa con el clásico esquema de Tanner le corresponde los estadios 1 y 2, los cuales están caracterizados por un pequeño brote mamario y crecimiento escaso del bello pubiano a lo largo de los labios en las mujeres, y un agrandamiento del escroto y testículos en los varones, como así también un crecimiento escaso del bello en la base del pene.

Los estadios 3 y 4 corresponden a la adolescencia media en la cual se produce el aumento general de la elevación de pezón y areola. En cuanto al bello pubiano comienza a ser semejante al tipo adulto, se produce la pigmentación, engrosamiento, rizado y aumento de la cantidad en las mujeres. Mientras que en los varones se presenta un aumento del tamaño del pene, con crecimiento de ancho y desarrollo de glándulas; mayor crecimiento de testículos y escroto y oscurecimiento de la piel escrotal. Respecto al bello pubiano, presenta las mismas características que en las mujeres (Girolami, 2008; Tanner, 2018). En esta etapa se completa la mayor parte del crecimiento fisiológico de los jóvenes, ya tienen o casi alcanzaron su estatura y peso de adultos y cuentan con la capacidad física de reproducción (OMS, 2018).

El estadio número 5, en el cual los genitales alcanzan un tamaño y forma adultos y el bello pubiano abarca la parte medial de los muslos, tanto en varones como en mujeres, se corresponde con la adolescencia tardía y la madurez sexual completa (Girolami, 2008; Tanner, 2018).

Durante la adolescencia cada periodo de desarrollo psicosocial se caracteriza por el dominio de nuevas habilidades emocionales, cognitivas y sociales.

En el transcurso de la adolescencia temprana la influencia de los amigos es muy fuerte. Los adolescentes jóvenes conscientes de su aspecto físico y conductas sociales, se esfuerzan por ser aceptados dentro de su grupo social. Además surgen los primeros conceptos morales y presentan un pensamiento concreto (Mangieri, 2017), es decir, raras veces ven más allá del presente, lo que explica la incapacidad de los mismos de considerar las consecuencias que sus acciones tendrán a largo plazo (OMS, 2018).

En la adolescencia media hay un establecimiento de separación emocional de los padres. Surge un aumento de responsabilidades escolares, lo cual lleva a tener en cuenta los primeros planes vocacionales. Se caracteriza además por el surgimiento del pensamiento abstracto; ampliación de habilidades verbales y moralidad convencional. Debido a que todavía no tienen experiencia en la vida, aplican estas destrezas que recién encontraron, de manera errática y por lo tanto, pueden actuar sin pensar, teniendo muchas veces como consecuencia un aumento de conductas de riesgo para la salud (Mangieri, 2017; OMS, 2018).

En cuanto a la adolescencia tardía, se encuentra representada por un control de impulsos, surgimiento de la autonomía social y establecimiento de aptitud vocacional. Los adolescentes mayores desarrollan un establecimiento de un sentido personal de identidad y hay una mayor separación de los padres. Desarrollan el pensamiento abstracto y complejo (Mangieri, 2017).

No todos los adolescentes entran y salen de la adolescencia a la misma edad o muestran estas mismas conductas. Es decir, durante gran parte de la adolescencia, algunos jóvenes pueden ir más allá en algunas áreas del desarrollo que en otras (OMS, 2018).

Evaluación Nutricional

El estado nutricional es la condición del organismo que resulta de la relación entre las necesidades nutritivas individuales y la ingesta, absorción y utilización de los nutrientes contenidos en los alimentos (FAO ⁽³⁾, 2018). Se puede evaluar a través de la historia clínica y dietética, pruebas antropométricas, pruebas bioquímicas y pruebas inmunológicas. La valoración nutricional es fundamental y permite arribar a un diagnóstico nutricional para poder implementar el tratamiento correspondiente (Torresani y Somoza, 2011).

El peso y la talla son las mediciones más simples de obtener para evaluar el estado nutricional, teniendo en cuenta la edad y el sexo del individuo. Estas medidas, llamadas antropométricas son útiles y prácticas, y al compararlas con un patrón de referencia, permiten evaluar si la persona tiene un estado nutricional normal o presenta un déficit, sobrepeso u obesidad (FAO, 2018).

El peso mide la masa corporal total. Esta medida indica la situación actual y no permite discriminar si la misma es el resultado de situaciones presentes o pasadas.

La talla es la estatura corporal que mide el crecimiento lineal, fundamentalmente del tejido óseo (Girolami, 2014).

Las variables (edad, peso y talla) son utilizadas para compararlas entre sí y obtener los siguientes Índices: peso/edad, talla/edad, peso/talla e IMC (Índice de Masa Corporal)/edad. Con éstos, se obtiene la información de cada individuo y se compara con una gráfica estandarizada.

(3) – FAO: Food and Agriculture Organization

- **Peso/edad:** refleja la masa corporal alcanzada en relación con la edad cronológica. Es un índice compuesto, influenciado por la estatura y por el peso relativo.
- **Talla/edad:** refleja el crecimiento lineal alcanzado en relación con la edad cronológica y sus déficit se relacionan con alteraciones acumulativas de largo plazo en el estado de salud y nutrición.
- **Peso/talla:** refleja el peso relativo para una talla dada y define la proporcionalidad de la masa corporal. Un bajo peso/talla es indicador de desnutrición aguda. Un alto peso/talla es indicador de sobrepeso.
- **IMC/edad:** es el peso relativo al cuadrado de la talla ($\text{peso}/\text{talla}^2$), el cual, en el caso de niños y adolescentes debe ser relacionado con la edad. Su interpretación es similar a la mencionada para peso/talla (Torresani y Somoza, 2011; Girolami, 2014).

La importancia de la evaluación nutricional en la adolescencia radica en que es un período que se caracteriza por un rápido crecimiento y por cambios importantes en la composición corporal, hasta el punto en que se llega a alcanzar el 50% del peso definitivo y el 25% de la talla adulta (Valdés Gómez y col., 2011; Vitoria Miñana y col., 2016).

En los varones, al inicio de la pubertad, durante el periodo de preparación para el rápido crecimiento lineal, se suele producir una disminución de peso. En las mujeres en la etapa de la menarca (entre los 10 y 16 años), cuando la talla se mantiene constante, la menarca temprana se asocia con un mayor peso corporal. Si bien es posible que se produzca un crecimiento importante después de la primera menstruación, en la mayoría de las mujeres, la menarca es un hecho que indica desaceleración del crecimiento

longitudinal. A partir de este momento el aumento de talla es pequeño y ya se ha alcanzado aproximadamente el 98% de la talla adulta (Torresani, 2010).

Hábitos alimentarios

Definición

Los hábitos alimentarios son un conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de éstos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales (FAO, 2018 ; Macias y col., 2012).

La adquisición de estos hábitos comienza en la infancia donde la familia es la que influye en los comportamientos alimenticios de varias maneras, donde se establece la toma de decisión en términos de elecciones de dieta, actividad y otros comportamientos. Es decir, la familia como ámbito de socialización incide en el desarrollo de patrones culturales y alimentarios de los niños. El papel de las madres en la preparación de los alimentos se vuelve fundamental, pues de ellas dependerán, en gran medida, los hábitos alimentarios que adquieran sus hijos (Cabello Garza y De Jesús Reyes, 2011).

Durante la adolescencia, los hábitos alimentarios se ven modificados por diferentes factores, que se relacionan estrechamente con los diversos cambios bio-psico-sociales característicos de esta etapa. La autonomía para elegir sus alimentos va ligada a la

búsqueda de su propia identidad y disminuye en gran medida la influencia familiar en este aspecto. Por otra parte, suelen comer fuera de casa debido a la modificación de sus horarios escolares, así como la necesidad de pertenecer e identificarse con las costumbres y modas de su propia generación.

Debido a que sus prácticas alimentarias por lo general se modifican notablemente y teniendo en cuenta que sus necesidades nutricionales se ven incrementadas, los adolescentes son considerados un grupo en riesgo de presentar mala nutrición, tanto por exceso como por deficiencia (Macedo-Ojeda y col., 2008). Un exceso en el aporte de ciertos alimentos o nutrientes puede condicionar una hipercolesterolemia y obesidad, como así también, enfermedades cardiovasculares y diabetes mellitus tipo 2. En el caso de las deficiencias, enfermedades como anemias, hipovitaminosis, osteoporosis, entre otras (Hidalgo y Güemes, 2011). Los hábitos alimentarios considerados erróneos que más comúnmente se manifiestan en este grupo son: frecuente consumo de refrigerios con alta densidad energética, bajo consumo de frutas y verduras, baja ingesta de calcio (principalmente en mujeres), omisión de tiempos de comida, el elevado consumo de bebidas azucaradas, carbonatadas y/o alcohólicas y un estilo de vida sedentaria (Macedo-Ojeda y col., 2008; García-Laguna y col., 2012). También se debe tener en cuenta que en la sociedad actual la delgadez se ha vuelto un ideal a seguir y la obesidad conforma un estigma, situación que ha generado creencias y actitudes inadecuadas hacia la alimentación, incorporando en la vida de los adolescentes nuevos hábitos alimentarios (Figuroa-Rodríguez y col., 2010).

Gustos

La selección de alimentos aparece determinada por ciertas características sensoriales como el gusto/olor, textura, color y otras características visuales, incluso el sonido (el crujir) y características fisiológicamente percibidas como “la sensación o quemadura”, que dan lugar a la selección o rechazo y jerarquías de preferencia. Más allá de estas características biológicas, los individuos aprenden a aceptar o rechazar, gustar o no gustar, preferir o evitar de acuerdo con gustos que les han sido transmitidos como parte de una cocina cultural (Sulca Pariona, 2015).

En general, los adolescentes poseen una tendencia alimentaria hacia lo no saludable, que consiste en el consumo de gaseosas, comidas rápidas y azúcares y por una disminución del consumo de frutas, verduras, leche y leguminosas (Osorio-Murillo y Amaya-Rey, 2011).

Familia

La familia constituye una gran influencia en las creencias, en las prácticas alimentarias, y en la selección y consumo de alimentos (Osorio-Murillo y Amaya-Rey, 2011).

En los primeros años de vida, la madre es la responsable de incorporar al niño a las prácticas alimentarias y al contexto social de la familia. Los hábitos alimentarios de la misma son el resultado de una construcción social y cultural acordada implícitamente por sus integrantes que, dentro de los límites establecidos por los recursos económicos disponibles y por la disponibilidad de alimentos, busca una combinación entre calidad,

cantidad y sabor de alimentos con el propósito de satisfacer las necesidades y preferencias de los mismos (García y col., 2008).

En la última década el grupo familiar se encuentra influenciado por la presión social por la esbeltez, transmitiendo a sus miembros implícita o explícitamente la importancia de la apariencia delgada, reforzando las conductas de dieta y estimulando su seguimiento o rechazando el sobrepeso o la obesidad (Behar, 2010).

De acuerdo con estos patrones alimentarios familiares, los niños adoptan las preferencias alimentarias y costumbres que les resultan agradables, seleccionando las conductas que se repetirán en el futuro (Domínguez-Vásquez y col., 2008).

En la adolescencia, las necesidades nutricionales como los hábitos alimentarios están condicionados, debido a que esta es una etapa decisiva en el desarrollo humano por los importantes cambios fisiológicos, psicológicos y sociales. La mayoría de los adolescentes controlan su propia dieta (Moreno Villares y Galiano Segovia, 2015).

Amigos

La cultura de los adolescentes se refleja en la pertenencia a grupos que configuran sus relaciones, su forma de ver el mundo y genera un tipo de comunicación propio, utilizando lenguaje, a través del cual buscan identificarse con los pares o amigos (Osorio y col., 2011).

La participación en el grupo de iguales posibilita la elaboración de nuevos valores en la medida en que esa relación ocurre en un ambiente que la familia y la escuela no pueden proporcionar (Goncalves-Camara y BedinTomasi, 2015). Ese proceso

constituye un importante componente socializador y de desarrollo del individuo. Las nuevas normas, ahora establecidas por el grupo de iguales, son incorporadas en el sentido de que el adolescente obtenga mayor aceptación por parte del grupo. Los miembros del mismo adquieren mayor importancia como fuente de información, compañía, apoyo, retroalimentación y como modelos de comportamiento (Orcasita Pineda y Uribe Rodríguez, 2010).

En el proceso de identificación que se produce entre grupos de adolescentes, los alimentos adquieren significados compartidos y comprendidos, lo que conlleva a comportamientos semejantes. La influencia de los pares y la necesidad de confirmación del grupo al que pertenece el adolescente determinan en gran medida la aceptabilidad y selección de los alimentos que consume. Igualmente, la alimentación constituye una forma importante de socialización y recreación en esta etapa, por lo que las prácticas alimentarias de los adolescentes son comunes entre sí (Osorio y col., 2011).

