



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN HUMANA



**HÁBITOS ALIMENTARIOS Y LA AUTOPERCEPCIÓN DE LA
IMAGEN CORPORAL DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID 19,
EN ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DEL COLEGIO
GLORIOSO COMERCIO 32 JULIACA – 2020**

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. ROXANA DORIS JAPURA SALAMANCA

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

PUNO – PERÚ

2021



DEDICATORIA

A mi familia por ser mi principal motivación para alcanzar mis objetivos, gracias por todo el esfuerzo que realizan hasta ahora para brindarnos un hogar con valores y buena educación.

A mis padres, Carlos Japura Colque y Celia Beatriz Salamanca Nina, gracias a ellos por cuidarme desde pequeña, por celebrar mis logros y proporcionarme su apoyo de manera incondicional. Gracias por tener fe en mí en cada etapa de mi vida.

Roxana Doris Japura Salamanca



AGRADECIMIENTOS

A Dios, que me da la fuerza para seguir avanzando a pesar de todas las dificultades y por constantemente colocar en mi vida personas maravillosas y por permitirme vivir estos momentos junto a mi familia.

A la Universidad Nacional del Altiplano de Puno y a la Escuela Profesional de Nutrición por haberme brindado educación de calidad durante estos cinco años y poder sentirme orgullosa de pertenecer a esta casa de estudios.

A mis docentes por transmitirme todos sus conocimientos y confiar diariamente en la capacidad y habilidad de cada estudiante que pasa por las aulas e impulsan a seguir esta carrera tan humana y gratificante.

A mi asesor, el M.Sc. Arturo Zaira Churata, por brindarme su apoyo y tiempo durante el desarrollo de la tesis.

Roxana Doris Japura Salamanca



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

RESUMEN 7

ABSTRACT..... 8

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1.OBJETIVO GENERAL. 12

1.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS. 12

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES. 13

2.2. BASES TEÓRICAS. 24

2.2.1. Hábitos alimentarios. 24

2.2.2. Frecuencia del consumo de alimentos. 35

2.2.3. Imagen corporal (Autopercepción de la imagen corporal). 36

2.2.4. Percepción de la imagen corporal. 37

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN 46

3.2. LUGAR DE ESTUDIO 46

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA 46

3.4. CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN 47

3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES. 48



3.6. DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LOS MÉTODOS, TÉCNICAS, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS	49
3.6.1. PARA DETERMINAR LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS	49
3.6.2. PARA DETERMINAR LA FRECUENCIA DEL CONSUMO DE ALIMENTOS	49
3.6.3. PARA DETERMINAR AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL	51
3.7. DESCRIPCIÓN DEL PROCESAMIENTO DE LOS DATOS	52
3.8. CONSIDERACIONES ÉTICAS	53
3.9. TRATAMIENTO ESTADÍSTICO	53

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. HÁBITOS ALIMENTARIOS DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID 19, EN ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DEL COLEGIO “GLORIOSO COMERCIO 32” JULIACA - 2020	55
4.2. AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID 19, EN ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DEL COLEGIO “GLORIOSO COMERCIO 32” JULIACA - 2020	61
V. CONCLUSIONES	68
VI. RECOMENDACIONES	69
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	70
ANEXOS	77

Área: Ciencias de la salud

Línea: Promoción de la salud de las personas

FECHA DE SUSTENTACIÓN: 06 de diciembre del 2021.



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1	Hábitos alimentarios en estudiantes del quinto grado del colegio “Glorioso Comercio 32”.....	55
Tabla N° 2	Frecuencia del consumo de alimentos en estudiantes del quinto grado del colegio “Glorioso Comercio 32”	58
Tabla N° 3	Autopercepción de la imagen corporal en estudiantes del quinto grado del colegio “Glorioso Comercio 32”	61
Tabla N° 4	Relación entre los hábitos alimentarios y la autopercepción de la imagen corporal, en estudiantes del quinto grado del colegio “Glorioso Comercio 32”	63
Tabla N° 5	Prueba Chi - Cuadrado entre los hábitos alimentarios y la autopercepción de la imagen corporal durante la pandemia del covid 19, en estudiantes del quinto grado del colegio “Glorioso Comercio 32”	66



RESUMEN

Hoy en día, la apariencia física es un tema absolutamente relevante, tanto para mujeres como para varones y esto viene creciendo tendencialmente. El trabajo tuvo como objetivo establecer la relación entre los hábitos alimentarios y la autopercepción de la imagen corporal durante la pandemia del Covid 19, en estudiantes del quinto grado del Colegio “Glorioso Comercio 32” Juliaca - 2020. El estudio fue analítico; la población fue la totalidad de estudiantes; el tipo de muestreo es no probabilístico por conveniencia, siendo un total de 207 estudiantes. La metodología consistió en la aplicación de cuestionarios virtuales, para determinar los hábitos alimentarios, se usó un cuestionario virtual de Arias J. (2014) adaptado al tiempo de Covid 19. Para conocer la autopercepción de la imagen corporal, se usó el modelo del complejo de Adonis, el análisis estadístico fue mediante Chi - cuadrado. Los resultados fueron: Menos del 50% de estudiantes presenta hábitos alimentarios buenos, el 15.5% muy buenos hábitos alimentarios; la frecuencia de consumo de alimentos muestra que los estudiantes no consumen alimentos saludables, priorizan su alimentación en base a alimentos no saludables. Con respecto a la autopercepción corporal, el 31.9% no tienen preocupación y, el 13.5% presenta extrema preocupación, y el 70% presenta algún grado de preocupación. La relación de las variables y según la prueba Chi – cuadrado. Se obtuvo un nivel de significancia de 0.071, resultado mayor a 0.05; por tanto, se concluye que no existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y la autopercepción de la imagen corporal en estudiantes del quinto grado del colegio “Glorioso Comercio 32” 2020, por lo tanto, el confinamiento ocasionado por el Covid 19 no influye en las variables en estudio.

Palabras Clave: Hábitos alimentarios, autopercepción corporal, imagen corporal, pandemia del Covid 19.



ABSTRACT

Nowadays, physical appearance is an absolutely relevant issue, both for women and men and this has been growing on a trend. The objective of the work was to establish the relationship between eating habits and self-perception of body image during the Covid 19 pandemic, in fifth grade students from the Colegio "Glorioso Comercio 32" Juliaca - 2020. The study was analytical; the population was the totality of students; the type of sampling is non-probabilistic for convenience, with a total of 207 students. The methodology consisted of the application of virtual questionnaires, to determine eating habits, a virtual questionnaire by Arias J. (2014) adapted to the time of Covid 19 was used. To know the self-perception of body image, the complex model was used of Adonis, the statistical analysis was by means of Chi-square. The results were: Less than 50% of students present good eating habits, 15.5% very good eating habits; the frequency of food consumption shows that students do not consume healthy foods, prioritize their diet based on unhealthy foods. Regarding body self-perception, 31.9% have no concern and 13.5% present extreme concern, and 70% present some degree of concern. The relationship of the variables and according to the Chi-square test. A significance level of 0.071 was obtained, a result greater than 0.05; Therefore, it is concluded that there is no significant relationship between eating habits and self-perception of body image in fifth grade students of the "Glorioso Comercio 32" 2020 school, therefore, the confinement caused by Covid 19 does not influence the variables under study.

Key Words: Eating habits, body self-perception, body image, Covid 19 pandemic.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

La OMS refiere a la adolescencia como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce luego de la niñez y antes de la edad adulta, y se prolonga desde los 10 a 19 años; se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por el ritmo acelerado de crecimiento y de cambios (1).

La región Puno cuenta con 1 415 608 habitantes, de los cuales el 12.50% son adolescentes, lo que hace una población importante para realizar un estudio, la región Puno cuenta con 138 723 habitantes de los cuales 20.4 % son adolescentes entre 11 a 19 años, y aunque la referida problemática se considera propia de grandes urbes, en los últimos años se ha comprobado que su incidencia aumenta en poblaciones urbanas y afecta a personas de diversos estratos sociales, San Román alberga 5,757 adolescentes (1).

La población estimada juvenil en el distrito de Juliaca de la provincia de San Román es de 12762, que están en diferentes instituciones del nivel secundario (2) .Un aspecto del desarrollo a considerar durante la adolescencia es la construcción y establecimiento de la identidad personal, la cual por lo general lleva a diversos cambios en el comportamiento; sobre todo porque el adolescente comienza a preocuparse por su estructura corporal, por la obtención del peso ideal entre otros y brinda demasiada importancia a su apariencia y aspecto físico, lo cual va tomando lugar en la formación de la imagen corporal de sí mismo (3). Hoy en día, la apariencia física es un tema absolutamente relevante, tanto para mujeres como para hombres y son las preferencias por tener un cuerpo más atractivo, las que vienen creciendo tendencialmente. Cada vez más personas se están concentrando en temas de apariencia física, atractivo, belleza, y



algunos, profundizan de manera que tienen la idea del cuerpo como máxima representación de sí mismos (4).

De esta manera, el adolescente está siendo influenciado a la imagen física como parte fundamental de su personalidad y orden social; además los medios de comunicación ya sea radio, televisión e internet influyen en el prototipo de la belleza física ante la sociedad, estos medios de comunicación proponen en los hombres cuerpos con un desarrollo muscular proporcionado, creando una percepción sobre la imagen corporal equivocada en los adolescentes y peor aún durante esta pandemia del Covid 19, donde las restricciones limitaron y orientaron, a que tengamos una vida sin mucha actividad física, por tal razón ellos adquieren una excesiva preocupación por su imagen corporal, en donde la autoestima es una parte fundamental en la formación de la personalidad de un individuo, sin embargo, cuando esta se ve afectada por factores negativos, surgen dificultades en el comportamiento y se proyectan en las esferas sociales dentro del colegio y la familia (4).

En ese contexto la etapa de la juventud es muy importante en el desarrollo de la persona en el que van modificándose los hábitos que en la mayoría de los casos se mantiene en la edad adulta, con el consiguiente efecto riesgo o beneficio para salud (5). A su vez, ocurren una serie de cambios emocionales y fisiológicos, que pueden incentivar a que los jóvenes manifiesten afinidad hacia una determinada estética corporal impuesta por la sociedad actual; preocupándose de modo excesivo por su cuerpo y en algunos casos, desarrollando conductas alimentarias de riesgo que no realizan algunos horarios de alimentación o el consumo de alimentos con alta densidad calórica (6).

Además por lo expuesto se observa que, en poblaciones de estudiantes por lo general presentan inadecuados hábitos alimentarios y comportamientos poco saludables,



consumen mayormente frituras, consumen un exceso de carbohidratos en su alimentación diaria, también suelen saltarse tiempos de comida debido a la falta de tiempo o intentar economizar disminuyendo así su capacidad productiva e intelectual; es por ello que este sector de la población se encuentra dentro del grupo de población vulnerable visto desde el ámbito nutricional (7). Lo que nos podría dar muestra de que durante la pandemia del Covid 19 los hábitos de los estudiantes pueden verse mucho más afectados en varios aspectos por el mismo hecho de encontrarse en el confinamiento.

Asimismo, revisando trabajos de investigación en la región sobre hábitos alimentarios e imagen corporal, se observa que son muy pocas, las instituciones del estado relacionados con el trabajo con estudiantes del nivel secundario (8), en Lima metropolitana el 84,6% y 80,4% en el sexo masculino y en el femenino, respectivamente, presentaron elevado porcentaje de insatisfacción corporal como consecuencia de los hábitos alimentos (9).

En ese sentido, de acuerdo a los hábitos alimentarios de los estudiantes y las posibles repercusiones en la percepción de la imagen corporal durante la pandemia del Covid 19, se necesita una intervención a fin de que los resultados permitan orientar acciones para promover hábitos alimentarios y que no tengan repercusiones en la imagen corporal de los estudiantes y de la población en general.



1.1.Objetivo general.

- Establecer la relación entre los hábitos alimentarios y la autopercepción de la imagen corporal durante la pandemia del Covid 19, en estudiantes del quinto grado del Colegio “Glorioso Comercio 32” Juliaca - 2020.

1.2. Objetivos específicos.

- Determinar los hábitos alimentarios durante la pandemia del Covid 19, en estudiantes del quinto grado del Colegio “Glorioso Comercio 32” Juliaca - 2020.
- Identificar la autopercepción de la imagen corporal durante la pandemia del Covid 19, en estudiantes del quinto grado del Colegio “Glorioso Comercio 32” Juliaca - 2020.
- Establecer la relación entre los hábitos alimentarios y la autopercepción de la imagen corporal durante la pandemia del Covid 19, en estudiantes del quinto grado del Colegio “Glorioso Comercio 32” Juliaca - 2020.

1.2.Aporte del trabajo de investigación.

El aporte se ve reflejado en la problemática mundial del Covid 19, y posterior confinamiento decretado por el gobierno, por tanto, se pretende conocer si esta problemática, repercute en los hábitos alimentarios y la autopercepción corporal de los estudiantes, a fin de reducir en adelante problemas de salud ocasionados por los malos hábitos, y el sedentarismo al cual no estaban acostumbrados previo a la pandemia.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. Antecedentes.

A nivel internacional.

Pérez et.al. (2020) en su artículo titulado “Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España” menciona como fundamento que el cierre de fronteras, el confinamiento de la población, y el distanciamiento físico han sido las principales medidas instauradas en muchos países para contener el alcance y gravedad de la pandemia COVID-19. En este estudio se analizan los cambios en los hábitos alimentarios, y en otros estilos de vida durante el periodo de confinamiento en un grupo de población en España. Llegando a la conclusión de que los participantes en este estudio refieren cambios alimentarios en el periodo de confinamiento en España con tendencia hacia mayor consumo de alimentos saludables, menor consumo de alimentos de menos interés nutricional y aumento de la práctica de cocinar en casa.

Sudriá et.al. (2020) En su artículo titulado “Los efectos de la cuarentena por coronavirus (COVID-19) en los hábitos alimentarios en Argentina” Desarrolló un estudio observacional, exploratorio, de corte transversal. Se diseñaron dos cuestionarios de encuesta para ser completados en formato online, uno para la población que consume carnes (PC) y otro para la población vegetariana (PV). Se incluyeron preguntas de opción múltiple sobre características sociodemográficas, peso y talla autoreferidos, antecedentes de enfermedades crónicas, ingesta habitual de alimentos y su percepción de modificación durante el período de aislamiento social. A 12 días de decretada la cuarentena, se hizo un primer corte en el relevamiento de datos para realizar un análisis descriptivo. Y se encontró en los resultados que la muestra quedó conformada por 2518 personas que



contestaron el formulario (2201 PC y 317 PV). Los resultados muestran una modificación en los hábitos alimentarios en el período de encierro en ambos grupos, caracterizada principalmente por un descenso en el consumo de alimentos con potencial inmunomodulador como frutas y verduras y un aumento en la ingesta de alimentos desaconsejados como panificados, golosinas, bebidas azucaradas y alcohólicas. Llego a las conclusiones de que es fundamental considerar el impacto acontecido en el estilo de vida y específicamente en la alimentación, ya que dietas poco saludables podrían aumentar la susceptibilidad a COVID-19 y afectar la recuperación.