Medios de Comunicación y Redes Sociales

Los adolescentes están altamente influenciados en sus elecciones alimentarias por los medios de comunicación (Aguirre y col., 2010). Actualmente, el tema de alimentación saludable es difundido por diferentes medios de tipo masivo, como impresos (diarios o periódicos, revistas, entre otros), radio, televisión e Internet. Los medios de comunicación tienen gran influencia en las orientaciones hacia el consumo y en los comportamientos de la población juvenil, por lo que sus mensajes pueden ser potenciadores o perjudiciales para la salud (Román y Quintana, 2010).

En las redes sociales es común ver mensajes que asocian la felicidad y el éxito con un estándar de perfección física, y los adolescentes, en la búsqueda de su identidad, son particularmente vulnerables a estos mensajes (Lezama Reyes, 2015).

A través de las redes sociales se puede comprobar que el cuerpo es la preocupación fundamental de muchos de sus usuarios. Diariamente comparten fotografías en las que la aceptación del cuerpo es lo primordial, como fotografías en ropa interior para lucir el cuerpo e incluso comparten fotos de lo que comen, todo esto para conseguir mayor número de “me gusta” cada día.

Estos “me gusta” tienen a su vez un refuerzo positivo de lo que se muestra, que en determinadas etapas, como la adolescencia puede conducir a diferentes trastornos de la alimentación (Fernández García, 2015). Producto de la presión ejercida por este medio, muchas adolescentes suben fotos que son previamente editadas con filtros de diversas aplicaciones, o con correcciones realizadas mediante programas de edición. Las celebridades son parte de esta tendencia, por lo que muchas veces, se convierten en el ideal de belleza soñado de numerosos jóvenes (Katz, 2015). Está probado que los trastornos alimentarios pueden surgir o empeorar con la constante exposición a imágenes de ideales de belleza (Bello, 2018). Cuando un cuerpo delgado y marcado se convierte en el ideal de belleza socialmente deseable, muchas veces se distorsiona la imagen corporal y, en la mayoría de los casos, los adolescentes arriesgan su salud con el objetivo de estar delgados (Lezama Reyes, 2015).

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. La imagen corporal está formada por diferentes componentes:

- Componente perceptual: es la percepción del cuerpo en su totalidad o bien de algunas de sus partes.
- Componente cognitivo: son las valoraciones respecto al cuerpo o una parte de éste.
- Componente afectivo: son los sentimientos o actitudes respecto al cuerpo o a una parte de éste y sentimientos hacia el mismo.
- Componente conductual: Son las acciones o comportamientos que se dan a partir de la percepción (Vaquero-Cristóbal y col., 2013).

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, por lo que además de la percepción de la misma, implica cómo se siente el cuerpo (insatisfacción, preocupación, satisfacción, etc.) y cómo se actúa con respecto a este (exhibición, evitación, etc.) (Salazar Mora, 2008; Vaquero-Cristóbal y col., 2013).

La insatisfacción corporal es definida como la diferencia entre la imagen corporal autopercebida y la imagen corporal ideal. Es una construcción compleja que engloba percepciones, pensamientos, sentimientos y comportamientos referentes al propio cuerpo. Su aparición en la adolescencia, se asocia con consecuencias psicosociales

negativas que pueden ser precursoras de desajustes psicológicos, como la angustia emocional, comportamientos de evitación o purgativos relacionados con trastornos de la conducta alimentaria, depresión e incluso ideación suicida (Bully y col., 2012).

El cambio físico en la adolescencia se experimenta cuando el niño va perdiendo su cuerpo infantil y aparece la necesidad psicológica de reestructurar la imagen corporal. Los adolescentes empiezan a tener autoconciencia de los cambios, una preocupación por el cuerpo, la necesidad de integrar una imagen individual del aspecto físico y la “ofuscación” por el grado de aceptación que su figura despierta en el grupo de pares. La preocupación se agudiza especialmente durante la pubertad (inicio de la etapa de la adolescencia), cuando las y los adolescentes están más descontentos con su cuerpo.

Para integrar su autoimagen, los adolescentes exploran detalladamente los cambios corporales experimentados y analizan las posibilidades que les ofrecen en su entorno para mejorar su apariencia, tales como: prendas de vestir, maquillaje, peinados, gestos, maneras de hablar, expresiones faciales y posturas. Estas posibilidades, por lo general, son las que están de moda y las tienden a seguir para no sentirse excluidos y ser aceptados en el grupo de interés.

La imagen corporal que se va construyendo en la adolescencia no solo es cognitiva, si no, además, está impregnada de valoraciones subjetivas y determinada socialmente; se produce en forma paralela al desarrollo evolutivo y cultural de la persona. Entonces se puede decir que la aceptación de su propio cuerpo va a estar condicionada por los criterios predominantes en el grupo de pares, quienes están, a su vez, determinados por los modelos sociales de moda (Salazar Mora, 2008).

Tiempo

En las diversas culturas y periodos históricos, la corporalidad ha estado ligada irremisiblemente a lo social y a lo cultural (Behar, 2010). Desde el comienzo de la humanidad el ideal de belleza ha ido cambiando. Así, las primeras tallas artísticas como La Venus de Willendorf, con una antigüedad de 2500 años, representan la obesidad femenina como símbolo de salud y fertilidad. A lo largo del tiempo, estos cánones han variado significativamente y ahora se sobrevalora la delgadez en un entorno de gran presión mediática para mantener una situación de insuficiencia ponderal.

En la actualidad, la imagen corporal ha cobrado una gran importancia en todo el mundo y con más intensidad en las sociedades occidentales, en la que la identidad personal se basa cada vez más en el aspecto externo que, a su vez, tiene una íntima relación con el éxito social (González-Montero de Espinosa y col., 2010). La sociedad utiliza el cuerpo como un pasaporte al logro de un status social, y la figura esbelta se valoriza positivamente como sinónimo de éxito, poder, valía, atractivo e inteligencia. Al mismo tiempo, nuestra cultura homologa negativamente la gordura con enfermedad, fealdad, flojera, incapacidad e ineficiencia y discrimina a los sujetos con sobrepeso u obesos. De este modo, se construye una idea sobrevalorada trascendental: ser delgado es sinónimo de triunfo, éxito personal, profesional y social, demuestra que se ejerce un control sobre sí mismo y sobre todo lo demás. Por el contrario, no estar delgado, engordar, perder el control del peso, significa fracaso, carecer de la capacidad de agradar, de alcanzar las metas propuestas y de triunfar.

La existencia de este ideal de belleza caracterizado por un modelo estético corporal, representado por un cuerpo delgado, establecido y compartido socialmente, supone una presión significativa para la población en general y, especialmente, para el adolescente quien se encuentra en la etapa de integración de la imagen corporal (Behar, 2010).

Género

La preocupación por el aspecto corporal ha sido tradicionalmente propia del sexo femenino pero, desde hace pocos años, afecta también a los hombres. Esta inquietud, comienza a expresarse cada vez en edades más tempranas y se relaciona erróneamente con una imagen saludable.

La disconformidad por la imagen corporal muestra distinta tendencia de género, mientras la mayor parte de las chicas quisieran tener una silueta más estilizada, por lo general los varones desearían ser algo más robustos. Esto puede deberse a que, en contraposición al ideal estético de la delgadez, las mujeres durante la pubertad sufren una sucesión de cambios físicos como la acumulación de grasa y ensanchamiento de las caderas. Sin embargo, en los varones se produce el aumento de estatura y un mayor desarrollo muscular que va acompañado de una serie de habilidades físicas, como la fuerza y la rapidez, que favorecen el reconocimiento social (González-Montero de Espinosa y col., 2010).

En el mundo occidental, se ha encontrado que la insatisfacción corporal ha ido aumentando, especialmente en las mujeres; no obstante, en los hombres también se

observa esta tendencia. Las mujeres están más conformes con su cuerpo si están delgadas, pero aún así desean pesar menos. Los hombres están más satisfechos con su cuerpo si éste es musculoso y delgado; quieren pesar más, no para estar gordos, si no, para tener más masa muscular (Salazar Mora, 2008).

Factores socioculturales

Los factores socioculturales constituyen uno de los aspectos fundamentales en el desarrollo de los estereotipos corporales. Nuestra cultura, caracterizada por un avance vertiginoso de las comunicaciones y del consumo, parece favorecer el bombardeo permanente de mensajes publicitarios dirigidos a crear, exhibir y perpetuar un arquetipo ideal de belleza que debe ser alcanzado. Se ha llegado a conformar un entorno social en el cual se evalúa constantemente el aspecto físico, por encima de otros atributos espirituales y/o intelectuales (Behar, 2010).

Dentro de las influencias socioculturales se encuentran los medios de comunicación, los cuales difunden patrones de belleza que parecen ejercer un efecto impactante, sobre todo en las mujeres (Carrillo Durán y del Moral Agúndez, 2013).

La televisión pareciera ser el medio de comunicación de mayor impacto en la difusión de valores y patrones relacionados con la estética de la delgadez. A su vez el cine, la fotografía, los reportajes sobre métodos de adelgazamiento contribuyen a determinar el estado de opinión y evaluación corporal (Behar, 2010).

La posible influencia de la publicidad en el modelo estético corporal, no solo por las imágenes que presenta, sino también por el tipo de producto que anuncia, puede definir

a la “publicidad de culto al cuerpo” como la comunicación de productos/servicios, a través de mensajes o de la presencia de imágenes relacionadas con la tendencia, motivación, deseo o necesidad del sujeto de bajar de peso o mejorar su aspecto externo. Dentro de la categoría producto/servicio de culto al cuerpo, se pueden diferenciar los de belleza y los de adelgazamiento. Los primeros están referidos, en general, a la mejora del aspecto externo y los segundos tienen como objetivo bajar de peso (Carrillo Durán y del Moral Agúndez, 2013).

También la influencia de las relaciones sociales en la asimilación de los modelos estéticos ocupa un lugar destacado dentro de la influencia sociocultural. Algunos estudios muestran que las mujeres pueden sentirse presionadas por la simple presencia de otra compañera con la cual comparan su figura, o bien por la presión directa de amigos y familiares. En este sentido, la influencia del estereotipo de delgadez proviene principalmente de las personas cercanas, y que es aún más aguda cuando proviene de personas o imágenes idealizadas o admiradas, como ciertos familiares y amigos (Ruíz Martínez y col., 2010).

Otro factor a tener en cuenta es el uso de Internet, cuanto mayor es la exposición a los contenidos del mismo, mayor es el riesgo de padecer trastornos. Como en el caso de las chicas adolescentes, que cuanto más tiempo pasan participando en redes sociales, más posibilidades tienen de desarrollar una imagen negativa de su propio cuerpo, así como diversos trastornos de la alimentación, como la anorexia o la bulimia. En la actualidad, las redes sociales juegan un papel muy importante en el incremento de la anorexia y la bulimia en los jóvenes. Cabe recalcar que los adolescentes son más propensos a ser influenciados rápidamente por las cosas que leen o ven por Internet, ya

que debido a su edad son demasiados volubles. Estas redes sociales son de fácil acceso y disponibilidad y cubren todos los espacios donde el adolescente interactúa, característica que le resulta atractiva por la gran capacidad de persuasión y convencimiento en donde también la información que requieren es muy rápida. Estas redes se convierten en vehículos eficaces para transmitir y adoptar determinados estereotipos (Lozano Sánchez, 2012).

Los adolescentes son más vulnerables a los mensajes de los medios que promueven o muestran la delgadez como un ideal, ya que a su edad están aún buscando información que les ayude a formar su propia identidad. Para muchos jóvenes, cuestionar la perfección del cuerpo de los personajes de los medios no es un factor de protección, todo lo contrario, puede recordarles que deben vivir de acuerdo a este ideal de delgadez (Carrillo Durán y del Moral Agúndez, 2013).

ANTECEDENTES

Con el objetivo de analizar la influencia del género y la percepción de la imagen corporal en las conductas alimentarias de riesgo asociadas con los trastornos de la conducta alimentaria, se ha realizado un estudio descriptivo en el cual participaron 421 adolescentes. La imagen corporal normal y delgada fueron percibidas entre los adolescentes con una frecuencia más alta en los varones (32,5%), mientras que la percepción de la imagen con sobrepeso fue más frecuente en las mujeres (7,4%).

El registro de la conducta alimentaria se realizó a través de un cuestionario diseñado y validado por expertos en el que se le solicitó al entrevistado reportar la conducta alimentaria practicada para el control del peso en los últimos seis meses. Los hallazgos permiten confirmar que las mujeres cuya percepción de su imagen se caracteriza por el exceso, presentan mayor riesgo asociado con los trastornos de la conducta alimentaria (López Atencio, 2008).

En un estudio llevado a cabo en cuatro escuelas secundarias de la Ciudad de Buenos Aires y Gran Buenos Aires, se han evaluado antropométricamente y a través de encuestas a 454 adolescentes, mujeres y varones, con edades entre 13 y 18 años, a fin de conocer su estado nutricional, sus hábitos alimentarios y satisfacción con la imagen corporal.

Se comprobó que los estudiantes desean pesar menos de lo que pesan, siendo más prevalente en las mujeres este deseo. A su vez, una proporción significativamente

mayor de las mismas presenta conductas compensatorias inadecuadas con el fin de mantener o bajar de peso y se encuentran insatisfechas con su imagen corporal (Murawki y col., 2009).

En una escuela secundaria pública de Zacatecas, México, se llevó adelante un estudio descriptivo, correlacional y comparativo con el objetivo de identificar la asociación entre la insatisfacción con la imagen corporal y el índice de masa corporal en los adolescentes. La muestra estuvo conformada por 231 alumnos de ambos sexos.

Se obtuvo una correlación positiva y significativa entre el índice de masa corporal y la insatisfacción con la imagen corporal, esta última mayor en mujeres que en hombres. Al diferenciar a los adolescentes por sexo, se encontró que las mujeres a mayor índice de masa corporal poseen mayor insatisfacción, contrario de los varones, donde las diferencias no fueron significativas. A su vez, al seleccionar a los adolescentes con sobrepeso u obesidad y comparar la insatisfacción con el físico de acuerdo al sexo, se encontró que las mujeres se encuentran más insatisfechas (Trejo Ortiz y col., 2010).

Se ha evaluado antropométricamente a 298 jóvenes de entre 12 y 19 años pertenecientes a distintos distritos de la provincia de Buenos Aires, Argentina.

Los datos obtenidos en esta evaluación fueron relacionados con los datos sobre la percepción corporal de los jóvenes; estos últimos obtenidos a través de una encuesta. El 43,6% de los encuestados no se consideró con un peso adecuado a su altura. En

este sentido, más de 4 de cada 10 de los jóvenes se percibieron, con mayor o menor peso, y con un marcado énfasis de percepción al exceso de peso.

A través de un cuestionario, se evaluaron los hábitos alimentarios de los jóvenes. Se arribó a que solo una cuarta parte de los mismos consume diariamente los alimentos adecuados para una alimentación saludable. También se obtuvo que un gran porcentaje de jóvenes no realiza las 4 comidas principales, siendo el desayuno la comida que más se omite (Ortale, 2013).

HIPÓTESIS

“La percepción que se tiene de la imagen corporal se relaciona con los hábitos alimentarios de los adolescentes de edades entre 13 y 18 años del Colegio argentino hispano Ntra. Sra. de Covadonga de la ciudad de Santa Fe, en octubre del año 2018”.

OBJETIVOS

Objetivo general

Determinar si existe relación entre la percepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios de adolescentes de edades entre 13 y 18 años del Colegio argentino hispano Ntra. Sra. de Covadonga de la ciudad de Santa Fe, en octubre del año 2018.

Objetivos específicos

- Valorar el estado nutricional de los adolescentes de edades entre 13 y 18 años del Colegio argentino hispano Ntra. Sra. de Covadonga de la ciudad de Santa Fe, en octubre del año 2018.

- Evaluar la percepción de la imagen corporal de los adolescentes de edades entre 13 y 18 años del Colegio argentino hispano Ntra. Sra. de Covadonga de la ciudad de Santa Fe, en octubre del año 2018.

- Determinar hábitos alimentarios de los adolescentes de edades entre 13 y 18 años del Colegio argentino hispano Ntra. Sra. de Covadonga de la ciudad de Santa Fe, en octubre del año 2018.

DISEÑO METODOLÓGICO

El presente estudio es transversal y correlacional, ya que se recogieron los datos en un momento o tiempo determinado y se pretendió establecer un vínculo entre las dos variables de estudio: percepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios.

Además, tiene un enfoque cualitativo ya que se estudió la realidad en su contexto natural, tal y como sucede, intentando sacar sentido de, o interpretar los fenómenos con los significados que tienen para las personas implicadas.

PLAN DE TRABAJO

Para dar comienzo a este estudio se envió una carta de consentimiento a la coordinadora de la carrera Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay Centro Regional Santa Fe, Lic. Elsa Olmedo, con el objetivo de recibir autorización para iniciar el proyecto de investigación (Anexo I). Además, se envió una carta de consentimiento al establecimiento educativo en el cual se llevó a cabo el estudio: Colegio argentino hispano Ntra. Sra. de Covadonga de la ciudad de Santa Fe (Anexo II). Se envió también un consentimiento informado a los padres o tutores de cada uno de los estudiantes de Educación Secundaria ya que la gran mayoría de los mismos eran menores de edad (Anexo III).

Lo mencionado anteriormente se confeccionó teniendo en cuenta el Reglamento para la elaboración de Tesinas de Grado propuesto por la Universidad de Concepción del Uruguay.

- Tarea 1: Valorar el estado nutricional de los adolescentes de edades entre 13 y 18 años del Colegio argentino hispano Ntra. Sra. de Covadonga de la ciudad de Santa Fe, en octubre del año 2018.

1ª. Se llevó a cabo una investigación bibliográfica sobre la etapa de la adolescencia, los cambios de crecimiento y desarrollo que se generan en este periodo biológico y la forma adecuada de valorarlos antropométricamente.

1b. Antes de comenzar con la toma de mediciones se le solicitó el consentimiento informado a cada alumno del nivel secundario, del Colegio argentino hispano Ntra. Sra. de Covadonga de la ciudad de Santa Fe con la firma de sus padres o tutor.

Luego, se realizaron las mediciones antropométricas a los estudiantes. En esta instancia se tomó el peso y la talla correspondiente a cada uno. Los datos obtenidos se volcaron en una planilla confeccionada previamente.

1c. Se tabularon los datos obtenidos en las mediciones y se calculó a través del programa Who Anthro Plus el IMC para la edad de cada estudiante.

- Tarea 2: Evaluar la percepción corporal de los adolescentes de edades entre 13 y 18 años del Colegio argentino hispano Ntra. Sra. de Covadonga de la ciudad de Santa Fe, en octubre del año 2018.

2ª. Se realizó una investigación acerca de la imagen corporal y los factores influyentes en cuanto a su percepción en adolescentes, teniendo en cuenta los cambios psicológicos de los mismos en esta etapa de transición.

2b. Se llevó a cabo la evaluación de la percepción de la imagen corporal a través de un Test de Siluetas para Adolescentes.

2c. Se tabularon los datos obtenidos con el objetivo de establecer la percepción corporal de cada uno de los adolescentes. Para esto, se comparó el IMC obtenido mediante las mediciones antropométricas y el IMC correspondiente a la figura seleccionada por cada estudiante en el Test de Siluetas. Para realizar dicha comparación se utilizó el programa Office Excel.

- Tarea 3: Determinar hábitos alimentarios de los adolescentes de edades entre 13 y 18 años del Colegio argentino hispano Ntra. Sra. de Covadonga de la ciudad de Santa Fe, en octubre del año 2018.

3a. Se realizó la búsqueda de información acerca de los hábitos alimentarios que presentan los adolescentes y como éstos se construyen a partir de factores sociales, culturales e individuales.

3b. Se solicitó a los estudiantes que completen una encuesta acerca de hábitos alimentarios.

3c. Con las respuestas obtenidas en las encuestas se tabularon los resultados en el programa Office Excel.

MATERIALES Y MÉTODOS

Ámbito de aplicación

Colegio argentino hispano Ntra. Sra. de Covadonga de la ciudad de Santa Fe, Argentina.

Universo

Alumnos de Nivel Secundario del Colegio argentino hispano Ntra. Sra. de Covadonga de la ciudad de Santa Fe.

Población

Ciento cincuenta y un alumnos de edades entre 13 y 18 años que asisten al Colegio argentino hispano Ntra. Sra. de Covadonga de la ciudad de Santa Fe.

Los estudiantes que asisten al establecimiento provienen de distintos barrios de la ciudad y de familias de profesionales. Su nivel socioeconómico es medio y medio-alto. Debido a que es un colegio fundado por la comunidad hispano americana, la mayoría de los alumnos son descendientes de españoles. Al ser un complejo educativo, gran parte de los grupos de adolescentes se conformaron a partir de su ingreso a la Educación Inicial.

Muestra

Noventa alumnos, 52 mujeres y 38 varones, de edades entre 13 y 18 años que asisten al Colegio argentino hispano Ntra. Sra. de Covadonga de la ciudad de Santa Fe,

que estuvieron presentes los días pautados para la realización de las actividades y que decidieron participar bajo consentimiento informado.

Unidad de análisis

Cada uno de los alumnos de edades entre 13 y 18 años que asisten al Colegio argentino hispano Ntra. Sra. de Covadonga de la ciudad de Santa Fe, que aceptaron participar de la investigación.

Criterios de inclusión

- Alumnos de Educación Secundaria de edades entre 13 y 18 años del Colegio argentino hispano Ntra. Sra. de Covadonga de la ciudad de Santa Fe.
- Alumnos que accedieron voluntariamente a participar de las actividades propuestas.
- Alumnos que poseían la autorización por parte de su padre, madre o tutor para participar del estudio.

Criterios de exclusión

- Alumnos menores de 13 años y mayores de 18 años.
- Alumnos que se encontraban ausentes en el colegio el día que se llevó a cabo la recolección de datos.
- Alumnos menores de 18 años que no tenían autorización de su padre, madre o tutor para participar en la investigación.

- Alumnos que no tuvieron deseo de participar.

Identificación, definición y operacionalización de las variables

Con este estudio se buscó establecer si existe una relación entre las variables: percepción corporal y hábitos alimentarios. Siendo los últimos dependientes de la primera:

- Variable 1: Percepción de la imagen corporal.

Definición: es la imagen que forma nuestra mente de nuestro propio cuerpo, es decir, el modo que nuestro cuerpo se nos manifiesta (Vaquero-Cristóbal y col., 2013).

Variable independiente, cualitativa.

Medición: Test de Siluetas para Adolescentes (Maganto y Cruz, 2008).

- Variable 2: Hábitos alimentarios

Definición: conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales (FAO, 2018; Macias y col., 2012).

Variable dependiente, cualitativa.

Medición: Encuesta de hábitos alimentarios (Ortale y col., 2013). Elaborada por la Comisión de Investigaciones Científicas de la Provincia de Buenos Aires (CEREN-CIC/PBA⁽⁴⁾, 2013). Categorización de hábitos alimentarios establecida a partir de la combinación de hábitos y consumo en cuanto a tipo y frecuencia, con una escala de tres posiciones (AADyND⁽⁵⁾, 2000).

Otras variables:

- Estado nutricional

Definición: es la condición del organismo que resulta de la relación entre las necesidades nutritivas individuales y la ingesta, absorción y utilización de los nutrientes contenidos en los alimentos (FAO, 2018).

Variable cualitativa de escala ordinal (se mide en Kg/m²).

Medición: IMC/edad (peso relativo al cuadrado de la talla).

- Edad

Definición: tiempo que ha vivido una persona (RAE, 2017).

Variable cuantitativa.

Medición: años de una persona.

- Sexo

Definición: condición orgánica, masculina o femenina (RAE, 2017).

(4) – CEREN-CIC/PBA: Centro de Estudios en Nutrición y Desarrollo Infantil-Comisión de Investigaciones Científicas/Provincia de Buenos Aires.

(5) – AADyND: Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas.

Variable cualitativa nominal (se diferencia en dos categorías).

Medición: femenino o masculino.

Para evaluar las variables antes mencionadas se comenzó determinando el estado nutricional de cada alumno. Se midió peso (con balanza digital) y talla (con tallímetro) para poder calcular el IMC con el programa WhoAnthroPlus.

Los datos se registraron en una planilla correspondiente a cada alumno, en la que se completaron los siguientes datos: sexo, fecha de nacimiento y pseudónimo elegido por los mismos (Anexo IV).