Borda M. (2016) En su artículo titulado “Percepción de la imagen corporal y su relación con el estado nutricional y emocional en adolescentes de tres escuelas en Barranquilla (Colombia)”. El estudio fue descriptivo transversal, con una muestra de 262 escolares de tres colegios públicos. Previo consentimiento informado de los padres y asentimiento de los participantes, se tomaron mediciones biométricas y realizaron encuestas, empleando cuestionario de factores sociodemográficos, Test Krece Plus sobre hábitos alimentarios y actividad física, Escala de Autoestima de Rosenberg, cuestionario Goldberg para ansiedad y depresión y test de las siluetas para imagen corporal. realizó encuestas, empleando cuestionario de factores sociodemográficos. Sus resultados muestran que la media de edad fue de 11.39 años y el 61.5 % varones. El 22,6 % de la población presentó distorsión en su imagen corporal; el 67,8 % de los adolescentes con imagen distorsionada tuvo un Índice de Masa Corporal normal; de ellos, el 21.8 % tuvo malos hábitos alimentarios y el 17.2 % malos hábitos de actividad física; las alteraciones emocionales se presentaron en un 8.8 % baja autoestima, en un 7.3 % ansiedad y en un 6.9 % depresión. Se obtuvo tendencia en la asociación como factor determinante con el sexo masculino y protector para la actividad física y el IMC bajo. Concluye que ha predominado la adecuada percepción de imagen corporal. La distorsión fue mayor en



hombres, en el estado nutricional normal, los inadecuados hábitos alimentarios y de actividad física y autoestima baja. Hubo tendencia a la asociación con el sexo masculino, protector para la actividad física y el IMC bajo.

Ureña M. (2015) En su artículo titulado “Conductas alimentarias de riesgo y su relación con la imagen corporal en estudiantes”. La metodología muestra que es un estudio de tipo cuantitativo, correlacional, se utilizaron como instrumentos, el Test de Imagen Corporal - Cuestionario Body Shape Questionnaire y el Test De Actitudes Alimentarias, la muestra estuvo conformada por 181 estudiantes. la mayor proporción de estudiantes pertenecen al género femenino, las edades fluctuaron entre los 16 a 28 años, predominando el estado civil soltero, pertenecientes a un estrato socioeconómico bajo y conviven con sus padres. El 63% obtuvo un estado nutricional normal, la mayor parte de ellos no presentaron conductas alimentarias de Riesgo (94%) y se encontraban satisfechos con su imagen corporal (91%). Se estableció una relación estadísticamente significativa entre las conductas alimentarias de riesgo y la imagen corporal. Y las conclusiones mencionan que los estudiantes de enfermería, en su mayoría, no presentaron conductas alimentarias de riesgo, es decir, no realizan prácticas extremas para el control de su peso corporal y los que la presentaron, pueden tener afectaciones en su desempeño académico, las relaciones interpersonales y la calidad de vida. Así mismo, la mayoría de ellos mostraron una apreciación satisfactoria de su imagen corporal y un pequeño porcentaje, estuvo insatisfecho, reflejando diversos desórdenes de tipo conductual, cognitivo y emocional. Se determinó que la integridad de la imagen corporal disminuye la presencia de conductas alimentarias de riesgo.

Samano et.al. (2015) En su artículo titulado “Satisfacción de la imagen corporal en adolescentes y adultos mexicanos y su relación con la autopercepción corporal y el



índice de masa corporal real”, el método fue un estudio transversal analítico, con 556 participantes: 330 adolescentes y 217 adultos, con las siguientes evaluaciones: de autopercepción y de la satisfacción de la IC; así mismo, antropométrica. Los resultados muestran que el IMC fue mayor entre adultos versus quienes duplicaron la cifra de sobrepeso y obesidad de los adolescentes, las variables predictores de insatisfacción de la IC fueron ser adulto, ser mujer y tener sobrepeso, los que refirieron que su figura corporal les inspiraba un juicio positivo reportaron estar insatisfechos con su IC y la mayoría presentaron estar insatisfechos con su IC. Y llegó a la conclusión de que en la mitad de los participantes hubo concordancia entre la IC auto percibida y el IC real. La satisfacción con la IC fue más frecuente entre los de menor IMC real y auto percibido, pero una gran proporción de los de sobrepeso y obesidad también refirieron satisfacción con su IC, aunque sea una condición de riesgo.

García et.al. (2015) en su artículo titulado “Hábitos alimentarios, conductas sedentarias y sobrepeso y obesidad en adolescentes de Barcelona” El estudio fue transversal sobre una muestra representativa de estudiantes de secundaria en Barcelona (España). El sobrepeso y la obesidad se definieron mediante el índice de masa corporal (IMC), que se calculó a partir de medidas objetivas. Se determinaron las prevalencias de sobrepeso y obesidad y se analizó su asociación con los hábitos alimentarios, el sedentarismo y la actividad física mediante modelos de regresión logística. Resultados Se analizó un total de 3.089 estudiantes (52% niñas). La prevalencia de sobrepeso fue del 26,1% en los niños (6,2% obesos) y del 20,6% en las niñas (3,7% obesos). En ambos sexos, el sobrepeso se asoció con ser más joven, desayunar con menos frecuencia, estar a dieta y con una menor frecuencia de ingesta de alimentos poco saludables. Estar a dieta y una menor ingesta de alimentos no saludables se relacionaron con la obesidad en ambos sexos. Entre los niños, la obesidad también se asoció con conductas sedentarias. Concluye



que los resultados reflejan la magnitud del sobrepeso y obesidad como problema de salud pública y confirman la necesidad de la toma de desayuno para prevenir el exceso de peso. Además, permiten ampliar el conocimiento sobre los factores asociados al sobrepeso y obesidad para mejorar los programas de promoción de la salud en escolares ya existentes.

Espinoza O. (2015) En su reporte publicado, titulado “Hábitos alimentarios, percepción de la imagen corporal, y estado nutricional en mujeres adolescentes de 14 a 16 años del colegio Magdalena Ortega de Nariño Bogotá DC”. El estudio fue descriptivo de corte transversal, participaron 80 estudiantes adolescentes con consentimiento informado. Se realizó valoración nutricional por IMC, porcentaje de grasa por fórmula de y área magra por medio área muscular del brazo, se evaluó la percepción de la imagen corporal y para consumo de alimentos, se aplicó una frecuencia de consumo de tipo cualitativo. Los resultados fueron que el estado nutricional por IMC, el 72% de las adolescentes se encontraba en normalidad, el 24% con exceso de peso, y 4% en delgadez. El 78% de los estudiantes sobreestimaron su peso, y 21% se percibieron adecuadamente. Como hábitos alimentarios consumen (11.3%) gaseosas con azúcar, café (26.3%), agua de panela (17.5%), chocolate (20%) un bajo porcentaje (10.1%) no consumen verduras ni hortalizas, del mismo modo el (18.8%) y (15%) consumen a diario dulces y snack respectivamente.

A nivel nacional.

Enriquez R. (2016) En su trabajo titulado “Autopercepción de la imagen corporal y prácticas para corregirla, en adolescentes de una institución educativa, Lima, Perú” Su estudio fue mixto, cuanti cualitativo, participaron adolescentes hombres y mujeres, realizó mediciones antropométricas de peso y talla, encuesta de autopercepción de imagen corporal, y entrevistas a profundidad y grupales a 108 adolescentes hombres y mujeres



para la fase cuantitativa, y 48 para la cualitativa. Los resultados, muestran que el 36,1% tenían percepción equivocada de su peso y 50,9% de su talla. Aunque más de la mitad de los entrevistados en la fase cualitativa tenía percepción equivocada del peso, mostraron aparente conformidad con su cuerpo; los que no lo estaban, manifestaban expresiones despectivas del mismo; ellos e incluso algunos conformes (n=30) realizaban prácticas como dietas, actividad física y usaban medicamentos para bajar de peso o crecer; sus padres y amigos influían en la decisión de realizar dichas prácticas. Las participantes de once y doce años no mostraron interés en modificar su imagen corporal, menciona que la autopercepción de la condición física es determinante positivo del comportamiento físico deportivo en hombres y mujeres, lo cual se evidencia en el presente estudio cuando los entrevistados alegaban realizar actividad física principalmente para bajar de peso y estar en forma, aunque también habían quienes lo hacían por agrado a los deportes, diferente a lo hallado en un estudio cuantitativo, en el que lo practicaban por salud, por lo tanto casi un tercio de adolescentes tenía percepción equivocada de su peso, y la mitad de su talla. Los inconformes con su imagen corporal realizaban diferentes prácticas para corregirla.

Rutzstein G. (2015) En su tesis titulada “Imagen corporal y hábitos alimentarios en adolescentes. un dispositivo de intervención orientado a la prevención de los trastornos alimentarios” El objetivo general del proyecto fue la detección, orientación y/o derivación de adolescentes escolarizados en situación de vulnerabilidad frente a los trastornos alimentarios saludables, desde un enfoque integral e interdisciplinario. El mismo consistió en una fase de evaluación de los adolescentes y detección de trastornos alimentarios, una fase de orientación y derivación a hospitales públicos de aquellos adolescentes con trastornos alimentarios, y una fase destinada a brindar talleres de prevención en las escuelas. En el presente trabajo se describe cada una de las fases del proyecto y se discuten sus implicancias en la prevención de los trastornos alimentarios.



En una de sus últimas conclusiones, considera que el poder informa y abrir la posibilidad de reflexión y debate de los adolescentes y sus familias al tema de los hábitos de la alimentación en relación con la salud y la enfermedad, constituye un intento de compensar o moderar la influencia de las modas, la publicidad, la sociedad de consumo y el sedentarismo que imperan en nuestra sociedad.

Palomino A. (2018) En su tesis titulada “Autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa emblemática Luis Favio Xammar - 2017” Fue un estudio de Nivel II – Correlacional de corte Transversal, Diseño no experimental, enfoque cuantitativo, retrospectivo; con una población objetivo de 1291 alumnas de la I.E.E. Luis Fabio Xammar, tipo de muestreo probabilístico estratificado, el tamaño de la muestra fue 106 alumnas. Para la recolección de datos se utilizó el cuestionario. La técnica de procesamiento de datos es el Chi – cuadrado. Los resultados evidencian que, el 70% tiene un grado de satisfacción en relación a la autopercepción de la imagen corporal y el 30 % un grado de insatisfacción en relación a la autopercepción de la imagen corporal. Con respecto a los hábitos alimentarios, el 82% tiene hábitos alimentarios adecuados y el 18% hábito alimentario inadecuado. Concluye que la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios de las adolescentes de la I.E.E. Luis Fabio Xammar se relaciona significativamente, debido al valor calculado en la técnica estadística Chi cuadrado, siendo mayor que el valor ubicado en la regla de decisión.

A nivel local.

Quispe M. (2018) En su tesis titulada “Relación de los hábitos alimentarios y actividad física en niños de 2° a 5° primaria con el sobrepeso y obesidad, en la institución educativa Independencia Nacional 70025 de la ciudad de Puno - 2017” El tipo de



investigación fue de tipo descriptivo, analítico, explicativo y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 50 escolares de 2° a 5° grado de primaria, para identificar los hábitos alimentarios se aplicó el cuestionario de hábitos alimentarios a los niños, para evaluar la actividad física se aplicó la encuesta denominada PAQ. C, para evaluar el estado nutricional de los niños se utilizó la evaluación antropométrica. El análisis estadístico se realizó a través del programa SPSS v.22 realizándose un análisis descriptivo, para estimar la relación entre variables se utilizó la prueba de Chi cuadrado. En resultados se obtuvo que el 9,7 % de niños presenta obesidad, 5% presenta sobrepeso, también se pudo identificar la actividad física encontrándose que el 6% de niños tiene actividad física muy sedentaria, 40% presenta actividad física sedentaria, 32% una actividad moderadamente activa, 20% activa y finalmente un 2% muy activa. En lo que respecta a la relación entre actividad física y estado nutricional se encontró que, a menor nivel de actividad física, mayor es la presencia de sobrepeso y obesidad; en relación a los hábitos alimentarios y estado nutricional se encontró que tener hábitos alimentarios inadecuados tiene relación con la presencia de sobrepeso y obesidad.

Paja M. (2018) En sus tesis titulada “Autoestima e imagen corporal en estudiantes de quinto año de la institución educativa secundaria emblemática Glorioso San Carlos, Puno 2018” El estudio fue de tipo descriptivo con diseño correlacional. La muestra estuvo constituida por 129 estudiantes, de una población de 194 estudiantes; la técnica utilizada fue la encuesta y los instrumentos: uno que mide el nivel de autoestima que es la escala de Rosenberg y el otro Cuestionario del Complejo de Adonis para la medir la imagen corporal a través de la preocupación, donde el último se sometió a una prueba piloto con 15 sujetos y se obtuvo un Alfa Cron Bach de 0.87. Para el análisis de datos se utilizó la estadística descriptiva y la comprobación de la hipótesis con la prueba estadística Chi Cuadrada. Según la prueba de la Chi cuadrada de Pearson, se realizó al 5% de margen de



error y 95% de certeza, nivel de confianza de 0.001 y grado de libertad de 6, se confirma que existe relación inversa entre el nivel de autoestima e imagen corporal, donde se obtuvo Chi calculada de $19.362 > 0.0243$ Chi crítico, por tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis planteada. La muestra evidencia la preocupación por la imagen corporal, en los estudiantes de quinto año de la Institución Educativa Secundaria Emblemática Glorioso San Carlos es leve, seguida de los que no presentan preocupación; sin embargo, hay un grupo mínimo de esta población que presenta preocupación moderada y extrema. Por lo tanto, existe la relación inversa entre el nivel de autoestima e imagen corporal en los estudiantes de quinto año de la Institución Educativa Secundaria Emblemática Glorioso San Carlos; un estudiante con autoestima elevada no mostrará preocupación por su imagen corporal.

Noblega C. (2018) En su tesis titulada “Autopercepción de la imagen corporal, estilos de vida y estado nutricional de las adolescentes del centro educativo Parroquial la Inmaculada Puno - 2017”. El estudio realizado fue de tipo descriptivo, de corte transversal simple y la población estuvo constituida por estudiantes adolescentes del sexo femenino que cursaron el 2017 del 1ro al 5to año de educación secundaria, ascendiendo a un total de 360 adolescentes, y la muestra estuvo constituida por 175 adolescentes según la fórmula, que cumplen los criterios de inclusión. La técnica utilizada fue la encuesta de observación y los instrumentos fueron: Ficha de registro para el índice de masa corporal y para el estado nutricional la observación y la medición antropométrica peso, talla y edad, para los estilos de vida se utilizó la escala el cuál consta de 42 preguntas en 4 dimensiones, para así mismo determinar la autopercepción de la imagen corporal se utilizó el test de autopercepción, para el análisis de datos, se utilizó estadística descriptiva. Como resultado se obtuvieron los siguientes resultados: En cuanto a la autopercepción de la imagen corporal el 49.1% de las estudiantes sobre estimaron su imagen corporal; se



identificó que el 41.1% de los estudiantes presentan estilos de vida poco saludables, no saludables 14.9%, el 35.4% saludables y sólo el 8.6% de los adolescentes presentan estilos de vida muy saludables. Respecto al estado nutricional el 58.3% de los estudiantes se encuentran normales, el 18.9% sobre peso, el 15.4% delgadez y el 7.4% se encuentran con obesidad. Una de sus conclusiones demostró que los estudiantes adolescentes de la Institución Centro Educativo Parroquial La Inmaculada de Puno, sobre estimaron su imagen corporal, tanto en lo perceptivo que hace referencia a la precisión con que el adolescente percibe su peso, así como las diferentes partes del cuerpo, al sobre estimar la amplitud de sus medidas.