Para poder determinar la percepción de la imagen corporal se utilizó un Test de Siluetas para Adolescentes (Anexo V), el cual estuvo incluido en la planilla de cada alumno. Se compararon los IMC obtenidos antropométricamente y los correspondientes a la figura elegida por cada estudiante, mediante el programa Microsoft Office Excel. Esto se realizó con el fin de detectar si existe una diferencia entre la percepción de la imagen corporal y el estado nutricional que presentaron. La interpretación de los IMC obtenidos se llevó a cabo mediante la siguiente tabla:

Silueta	IMC	Interpretación
Silueta 1	≤ 16	Desnutrición grado II
Silueta 2	16 – 16,9	Desnutrición grado I
Silueta 3	17 – 18,4	Bajo peso
Silueta 4	18,5 – 24,9	Peso normal
Silueta 5	25 – 29,9	Sobrepeso
Silueta 6	30 – 34,9	Obesidad grado I
Silueta 7	35 – 39,9	Obesidad grado II
Silueta 8	≥ 40	Obesidad grado III (mórbida)

Además de las mediciones antropométricas y el Test de Siluetas para Adolescentes se llevó a cabo una encuesta en donde los alumnos debieron contestar preguntas acerca de sus hábitos alimentarios (Anexo VI). Para evaluarlos se clasificaron las respuestas en tres categorías:

- Hábito alimentario aceptable: incluye los casos que combinan el consumo ideal de al menos tres grupos de alimentos recomendados:
 - a. Un plato de polenta, fideos, arroz, pastas, pizza, empanadas, porotos, lentejas o arvejas y cuatro porciones de pan todos los días.
 - b. Cinco frutas y verduras en total, diariamente.
 - c. Tres veces al día leche o yogurt o quesos o ricota.

d. Una vez al día carne de vaca o pollo o pescado o cerdo o huevo.

Además, del consumo semanal de hasta tres alimentos poco recomendados (galletitas, facturas, bizcochos de grasa, alfajores, jugos, gelatinas, helados, golosinas)

- Hábito alimentario poco aceptable: recupera de la categoría anterior la práctica que reúne al menos tres de los consumos ideales a los que pueden agregarse el consumo de algunos de los siguientes hábitos inadecuados:

Embutidos, gaseosas y snacks, cuatro o más veces por semana.

- Hábitos alimentarios inaceptables: el criterio de inclusión en esta categoría es presentar un máximo de dos hábitos ideales, cualquiera sea su combinación con hábitos inadecuados.

En dicha encuesta debieron colocar el pseudónimo elegido anteriormente.

Para finalizar con la investigación se buscó establecer si existe una relación entre la percepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios. Dicha relación se llevó a cabo utilizando el estadístico Chi^2 .

DIAGRAMA DE GANTT

Actividades	Mar 18	Abr 18	May 18	Jun 18	Jul 18	Ago 18	Sep 18	Oct 18	Nov 18	Dic 18	Ene 19	Feb 19	Mar 19	Abr 19
Búsqueda de bibliografía														
Identificación del problema														
Planteam. del problema y objetivos														
Presentación carta de intención														
Formulación del marco teórico e hipótesis														
Planteam. del diseño metodológico														
Presentación del proyecto de Tesina														
Correcciones del proyecto de Tesina														
Recolección de datos														
Tabulación de datos														
Interpretación de resultados														

RECURSOS UTILIZADOS

Recurso humano

- Alumna de la Carrera Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay, Centro Regional Santa Fe.
- Estudiantes de edades entre 13 y 18 años del Colegio argentino hispano Ntra. Sra. de Covadonga de la Ciudad de Santa Fe.
- Tutor y Preceptora del Nivel Secundario del Colegio argentino hispano Ntra. Sra. de Covadonga de la Ciudad de Santa Fe.

Recursos materiales

- Notebook
- Impresora
- Transporte
- Artículos de librería
- Impresiones: cartas de consentimiento informado, carta de consentimiento para padres y/o tutores, test de siluetas, encuestas, planilla de datos, lista de seudónimos.
- Balanza
- Tallímetro

Recursos físicos

- Universidad de Concepción del Uruguay, Centro Regional Santa Fe.
- Biblioteca Pedagógica, Ciudad de Santa Fe.
- Colegio argentino hispano Ntra. Sra. de Covadonga, Ciudad de Santa Fe.

CONSIDERACIONES ÉTICAS

La investigación fue realizada por una estudiante, Guerrero Romina, de la carrera Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay, Facultad de Ciencias Agrarias, bajo el consentimiento de la misma.

Esta investigación estuvo conformada por principios científicos aceptados y se apoyó en conocimientos de la bibliografía científica, así como en otras fuentes de información pertinentes.

Los resultados obtenidos en esta investigación no han sido ni serán divulgados públicamente, sino que se utilizaron a fin de desarrollar el proyecto de Tesina Final de la carrera, y serán puestos, en un futuro, al alcance de la población en estudio, a modo de herramienta para su capacitación.

El deber del investigador fue proteger la salud, la dignidad, la integridad, el derecho de la autodeterminación, la intimidad y la confidencialidad de la información personal de las personas que participaron en la investigación. Estas personas fueron correctamente informadas antes de someterse al estudio. La negativa de participar en la investigación o su decisión de retirarse no perturbó la relación investigador-participante.

Se respetó, además, el compromiso de lealtad con el participante del estudio y con los compañeros profesionales que participaron en la investigación.

RESULTADOS

En el mes de enero del año 2019 se realizó un análisis estadístico de los datos obtenidos a partir de las distintas mediciones antropométricas y del Test de Siluetas para Adolescentes, los cuales fueron aplicados a 90 adolescentes de edades entre 13 y 18 años que asistían al Colegio argentino hispano Ntra. Sra. de Covadonga de la Ciudad de Santa Fe.

Mediante antropometría y las curvas de crecimiento correspondientes al IMC/edad de la OMS, se valoró el estado nutricional de los mismos.

De los 90 adolescentes evaluados, el 76,7 % tuvo un peso normal, seguido de un 10 % con bajo peso y un 7,8 % con sobrepeso. El 1,1 % presentó obesidad I al igual que los que presentaron desnutrición II. Además se obtuvo un 3,3 % de adolescentes con desnutrición I.

Con respecto a la variable percepción de la imagen corporal, de la totalidad de los adolescentes evaluados a través del Test de Siluetas para Adolescentes, un 62,2 % presentó distorsión de la imagen corporal, mientras que un 37,8 % no presentó distorsión.

A partir de la encuesta de hábitos alimentarios se obtuvo como resultado que, el 35,6 % de los adolescentes presentaron hábitos alimentarios aceptables, el 8,9 % hábitos alimentarios poco aceptables y el 55,5 % hábitos alimentarios inaceptables. Además, se observó que el 24,4 % de los adolescentes realiza las cuatro comidas principales.

De los adolescentes que presentaron distorsión en su imagen corporal, el 33,9% poseía hábitos alimentarios aceptables, el 10,7% hábitos poco aceptables y el 55,4%

hábitos alimentarios inaceptables. De los adolescentes que no presentaron distorsión de su imagen corporal, se halló que el 38,2% de los mismos poseía hábitos alimentarios aceptables, el 5,9% poco aceptables y el 55,9% hábitos alimentarios inaceptables.

Con los resultados obtenidos se confeccionaron diversas tablas que permitieron analizar los datos con el programa Microsoft Excel 2010. A través del mismo se realizaron tablas y gráficos que permitieron una correcta evaluación de las variables de la investigación.

Con el fin de establecer si existe relación entre las variables: percepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios, se utilizó la prueba Chi-Cuadrado (X^2).

Las hipótesis para aplicar este estadístico fueron:

H_0 : no existe relación entre la percepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios de los adolescentes.

H_1 : existe relación entre la percepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios de los adolescentes.

Como resultado final se halló que no existe relación entre la imagen corporal y los hábitos alimentarios de los adolescentes, aceptando la hipótesis nula.

Si bien no se llegó al resultado esperado para corroborar la hipótesis planteada, los datos que se obtuvieron son de suma importancia, ya que permiten identificar que más de la mitad de los adolescentes presentan hábitos alimentarios inaceptables, independientemente de la percepción de su imagen corporal, la cual también reflejó un

alto porcentaje de distorsión por parte de los mismos. Siendo dos factores, que a pesar de que no estén relacionados según el presente estudio, se les debería prestar mucha atención para prevenir trastornos o enfermedades futuras.

Se debería seguir estudiando los factores que impulsan a los adolescentes a llevar a cabo prácticas alimentarias inadecuadas, con el fin de poder brindarles diversas herramientas para promover la incorporación de hábitos saludables y mejorar su calidad de vida.

Distribución de la población evaluada

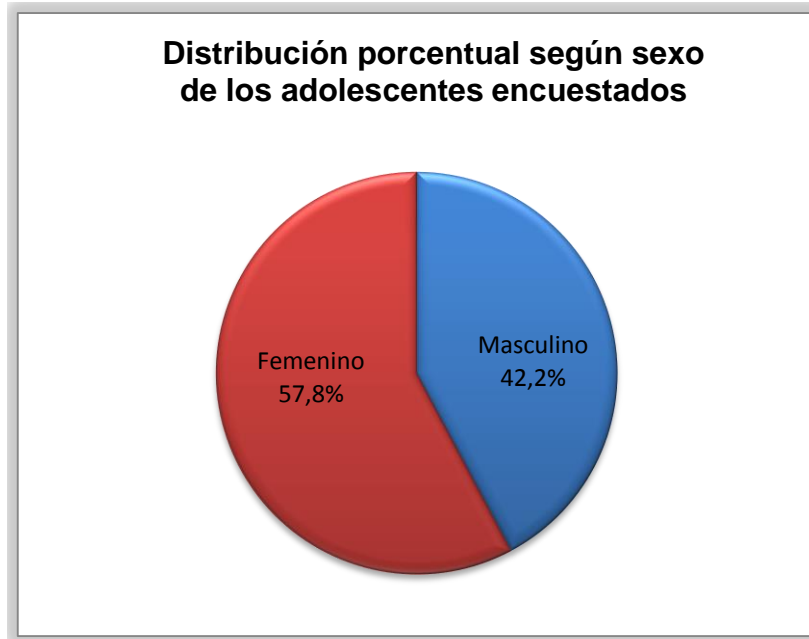
Distribución según sexo

Del total evaluado (n = 90), un 42,2 % (n = 38) pertenecía al sexo masculino y un 57,8 % (n = 52) al sexo femenino, tal como se muestra en la Tabla N°1 y en el Gráfico N°1.

Tabla 1: “Distribución según sexo, de los adolescentes de edades entre 13 y 18 años del Colegio argentino hispano Ntra. Sra. de Covadonga de la Ciudad de Santa Fe, que fueron evaluados en el mes de octubre del año 2018”

Sexo	Cantidad	Porcentaje
Masculino	38	42,2
Femenino	52	57,8
Total	90	100

Gráfico 1: “Distribución según sexo, de los adolescentes de edades entre 13 y 18 años del Colegio argentino hispano Ntra. Sra. de Covadonga de la Ciudad de Santa Fe, que fueron evaluados en el mes de octubre del año 2018”



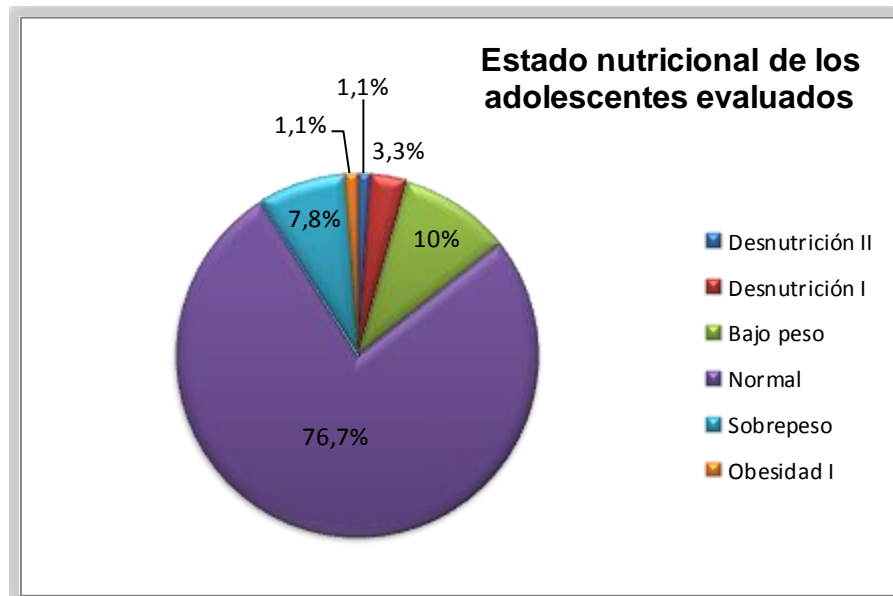
Estado nutricional

Utilizando los datos obtenidos de las mediciones antropométricas realizadas a los adolescentes de edades entre 13 y 18 años del Colegio argentino hispano Ntra. Sra. de Covadonga de la Ciudad de Santa Fe, que fueron evaluados en el mes de octubre del año 2018, se ha calculado el IMC/edad empleando el programa informático WhoAnthroPlus (Tarea 1).

Tabla II: “Estado nutricional de los adolescentes de edades entre 13 y 18 años del Colegio argentino hispano Ntra. Sra. de Covadonga de la Ciudad de Santa Fe, que fueron evaluados en el mes de octubre del año 2018”

	Desnutrición II	Desnutrición I	Bajo peso	Normal	Sobrepeso	Obesidad I	Total
Cantidad de Adolescentes	1	3	9	69	7	1	90
Porcentaje	1,1	3,3	10	76,7	7,8	1,1	100

Gráfico II: “Estado nutricional de los adolescentes de edades entre 13 y 18 años del Colegio argentino hispano Ntra. Sra. de Covadonga de la Ciudad de Santa Fe, que fueron evaluados en el mes de octubre del año 2018”.



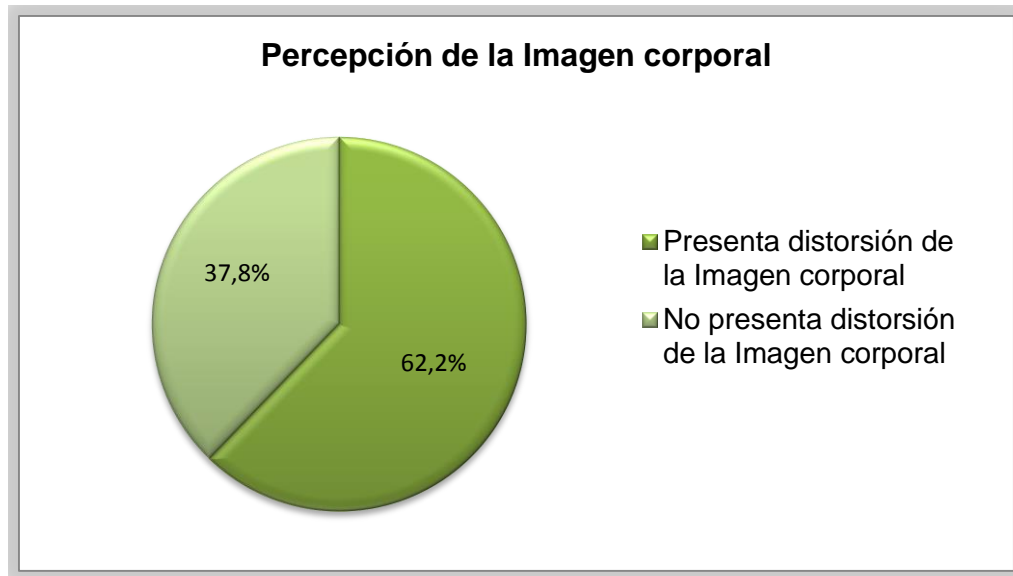
Percepción de la imagen corporal

Para valorar la percepción de la imagen corporal de los adolescentes, se utilizó el Test de Siluetas para Adolescentes. El mismo consiste en ocho siluetas de hombres y ocho de mujeres. Cada una de las mismas se relaciona con una categoría de IMC. Se le solicitó a cada adolescente que encierre con un círculo el número de silueta que consideraban tener. Se compararon los IMC obtenidos antropométricamente y los correspondientes a las figuras elegidas por cada estudiante, mediante el programa Microsoft Office Excel. Esto se realizó con el fin de detectar si existe una diferencia entre la percepción de la imagen corporal y el estado nutricional que presentaban. (Tarea 2).

Tabla III: “Percepción de la imagen corporal de los adolescentes de edades entre 13 y 18 años del Colegio argentino hispano Ntra. Sra. de Covadonga de la Ciudad de Santa Fe, que fueron evaluados en el mes de octubre del año 2018”.

	Cantidad	Porcentaje
Presenta distorsión de la imagen corporal	56	62,2
No presenta distorsión de la imagen corporal	34	37,8
Total	90	100

Gráfico III: “Percepción de la imagen corporal de los adolescentes de edades entre 13 y 18 años del Colegio argentino hispano Ntra. Sra. de Covadonga de la Ciudad de Santa Fe, que fueron evaluados en el mes de octubre del año 2018”.

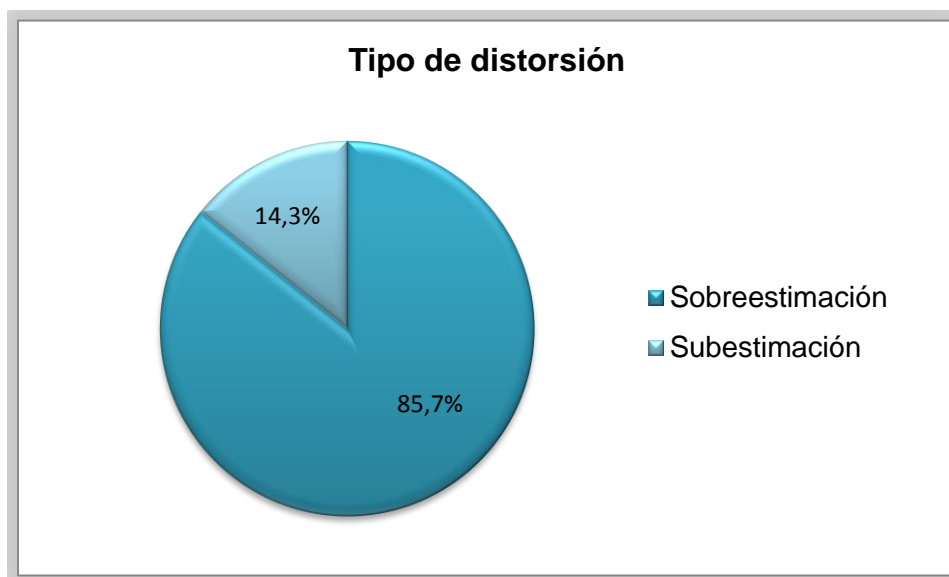


En relación al tipo de distorsión de la imagen corporal, se diferenció en sobreestimación (percepción de mayor tamaño corporal) y en subestimación (percepción de menor tamaño corporal).

Tabla IV: “Tipo de distorsión de la imagen corporal de los adolescentes de edades entre 13 y 18 años del Colegio argentino hispano Ntra. Sra. de Covadonga de la Ciudad de Santa Fe, que fueron evaluados en el mes de octubre del año 2018”.

Tipo de distorsión	Cantidad	Porcentaje
Sobreestimación	48	85,7
Subestimación	8	14,3
Total	56	100

Gráfico IV: “Tipo de distorsión de la imagen corporal de los adolescentes de edades entre 13 y 18 años del Colegio argentino hispano Ntra. Sra. de Covadonga de la Ciudad de Santa Fe, que fueron evaluados en el mes de octubre del año 2018”.



Hábitos alimentarios

Se llevó a cabo una encuesta en donde los adolescentes debieron marcar con una “X” las respuestas elegidas, a las preguntas acerca de sus hábitos alimentarios. (Tarea N° 3)

Tabla V: “Hábitos alimentarios de los adolescentes de edades entre 13 y 18 años del Colegio argentino hispano Ntra. Sra. de Covadonga de la Ciudad de Santa Fe, que fueron evaluados en el mes de octubre del año 2018”.

Pregunta		Cantidad	Porcentaje
N° 5: ¿Comés 4 o más veces por semana alfajores o tortas o facturas o bizcochitos de grasa?	SI	22	24,4
	NO	68	75,6
Total		90	100
N° 6: ¿Consumís todos los días 1 plato de polenta (o de fideos o de arroz o pastas o pizzas o empanadas o porotos o arvejas) y 4 porciones de pan?	SI	32	35,6
	NO	58	64,4
Total		90	100
N° 7: ¿Consumís diariamente 5 frutas y verduras en total (sumando frutas y verduras)?	SI	55	61,1
	NO	5	38,9
Total		90	100
N° 8: ¿Consumís 3 veces al día leche o yogurt o quesos o ricota?	SI	51	56,7
	NO	39	43,3

Total		90	100
Nº 9: ¿Consumís 4 o más veces por semana helados o jugos envasados o gelatina?	SI	14	15,6
	NO	76	84,4
Total		90	100
Nº 10: ¿Consumís una vez al día carne de vaca o pollo o pescado o cerdo o huevo?	SI	71	78,9
	NO	19	21,1
Total		90	100
Nº 11: ¿Consumís 4 o más veces por semana salchichas o chorizos o hamburguesas o patitas de pollo o fiambres?	SI	17	18,9
	NO	73	81,1
Total		90	100
Nº 12: ¿Consumís todos los días aceite o manteca o margarina o nuez o maní o semillas de girasol?	SI	41	45,6
	NO	49	54,4
Total		90	100
Nº 13: ¿Comés 4 o más veces por semana chizitos o palitos o papas fritas?	SI	3	3,3
	NO	87	96,7
Total		90	100
Nº 14: ¿Consumís todos los días azúcar o mermelada o dulces (de leche, membrillo, batata)?	SI	50	55,5
	NO	40	44,5
Total		90	100
Nº 14: ¿Tomás 4 o más veces por semana gaseosas?	SI	20	22,2

	NO	70	77,8
Total		90	100
Nº 16: ¿Comés 4 o más veces por semana caramelos o chocolates o chupetines o galletitas dulces?	SI	29	32,2
	NO	61	67,8
Total		90	100
Nº 17: ¿Tomás agua como bebida todos los días?	SI	77	85,6
	NO	13	14,4
Total		90	100

Gráfico V: “Hábitos alimentarios de los adolescentes de edades entre 13 y 18 años del Colegio argentino hispano Ntra. Sra. de Covadonga de la Ciudad de Santa Fe, que fueron evaluados en el mes de octubre del año 2018”.

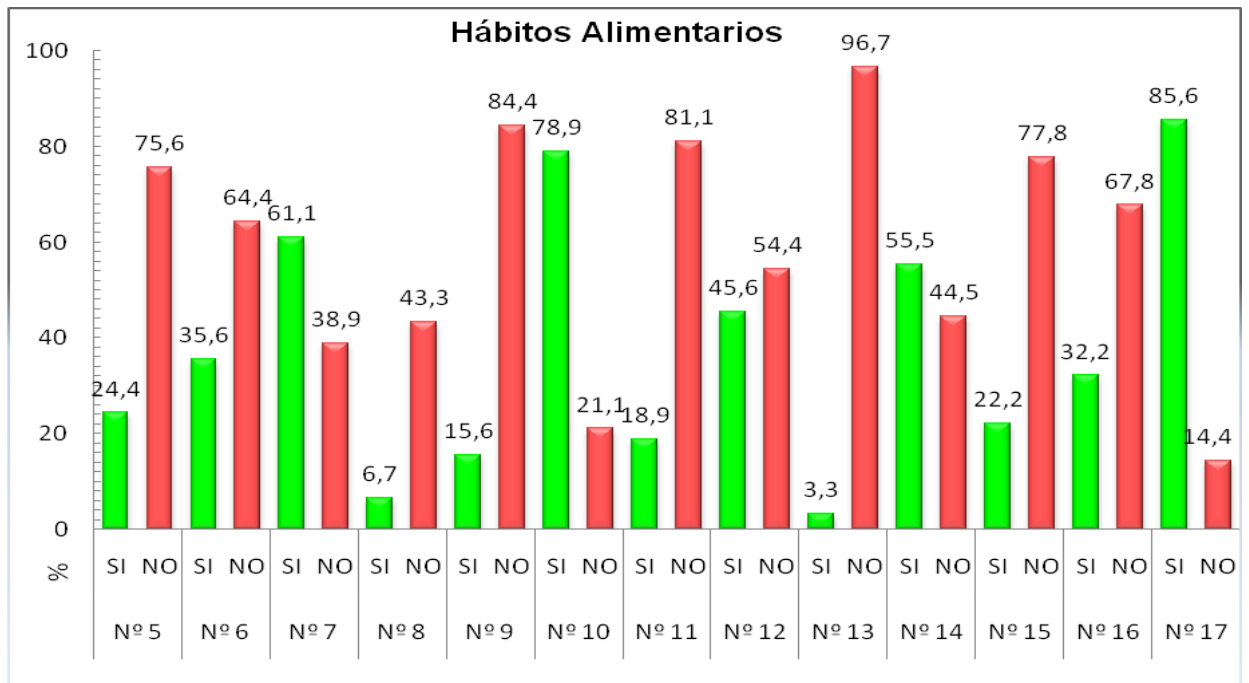
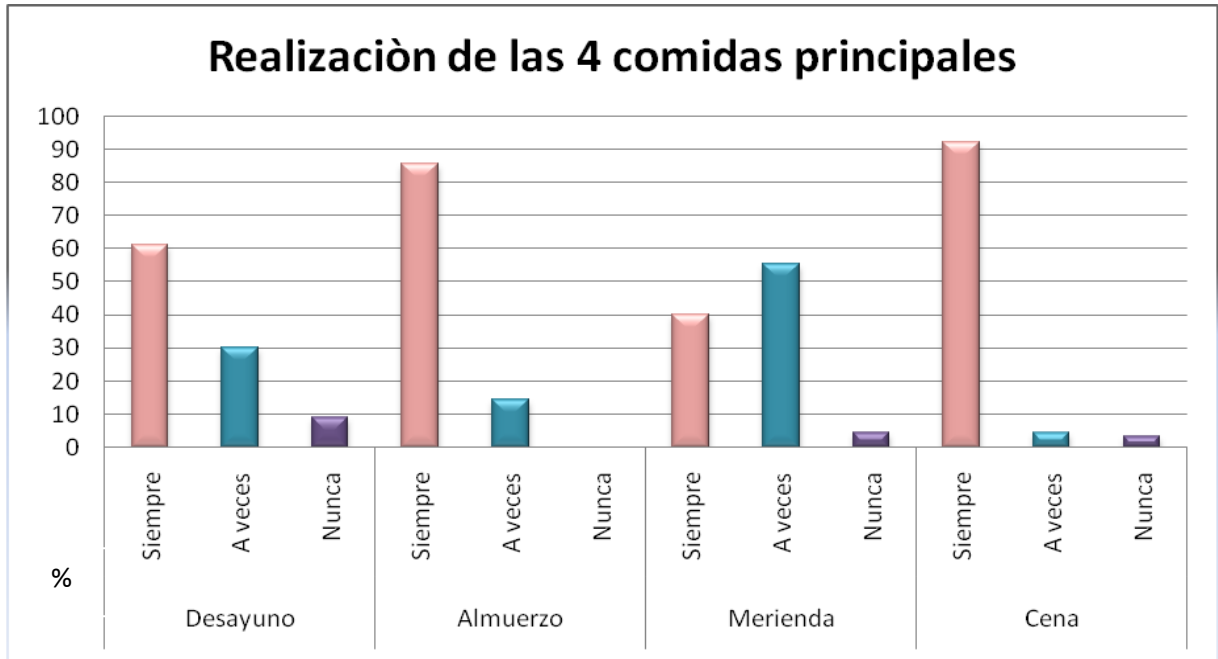