Cordova D. (2017) En sus tesis titulada “Nivel de satisfacción e insatisfacción de los adolescentes respecto a su imagen corporal en la institución educativa secundaria emblemática María Auxiliadora- Puno 2017”. El tipo de investigación fue descriptivo, no experimental de corte transversal. La población de estudio estuvo conformada por 191 adolescentes del 5to grado de secundaria de dicha institución. Para la recolección de datos se aplicó la técnica de encuesta y el instrumento empleado un cuestionario; el cual tiene una validez interna de 0.81 de confiabilidad mediante la prueba estadística de Alfa de Cronbrach. Conclusión: Los adolescentes presentan un nivel de insatisfacción moderada. Además evidencia en función a sus resultados en que han motivado pensar que la preocupación exagerada de la imagen corporal podrían conllevar a problemas de salud mental, creemos que posiblemente esto se deba a un tipo de distorsión corporal que podría ser ocasionado por la influencia de los medios de comunicación y la presión social que proponen a la delgadez como modelo estético ideal, si está insatisfacción moderada progresa a futuro podría llevar a una insatisfacción extrema el cual podría conllevar a pensamientos y conductas inadecuadas que no permitiría el desarrollo holístico del adolescente. Lo que indica que dichos adolescentes sienten una considerable



preocupación y una baja autoestima; lo que dificultara el logro de sus objetivos, metas y su desarrollo social y con ello su actuar como entes de cambio en la sociedad.

Apaza Y. (2016) En su tesis titulada “Estado nutricional e imagen corporal en adolescentes de la institución educativa secundaria Comercial N 45 "Emilio Romero Padilla" Puno - 2016”. La investigación fue de tipo no experimental descriptivo con diseño correlacional. La población y muestra estuvo constituida por 113 adolescentes que cursan el 5to grado. Para la recolección de datos se utilizó la técnica de evaluación antropométrica (IMC) y Encuesta. Los instrumentos fueron Ficha de Evaluación Nutricional y Cuestionario de la Imagen Corporal. Para el análisis de datos se utilizó la estadística descriptiva y la comprobación de la hipótesis con la Prueba estadística Chi Cuadrada. Los resultados fueron los siguientes: El índice de masa corporal evaluada en forma general, muestra que el 74% de adolescentes se encuentran con un estado nutricional normal, 79% con sobrepeso, 6% con riesgo de delgadez, 4% con delgadez y 1% con obesidad. En cuanto a la preocupación por imagen corporal se muestra que el 73% de adolescentes no están preocupados por su imagen corporal, el 13% presenta leve preocupación con su imagen, el 9% moderada preocupación, y el 4% extrema preocupación de la imagen corporal. Estadísticamente, se obtuvo una Chi cuadrada calculada 11.22, y este es mayor que el valor crítico para un nivel de significancia de $0.02=2.99$ para un grado de libertad =1gl con intervalo de confianza del 75% por tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Además, con respecto a la imagen corporal y aprecia que la mayoría de los adolescentes se muestran no preocupados sin embargo hay un grupo de esta población que presenta alguna forma de preocupación sea leve, moderada y extrema, este porcentaje se evidencia más en el género Femenino que en el género Masculino. En el tratamiento estadístico muestra la relación entre el Estado



Nutricional e Imagen Corporal, según la prueba de la Chi cuadrada y se confirma que existe relación entre estado nutricional e imagen corporal en adolescentes.

2.2. Bases teóricas.

2.2.1. Hábitos alimentarios.

Se definen a los hábitos alimentarios como el conjunto de conductas adquiridas por un individuo por la repetición de actos en cuanto a selección, preparación y el consumo de alimentos; se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población (25). Otras definiciones lo enfocan como las elecciones efectuadas por individuos o grupos de individuos, como respuesta a las presiones sociales y culturales para seleccionar preparar y consumir una fracción de los recursos alimentarios posibles, los cuales se pueden relacionar con el número de comidas al día, sus horarios, los alimentos que se consumen, los aspectos emocionales, sensoriales (sabor, olor, textura) con los cuales se vinculan, los tabúes, los acompañantes, los hábitos de compra y almacenamiento, entre otros aspectos (19).

Un hábito alimentario saludable, debe responder a las siguientes características:

- Realizar a lo largo del día de cuatro a cinco comidas poco abundantes (desayuno y/o media mañana, almuerzo, merienda y cena) e intentar no picar entre ellas. Se recomienda no saltarse comidas, principalmente el desayuno, que es la comida básica que aporta la energía necesaria para afrontar el día.
- Mantener una adecuada hidratación. Beber una cantidad suficiente de agua a lo largo del día, preferiblemente entre horas y, en menor cantidad, durante las comidas.



- Comer despacio, masticando bien los alimentos y en un ambiente relajado y tranquilo. La masticación es muy importante: es el inicio de una buena digestión. Se recomienda masticar un mínimo de 20 veces cada porción de alimento que se lleva a la boca. Al día se segregan 1,5 litros de saliva, por lo que una persona que mastica mucho traga más saliva, tiene mejores digestiones y más sensación de saciedad.
- Utilizar métodos sencillos para la cocción de los alimentos, con poca grasa y poca sal.
- Limitar el consumo de productos ricos en azúcares, como golosinas, dulces y refrescos.
- Incluir estilos de vida saludables, que incluyan la práctica regular de actividad física (19).

2.2.1.1. Importancia de los hábitos alimenticios.

Se dice que las personas somos reflejo de lo que comemos. Casi siempre, la decisión por uno u otro plato depende de nuestros hábitos alimenticios, de las costumbres que traemos desde la niñez. Por ejemplo, si nos han acostumbrado desde siempre, que una “buena comida” tiene que llevar carne y que un buen almuerzo debe ser abundante, así lo practicamos y así lo enseñamos a nuestros hijos con dietas que tienen más grasas y dulces y menos verduras y cereales. De esos buenos o malos hábitos alimenticios que practicamos cada día de nuestra vida, dependerá nuestra “buena o mala” salud y nuestra buena o mala vejez. (26)

Si los padres enseñan a sus hijos a comer más verduras y frutas, más menestras y cereales y menos alimentos de origen animal, grasas y azúcar, les están creando



buenos hábitos alimenticios. Esto no quiere decir dejar de comer carnes, grasas y dulces por completo. Esto quiere decir que debemos comer menos de unos y más de los otros. Lo que se aprende de niño no se olvida jamás y, en ese sentido, si enseñamos a nuestros hijos a comer adecuadamente, su salud será buena hasta la vejez.

Los productos más caros del mercado son las carnes de res y de pollo y los quesos. Son alimentos buenos pero que no necesariamente tienen que ser la base de nuestra alimentación diaria. Hay otros alimentos como el pescado, los huevos y, desde luego, los cereales, las verduras y las frutas, especialmente de temporada, que son más baratos y que nos ofrecen una buena alimentación. Por lo tanto, la economía puede llevarse muy bien con los buenos hábitos alimenticios.

A medida que se van incluyendo diferentes alimentos en la dieta, se producen cambios en los sabores, se van mezclando sabores y texturas. Es conveniente ir incluyendo poco a poco frutas, verduras, pasta, cereales cocinados de diferente forma y con diferentes condimentos.

Es importante distribuir las comidas en 4 a 5 tomas. Tres de ellas deben ser completas y equilibradas en cantidad y calidad, es decir deben contener todos los tipos de alimentos (plásticos, energéticos y reguladores) en las proporciones adecuadas. Las otras dos comidas intermedias, de sostén, ligeras, pero no por ello menos nutritivas. No se deben utilizar para aportar alimentos superfluos. Son las más apropiadas para los alimentos lácteos y derivados.

Muchas comidas no son agradables por el olor o el sabor, a veces, también influye la textura. Puede ser imprudente y contraproducente introducir en la dieta infantil alimentos de sabor intenso, como los picantes, en salazón, en escabeche,



ahumados etc. antes de los 7 u 8 años. En cuanto a la textura, se deben ir eliminando los purés como alimento diario y pasar al número de veces que lo toman los adultos de la casa. A partir de los 3 años, deben aprender a saborear diferentes verduras por separado, separar también la carne roja, el pescado y el pollo. Es decir, se debe introducir la idea de 1 a 2 platos en cada comida importante o empezar por platos combinados que se componen de diferentes alimentos en diferentes porciones o unidades (27).

Grupos de alimentos consumidos.

Los alimentos suelen ser objeto de clasificación muy distinto según el criterio aplicado. El interés por clasificarlos obedece a la necesidad de definir grupos con características nutricionales similares para poder establecer equivalencias nutritivas entre los distintos alimentos de grupo (27).



Cuadro 1

Grupo de alimentos consumidos

Grupos	Raciones	Funciones
Leche y derivados	2-3 raciones diarias	Plásticos: Sirven como sustrato para la renovación y crecimiento de los diferentes estructuras del organismo La mayor parte pertenece al grupo de las proteínas, aunque también se utilizan pequeñas cantidades de otros nutrientes El aporte energético de este grupo varía en función de su contenido en grasas Este grupo aporta fundamentalmente proteínas de elevado valor biológico y calcio.
Carnes huevos y pescados	2-3 raciones diarias	Aportan proteínas de elevado valor biológico, hierro altamente biodisponible, vitaminas del grupo B, minerales y oligoelementos. Las recomendaciones actuales aconsejan aumentar el consumo de pescado.
Tubérculos, legumbres y frutos secos	2 raciones diarias	Plásticos, energéticos y reguladores. Los tubérculos aportan hidratos de carbono complejos. Las legumbres, a su vez con un alimento de origen vegetal con proteínas de elevado valor biológico y gran aporte de fibra. Los frutos secos aportan un alto contenido de proteínas, ácidos grasos Mono insaturados, poliinsaturados y vitaminas B1, B6, vitamina E.
Verduras y hortalizas	2-4 raciones diarias	Reguladores: Su función es facilitar y controlar las funciones bioquímicas que tiene lugar en el interior de los seres vivos. Están constituidos por las vitaminas y minerales. Ricos en agua, y fibra. Es aconsejable alternar verduras crudas y cocidas.
Frutas	2-4 raciones diarias	Reguladores: Aportan agua, minerales, vitaminas (vitamina C y beta carotenos) oligoelementos y fibra.
Pan, pastas y cereales	3-6 raciones diarias	Energéticos: De su oxidación obtenemos energía. El pan, pastas y cereales aportan hidratos de carbono complejos, vitaminas del grupo B. Las harinas/cereales integrales aportan más fibra, vitaminas y minerales que las refinadas. El azúcar solo aporta energía.
Grasas, aceites y mantequillas	40 a 60 gr.	Energéticos: Poseen un valor energético importante, contiene ácidos grasos esenciales y vitaminas liposolubles. El consumo de estos alimentos debe ser moderado

Fuente: Organización Mundial de la Salud 2016.



2.2.1.2. Desarrollo de los hábitos alimentarios.

La alimentación humana es un comportamiento que está relacionado por numerosas influencias, el cual va más allá de una simple actividad biológica o el ingerir una diversidad de alimentos que determinan la formación de hábitos alimentarios e incluye lugar, cantidad, preferencias y circunstancias en que consumen los alimentos (20). La cultura orienta las acciones particulares de los individuos el cual se transmiten de generación en generación y se manifiestan en formas duraderas de actuar, que le van a otorgar sentido de pertenencia a un grupo. Si bien el origen de los hábitos alimentarios suele atribuirse a la disponibilidad física de los alimentos, ningún grupo humano considera comestible todo lo que existe en su entorno, es por medio de la cultura que cada grupo decide que comer eligiendo alimentos en cantidad y calidad adecuados para tener una alimentación saludable o en caso contrario haber una elección inapropiada (19).

Se ha investigado ampliamente su influencia sobre ciertas enfermedades como los trastornos de la conducta alimentaria, entre estos la anorexia, de la cual uno de los síntomas principales es la alteración de la percepción de la forma y del peso corporal. El saltarse comidas o evitar consumirlas tienen un foco de fondo en el cual los y las adolescentes perciben que para verse mejor es necesario hacerlo, para lo cual todo deseo merece un sacrificio que ellos están dispuestos a realizar. El momento del día en que se tomen los alimentos y la frecuencia con que se consuman son claves para mantener una buena salud (19).

2.2.1.3. Factores determinantes de los hábitos alimentarios.

a) Factores fisiológicos. Dentro de este grupo se considera los siguientes factores: la herencia, alergias, dietas terapéuticas y de adelgazamiento, situación de salud,



apetito y finalmente, las necesidades nutricionales. En este último factor parece intervenir el “instinto para alimentarse”. Las distintas investigaciones realizadas no explican por qué si el hombre dispone de alimentos muy diferentes en las distintas partes del mundo, es capaz, normalmente, de demostrar una gran sabiduría nutricional en la elección de los alimentos para obtener una dieta nutricionalmente equilibrada, siempre que no esté limitado por circunstancias económicas, por ejemplo, u otras presiones (28).

b) Factores físicos. Comprenden, principalmente, el suelo y el clima o el agua que, son los factores de los que depende directamente la disponibilidad del alimento. En el consumo de alimentos la estacionalidad es un factor muy importante, sobre todo cuando las circunstancias de producción están directamente relacionadas con el clima o el agua que, en definitiva, son los factores de los que depende directamente la disponibilidad del alimento. La influencia de los factores geográficos ha ido cambiando y el suministro de alimentos, la calidad y la variedad van incrementándose gracias a los avances cronológicos en los sistemas de producción, conservación y transporte o distribución. En el consumo de alimentos la estacionalidad es un factor muy importante, sobre todo cuando las circunstancias de producción están directamente relacionadas con el clima. Existen muchos alimentos que sólo están disponibles en determinadas épocas del año, lo que condiciona extraordinariamente los hábitos alimentarios. Aunque en algunos países existen unos hábitos alimentarios típicos para cada estación del año (28).

c) Factores económicos. La economía permite que los hábitos alimentarios sean aprendidos en el seno familiar, pero se encuentran influenciados por varios



factores. Generalmente se sostienen sobre pautas colectivas, incorporadas en el individuo como costumbres. No es suficiente que un producto sea comestible para que acabe siendo comida por el hombre: esto ocurrirá si lo consienten los parámetros culturales.

Entre los factores más importantes se encuentran la tradición, muy importante para mantener unos hábitos determinados ya que el individuo tiende a consumir aquellos alimentos con los que está familiarizado o habituado desde la infancia. Otros factores igualmente importantes son la disponibilidad del alimento, los avances tecnológicos en los sistemas de producción, conservación, transporte y distribución de los alimentos (28).

d) Factores socioculturales. Las tradiciones son factores fundamentales en el mantenimiento de los hábitos alimentarios, pues la mayoría de la gente tiende a ser conservadora y prefiere consumir aquellos alimentos a los que está acostumbrada. El gusto y las costumbres a menudo son capaces de retardar o acelerar los cambios en los hábitos alimentarios, independientemente de los factores económicos. El factor tradición puede tener una repercusión más acusada en los estratos más pobres de la población, bien porque mantienen unos hábitos alimentarios poco deseables, a pesar de mantener a su disposición alimentos más nutritivos, bien porque un cambio en los hábitos alimentarios, al intentar imitar a las poblaciones más ricas, da lugar a un deterioro de la dieta debido al consumo de alimentos más caros y menos nutritivos (28).

Las creencias religiosas ejercen un papel importante. Un ejemplo lo constituyen las minuciosas reglas dietéticas de algunas religiones como la prohibición de comer cerdo para los judíos y musulmanes, ternera para los hindúes, o carne los



viernes de cuaresma para los católicos. El origen de estas normas no está del todo claro, aunque ciertas medidas de higiene y, sobre todo, factores económicos pueden ser las causas más importantes.

e) Educación nutricional, conocimientos y publicidad. Estos son otros factores que también influyen en los hábitos alimentarios de la población. Aun en los países más prósperos existen grupos de población que por razones económicas o educativas no se alimentan de modo adecuado. La propaganda comercial irresponsable y el éxito que, al menos temporalmente, alcanzan ciertas dietas carentes de base científica en algunos sectores de la población, son factores que contribuyen a producir malnutrición. Para elegir bien los alimentos, es necesario conocerlos; sin embargo, algunos estudios en grupos seleccionados revelaron una falta general de conocimiento nutricional, la publicidad, actúa cuando entra en juego la palatabilidad, la cual puede influir en los hábitos alimentarios. Por esta razón puede influir en el consumo de alimentos que se caracteriza, de manera general, por su contenido de calorías vacías y que, en la mayoría de los casos, van dirigidos a los sectores más jóvenes de la población, precisamente los que todavía están en el período de adquisición y aprendizaje, y por tanto los sectores más influenciables (28).

2.2.1.4. Hábitos alimentarios saludables y no saludables

- Hacer ejercicio regularmente.
- Planificar anticipadamente lo que se va a hacer.
- Demostrar respeto hacia los demás y hacia uno mismo.
- Basar la alimentación en un consumo frecuente de productos vegetales entre los que destacan las verduras y hortalizas. El consumo de verduras y hortalizas, bien



frescas o cocinadas, debería ser de al menos dos veces al día. Se recomiendan 2 ó más raciones de hortalizas y verduras al día, como mínimo una de ellas cruda, por ejemplo, ensalada.

- Tomar 3 o más piezas de fruta al día. La recomendación más sencilla es tomar fruta como postre en las comidas principales.
- Consumir legumbres (lentejas, alubias, garbanzos) al menos 3 veces por semana.
- Consumir frutos secos al menos 3 veces a la semana. Estos frutos secos se tienen que consumir al natural sin sal, con piel y sin tostar o freír para mantener todas las características saludables. Incluso un consumo diario de frutos secos de 30g al día ha mostrado sus efectos favorables en la prevención de distintas enfermedades.
- Utilizar aceite de oliva virgen extra diariamente, al menos 4 cucharadas al día, para aliñar los alimentos y para cocinarlos, ya que se han demostrado sus propiedades saludables.
- Consumir pescados o mariscos al menos 3 veces a la semana.
- Consumir con preferencia carnes blancas a las carnes rojas, para las cuales deberá limitar mucho su consumo (una vez a la semana o menor).
- Limitar a una frecuencia de 1 vez por semana o inferior el consumo de hamburguesas, embutidos y otras carnes rojas procesadas.
- El consumo de cereales, incluido el pan, arroz, pasta, etc. puede ser diario, procurando consumir cereales integrales frente a los refinados. Limitar a menos de una vez por semana el consumo de bollería industrial, refrescos azucarados, patatas chips y alimentos o platos precocinados.
- Consumir de manera moderada productos lácteos, preferiblemente en forma de yogurt y quesos no grasos.



- Se debe garantizar el aporte diario de entre 1,5 y 2 litros de agua. Una correcta hidratación es esencial en una dieta saludable.
- Consumir los vegetales cocinados, la pasta, arroz u otros platos aderezados con salsa de tomate casera, ajo, cebolla o puerro elaborada a fuego lento con aceite de oliva (sofrito).
- Realizar actividad física todos los días, ya que es tan importante como comer adecuadamente.
- Evitar pensar negativa y destructivamente.
- Evitar culpar a otros por nuestros errores o fracasos
- Evitar metas a toda costa.
- Disminuir la excesiva ociosidad.
- No permitir el despilfarro de dinero (29)

Procedimientos para determinar los hábitos alimentarios

El cuestionario fue elaborado en la investigación titulada: Relación del estado nutricional con los hábitos alimentarios, adecuación de la dieta y actividad física en niños y adolescentes del comedor San Antonio de Padua Puno, 2014 y consta de 15 Ítems con puntuación especificada cada uno (30).

La aplicación tiene una duración de 25 minutos.

El puntaje para cada pregunta se considera de la siguiente manera:

- 5 para las respuestas correctas,
- 4 a 3 puntos si las respuestas son parcialmente correctas,
- 2 a 1 si las respuestas son incorrectas.



Puntuación y diagnóstico:

- Muy bueno : 70-75 puntos
- Bueno : 65-69 puntos
- Regular : 60-64 puntos
- Malo : 55-59 puntos
- Muy malo : <54 puntos

2.2.2. Frecuencia del consumo de alimentos.

Los cuestionarios sobre la Frecuencia de Consumo de alimentos son o resultan ser una de las versiones más avanzadas del método de la Historia de la Dieta, encaminado a evaluar la dieta habitual preguntando con qué frecuencia y qué cantidad se consume de una relación seleccionada de alimentos o bien de grupos de alimentos específicos incluidos en una lista en un periodo de tiempo de referencia. Según el interés de los investigadores, los CFCs pueden centrarse en la ingesta de nutrientes específicos, exposiciones dietéticas relacionadas con una enfermedad o evaluar de forma exhaustiva varios nutrientes (30).

2.2.2.1. Para evaluar la frecuencia del consumo alimentario.

La forma de evaluar el consumo alimentario, se recopila la información sobre la frecuencia de consumo alimentario (diario, interdiario, semanal, mensual y ocasional).

En seguida se organiza de la siguiente forma (31):

- Por grupos de alimentos: leche y derivados, huevo, carnes, cereales, leguminosas, verduras, frutas, tubérculos, aceite y Misceláneos.
- Alimentos fuente de hierro Hem: Vísceras, Charqui, Carne de res, Carne de ovino, Carne de Alpaca, Pescado y Pollo.



- Alimentos fuente de hierro No Hem: cañihua, acelga, perejil, habas, lentejas, aceituna, albahaca, espinaca, cebada, quinua, huevo, arveja, habas verdes, maíz, vainitas, manzana, apio, lechuga, poro, tomate, palta, papa, plátano, betarraga, zanahoria.
- Potenciadores de hierro: Limón, Naranja, Mandarina, Papaya.
- Inhibidores de Hierro: Café, Té, Cocoa, Chocolates, Bebidas Gaseosas, Hiervas, Lácteos (yogurt, leche evaporada, leche fresca de vaca).

Para la calificación de consumo alimentario se realiza la conversión de frecuencia de consumo a valores (números), de acuerdo al siguiente detalle (31):

Frecuencia Valor Numérico

- Diario : 5 puntos.
- Interdiario : 4 puntos.
- Semanal : 3 puntos.
- Mensual : 2 puntos.
- Ocasional : 1 puntos.
- No (Nunca) : 0 puntos.

2.2.2.2. Para la clasificación del consumo alimentario.

La clasificación de los puntajes obtenidos se realiza de acuerdo al siguiente detalle (31):

- Aumento : 20 a 35
- Desmedro : 0 a 19

2.2.3. Imagen corporal (Autopercepción de la imagen corporal).

La Organización Mundial de la Salud, define la imagen corporal como una función mental que tiene una relación con la representación y la consciencia de



una persona hacia su propio cuerpo. Es la forma en la cual esta persona se percibe a sí misma y cómo se siente con su cuerpo. La imagen corporal de ésta, puede ir cambiando a través del tiempo y es posible que las personas que posean esta imagen corporal positiva, en algún momento de su vida lleguen a sentirse inseguras con su cuerpo (4).

La imagen corporal se define como “la imagen que forma nuestra mente de nuestro propio cuerpo, es decir, el modo en que nuestro cuerpo se nos manifiesta” (32), además se conceptualiza la imagen corporal como un constructo complejo que encierra tanto la percepción que tenemos del cuerpo y de cada una de sus partes, como del movimiento y los límites de éste, la experiencia subjetiva de actitudes, pensamientos, sentimientos y valoraciones que hacemos y sentimos y el modo de comportarnos derivado de las cogniciones y sentimientos que experimentamos (33). También señala que la imagen corporal es de naturaleza multidimensional y compleja que envuelve aspectos biológicos, psicológicos y sociales. Es definida como la representación mental que una persona crea sobre su figura y forma. Es decir, es el reconocimiento subjetivo del propio cuerpo y de cómo uno cree que los demás lo ven; involucra los sentimientos y actitudes que genera esta representación (33).

2.2.4. Percepción de la imagen corporal

La imagen corporal es la representación del cuerpo que cada persona construye en su mente y la vivencia que tiene del propio cuerpo (34). La percepción de la imagen corporal se relaciona directamente con el estado nutricional de las personas, teniendo la subestimación o sobreestimación del peso corporal real. Una de las principales causas de este cambio nutricional, es la variación en el estilo de



vida, lo cual se ve reflejado en los cambios de hábitos alimentarios de la población (35).

Características de la percepción de la imagen corporal.

- **Componente perceptivo:** Precisión con que se percibe el tamaño, el peso y la forma del cuerpo, en su totalidad o sus partes. Las alteraciones en la percepción pueden dar lugar a sobreestimaciones o subestimaciones (34).
- **Alteraciones perceptivas que conducen a la distorsión de la imagen corporal.** Inexactitud con que el que se estima el cuerpo, su tamaño y su forma. No está clara la relación entre estas variables, algunos autores señalan que las personas insatisfechas con su cuerpo tienen distorsiones perceptivas (34).
- **Componente cognitivo-afectivo:** Actitudes, sentimientos, pensamientos, valoraciones que despiertan el cuerpo, su tamaño, su peso, su forma o algunas partes de él. Desde el punto de vista emocional la imagen corporal incorpora experiencias de placer, displacer, satisfacción, disgusto, rabia, impotencia (35).
- **Una imagen perceptual:** Se referiría a los aspectos perceptivos con respecto a nuestro cuerpo, y podría parecerse al concepto de esquema corporal mental, incluiría información sobre tamaño y forma de nuestro cuerpo y sus partes (35).
- **Una imagen cognitiva:** Incluye pensamientos, auto mensajes, creencias sobre nuestro cuerpo. Y por último una imagen emocional, que incluye



nuestros sentimientos sobre el grado de satisfacción con nuestra figura y con las experiencias que nos proporciona nuestro cuerpo (35).

2.2.4.1. Desarrollo de la Imagen Corporal.

La imagen corporal se va formando gradualmente desde el mismo momento del nacimiento; a los 2 años muchos niños tienen ya conocimiento propio, pueden reconocer físicamente su reflejo en el espejo, comienza a percibir como otra gente ve su apariencia (16). Hay niños en edad preescolar que ya saben cómo la sociedad ve algunas características físicas por ejemplo reconocen que la hermosa cenicienta se ganó al hermoso príncipe al que sus hermanastras y madrastras que eran feas perdieron. Los escolares buscan la aprobación paterna, la identificación de cualidades y las relaciones con otros niños (25).

El cuerpo humano va cambiando dramáticamente durante la pubertad. En esta etapa es cuando se producen los cambios fundamentales de la apariencia en general. Tener el cuerpo y el aspecto correcto, la vestimenta, el peinado, pasan a ser considerados más importantes que otras actividades y cuando comienza la maduración es cuando se empiezan a notar los cambios en la percepción del desarrollo de la imagen corporal (25).

2.2.4.2. Imagen corporal durante la adolescencia.

Las conductas relacionadas con la imagen corporal se encuentran fuertemente influidas por el aprendizaje y el medio sociocultural lo que hace difícil diferenciar lo que es moda, costumbre o patología, ya que esta última se construye en una historia singular y adquiere su perfil nosológico diferencial y específico en relación con el contexto de su producción. Por otra parte, el grado de aprobación que un adolescente tiene respecto de sí misma o auto concepto abarca una peculiar



articulación entre factores internos y externos, es decir, a aquellos que provienen de la comparación de los ideales propios con los determinados por personas significativas (padres y pares), entramados con los ideales impuestos por la sociedad (36).

Se describe el proceso de construcción de la imagen corporal durante la Adolescencia dividiéndolo en tres etapas: (36)

- Adolescentes de 11 a 14 años: reestructuración del esquema e imagen corporal, y se busca la independencia.
- Adolescentes de 15 y 17 años: búsqueda de autonomía.
- Adolescentes de 18 y 20 años: reafirmación de la personalidad, los valores y preferencias vocacionales, se busca establecer el proyecto personal, elaboración de la identidad.

Teniendo en cuenta todo lo que implica esta etapa, se vuelve evidente que es durante este periodo en el que se va a ver afectado el desarrollo de la imagen corporal, ya que es el más vulnerable y dependerá totalmente de este lo que el adolescente crea adecuado a lo largo de su vida (36).

2.2.4.3. Preocupación por la imagen corporal.

La preocupación de la Imagen corporal se define como un signo de alarma a alteraciones de la imagen corporal, para lo cual intervienen factores históricos o predisponentes y factores de mantenimiento (37).

Factores predisponentes a la preocupación por la Imagen Corporal:

- **Sociales y culturales:** aquellos que plantean un ideal corporal a partir del cual se ve influenciada la autoestima, el atractivo y la competencia



personal, acarreado como consecuencia ideas erradas como: solo lo bello es bueno, la delgadez es sinónimo de belleza y el enredo de la publicidad que vende productos milagrosos para la manipulación del peso y del cuerpo (37).

- **Modelos familiares y amistades:** Es bien sabido que somos lo que vemos, como seres humanos aprendemos de aquello que vemos es por eso que la familia y los amigos son parte fundamental en el proceso de aceptación de nuestra imagen corporal, ya que al vernos influenciados por familiares cercanos que están excesivamente preocupados por su cuerpo seguramente nosotros aprenderemos de esas actitudes. Por otro lado, están las amistades que pueden criticar y es bien sabido que para poder encajar en un grupo hay que parecerse de cierta manera a ellos, es decir que si no cumplimos con una imagen corporal acorde para ellos simplemente no podremos formar parte de su grupo (37).
- **Características personales:** la baja autoestima, la inseguridad, las dificultades en el logro de la autonomía y los sentimientos sobre qué tan útil se puede ser, conllevan a pensar que se puede opacar todos estos defectos al obtener un cuerpo perfecto.
- **Desarrollo físico y social:** el desarrollo puberal precoz o tardío, el índice de masa corporal o el peso, la talla y las características del cuerpo pueden ser factores de vulnerabilidad (37).

Complejo de Adonis

Instrumento diseñado con el objetivo de medir la preocupación por el aspecto físico de la imagen corporal, consta de 2 partes:



Primera parte: Presentación, datos personales e instrucciones.