Tabla VI: “Realización de las cuatro comidas principales por parte de los adolescentes de edades entre 13 y 18 años del Colegio argentino hispano Ntra. Sra. de Covadonga de la Ciudad de Santa Fe, que fueron evaluados en el mes de octubre del año 2018”.

	Desayuno			Almuerzo			Merienda			Cena		
	S	AV	N	S	AV	N	S	AV	N	S	AV	N
Cantidad	55	27	8	77	13	-	36	50	4	83	4	3
Porcentaje	61,1	30	8,9	85,6	14,4	-	40	55,6	4,4	92,3	4,4	3,3

S: siempre - AV: a veces - N: nunca

Gráfico VI: “Realización de las cuatro comidas principales por parte de los adolescentes de edades entre 13 y 18 años del Colegio argentino hispano Ntra. Sra. de Covadonga de la Ciudad de Santa Fe, que fueron evaluados en el mes de octubre del año 2018”.

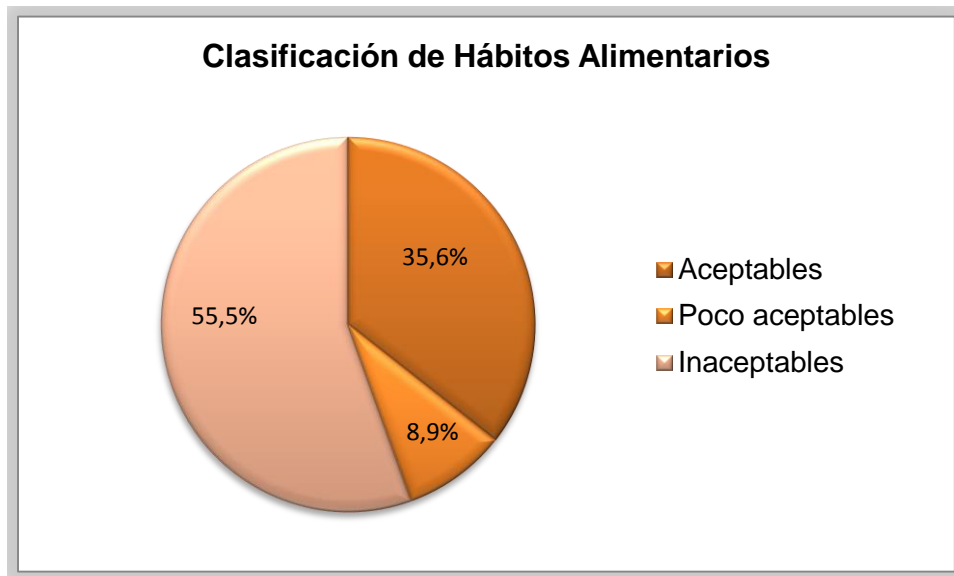


Luego se evaluó la calidad de los hábitos alimentarios, clasificando las respuestas de las encuestas en tres categorías.

Tabla VII: “Clasificación de hábitos alimentarios de los adolescentes de edades entre 13 y 18 años del Colegio argentino hispano Ntra. Sra. de Covadonga de la Ciudad de Santa Fe, que fueron evaluados en el mes de octubre del año 2018”.

Hábitos Alimentarios				
	Aceptables	Poco aceptables	Inaceptables	Total
Cantidad	32	8	50	90
Porcentaje	35,6	8,9	55,5	100

Gráfico VII: “Clasificación de hábitos alimentarios de los adolescentes de edades entre 13 y 18 años del Colegio argentino hispano Ntra. Sra. de Covadonga de la Ciudad de Santa Fe, que fueron evaluados en el mes de octubre del año 2018”.

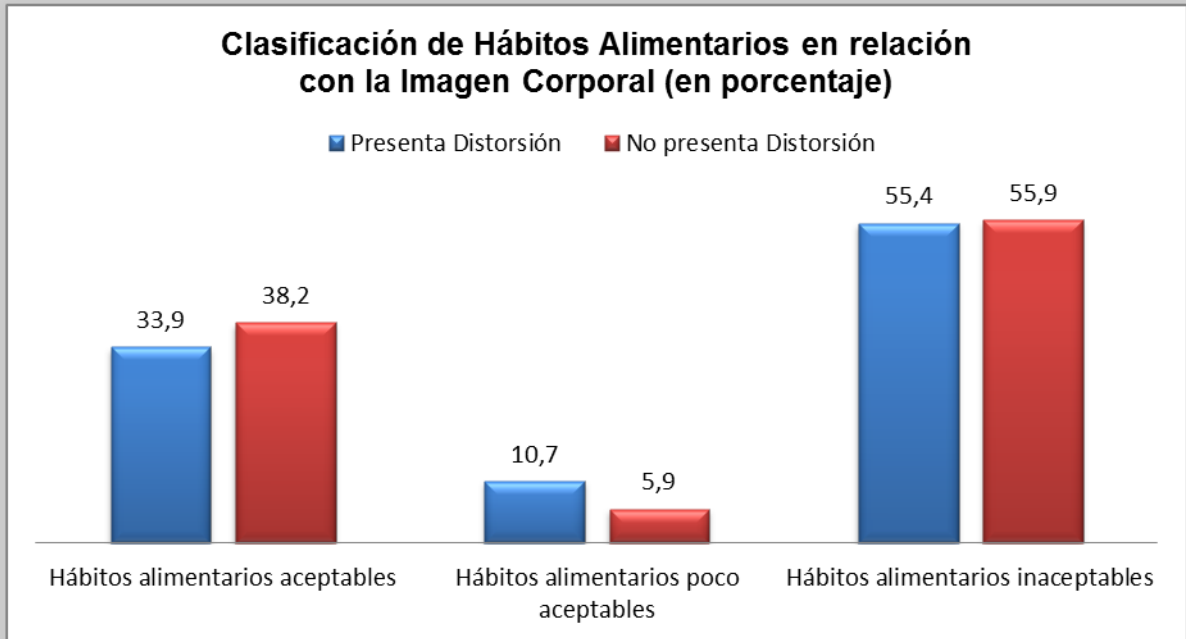


Percepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios

Tabla VIII: “Clasificación de hábitos alimentarios en relación con la percepción de la imagen corporal de los adolescentes de edades entre 13 y 18 años del Colegio argentino hispano Ntra. Sra. de Covadonga de la Ciudad de Santa Fe, que fueron evaluados en el mes de octubre del año 2018”.

Percepción Imagen Corporal	Hábitos alimentarios aceptables		Hábitos alimentarios poco aceptables		Hábitos alimentarios inaceptables		Totales	
	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%
Presenta Distorsión	19	33,9	6	10,7	31	55,4	56	62,2
No presenta Distorsión	13	38,2	2	5,9	19	55,9	34	37,8

Gráfico VIII: “Clasificación de hábitos alimentarios en relación con la percepción de la imagen corporal de los adolescentes de edades entre 13 y 18 años del Colegio argentino hispano Ntra. Sra. de Covadonga de la Ciudad de Santa Fe, que fueron evaluados en el mes de octubre del año 2018”.



Análisis de asociación

Se realizó con el programa Microsoft Excel una prueba de Chi-Cuadrado cuyo resultado fue $p=0,716382362$. Por lo cual existe suficiente evidencia estadística para afirmar que las variables no están relacionadas ($p>0,05$).

Tabla cruzada: Percepción de la Imagen Corporal / Hábitos alimentarios

IMAGEN CORPORAL	HÁBITOS ACEPTABLES	HÁBITOS POCO ACEPTABLES	HÁBITOS INACEPTABLES	TOTAL
PRESENTA DISTORSIÓN	19	6	31	56
NO PRESENTA DISTORSIÓN	13	2	19	34
TOTAL	32	8	50	90

DISCUSIÓN

Una vez analizados los datos que se recolectaron en el trabajo de campo de la presente investigación, se compararon los mismos con otras investigaciones semejantes.

El objetivo general de este trabajo fue establecer la relación entre la imagen corporal y los hábitos alimentarios de los adolescentes.

En esta investigación se valoró el estado nutricional, la percepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios de 90 estudiantes de edades entre 13 y 18 años que concurren al Colegio argentino hispano Ntra. Sra. de Covadonga de la ciudad de Santa Fe. Para lograrlo se utilizó antropometría (mediciones de peso y talla), IMC/edad, Test de Siluetas para Adolescentes y una Encuesta de Hábitos Alimentarios.

Con respecto a la variable **estado nutricional**, se ha encontrado que, de los 90 estudiantes evaluados el 76,7% tuvo un peso normal, seguidos de un 10% con bajo peso y un 4,4% con desnutrición. El 7,8% de los adolescentes presentó sobrepeso y el 1,8% de los mismos obesidad. En el estudio realizado por Trejo Ortiz y colaboradores en Zacatecas, México en 2010, en el cual se evaluaron 231 jóvenes, la evaluación antropométrica de los casos mostró una distribución del estado nutricional de un 65,8% en normalidad, siendo este dato el único similar al obtenido en el presente estudio, ya que un 20,3% de los estudiantes evaluados presentaron sobrepeso y un 11,7% obesidad. Solo un 2,2% presentó bajo peso.

En otro estudio realizado por María Susana Ortale y colaboradores en Buenos Aires en noviembre de 2013 fueron evaluados 298 jóvenes de entre 12 y 19 años. Los

resultados demostraron que el 60,9% de los adolescentes se encontró dentro de un peso normal, el 22,6% tenía sobrepeso y el 16,5% se clasificó en bajo peso.

En relación a la variable percepción de la imagen corporal, este estudio muestra que el 62,2% de los adolescentes evaluados presentó distorsión de la imagen corporal, lo que significa que la imagen construida en su mente acerca de su propio cuerpo, no se correlaciona con la imagen real reflejada en sus medidas antropométricas. Un 37,8% de los mismos no presentó distorsión de la imagen corporal, es decir que la misma coincide con el peso respecto a la talla. De estos porcentajes, un 85,7% presentó sobreestimación de la imagen corporal, es decir que se percibieron de un tamaño mayor al que presentan realmente, mientras que el 14,3% mostró subestimación de la imagen corporal, es decir que se percibieron de un tamaño menor al presentado. En el estudio de Ortale, se estableció la percepción global sobre la adecuación del peso a la talla, quedando en evidencia que el 43,6% de los encuestados no se consideró con un peso adecuado a su altura. En este sentido, más de 4 de cada 10 de los estudiantes se percibieron, independientemente de su estado nutricional, con mayor o menor peso, y con un marcado énfasis de percepción al exceso de peso. En efecto, mientras que sólo un 9,5% tendió a considerarse con peso insuficiente, un 34,1% general tendió a percibirse con exceso de peso.

En el caso del estudio llevado a cabo en una escuela secundaria pública por Trejo Ortiz y colaboradores se obtuvo que el 81,8% de los adolescentes no presentó una distorsión de su imagen corporal, mientras que el 18,2% mostró distorsión de la misma.