Segunda parte: Compuesta por: 13 preguntas, elaborados por Pope, Katherine, Phillips y Olivarda. Cada respuesta tiene un valor distinto: respuesta. "a" con 0 puntos, "b" 1 punto y "c" 3 puntos. La forma de aplicación se da individual o colectivamente y el tiempo que se le aplica es de 15 a 20 minutos.

Procedimiento para calificar la autopercepción corporal.

El cuestionario (Complejo de Adonis) cuenta con 3 dimensiones, efecto psicosocial de la apariencia física, control de la apariencia física, preocupación por la apariencia física.

Normas de puntuación:

- No hay Preocupación = 0-9 puntos
- Leve Preocupación = 10-19 puntos
- Moderada Preocupación = 20-29 puntos
- Extrema Preocupación = 30-39 puntos

En cuanto a la investigación original llevada a cabo por (Papalia D.)

2.2.4.4. Adolescencia.

Adolescencia es un término que tiene su origen en el verbo latino adolescere, que significa crecer, desarrollarse. Adolescente deriva del participio presente que es activo, por tanto, significa etimológicamente “el que está creciendo” (38).

La OMS define la adolescencia como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la



vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios, superado únicamente por el que experimentan los lactantes. Esta fase de crecimiento y desarrollo viene condicionada por diversos procesos biológicos. El comienzo de la pubertad marca el pasaje de la niñez a la adolescencia (4).

Asimismo, la adolescencia se caracteriza por una etapa de descubrimiento de la propia identidad (identidad psicológica, identidad sexual) así como la de autonomía individual. En el aspecto emocional, la llegada de la adolescencia significa la eclosión de la capacidad afectiva para sentir y desarrollar emociones que se identifican o tiene relación con el amor (39).

2.2.4.5. Características normo funcionales de la adolescencia.

El alumnado del quinto grado de Educación Secundaria lo compondrían chicos y chicas de entre 15 y 17 años. Crecimiento Físico y Cambios en las Proporciones, los cambios físicos ocurren en ambos sexos, este crecimiento afecta a todo el cuerpo, la estatura, el peso, las proporciones corporales, las modificaciones en la composición corporal y por tanto en su Índice de Masa Corporal (40).

A esta edad los adolescentes dan muestras de una cierta torpeza motriz. No obstante, esta torpeza se debe a que están en una etapa de desequilibrio que acabará pasando. En cuanto al desarrollo de sus cualidades físicas básicas, con respecto a la fuerza, de los 14, 15 y 16 años hay un incremento más acentuado del volumen corporal, y de los 17 a 19 años, se completa el crecimiento muscular.

Las capacidades Coordinativas tienen también un desarrollo intensivo hasta el inicio de la pubertad, la edad de 11-12 años, a medida que el adolescente va



creciendo entre los 15 y 17 años disminuye el aprendizaje motriz espontáneo, y favorece el proceso de aprendizaje más racional (40).

2.2.4.5. Características psicosociales de la adolescencia.

El desarrollo emocional y social son características también esenciales para estudiar a la población seleccionada los cuales juegan un papel importante durante esta etapa (41).

a. Desarrollo Emocional. El desarrollo emocional de los adolescentes entre los 15 y 17 años se manifiesta de la siguiente manera:

- Afirmación de sí (el individuo goza de la soledad; ve la intimidad como algo muy valioso).
- Espíritu de independencia (le lleva a separarse de quien hasta entonces ha ejercido un cierto dominio sobre él).
- Conquista afectiva del mundo (desde la perspectiva de su propio ser, quiere que los demás reconozcan el valor de su persona).

b. Desarrollo Social. En esta etapa, los deseos de independencia prevalecen en el adolescente.

El grupo de amigos/as y compañeros/as constituye un gran punto de apoyo. Los adolescentes buscan en ellos comunicación, apoyo, liberación, reducción de tensiones íntimas. Son amistades intensas pero que no siempre se prolongan.

Así mismo el grupo de compañeros ejerce influencias en la realización de deseos y necesidades del presente y en aspectos como formas de vestir, lecturas, música.



Al final de esta etapa distinguen entre lo que quieren y lo que deben hacer, logrando conseguir poco a poco un sentimiento moral de lo bueno y lo malo. Los adolescentes irán adquiriendo progresivamente el sentido de responsabilidad, seriedad y autodisciplina (41).



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Tipo y diseño de la investigación

El tipo de estudio fue analítico, de corte transversal (42)

3.2. Lugar de estudio

El lugar de estudio fue en la Región Puno, Provincia de San Román, Distrito de Juliaca, Colegio “Glorioso Comercio 32” Juliaca.

3.3. Población y muestra

Población: La población estuvo constituida por la totalidad de estudiantes de quinto grado de secundaria, de las secciones A, B, C, D, E, F, G, H e I, siendo un total de 207 estudiantes.

Muestra: Se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia, siendo el 100 % de la población estudiantil y la distribución de la muestra se presenta en el siguiente cuadro.

Cuadro 2

Relación de estudiantes de quinto grado por sección del Colegio “Glorioso Comercio 32” Juliaca

Sección	Varones	Mujeres	Total
A	13	12	25
B	16	6	22
C	12	11	23
D	8	14	22
E	15	8	23
F	14	8	22
G	7	16	23
H	12	13	25
I	9	13	22
Total	106	101	207

Fuente: *Nomina de estudiantes matriculados de la Colegio “Glorioso Comercio 32”*

Juliaca, según la dirección de estudios al 2021

3.4. Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión:

- Estudiantes matriculados con asistencia regular a clases virtuales.
- Estudiantes que deseen participar en la investigación.
- Estudiantes que pertenecen al quinto grado de secundaria y de las secciones A, B, C, D, E, F, G, H e I.

Criterios de Exclusión:

- Estudiantes que dejaron el año académico por diversas razones.
- Estudiantes que no pertenecen al quinto grado de secundaria.

3.5. Operacionalización de variables.

Variable	Dimensión	Indicador	Índice	Valores
Variable dependiente: Hábitos alimentarios	Hábitos alimentarios	Hábitos alimentarios	Muy bueno Bueno Regular Malo Muy malo	70-75 puntos 65-69 puntos 60-64 puntos 55-59 puntos <54 puntos
		Frecuencia de consumo	Diario Semanal Mensual	Aumento Desmedro
Variable independiente: Autopercepción de la imagen corporal	Autopercepción	<u>Complejo de Adonis.</u> ¿Cuánto tiempo dedicas cada día preocupándote por algún aspecto de tu apariencia? ¿Con que frecuencia te sientes mal por alguna cuestión relacionada con tu apariencia? ¿Te has sentido tan mal con tu figura que has llegado a llorar? ¿Cuánto tiempo dedicas cada día a actividades de aseo para mejorar tu apariencia? ¿Cuánto tiempo dedicas cada día a actividades físicas para mejorar tu apariencia física, tales como levantamientos de pesas, trote ligero, máquinas de caminar? (nos referimos sólo a esas actividades deportivas cuyo objetivo principal sea mejorar la apariencia física). ¿Con qué frecuencia sigues comiendo alimentos especiales (por ejemplo, de alto grado proteínico o comidas bajas en grasa) o ingieres suplementos nutricionales para mejorar tu apariencia? ¿Qué porcentaje de tu dinero los empleas en cuestiones dedicadas a mejorar tu apariencia? (por ejemplo, comidas especiales de dieta, suplementos nutricionales, productos para el pelo, cosméticos, técnicas cosméticas, equipamiento deportivo, cuotas de gimnasio. ¿Alguna vez se fijaron en tu apariencia? (por ejemplo, gordo, flaco, chato etc.) La preocupación por tu figura ¿te hace pensar que deberías hacer ejercicio? ¿Con que frecuencia has evitado ponerte ropa pegada para no mostrar tu cuerpo? ¿Con qué frecuencia has evitado ser visto por otra gente debido a tus preocupaciones con tu imagen corporal? Por ejemplo: no yendo al colegio para que tus compañeros no te molesten o se burlen de ti. ¿Has consumido algún tipo de Esteroides Anabólicos (hormonas masculinas) para ganar músculo, perder peso, o para cualquier intento de mejorar tu apariencia? ¿Con qué frecuencia has tomado medidas extremas para cambiar tu apariencia?, tales como hacer ejercicio excesivo, entrenar incluso estando adolorido.	No hay Preocupación Leve Preocupación Moderada Preocupación Extrema Preocupación	0-9 puntos 10-19 puntos 20-29 puntos 30-39 puntos



3.6. Descripción detallada de los métodos, técnicas, procedimientos e instrumentos para la recolección de datos

3.6.1. Para determinar los Hábitos alimentarios.

Método: Entrevista

Técnica: Encuesta virtual

Procedimiento: Para la aplicación del cuestionario virtual se solicitó el permiso al director de la Institución educativa y con la autorización se tuvo acceso a la nómina de estudiantes, correos y WhatsApp.

Luego de ello se envió el link del cuestionario de manera virtual a cada estudiante por correo, SMS, WhatsApp.

La primera parte del cuestionario contenía el consentimiento informado, en seguida las preguntas sobre los hábitos alimentarios según el cuestionario propuesto por Arias J., el tiempo promedio de llenado de la encuesta fue de 25 minutos y remitieron de inmediato.

Instrumento: Cuestionario virtual y propuesto por Arias J. (2014) y que se aplicó en el tiempo de la pandemia del Covid-19 (30).(Anexo 2)

3.6.2. Para determinar la frecuencia del consumo de alimentos

Método: Entrevista

Técnica: Encuesta virtual

Procedimiento: Para la aplicación del cuestionario virtual, se solicitó el permiso al director de la Institución educativa y con la autorización se tuvo acceso a la nómina de estudiantes, correos y WhatsApp.



Luego de ello se envió el link del cuestionario de manera virtual a cada estudiante por correo, SMS, WhatsApp.

La frecuencia de consumo de alimentos tiene la valoración de diaria, inter diaria, semanal, mensual, ocasional para los alimentos consumidos, propuestos por Laura S. (2018). Se organizó de la siguiente forma:

- Lácteos (Leche, yogurt, queso)
- Huevo (gallina, codorniz, pato)
- Carnes blancas (pollo, pescado)
- Carnes rojas (cordero, alpaca, res)
- Vísceras (hígado, bazo, bofe)
- Cereales (arroz, avena, cebada, cañihua, quinua)
- Leguminosas (lentejas, frijol, arvejas, habas)
- Verduras y frutas
- Tubérculos y derivados (papa, camote, oca, isaño, chuño, tunta)
- Grasas y frituras
- Alimentos industrializados (gelatina, galletas, condimentos, etc.)

Para la calificación de frecuencia de consumo alimentario se codificó los resultados de uno a cinco para una mejor tabulación de datos (43).

- Diario = 5
- Inter diario = 4
- Semanal = 3
- Mensual = 2
- Ocasional = 1



- Nunca = 0

Instrumento: Ficha de frecuencia de consumo alimentario tomado y validado por Laura S. (2018). (Anexo 3)

3.6.3. Para determinar Autopercepción de la imagen corporal.

Método: Entrevista

Técnica: Encuesta virtual

Procedimiento: Para la aplicación del cuestionario virtual se solicitó el permiso al director de la Institución educativa y con la autorización se tuvo acceso a la nómina de estudiantes, correos y WhatsApp.

Luego de ello se envió el link del cuestionario de manera virtual a cada estudiante por correo, SMS, WhatsApp.

Se usó el modelo del complejo de Adonis para medir la imagen corporal propuesto por Paja M. (2018) (anexo 4) que muestra 13 ítems

- Cada respuesta tuvo un valor distinto: respuesta. "a" con 0 puntos, "b" 1 punto y "c" 3 puntos.

- La forma de aplicación fue individual a través de la herramienta digital Google Forms, cuyo link se envió vía correo, SMS, WhatsApp y el tiempo que se le aplicó es de 15 a 20 minutos.

Instrumento: El cuestionario del “Complejo de Adonis” tomado y validado por Paja M. (2018) (Anexo 4).



3.7. Descripción del procesamiento de los datos

Para el procesamiento de los datos obtenidos del presente estudio, se tomó en cuenta lo siguiente:

- Se verificó la consistencia de las respuestas a cada formulario virtual.
- Se codificó y se enumeró cada encuesta según la sección que correspondía.
- Se elaboró la base de datos en el programa estadístico SPSS versión 20.0 y se trasladó todos los datos codificados.
- Se obtuvo el reporte del programa estadístico en tablas y según los objetivos planteados.

La clasificación y diagnóstico fue de la siguiente manera:

Para los hábitos alimentarios

Se otorgó puntajes para cada pregunta de la siguiente manera: 5 para las respuestas correctas, 4 a 3 puntos si las respuestas son parcialmente correctas, 2 a 1 si las respuestas son incorrectas. En seguida se sumó los puntajes para obtener un puntaje final, el cual dio como resultado los hábitos alimentarios y fueron categorizados de la siguiente manera:

- Muy bueno: 70-75 puntos
- Bueno: 65-69 puntos
- Regular: 60-64 puntos
- Malo: 55-59 puntos
- Muy malo: <54 puntos



Para la autopercepción de la imagen corporal

Los puntos se calificaron de la siguiente manera:

Puntuación	Categoría
0-9 puntos	No hay Preocupación
10-19 puntos	Leve Preocupación
20 a 29 puntos	Moderada Preocupación
30 a 39 puntos	Extrema Preocupación

3.8. Consideraciones éticas.

Antes del estudio se realizó las coordinaciones con las autoridades de la mencionada institución educativa donde se emitió la documentación respectiva que además de la solicitud se incluyó el título del estudio, el propósito, objetivos y posibles beneficios de este. Además, se respetó la privacidad e intimidad, adoptando medidas para proteger la confidencialidad de la información brindada por los estudiantes; La participación fue de manera voluntaria y no existió ningún impedimento para su posible retiro del estudio; se les pidió su nombre, edad y número de DNI únicamente para el registro correspondiente. Y se respetó cada respuesta de los estudiantes entrevistados.

3.9. Tratamiento estadístico.

En la investigación se planteó las siguientes hipótesis estadísticas:

- **Ha:** Existe relación directa entre los hábitos alimentarios y la autopercepción de la imagen corporal durante la pandemia del Covid 19 en estudiantes del quinto grado del Colegio “Glorioso Comercio 32” Juliaca - 2020.

- **H₀:** No existe relación directa entre los hábitos alimentarios y la autopercepción de la imagen corporal durante la pandemia del Covid 19 en estudiantes del quinto grado del Colegio “Glorioso Comercio 32” Juliaca - 2020

Para la comprobación de las hipótesis, se utilizó la prueba estadística Chi cuadrada de independencia, que permite determinar el comportamiento de las categorías de una variable y ver si presentan diferencias estadísticamente significativas o no. La prueba Chi cuadrada de independencia es muy útil para analizar datos de variables cualitativas nominales. La fórmula es la siguiente:

$$X_C^2 = \sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^c \frac{(O_{ij} - E_{ij})^2}{E_{ij}}$$

Donde:

X_C^2 = Chi cuadrada calculada

O_{ij} = Valor observado

E_{ij} = Valor esperado

r = Número de filas

c = Número de columnas

La regla de decisión fue:

Si: Significancia es $<$ a 0.05: Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Significancia es $>$ a 0.05: Se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Hábitos alimentarios durante la pandemia del Covid 19, en estudiantes del quinto grado del Colegio “Glorioso Comercio 32” Juliaca - 2020.