En ambas investigaciones, aunque los porcentajes de distorsión de imagen corporal difieren entre sí, indican que hay una menor cantidad de adolescentes que presentan

distorsión de su imagen. Lo cual demuestra una diferencia sustancial en cuanto a los resultados obtenidos en la presente investigación, ya que en ésta se presentó una mayor cantidad del total de los adolescentes estudiados con la imagen corporal distorsionada.

Con respecto a la variable **hábitos alimentarios**, se ha obtenido como resultado a través de la encuesta aplicada que el 55,5% de los adolescentes presentó hábitos alimentarios inaceptables, seguido de 35,6% de hábitos alimentarios aceptables y un 8,9% de hábitos poco aceptables. Es decir, más de la mitad de los alumnos encuestados manifestaron tener hábitos alimentarios poco saludables.

Los datos obtenidos en la investigación llevada a cabo por Ortale puso de manifiesto que una minoría de los estudiantes se incluyó dentro de los hábitos alimentarios considerados aceptables (14,1%), predominando los poco aceptables (46%) e inaceptables (39,9%). Reflejando una similitud con el presente estudio, ya que un mayor porcentaje de los adolescentes, presentaron hábitos alimentarios inaceptables.

Considerando la **percepción de la imagen corporal** en relación con los **hábitos alimentarios** de los adolescentes, esta investigación demuestra que de los adolescentes que presentaron distorsión en su imagen corporal, el 33,9% poseía hábitos alimentarios aceptables, el 10,7% hábitos poco aceptables y el 55,4% hábitos alimentarios inaceptables. Teniendo en cuenta a los adolescentes que no presentaron una distorsión de su imagen corporal, se halló que el 38,2% de los mismos poseía hábitos alimentarios aceptables, el 5,9% poco aceptables y el 55,9% hábitos alimentarios inaceptables.

En la investigación llevada a cabo por Ortale, se encontró que en relación a la percepción del estado nutricional, los hábitos aceptables predominaron en quienes se percibieron con un ligero sobrepeso o con un adecuado peso para la altura. Son quienes se percibieron con bastante sobrepeso los que registraron la mayor proporción de hábitos inaceptables (68%), aunque ellos aparecieron también en más de la mitad de quienes se percibieron con un peso insuficiente.

También se puede observar en el estudio realizado por Murawki y colaboradores en escuelas de la Ciudad de Buenos Aires y Gran Buenos Aires que las mujeres que presentaron conductas compensatorias inadecuadas son aquellas que se encontraron insatisfechas con su imagen corporal.

A pesar de que con esta investigación no se arribó al resultado esperado y planteado en la hipótesis, la cual manifiesta que la percepción que se tiene de la imagen corporal se relaciona con los hábitos alimentarios de los adolescentes, existen estudios (mencionados anteriormente) que sí corroboran dicha relación. Pudiendo quedar este estudio como antecedente para abordarlo nuevamente con otra población u otros métodos de recolección de datos. Teniendo en cuenta además, otros factores que pueden influir tanto en la percepción de la imagen corporal como en las elecciones alimentarias de la población en estudio.

CONCLUSIÓN

Luego de haber realizado el análisis de los datos que se recolectaron en el trabajo de campo y de efectuar la respectiva comparación con otras investigaciones, se pueden resaltar las siguientes conclusiones:

Se evaluaron 90 adolescentes, pertenecientes al Colegio argentino hispano Ntra. Sra. de Covadonga de la ciudad de Santa Fe.

La evaluación del estado nutricional se realizó mediante la implementación del indicador IMC/edad. A partir de esta evaluación se observó que, si bien la mayor proporción de los adolescentes evaluados (76,7%) presentó un peso normal, también se pudo identificar un porcentaje elevado en bajo peso (14,4%).

En cuanto a la variable percepción de la imagen corporal, evaluada a través del Test de Siluetas para Adolescentes, se pudo determinar que un 62,2% presentó distorsión de su imagen corporal. Dentro de ello, el 85,7% presentó sobreestimación de su imagen corporal, percibiendo tener un tamaño corporal o un peso mayor al real.

Con respecto a los hábitos alimentarios se puede concluir que más de la mitad (55,5%) de los adolescentes encuestados presentaron hábitos alimentarios inaceptables. Además, solo el 24,4% de los mismos realizaban las cuatro comidas principales siempre.

En cuanto al análisis de asociación se encontró que no existe correlación entre las variables imagen corporal y hábitos alimentarios, considerando que el porcentaje de adolescentes que poseían hábitos alimentarios inaceptables y presentaron distorsión en su imagen corporal (55,4%) es muy similar al de aquellos que poseían hábitos

alimentarios inaceptables y no presentaron distorsión en su imagen corporal (54,9%). Si bien este resultado lleva a rechazar la hipótesis planteada al inicio de la investigación, afirmando que la percepción de la imagen corporal que tienen los adolescentes no se relaciona con sus hábitos alimentarios, se puede concluir con el mismo, que la mayoría de los adolescentes estudiados poseen distorsión en la percepción de su imagen corporal y que más de la mitad poseen hábitos alimentarios inaceptables, no siendo la percepción de la imagen corporal un factor determinante para llevar a cabo estas prácticas poco saludables, pero sí elucidando que es un tema de mucha importancia, al cual se debería prestar mucha atención en cuanto a la alimentación de los adolescentes en esta etapa. Ya que los hábitos alimentarios establecidos en este período se mantendrán en la vida adulta, pudiendo llegar a ocasionarles graves consecuencias para la salud como trastornos alimentarios, enfermedades como diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares, dislipemias, entre otras.

Se espera que los resultados del presente estudio puedan ser útiles y dar lugar a nuevas investigaciones, reconociendo la importancia de poseer buenos hábitos alimentarios para la salud y el bienestar de la población, principalmente en esta etapa de vulnerabilidad nutricional, psicológica y emocional. Además, se desea que el ámbito educativo se involucre, para así poder estimular el desarrollo de actividades para lograr la aceptación corporal y la fomentación de hábitos de vida saludables.

RECOMENDACIONES

Como se ha mencionado a lo largo de esta investigación, la adolescencia es un periodo de cambios tanto físicos como emocionales. Es una etapa en la se adquieren gustos y aversiones alimentarias que pueden ser perjudiciales. Por ello, ayudar al adolescente a que adopte hábitos alimentarios saludables, vigilar que no sufra ningún trastorno nutricional y que aprenda a aceptar y gustar de su cuerpo tal cual es, es vital para favorecer un adecuado desarrollo y lograr una vida adulta más saludable.

Si bien en este estudio se pudo comprobar que la percepción de la imagen corporal no está relacionada con los hábitos alimentarios que poseen los adolescentes, son dos temas de suma importancia a la hora de llevar adelante una vida sana. Por ello se mencionarán algunas recomendaciones que podrían ser implementadas para mejorar la calidad de vida de los mismos:

- Transmitir conocimientos a los docentes y personal escolar acerca de la alimentación en la adolescencia (hábitos frecuentes, nutrientes esenciales, etc.) y la detección de conductas alimentarias poco saludables.
- Implementar en el Colegio quiosco/cantina saludables, donde se ofrezcan variedad de alimentos, incluyendo frutas (ensaladas, jugos naturales, frutas frescas), verduras (sándwich de vegetales, ensaladas), cereales (galletas de arroz, tutucas, galletas de avena, turrone, entre otras) y lácteos (postres de leche, yogur, leches saborizadas).

- Fomentar la realización de actividad física, teniendo en cuenta los deportes y las actividades que a los adolescentes les gusta realizar, generando sensación de bienestar en los mismos y adoptándola como un hábito a seguir.
- Realizar talleres y campañas para promover la aceptación corporal y los buenos hábitos alimentarios.
- Incluir a los padres y familiares en las actividades propuestas para que puedan acompañar a los adolescentes en los cambios que se presentan en esta etapa tan importante.

ANEXOS

Anexo I

Santa Fe,.... dede 2018

Universidad de Concepción del Uruguay, Centro Regional Santa Fe

Coordinadora de la Carrera Licenciatura en Nutrición

Sra. Lic. en Nutrición Elsa Olmedo

S / D

Nos dirigimos a Ud. a los efectos de solicitarle tenga bien considerar la presentación del proyecto de tesina “Percepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de edades entre 13 y 18 años del Colegio argentino hispano Ntra. Sra. de Covadonga de la ciudad de Santa Fe”.

Con nuestro estudio se buscará establecer si existe una relación entre la percepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en los adolescentes, ya que en la actualidad no se cuenta con los suficientes estudios en los cuales se relacionen estas dos variables. Establecer esta relación es de suma importancia debido a que la autopercepción corporal puede desencadenar hábitos alimentarios erróneos, pudiendo así afectar la salud de los mismos. Los resultados obtenidos serán útiles para proporcionar a la población adolescente información apropiada acerca de buenas prácticas alimentarias para así poder prevenir patologías relacionadas con una alimentación inadecuada.

Sin otro particular, quedando a su entera disposición ante cualquier duda al respecto, la saludamos atentamente.

Firma directora
Lic. Bórtoli Melisa

Firma alumna
Guerrero Romina

Anexo II

Santa Fe,....dede 2018

Colegio argentino hispano Ntra. Sra. de Covadonga

Sra. Directora de Educación Secundaria

S / D

Nos dirigimos a Ud. en carácter de estudiantes de la carrera Licenciatura en Nutrición, de la Universidad de Concepción del Uruguay Centro Regional Santa Fe, para solicitar tenga Ud. el agrado de permitirnos llevar a cabo nuestro estudio. Es de nuestro interés que esta investigación se pueda desarrollar con los alumnos de 13 a 18 años de edad de Educación Secundaria que asisten a esta institución. El objetivo de esta petición es poder llevar a cabo la investigación acerca de la percepción corporal y los hábitos alimentarios de los adolescentes. Para lograr dicho objetivo se les tomará su peso y talla en un ámbito del establecimiento privado y cómodo, en compañía de un personal de la institución. Para ello se les solicitará que se quiten los zapatos y si poseen prenda de abrigo (como camperas). Además se le pedirá responder a simples preguntas en una encuesta y seleccionar una silueta corporal. Esto tomará aproximadamente 10 minutos de su tiempo.

Con nuestra investigación se buscará establecer si existe una relación entre la percepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en los adolescentes, ya que en la actualidad no se cuenta con los suficientes estudios en los cuales se relacionen estas dos variables. Establecer esta relación es de suma importancia debido a que la autopercepción corporal puede desencadenar hábitos alimentarios erróneos, pudiendo así afectar la salud de los mismos. Los resultados obtenidos serán útiles para proporcionar a la población adolescente información apropiada acerca de buenas prácticas alimentarias para así poder prevenir patologías relacionadas con una alimentación inadecuada.

Los resultados obtenidos serán estrictamente confidenciales y no serán usados para ningún otro propósito fuera de los de este estudio. Los mismos serán de carácter anónimo, teniendo previamente el consentimiento para poder realizarlas de sus padres o tutores.

Sin más, esperando su colaboración, saludad atte.

Firma directora
Lic. Bórtoli Melisa

Firma alumna
Guerrero Romina

Anexo III

La presente investigación es conducida por una estudiante de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay Centro Regional Santa Fe. La meta de este estudio es obtener información acerca de la percepción corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes.

Si sus hijos/as acceden a participar en este estudio, se les tomará su peso y su talla en un ámbito del establecimiento privado y cómodo, en compañía de un personal de la institución. Para ello se les solicitará que se quiten los zapatos y si poseen prenda de abrigo (como camperas). Además se le pedirá responder a simples preguntas en una encuesta y seleccionar una silueta corporal. Esto tomará aproximadamente 10 minutos de su tiempo.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Todas las actividades que se realicen serán anónimas (solo deberán elegir un seudónimo).

Si poseen alguna duda sobre este proyecto, los alumnos podrán realizar preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Si alguna de las preguntas de la encuesta les parece incómoda, tendrán el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderla.

Desde ya, agradecemos su participación.

Acepto que mi hijo/a participe voluntariamente en esta investigación, conducida por estudiantes de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay. He sido informada/o de que la meta de este estudio es investigar acerca de la percepción corporal y los hábitos alimentarios de los estudiantes pertenecientes al Colegio argentino hispano Ntra. Sra. de Covadonga de la Ciudad de Santa Fe.

Reconozco que la información que ella provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin su consentimiento. He sido informada/o de que puede hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puede retirarse del mismo cuando así lo decida, sin que

“Percepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios de adolescentes de edades entre 13 y 18 años del Colegio argentino hispano Ntra. Sra. de Covadonga de la ciudad de Santa Fe, en octubre del año 2018”

esto acarree perjuicio alguno para su persona y solicitar los resultados de la investigación si así lo deseo.