Tabla 1

Hábitos alimentarios durante la pandemia del Covid 19, en estudiantes del quinto grado del Colegio “Glorioso Comercio 32” Juliaca - 2020.

Hábitos	Varones		Mujeres		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%
Muy bueno	22	10.6	10	4.8	32	15.5
Bueno	51	24.6	34	16.4	85	41.1
Regular	23	11.1	44	21.3	67	32.4
Malo	7	3.4	8	3.9	15	7.2
Muy malo	3	1.4	5	2.4	8	3.9
Total	106	51.2	101	48.8	207	100.0

En la Tabla 1. Podemos observar que el 41% de los estudiantes del quinto grado del Colegio “Glorioso Comercio 32” presentan buenos hábitos alimentarios, mientras que el 32% evidencian regulares hábitos alimentarios, por otro lado, el 7.2% de estudiantes presenta malos hábitos alimentarios, y un 3.9% tienen muy malos hábitos alimentarios y solamente un 15.5% de los estudiantes tienen muy buenos hábitos alimentarios durante la pandemia del Covid 19 en la ciudad de Juliaca, siendo las mujeres quienes presentan porcentajes menores de buenos hábitos saludables.

El detalle de los hábitos alimentarios que se encuentran en el anexo 6, evidencian que el 72.5% de los estudiantes consumen sus alimentos 3 veces al día, además el 58.9% de ellos



consumen sus alimentos en Casa, además el 35.3% las bebidas que consumen normalmente en casa durante este periodo de pandemia es el agua, Cuando están en clases virtuales el 35.7% de los alimentos que consumen usualmente son los bocadillos (chips, papitas, chicles, chupetes, también el 62.3% de ellos consumen frutas y verduras 1 - 2 veces al día, por otro lado, además el 59.9% de los estudiantes consumen frituras 3 veces por semana.

En el estudio de Sudria M et.al. Menciona que es fundamental considerar el impacto acontecido en el estilo de vida y específicamente en la alimentación, ya que dietas poco saludables podrían aumentar la susceptibilidad frente al COVID-19 y afectar la recuperación, en nuestro estudio los hábitos alimentarios de los estudiantes se encontró que menos de la mitad presenta hábitos alimentarios buenos, lo que implicaría un riesgo de déficit en la otra mitad de estudiantes en cuanto al consumo de calorías y nutrientes en calidad y por lo tanto, al margen de hacerlos susceptibles al Covid 19, estos podrían contagiarse, llegar a hospitalización y probablemente podrían necesitar permanecer en la unidad de cuidados intensivos hasta fallecer, por ello resulta importante en nuestros estudiantes promover los buenos hábitos alimentarios a fin de limitar su riesgo. Por otro lado Pérez et.al. mostró que sus participantes refieren cambios alimentarios en el periodo de confinamiento con tendencia hacia mayor consumo de alimentos saludables, menor consumo de alimentos de menos interés nutricional y aumento de la práctica de cocinar en casa. En nuestro estudio podemos ver que durante la pandemia los hábitos alimentarios muy buenos no superan la mayoría y el resto de estudiantes descuida prácticamente su salud al llevar hábitos alimentarios no saludables, lo que podría generarles en un futuro problemas de salud debido al confinamiento, donde prácticamente el sedentarismo es el principal problema, que podría generar el sobrepeso, el consumo excesivo de carbohidratos, grasas y entre otros ,dejando de lado los alimentos saludables y la actividad



física que se realizaba antes de la pandemia ocasionada por el Covid 19. También podemos destacar que son los varones quienes tienen muy buenos y buenos hábitos saludables a diferencia de las mujeres que presentan regulares hábitos saludables, las razones pueden ser diversas y podrían ser motivo de otra investigación.

Por lo tanto, del estudio se afirma que los hábitos alimentarios en los estudiantes, son manifestaciones recurrentes de comportamiento individuales y colectivas respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consumen los alimentos durante este contexto de pandemia, resultando ser buenos y por tanto no alteraron su comportamiento alimentario, respecto a la frecuencia de consumo.

Tabla 2

Frecuencia del consumo de alimentos durante la pandemia del Covid 19, en estudiantes del quinto grado del Colegio “Glorioso Comercio 32” Juliaca - 2020

N°	Frecuencia del consumo	Diario		Interdiario		Semanal		Mensual		Ocasional		Total	
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
1	¿Con que frecuencia Ud. Consume lácteos (leche, yogurt, queso)?	13	6.3	65	31	89	43	23	11	17	8.2	207	100
2	¿Con que frecuencia consume huevo (gallina, codorniz, pato)?	4	1.9	57	28	94	45	45	22	7	3.4	207	100
3	¿Con que frecuencia consume carnes blancas (pollo, pescado)?	5	2.4	32	15	76	37	53	26	41	20	207	100
4	¿Con que frecuencia consume carnes rojas (cordero, alpaca, res)?	7	3.4	25	12	56	27	68	33	51	25	207	100
5	¿Con que frecuencia consume vísceras (hígado, bazo, bofe)?	0	0	2	1	13	6.3	25	12	167	81	207	100
6	¿Con que frecuencia consume cereales (arroz, avena, cebada, cañihua, quinua)?	14	6.8	38	18	62	30	56	27	37	18	207	100
7	¿Con que frecuencia consume leguminosas (lentejas, frijol, arvejas, habas)?	2	1	26	13	43	21	62	30	74	36	207	100
8	¿Con que frecuencia consume verduras?	38	18	95	46	68	33	5	2.4	1	0.5	207	100
9	¿Con que frecuencia consume frutas?	25	12	74	36	58	28	37	18	13	6.3	207	100
10	¿Con que frecuencia consume tubérculos (papa, camote, oca, isaño)?	63	30	83	40	49	24	8	3.9	4	1.9	207	100
11	¿Con que frecuencia consume (chuño, tunta)?	36	17	81	39	63	30	17	8.2	10	4.8	207	100
12	¿Con que frecuencia consume grasas (aceite, mantequilla, manteca)?	47	23	87	42	59	29	13	6.3	1	0.5	207	100
13	¿Con que frecuencia consume alimentos fritos?	51	25	67	32	75	36	10	4.8	4	1.9	207	100
14	¿Con que frecuencia consume alimentos industrializados (gelatina, galletas, condimentos, etc.)?	71	34	56	27	61	29	12	5.8	7	3.4	207	100

En la tabla N° 2. Se muestra los resultados con respecto a la frecuencia del consumo de alimentos por parte de los estudiantes durante la pandemia ocasionada por el Covid 19, vemos que con respecto al consumo de lácteos como la leche, yogurt y el queso el 43% de estudiantes consume semanal, con respecto al consumo de huevos de gallina, codorniz y pato, el 45% consume semanalmente, por otro lado el consumo de carnes blancas como el pollo y el pescado, vemos que el 37% los consume semanalmente, el consumo de carnes rojas como el cordero, alpaca y res el 33% los consume de forma mensual, con respecto al consumo de vísceras como el hígado, bazo y el bofe, podemos observar un 81% que



los consumen ocasionalmente, por otro lado el consumo de cereales como el arroz, avena, cebada, cañihua y la quinua, el 30% los consume semanalmente, el consumo de las leguminosas como las lentejas, frijol, arvejas y habas el 36% los consume ocasionalmente, con respecto al consumo de verduras el 46% los consume interdiario, con respecto al consumo de las frutas vemos que el 36% los consume interdiario, por otro lado el consumo de los tubérculos como la papa, camote, oca e isaño, el 40% lo consumen interdiario, viendo el consumo del chuño y la tunta el 39% consume interdiario, por otro lado el consumo de grasas como los aceites, mantequilla y la manteca vemos que un 42% los consume interdiario, con respecto a la frecuencia del consumo de alimentos fritos podemos observar que el 36% consume mensualmente, finalmente con respecto al consumo de alimentos industrializados como la gelatina, galletas, condimentos, etc, vemos que un 34% los consume a diario.

Con respecto al consumo del pescado, Laura S. menciona que, es considerado el más sano de las carnes blancas, bajo en grasas y calorías, excelente fuente de vitaminas del complejo B, satisfaciendo el 100% de necesidades diarias de vitamina D. Su consumo disminuye el nivel de colesterol sanguíneo y de triglicéridos, reduciendo así el riesgo de enfermedades cardiovasculares, aumentando el desarrollo cognitivo en todas las etapas de la vida. En nuestro estudio solo un 37% de los estudiantes los consume semanalmente, siendo las recomendaciones al menos 3 veces por semana, por ahí podemos evidenciar que los estudiantes al no tener preferencias por consumir los pescados según las recomendaciones, pues las propiedades que otorgan este grupo de alimentos no se consumen y por lo tanto podría haber problemas de deficiencias en los estudiantes evaluados.



Con respecto a la frecuencia del consumo de cereales como el arroz, avena, cebada, cañihua, quinua un 30% los consume semanalmente prefiriendo tal vez el consumo de productos refinados que podrían incrementar el riesgo de desarrollar enfermedades, se recomienda consumir cereales enteros evitando los refinados, gracias a su efecto en el metabolismo en general del organismo.

Con respecto al consumo de las leguminosas en el presente estudio encontramos que el 36% los consume ocasionalmente lo que causa preocupación en los estudiantes en vista que las leguminosas son conocidas como buena fuente de proteína vegetal y carbohidratos, buen aporte de fibra, vitaminas del complejo B, especialmente B3 y ácido fólico y minerales como hierro, calcio y fósforo, según Laura S. que además destaca su excelente relación sodio/potasio. Además, que fortalecen el sistema inmunológico para así reducir el riesgo de complicaciones ocasionadas por el Covid 19.

El consumo de frutas y verduras son determinantes en el aporte de fibra, así como también las vitaminas y minerales a las que se le reconocen beneficios fisiológicos y metabólicos, también es preocupante el consumo de los estudiantes ya que se recomienda el consumo de al menos de 3 a 5 piezas diariamente, pues solo del 12% al 18% los consume diariamente lo que más adelante podría generarles problemas por deficiencias de vitaminas y minerales, haciéndolos vulnerables al contagio y desarrollo y complicación del Covid 19, además durante este contexto de la pandemia también muchos estudiantes viven en zonas no urbanas y el acceso al consumo de frutas y verduras se ve un tanto limitado.

Según estudios epidemiológicos que muestra Laura S. una alimentación rica en grasas (sobre todo las grasas saturadas) se relaciona con un aumento de padecer cáncer de mama, ovarios, útero, colon, pulmón entre otros; en nuestro estudio los estudiantes del 32% al

42% consumen interdiario las grasas y alimentos fritos, dejando de lado el consumo ocasional que se recomienda, lo que podría más adelante generales problemas de salud y probablemente, si estos se encuentran con sobrepeso u obesidad podrían fácilmente contagiarse, desarrollar y agudizar su recuperación por contagio de Covid 19.

En el estudio de Pérez C. et.al. (2020) los participantes de su estudio refieren cambios alimentarios en el periodo de confinamiento, con tendencia hacia mayor consumo de alimentos saludables, menor consumo de alimentos de menos interés nutricional y aumento de la práctica de cocinar en casa. En nuestro estudio los estudiantes no refieren cambios en el consumo alimentario, durante la pandemia.

4.2. Autopercepción de la imagen corporal durante la pandemia del Covid 19, en estudiantes del quinto grado del Colegio “Glorioso Comercio 32” Juliaca - 2020.

Tabla 3

Autopercepción de la imagen corporal durante la pandemia del Covid 19, en estudiantes del quinto grado del Colegio “Glorioso Comercio 32” Juliaca – 2020

Autopercepción	N°	%
No hay Preocupación	66	31.9
Leve Preocupación	62	30.0
Moderada Preocupación	51	24.6
Extrema Preocupación	28	13.5
Total	207	100

En la tabla N° 3. Podemos ver que los estudiantes un 31.9% no tienen preocupación por su imagen corporal, un 30% presenta leve preocupación, un 24.6% presenta moderada preocupación y solamente un 13.5% presenta extrema preocupación.

Los resultados en el estudio de Samano R. Muestran que hubo concordancia entre la imagen corporal auto percibida y la imagen corporal real, pero una gran proporción de



los de sobrepeso y obesidad también refirieron satisfacción con su imagen corporal, aunque sea una condición de riesgo; en nuestro estudio los resultados nos muestran que más de la mitad los estudiantes no presentan preocupación respecto a su autopercepción corporal durante la pandemia, esto demostraría que la mayoría de jóvenes estudiantes tenían antes de la pandemia actividades deportivas, gimnasios, caminatas entre otras que ayuden a lograr una imagen corporal deseable, sin embargo el confinamiento ha ocasionado sedentarismo y que esto no repercute en su autopercepción de su imagen durante la pandemia, no teniendo implicancia alguna, además nuestro estudio muestra que son las mujeres quienes presentan mayor preocupación de su imagen corporal a diferencia de los varones. El estudio de Cordova D. expresa la preocupación exagerada de la imagen corporal de los estudiantes, que podrían conllevar a problemas de salud mental, que podría ser ocasionado por la influencia de los medios de comunicación y la presión social que proponen a la delgadez como modelo estético ideal, si está insatisfacción moderada progresa a futuro podría llevar a una insatisfacción extrema el cual podría conllevar a pensamientos y conductas inadecuadas que no permitiría el desarrollo holístico del adolescente. A diferencia de nuestros resultados nos muestran que casi el 70% de los estudiantes presenta algún grado de preocupación de su imagen corporal ocasionada por el confinamiento, que podría generarles una considerable preocupación y una baja autoestima; lo que dificultaría el logro de sus objetivos, metas y su desarrollo social y con ello su actuar como. Paja M. y Noblega C. También evidencian que existe la relación inversa entre el nivel de autoestima e imagen corporal en los estudiantes y menciona que un estudiante con autoestima elevada no mostrará preocupación por su imagen corporal; en base a nuestros resultados también podríamos afirmar que al tener preocupación respecto a su autopercepción corporal, paralelamente su autoestima también podría verse perjudicada, más aun encontrándose en

confinamiento, sin socializar con sus grupos sociales en el colegio donde se encontraban realizando múltiples actividades de tipo social, físico entre otros.

En el estudio de Apaza Y. (2016), aprecia que la mayoría de los adolescentes se muestran no preocupados, sin embargo hay un grupo de esta población que presenta alguna forma de preocupación sea leve, moderada y extrema, este porcentaje se evidencia más en el género Femenino que en el género Masculino, sin embargo los resultados de nuestro estudio también muestran que más de la mitad de los estudiantes no presentan preocupación sobre su imagen corporal lo que indica que la pandemia y el confinamiento no tuvo implicancia en los estudiantes.

4.3. Relación entre los hábitos alimentarios y la autopercepción de la imagen corporal durante la pandemia del Covid 19, en estudiantes del quinto grado del Colegio “Glorioso Comercio 32” Juliaca - 2020.

Tabla 4

Relación entre los hábitos alimentarios y la autopercepción de la imagen corporal, durante la pandemia del Covid 19, en estudiantes del quinto grado del Colegio “Glorioso Comercio 32” Juliaca - 2020

Hábitos alimentarios	Autopercepción corporal								Total	
	No hay Preocupación		Leve Preocupación		Moderada Preocupación		Extrema Preocupación			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Muy bueno	12	5.8	16	7.7	3	1.4	1	0.5	32	15.5
Bueno	33	15.9	33	15.9	14	6.8	5	2.4	85	41.1
Regular	13	6.3	8	3.9	28	13.5	18	8.7	67	32.4
Malo	6	2.9	3	1.4	4	1.9	2	1.0	15	7.2
Muy malo	2	1.0	2	1.0	2	1.0	2	1.0	8	3.9
Total	66	31.9	62	29.95	51	24.64	28	13.53	207	100



En la tabla N° 3 podemos ver la relación con respecto a los hábitos alimentarios y la autopercepción corporal y vemos que el 15.9% de estudiantes tiene buenos hábitos alimentarios y no tienen preocupación respecto a su autopercepción corporal, un porcentaje similar de 15.9% también presenta hábitos alimentarios bueno y también tienen leve preocupación respecto a su cuerpo, un 6.8% su hábito alimentario es bueno, pero presenta moderada preocupación respecto a su autopercepción corporal, el 2.4% presenta buenos hábitos alimentarios y evidencian extrema preocupación de su autopercepción corporal; por otro lado un 6.3% sus hábitos alimentarios es regular y no tienen preocupación respecto a su autopercepción corporal, un 3.9% presenta hábitos alimentarios regular pero una leve preocupación de la autopercepción corporal, un 13.5% tiene regular habito alimentario y el 8.7% muestra hábitos alimentarios regulares y extrema preocupación respecto a su autopercepción corporal; por otro lado un 7.7% tiene muy buenos hábitos alimentarios y muestran leve preocupación sobre la autopercepción de su imagen corporal, un 5.8% tiene muy buenos hábitos alimentarios y no tienen preocupación de su autopercepción corporal, un 1.4% tiene muy buenos hábitos alimentarios y moderada preocupación, solamente el 0.5% presenta muy buenos hábitos alimentarios y extrema preocupación de la autopercepción corporal; por otro lado un 2.9% tienen mala alimentación, además no tienen preocupación de su autopercepción corporal, el 1.4% tiene malos hábitos alimentarios y leve preocupación de su autopercepción corporal, el 1.9% presenta malos hábitos alimentarios y moderada preocupación de su imagen corporal, el 1% muestra malos hábitos alimentarios y extrema preocupación de su autopercepción corporal; el 2% de los estudiantes presenta muy malos hábitos y además que no tienen preocupación, leve preocupación, moderada y preocupación extrema respecto a su autopercepción corporal.



Así mismo, (Ureña M. 2015) menciona que la mayoría de estudiantes en su estudio, mostraron una apreciación satisfactoria de su imagen corporal y un pequeño porcentaje, estuvo insatisfecho, reflejando diversos desórdenes de tipo conductual, cognitivo y emocional. Se determinó que la integridad de la imagen corporal disminuye la presencia de conductas alimentarias de riesgo; nuestros resultados resultan coincidir también, por que evidencian que menos de la mitad tienen hábitos alimentarios buenos, pero presentan algún grado de preocupación respecto a su imagen corporal. Los resultados de Espinoza O. También presentan resultados similares ,ya que menciona que la mayoría de las adolescentes en su estudio no están conforme con la percepción que tienen de sí mismas. Además, que el consumo de frutas y verduras diariamente es bajo, y el consumo de bebidas azucaradas, dulces y snack se ven incrementadas; en nuestros resultados sucede lo mismo, los estudiantes se preocupan por su aspecto durante este periodo de confinamiento y los hábitos alimentarios bueno, regular malo y muy malo se presentan en más del 50% prefiriendo el consumo de alimentos no saludables.

Estadísticamente los resultados de Palomino A. Son diferentes a nuestros resultados, el autor menciona que la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios de las adolescentes se relaciona significativamente, sin embargo en nuestro estudio los resultados muestran que nivel de significancia de la Chi – Cuadrada es de 0.071 estableciendo que no hay relación significativa entre las variables estudiadas durante la pandemia ocasionada por el Covid 19.

En el estudio de Noblega C. (2018) demostró que los estudiantes adolescentes sobre estimaron su imagen corporal, tanto en lo perceptivo que hace referencia a la precisión con que el adolescente percibe su peso, así como las diferentes partes del cuerpo, al sobre

estimar la amplitud de sus medidas, sin embargo nuestros estudiantes no sobre estimaron su imagen corporal.

De nuestros resultados podemos afirmar que, la necesidad de eliminar los paradigmas sociales que existen en nuestra sociedad, donde la autopercepción de la imagen corporal es considerada un tema prioritariamente femenino, no obstante, se puede observar en nuestro estudio que los varones no demuestran preocupaciones por su imagen corporal. Probablemente es una tendencia que ha ido formándose en base a los cambios en las manifestaciones culturales sobre la apariencia, estética y la belleza, siendo estos influenciados por el estereotipo somático del hombre en la publicidad emitida por los medios de comunicación.

Tabla 5

Prueba Chi - Cuadrado entre los hábitos alimentarios y la autopercepción de la imagen corporal durante la pandemia del Covid 19, en estudiantes del quinto grado del Colegio “Glorioso Comercio 32” Juliaca - 2020

	Valor	Gl	Significación asintótica (Bilateral)
Chi cuadrado de Pearson	1,342a	2.9	0,071
N de casos validos	207	-	-

En la tabla N° 5 observamos que según la prueba Chi - cuadrado de Pearson se obtiene un nivel de significancia de 0.071 siendo este resultado mayor a 0.05; por tanto, se concluye que no existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y la autopercepción de la imagen corporal, en estudiantes del quinto grado del colegio “Glorioso Comercio 32” 2020.



La intención del presente trabajo fue comprobar si existía relación entre ambas variables, puesto que antes de la pandemia del Covid 19 los estudiantes de diferentes instituciones educativas, tenían mucha preocupación por su aspecto e imagen corporal, esto siguiendo patrones reflejados en diferentes medios audiovisuales o por competencia entre ellos, queriendo lograr un aspecto envidiable, llegando a cambiar sus hábitos alimentarios, realizando actividad física, entre otros, sin embargo ante la inminente llegada del Covid 19, las relaciones interpersonales entre compañeros se limitó entrando a un contexto de confinamiento, que incluye el cambio en sus hábitos alimentarios y actividades cotidianas a los que estaban acostumbrados, por ello el presente trabajo que, tuvo como resultado que estadísticamente no hubo relación, lo que indica que el confinamiento ocasionado por el Covid 19 no altero ni sus hábitos alimentarios, mucho menos la autopercepción de su imagen corporal.



V. CONCLUSIONES

- Se determinó los hábitos alimentarios en estudiantes del quinto grado, durante la pandemia del Covid 19, Juliaca - 2020. Y se vio que menos del 50% presenta hábitos alimentarios buenos, solo el 15.5% muestra muy buenos hábitos alimentarios; la frecuencia del consumo de alimentos, muestra que los estudiantes no consumen alimentos saludables y priorizan su alimentación en base a alimentos no saludables.
- Se identificó la autopercepción de la imagen corporal, en estudiantes del quinto grado y se muestra que un 31.9% no tienen preocupación por su imagen corporal y en general el 70% de los estudiantes presenta algún grado de preocupación de su imagen corporal ocasionada por el confinamiento.
- Se estableció la relación de las variables y según la prueba Chi - cuadrado de Pearson y no existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y la autopercepción de la imagen corporal, en estudiantes del quinto grado, durante la pandemia del Covid 19.



VI. RECOMENDACIONES

- A los futuros investigadores, considerar como indicadores el lugar de procedencia y residencia de los estudiantes, ya que facilitara el análisis y comprensión de los resultados.
- A la UGEL San Román, que promueva a nivel de las Instituciones Educativas públicas y privadas, en coordinación con los establecimientos de salud, para desarrollar estrategias, programas virtuales que vayan dirigidos a los adolescentes y a toda la comunidad educativa, a fin de mitigar problemas de salud ocasionados por la pandemia del Covid 19.
- Al establecimiento de salud Cono Sur y al director de la Institución Educativa “Glorioso Comercio 32”, a que desarrollen seguimiento y monitoreo en el marco de atención integral del adolescente, tomando en cuenta las prácticas de alimentación saludable y fortalecer actividades, a fin de evitar problemas de salud relacionados con los hábitos alimentarios.
- A los docentes y estudiantes de la Facultad de Ciencias de la salud, se recomienda motivar estudios sobre autopercepción corporal, hábitos alimentarios, mediante talleres o cursos sesiones de tutoría universitaria, para fomentar estilos de vida saludables en los adolescentes.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Instituto nacional de estadística e informática (INEI). Estado de la Población Peruana 2014 [Internet]. Revista informativa. 2014. Available from: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1157/libro.pdf
2. INEI. Poblacion Estimada por Edades Simples y Grupos de Edad, Según Departamento [Internet]. 2020. Available from: <https://cloud.minsa.gob.pe/apps/onlyoffice/s/XJ3NoG3WsxgF6H8?fileId=613439>
3. Nugent R. Los Jovenes En un mundo globalizado. Popul Ref Bur. 2015;31(1):289–300.
4. Estévez M, Torres J, Zurita F, Pradas de la Fuente F. Relacion 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 [Internet]. 2012. Available from: <http://hera.ugr.es/tesisugr/21453743.pdf>
5. Cabana Colque E. Hábitos alimentarios, patrón de alimentación y estilos de vida, estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, 2016 [Internet]. Repositorio UNA. 2017. Available from: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/4442/Cabana_Colque_Enrique.pdf?sequence=3&isAllowed=y
6. Troncoso P C, Amaya P JP. Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. Rev Chil Nutr [Internet]. 2009;36(4):1090–7. Available



- from: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v36n4/art05.pdf>
7. Surco Ccajia C. Actividad física y hábitos alimentarios en el IMC de los estudiantes de la facultad de ingeniería agrícola de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno [Internet]. 2019. Available from: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/11424/Surco_Ccajia_Clorinda_Eva.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 8. Rebozo Perez J, Jiménez Acosta S, Cabrera Núñez E, Pita Rodríguez G. Anemia por deficiencia de hierro en niños de 6 a 24 meses y de 6 a 12 años de edad de las provincias orientales de Cuba. Rev Esp Nutr Comunitaria [Internet]. 2005;11(2):60–8. Available from: <http://scielo.sld.cu/pdf/rcsp/v31n4/spu07405.pdf>
 9. MINSA. Programa de promoción de la salud en las instituciones educativas - escuelas saludables [Internet]. Available from: http://bvs.minsa.gob.pe/local/PROMOCION/121_PROMINSEDU.pdf
 10. Pérez Rodrigo C, Gianzo Citores M, Hervás Bárbara G, Ruiz Litago F, Casis Sáenz L, Aranceta-Bartrina J. Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. Rev esp nutr comunitaria. 2020;(June):0–0.
 11. Sudriá ME, Andreatta MM, Defagó MD. Los efectos de la cuarentena por coronavirus (COVID-19) en los hábitos alimentarios en Argentina. 2020;10–9.
 12. Borda Pérez M, Alonso Santos M, Martínez Granados H, Meriño Díaz E, Sánchez Álvarez J, Solano Guerrero S. Percepción de la imagen corporal y su relación con el estado nutricional y emocional en escolares de 10 a 13 años de tres escuelas en Barranquilla (Colombia). Salud Uninorte [Internet]. 2016;32(3):472–82. Available



from: <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v32n3/v32n3a11.pdf>

13. Ureña Molina MDP, Pacheco Milian M, Rondón Ortega MJ. Conductas alimentarias de riesgo y su relación con la imagen corporal en estudiantes de enfermería. *Rev Cienc y Cuid.* 2015;12(2):57.
14. Samano R, Rodriguez Ventura AL, Sanchez Jimenez B, Godinez Martinez E, Noriega A, Zelonka R, et al. Satisfaccion de la imagen corporal en adolescentes y adultos mexicanos y su relacion con la autopercepcion corporal y el indice de masa corporal real. *Nature* [Internet]. 2015;388:539–47. Available from: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n3/11originalobesidad06.pdf>
15. Garcia Continente X, Allué N, Pérez Giménez A, Ariza C, Sánchez Martínez F, López MJ, et al. Hábitos alimentarios, conductas sedentarias y sobrepeso y obesidad en adolescentes de Barcelona. Vol. 83, *Anales de Pediatría.* 2015. p. 3–10.
16. Espinoza Lara OP. Hábitos alimentarios, percepción de la imagen corporal, y estado nutricional en mujeres adolescentes de 14 a 16 años del colegio Magdalena Ortega de Nariño Bogotá DC. [Internet]. 2015. Available from: <https://docplayer.es/70926408-Habitos-alimentarios-percepcion-de-la-imagen-corporal-y-estado-nutricional-en-mujeres-adolescentes-de-14-a-16.html>
17. Enríquez Peralta RE, Quintana Salinas MR. Autopercepción de la imagen corporal y prácticas para corregirla, en adolescentes de una institución educativa, Lima, Perú. *An la Fac Med.* 2016;77(2):117.
18. Murawski BM, Elizathe L, Rutzstein G. Hábitos alimentarios e insatisfacción con la imagen corporal: Un estudio comparativo entre mujeres y varones estudiantes de escuelas secundarias. *Anu Investig* [Internet]. 2009;16(1):65–72. Available



- from: <https://www.redalyc.org/pdf/3691/369139945006.pdf>
19. Palomino Quispe AB, Solis Garcia AS. Autopercepcion de la imagen corporal y habitos alimentarios en adolescentes de la institucion educativa emblematica Luis Favio Xammar - 2017 [Internet]. Vol. 51, Sereal Untuk. 2018. Available from: [http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/2295/PALOMINO
QUISPE ALEXANDER Y SOLIS GARCIA
ALBA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/2295/PALOMINO%20QUISPE%20ALEXANDER%20Y%20SOLIS%20GARCIA%20ALBA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
 20. Quispe huanchi MI. Relacion de los habitos alimentarios y actividad fisica en niños de 2° a 5° primaria con el sobrepeso y obseidad, en la institucion educativa primaria Independencia Nacional 70025 de la ciudad de Puno - 2017 [Internet]. Tesis. 2018. Available from: [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9797/Quispe_Huanchi_M
aria_Isabel.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9797/Quispe_Huanchi_Maria_Isabel.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
 21. Paja Mamani MY. Autoestima e imagen corporal en estudiantes de quinto año de la institucion educativa secundaria emblematica Glorioso San Carlos, Puno 2018 [Internet]. Tesis. 2018. Available from: [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/11711/Mayly_Yuli_Paja_
Mamani.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/11711/Mayly_Yuli_Paja_Mamani.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
 22. Noblega Reinoso CD. Autopercepcion de la imagen corporal, estilos de vida y estado nutricional de las adolescentes del centro educativo Parroquial la Inmaculada Puno - 2017 [Internet]. 2018. Available from: [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/13438/Noblega_Reinoso_
Carmen_Danys.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/13438/Noblega_Reinoso_Carmen_Danys.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
 23. Córdova Leqqe DO. Nivel de satisfacción e insatsisdacción de los adolescentes