Nombre del Padre/Madre/Tutor

Firma del Padre/Madre/Tutor

Fecha

Anexo IV

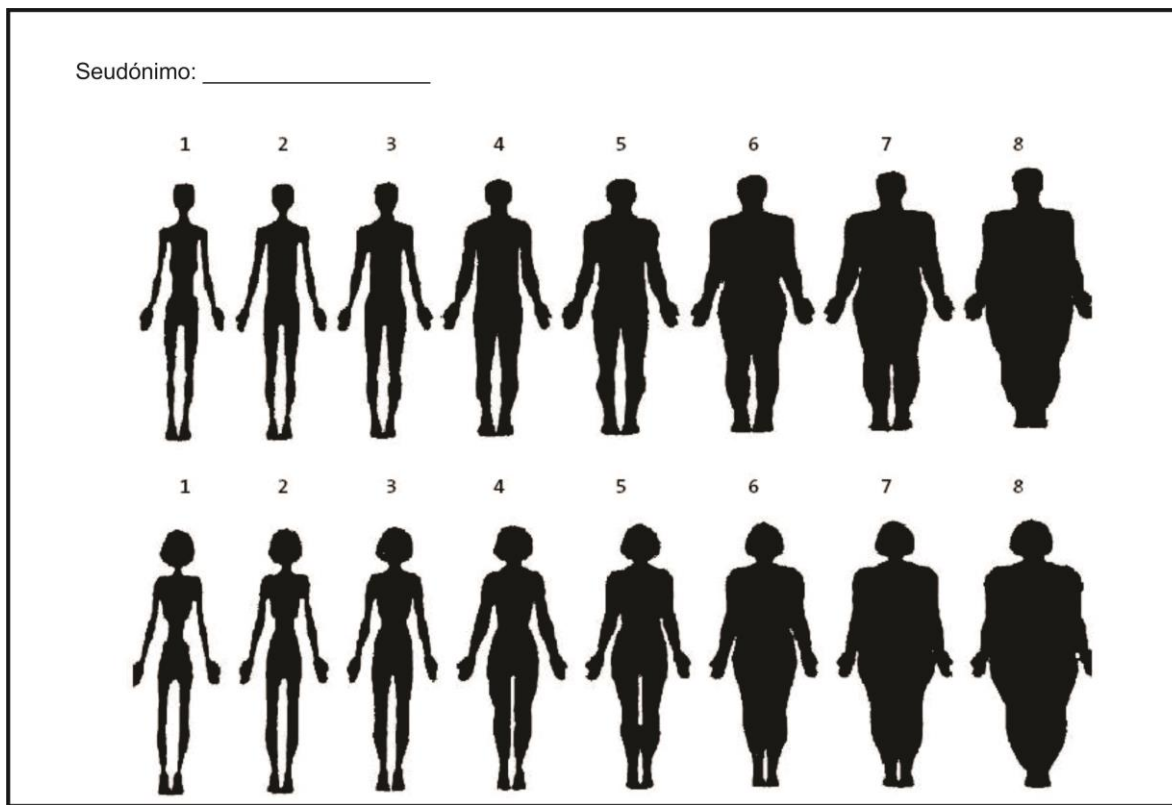
Planilla de Datos

Seudónimo: *	
Sexo: *	
Edad: *	Fecha de nacimiento: *
Peso:	IMC:
Talla:	

* Datos aportados por los alumnos

Anexo V

Test de Siluetas para Adolescentes



Anexo VI

Para el desarrollo de esta investigación se necesita de tu amable colaboración. Las preguntas que siguen no persiguen ningún fin evaluativo. Tus respuestas serán de carácter anónimo, por lo tanto te solicito colocar un seudónimo y contestar con la mayor sinceridad posible. Muchas gracias.

Instrucciones:

- Lee cuidadosamente cada una de las preguntas.
- Coloca con una equis (X) al lado de la alternativa más apropiada según tu criterio.
- En lo posible, contesta todas las preguntas aquí formuladas.

Seudónimo: _____

1. ¿Desayunás?

Si, siempre

Si, a veces

No

2. ¿Almorzás?

Si, siempre

Si, a veces

No

3. ¿Merendás?

Si, siempre

Si, a veces

No

4. ¿Cenás?

Si, siempre

Si, a veces

No

5. ¿Comés 4 o más veces por semana alfajores o tortas o facturas o bizcochitos de grasa?

Si

No

6. ¿Consumís todos los días 1 plato de polenta (o de fideos o de arroz o pastas o pizza o empanadas o porotos o lentejas o arvejas) y 4 porciones de pan?

Si

No

7. ¿Consumís diariamente 5 frutas y verduras en total? (sumando frutas y verduras)

Si

No

8. ¿Consumís 3 veces al día leche o yogurt o quesos o ricota?

Si

No

9. ¿Consumís 4 o más veces por semana helados o jugos envasados o gelatina?

Si

No

10. ¿Consumís una vez al día carne de vaca o pollo o pescado o cerdo o huevo?

Si

No

11. ¿Consumís 4 o más veces por semana salchichas o chorizos o hamburguesas o patitas de pollo o fiambres?

Si

No

12. ¿Consumís todos los días aceite o manteca o margarina o nuez o maní o semillas de girasol?

Si

No

13. ¿Comés 4 o más veces por semana chizitos o palitos o papas fritas?

Si

No

14. ¿Consumís todos los días azúcar o mermelada o dulces (de leche, membrillo, batata)?

Si

No

15. ¿Tomás 4 o más veces por semana gaseosas?

Si

No

16. ¿Comés 4 o más veces por semana caramelos o chocolates o chupetines o galletitas dulces?

Si

No

17. ¿Tomás agua como bebida todos los días?

Si

No

¡¡Muchas Gracias por tu colaboración!!

BIBLIOGRAFÍA

Aguirre, M.L. (2010). *Desafíos emergentes en la nutrición del adolescente*. Revista chilena de pediatría, 81(6), 488-497.

American Academy of Pediatrics. (2015). *Etapas de la adolescencia*. Recuperado de <https://www.healthychildren.org/spanish/ages-stages/teen/paginas/stages-of-adolescence.aspx>

Behar, R. (2010). *La construcción corporal del cuerpo: El paradigma de los trastornos de la conducta alimentaria*. Revista chilena de neuro-psiquiatría, 48(4), 319-334.

Bello, Y. (2018). *Influencia de la publicidad y las redes sociales en las adolescentes*. Recuperado de: <https://yasmariabello.com/influencia-redes-sociales-adolescentes/>

Bully, P., Elosua, P. y López-Jáuregui, A. (2012). *Insatisfacción corporal en la adolescencia: Evolución en una década*. Anales de psicología, 28(1), 196-202.

Carrillo Durán, V. y del Moral Agúndez, A. (2013). *Influencia de los factores que definen el modelo estético corporal en el bienestar de las mujeres jóvenes afectadas o no afectadas por anorexia y bulimia*. Saude Soc. Sao Paulo, 22(2), 468-484.

Castañeda-Sánchez, O., Rocha-Díaz, J.C. y Ramos-Aispuro, M.G. (2008). *Evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de Sonora, México*. Archivos en Medicina Familiar, 10(1), 7-9.

Domínguez-Vásquez, P., Olivares, S., Santos, J.L. (2008). *Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil*. Archivos latinoamericanos de nutrición, 58(3).

Estévez Díaz, M. (2012). *Relación entre la insatisfacción con la imagen corporal, autoestima, autoconcepto físico y la composición corporal en el alumnado de segundo ciclo de educación secundaria de la Ciudad de Alicante*. (Disertación doctoral). Universidad de Granada, Granada.

Fernández García, E. (2015). *La construcción del cuerpo imagen en las redes sociales. Prevención desde el trabajo social*. (Trabajo Fin de grado). Universidad de Jaén, España.

Figueroa Rodríguez, A., García-Rocha, O., Revilla-Reyes, A., Villarreal-Caballero, L. y Unikel-Santocini, C. (2010). *Modelo estético corporal con la figura y conductas alimentarias de riesgo en adolescentes*. *Revista médica del instituto mexicano del seguro social*, 48(1), 31-38.

García- Laguna, D.G., García-Salamanca, G.P., Tapiero-Paipa, Y.T. y Ramos, D.M. (2012). *Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios*. *Hacia la promoción de la salud*, 17(2), 169-185.

Girolami, D. y González Infantino, C. (2010). *Clínica y terapéutica en la nutrición del adulto* (1a. ed.). Buenos Aires: El Ateneo.

Goncalves-Camara, S. y BedinTomasi, L.M. (2015). *Bienestar, salud e imagen corporal de adolescentes brasileiros: la importancia de los contextos familiares, de amistad y escolar*. *Universitas Psychologica*, 14(4), 1399-1410.

González-Montero de Espinosa, M., André, A.L., García-Petuya, E., López-Ejeda, N., Mora, A.I. y Marrodán, M.D. (2010). *Asociación entre actividad física y percepción de la imagen corporal en adolescentes madrileños*. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 30(3), 4-12.

- Katz, M. (2015). *Más que un cuerpo. Cómo descubrir tu verdadera belleza* (1ra ed.). Argentina: Penguin Random House Grupo Editorial Argentina.
- Lezama Reyes, C.A. (2015). *Impacto de las redes sociales en los trastornos de alimentación*. Revista de la Sociedad Latinoamericana de Nutrición, 65(1).
- Lozano Sánchez, Z.B. (2012). *La familia y las redes sociales en los trastornos alimenticios en adolescentes de la época contemporánea*. In Cres, 3(2), 299-311.
- Macedo-Ojeda, G., Bernal-Orozco, M.F., López-Uriarte, P., Hunot, C., Vizmanos, B. y Rovillé-Sausse, F. (2008). *Hábitos alimentarios en adolescentes de la zona urbana de Guadalajara, México*. Antropo, 16, 29-41.
- Macías, A.I., Gordillo, L.G. y Camacho, E.J. (2012). *Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud*. Revista chilena de nutrición, 39(3), 40-43.
- Maganto, C. y Cruz, M. (2008). *Descripción general; TSA: Test de Siluetas para Adolescentes*. Madrid: TEA Ediciones.
- Moreno Villares, J.M., Galiano Segovia, M.J. (2015). *Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente*. Pediatría Integral, 14(4), 268-276.
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Desarrollo en la adolescencia*. Recuperado de <http://www.who.int>
- Ortale, M.S., Santos J.A., Oyhenart, E.E., Quintero, F.A., Aimetta, C. (2013). *Hábitos alimentarios, estado nutricional y percepción del cuerpo en jóvenes escolarizados de la Provincia de Buenos Aires, Argentina*. Recuperado de http://actacientifica.servicioit.cl/biblioteca/gt/GT19/GT19_Ortale_Santos.pdf

Orcasita Pineda, L.T., Uribe Rodríguez, A.F. (2010). *La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes*. *Psychologia: avances de la disciplina*, 4(2),69-82.

Organización de las naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2018). Recuperado de <http://www.fao.org/home/es/>

Real Academia Española. (2017). Recuperado de <http://dle.rae.es>

Román, V., Quintana, M. (2010). *Nivel de influencia de los medios de comunicación sobre la alimentación saludable en adolescentes de colegios públicos de un distrito de Lima*. *Anales de la Facultad de Medicina*, 71(3), 185-190.

Ruíz Martínez, A.O., Vázquez Arévalo, R., Mancilla Díaz, J.M., Trujillo Chi Vacuán, E.M. (2010). *Influencia de factores socioculturales en mujeres jóvenes y sus padres en los trastorno del comportamiento alimentario*. *Psicología y Salud*, 20(2),169-177.

Salazar Mora, Z. (2008). *Adolescencia e imagen corporal en la época de la delgadez*. *Revista Reflexiones*, 87(2), 67-80.

Tanner, J.M. y Whitehouse, R.H. (2018). *Clinical longitudinal standards for height, weight, height velocity, weight velocity, and stages of puberty*.<http://dx.doi.org/10.1136/adc.51.3.170>.

Torresani, M.E. (2010). *Cuidado nutricional pediátrico* (2a. ed.). Buenos Aires: Eudeba.

Torresani, M.E. y Somoza, M.I. (2011). *Lineamientos para el cuidado nutricional* (3a. ed.). Buenos Aires: Eudeba.

Valdés Gómez, W., Leyva Álvarez de la Campa, G., Espinosa Reyes, T.M. y Palma Tobar, C.F. (2011). *Estado nutricional en adolescentes, exceso de peso corporal y factores asociados*. *Revista Cubana de Endocrinología*, 22(3), 225-236.

Vaquero-Cristóbal, R., Alacid F., Muyor, J.M., López-Miñarro, P.A. (2013). *Imagen corporal; revisión bibliográfica*. *Nutrición Hospitalaria*, 28(1), 27-35.