- respecto a su imagen corporal en la institucion educativa secundaria emblematica Maria Auxiliadora- Puno 2017 [Internet]. 2017. Available from: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/6178/Córdova_Leqqe_Diana_Oshin.pdf?sequence=3&isAllowed=y
24. Apaza Aquis Y. Estado nutricional e imagen corporal en adolescentes de la institucion educativa secundaria Comercial N 45 “Emilio Romero Padilla” Puno - 2016 [Internet]. 2017. Available from: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/3434/Apaza_Aquis_Yaneth.pdf?sequence=1&isAllowed=y
25. Juarez Huaraca AM. Autopercepcion de la imagen corporal y habitos alimetarios relacionados al estado nutricional de estudiantes de educacion secundaria estatal y privada. 2013; Available from: <http://cybertesis.urp.edu.pe/handle/urp/361>
26. Rubin de Celis Vicente JM. Morbilidad bucal y su relación con el estado nutricional en niños de 1 a 4 años de edad que acuden al programa CRED de los establecimientos de la Microred Frontera – MINSA en el periodo de octubre a diciembre del año 2012.
27. Cutipa Flores EO. Caries dental y su relacion con los habitos alimenticios y de higiene bucal en niños de 6 a 36 meses de edad que asisten al programa CRED, del distrito de Ilave, Puno 2016. 2017.
28. UNICEF. Informe Anual de UNICEF 2019. 2019. 68 p.
29. Mayor C, Galilei G. Alimentación saludable.
30. Arias Urbiola J. Relación del estado nutricional con los habitos alimentarios,adecuacion de la dieta y actividad fisica en niños y adolescentes del



- comedor San Antonio de Padua Puno, 2014. 2014;90. Available from:
http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/1804/Arias_Urbiola_Jenifer_Nabila.pdf?sequence=1&isAllowed=y
31. Toxqui L, Díaz Álvarez A, Vaquero MP. Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos para valorar la calidad de la dieta en la prevención de la deficiencia de hierro. *Nutr Hosp*. 2015;32(3):1315–23.
 32. Schilder P. Imagen y apariencia del cuerpo humano. Vol. 18, Biblioteca de técnicas y lenguajes corporales. 301 p.
 33. Raich RM. Una perspectiva desde la psicología de la salud de la imagen corporal [Internet]. *Avances en psicología Latinoamericana*. p. 15–27. Available from: <http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2741880.pdf>
 34. Salaberria K, Rodríguez S, Cruz S. Percepción de la imagen corporal. *Osasunaz Cuad Ciencias Médicas*. 2007;8(January 2007):171–83.
 35. Pino V. JL, López E. MA, Moreno V. AA, del Faúndez P. TP. Percepción de la imagen corporal, del estado nutricional y de la composición corporal de estudiantes de nutrición y dietética de la universidad del Mar, Talca, Chile. *Rev Chil Nutr*. 2010;37(3):321–8.
 36. Papalia DE, Wendkos Olds S, Duskin Feldman R. *Psicología del desarrollo*. 2016;4(1):64–75.
 37. Argüello L, Romero I, Meneses A. Trastorno de la imagen corporal. *Reduca* [Internet]. 2012;4(1):478–518. Available from: <http://www.revistareduca.es/index.php/reduca-enfermeria/article/viewFile/1005/1017>



38. Adrián J, Rangel E. Teorías psicologicas de la adolescencia. *Aprendiz y Desarrollo Pers.* 2001;1–16.
39. García AF. Infografía: La madurez , las emociones y el cerebro de los adolescentes. 2021. p. 1–11.
40. Maganto C, Cruz S. Cuadernos de psiquiatria y psicoterapia del niño y del adolescente n.º 30 (Revista de la Sociedad Española de Psiquiatría y Psicoterapia del Niño y del Adolescente) 2000 [Internet]. Vol. 30, Cuadernos De Psiquiatria Y Psicoterapia Del Niño Y Del Adolescente. 2000. 45–48 p. Available from: <https://www.sepypna.com/documentos/psiquiatria30.pdf#page=47>
41. Guillén de Maldonado R. La adolescencia en el mundo actual. *Rev la Soc Boliv Pediatría.* 2005;44(2):73–4.
42. Rutzstein G, Elizathe L, Scappatura ML, Murawski B, Lievendag L, Leornardelli E, et al. Imagen corporal y hábitos alimentarios en adolescentes. un dispositivo de intervencion orientado a la prevencion de los trastornos alimentarios. 2015;(May 2015):33–50. Available from: https://www.academia.edu/26313985/Imagen_corporal_y_hábitos_alimentarios_en_adolescentes_Un_dispositivo_de_intervención_orientado_a_la_prevenición_d_e_los_trastornos_alimentarios
43. Laura Mamani SE. Hábitos alimentarios y estilos de vida relacionados con niveles de hemoglobina en adultos mayores que habitan en la zona alta del Distrito de Acora, 2017 [Internet]. 2018. Available from: http://repositorio.unap.edu.pe/discover?rpp=10&page=4&query=consumo+de+cañihua&group_by=none&etal=0



ANEXOS



Anexo 1.

Consentimiento informado

Yo..... identificado con
DNI.....doy mi consentimiento para la participación de mi menor
hijo..... en la presente investigación titulado “Hábitos
alimentarios y la autopercepción de la imagen corporal durante la pandemia del Covid
19, en estudiantes del quinto grado del Colegio “Glorioso Comercio 32” Juliaca - 2020.
Luego de haber sido informado(a) a través de un oficio a cerca de los objetivos y propósito
de la investigación del carácter confidencial del mismo, desarrollando encuestas virtuales
de hábitos alimentarios y la autopercepción de la imagen corporal. En el cual los
resultados nos permitirán conocer los hábitos alimentarios, y como es la autopercepción
de la imagen corporal de los estudiantes.

En señal de conformidad firmo el presente consentimiento.



Anexo 2.

Hábitos alimentarios durante la pandemia del Covid 19

Sexo: Femenino () Masculino ()

Marque la alternativa que se adecue con tus hábitos alimentarios

1) En esta pandemia ¿Cuántas veces consumes tus alimentos al día? (Desayuno, almuerzo, cena, refrigerios y otros)

- a) Mas de 5 veces 5pts
- b) 5 veces 5pts
- c) 4 veces 4pts
- d) 3 veces 3pts
- e) 2 veces 2 pts.
- f) otro _____1pts_____

2) ¿Dónde Consume tus alimentos durante este periodo de emergencia sanitaria?

- a) Casa 5pts
- b) Restaurante (delivery) 4 pts
- c) Donde un familiar cercano 4pts
- d) otro _____ especificar 1,2,3 pts

3) ¿Qué bebidas consumes normalmente en casa durante este periodo de pandemia?

- a) Agua 5 pts



b) Refrescos Sintéticos 2 pts

c) Refrescos Naturales 4 pts

d) Gaseosa 1 pts

e) otros_____ 1 pts

4) ¿Cuándo estas en tus clases virtuales / Que alimentos consumes usualmente?

a) Tortas, Galletas 2 pts

b) Helados 2pts

c) Frutas/ Cereales 5 pts

d) Sándwiches 3 pts

e) Bocadillos (chips, papitas, chicles, chupetes.) 1pts

f) No consume

5) ¿Con que frecuencia consumes durante esta pandemia?

FRUTAS	VERDURAS
a)1- 2 veces al día 2-3 pts	a)1- 2 veces al día 2-3 pts
b) 3-4 veces al día 4 pts	b) 3-4 veces al día 4 pts
c) 5 veces al día 5pts	c) 5 veces al día 5pts
d) Nunca 1 pt	d) Nunca 1 pt
e) otro_____	e) otro_____

6) ¿Consumes Frituras? a) Si b) No

Si la respuesta es sí: ¿Cuántas Veces a la semana?

a) Casi todos los días 1 pt



- b) 1 vez por semana 5pts
- c) 2 veces por semana 4 pts
- d) 3 veces por semana 3 pts
- e) otro_____2pts

7) Consumes comida rápida:

Consumes:	a) SI 1,2 pts	b) NO 5,4,3 pts
Salchipapas hecha en casa		
Hamburguesas hecha en casa		
Sal		
Azucar		
Otros_____		

8) ¿Cuántas veces a la semana?

- a) Todos los días 1 pt
- b) 1 vez por semana 5 pts
- c) 2 veces por semana 4 pts
- d) 3 veces por semana 3pts
- e) otros_____2 pts

9) ¿De preferencia consumes carne de?

- a) Res 2,3 pts



b) Cordero 1,2 pts

c) Pollo 4pts

d) Pescado 5 pts

e) Cerdo 1 pts

f) otros_____opcional_____

10) Cuando no comes carne, la reemplazas por:

a) Atún 4pts

b) Huevo 5 pts

c) Jamón o hot dog. 2-3 pts

d) otros _____ 1-2pts_____ especifique

11) ¿Consumes alimentos cómo?

	¿Con que Frecuencia?
a) Pan	a. Casi todos los días 1 pts
b) Pasteles	b. 1-2 veces x semana 5 pts
c) Alfajores	c. 2-3 veces x semana 4 pts
d) Tortas	d. 4 a más veces por semana 3 pts
e) otros_____	e. otro (especificar) 1 pt

12) En tu alimentación incluyes:

	¿Con que Frecuencia?
a) Arroz	a. Casi todos los días 1 pts
b) Fideos	b. 1-2 veces x semana 5 pts



c) Harina de trigo	c. 2-3 veces x semana 4 pts
d) Sémola	d. 4 a más veces por semana 3 pts
e) otros (especificar)....	e. otro (especificar) 1 pt

13) Tu desayuno está conformado por:

- a) Té- café- pan 2 pts
- b) Leche- pan con queso- jamón 4 pts
- c) Jugo de frutas – tortilla de verduras con pan 4 pts
- d) Casi siempre es un segundo 5 pts
- e) otros: _____ opcional _____

14) Usualmente tu almuerzo consiste en:

- a) Sopas 4 pts
- b) Guisos 5 pts
- c) Frituras 2- 3 pts
- d) Mazamorras 1 pts
- e) Otro _____ opcional _____

15) Usualmente tu cena consiste en:

- a) Mazamorras 4 pts
- b) Sopas 3 pts
- c) Bebidas lácteas 2-3 pts
- d) Guisos 2 pts



e) Otro_____opcional_____

16) ¿Cómo consideras el consumo de sus alimentos, durante la pandemia del Covid

19?.

a) Aumentaron

b) Disminuyeron

¡Muchas Gracias por participar!



Anexo 3.

Cuestionario sobre frecuencia del consumo de alimentos

N°	Frecuencia del consumo	D	I	S	M	O
1	¿Con que frecuencia Ud. Consume lácteos (leche, yogurt, queso)?					
2	¿Con que frecuencia consume huevo (gallina, codorniz, pato)?					
3	¿Con que frecuencia consume carnes blancas (pollo, pescado)?					
4	¿Con que frecuencia consume carnes rojas (cordero, alpaca, res)?					
5	¿Con que frecuencia consume vísceras (hígado, bazo, bofe)?					
6	¿Con que frecuencia consume cereales (arroz, avena, cebada, cañihua, quinua)?					
7	¿Con que frecuencia consume leguminosas (lentejas, frijol, arvejas, habas)?					
8	¿Con que frecuencia consume verduras?					
9	¿Con que frecuencia consume frutas?					
10	¿Con que frecuencia consume tubérculos (papa, camote, oca, isaño)?					
11	¿Con que frecuencia consume (chuño, tunta)?					
12	¿Con que frecuencia consume grasas (aceite, manteca)?					
13	¿Con que frecuencia consume alimentos fritos?					
14	¿Con que frecuencia consume alimentos industrializados (gelatina, galletas, condimentos, etc.)?					



Anexo 4.

COMPLEJO DE ADONIS PARA MEDIR LA IMAGEN CORPORAL

DATOS GENERALES:

1. Edad: _____

2. Sección _____

INSTRUCCIONES

Me gustaría saber cómo te has sentido respecto a tu figura, por favor lee cada pregunta y marca la respuesta que consideres más adecuada, contesta todas las preguntas:

Selecciona una respuesta en cada Ítem	Respuestas
1. ¿Cuánto tiempo dedicas cada día preocupándote por algún aspecto de tu apariencia?	a. menos de 30 minutos. b. de 30 a 60 minutos. c. más de 30 minutos.
2. ¿Con que frecuencia te sientes mal por alguna cuestión relacionada con tu apariencia?	a. nunca o raramente. b. algunas veces. c. frecuentemente.
3. ¿Te has sentido tan mal con tu figura que has llegado a llorar?	a. nunca o raramente. b. algunas veces. c. frecuentemente.
4. ¿Cuánto tiempo dedicas cada día a actividades de aseo para mejorar tu apariencia?	a. menos de 10 minutos. b. 10 a 15 minutos. c. más de 15 minutos.



5. ¿Cuánto tiempo dedicas cada día a actividades físicas para mejorar tu apariencia física, tales como levantamientos de pesas, trote ligero, máquinas de caminar? (nos referimos sólo a esas actividades deportivas cuyo objetivo principal sea mejorar la apariencia física).	a. menos de 60 minutos. b. de 60 a 120 minutos. c. más de 120 minutos.
6. ¿Con qué frecuencia sigues comiendo alimentos especiales (por ejemplo, de alto grado proteínico o comidas bajas en grasa) o ingieres suplementos nutricionales para mejorar tu apariencia?	a. nunca. b. algunas veces. c. frecuentemente.
7. ¿Qué porcentaje de tu dinero los empleas en cuestiones dedicadas a mejorar tu apariencia? (por ejemplo, comidas especiales de dieta, suplementos nutricionales, productos para el pelo, cosméticos, técnicas cosméticas, equipamiento deportivo, cuotas de gimnasio).	a. menos 30% b. 30% a 70% c. más de 70%
8. ¿Alguna vez se fijaron en tu apariencia? (por ejemplo gordo, flaco, chato etc.)	a. nunca o raramente b. algunas veces c. frecuentemente
9. La preocupación por tu figura ¿te hace pensar que deberías hacer ejercicio?	a. nunca b. algunas veces c. frecuentemente
10. ¿Con que frecuencia has evitado ponerte ropa pegada para no mostrar tu cuerpo?	a. nunca b. algunas veces c. frecuentemente



11. ¿Con qué frecuencia has evitado ser visto por otra gente debido a tus preocupaciones con tu imagen corporal? Por ejemplo: no yendo al colegio para que tus compañeros no te molesten o se burlen de ti.	a. nunca o raramente b. algunas veces c. frecuentemente
12. ¿Has consumido algún tipo de Esteroides Anabólicos (hormonas masculinas) para ganar músculo, perder peso, o para cualquier intento de mejorar tu apariencia?	a. nunca o raramente b. algunas veces c. frecuentemente
13. ¿Con qué frecuencia has tomado medidas extremas para cambiar tu apariencia?, tales como hacer ejercicio excesivo, entrenar incluso estando adolorido.	a. nunca o raramente b. algunas veces c. frecuentemente



Anexo 5.

Formularios de Google

Enlace del formulario: <https://forms.gle/M6RxnXXfMZcExvYb6>

HABITOS ALIMENTARIOS Y AUTOPERCEPCION DE LA IMAGEN CORPORAL DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID 19

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Doy mi consentimiento para la participación de mi menor hijo en la presente investigación titulado "Hábitos alimentarios y la autopercepción de la imagen corporal durante la pandemia del Covid 19, en estudiantes del quinto grado del Colegio "Glorioso Comercio 32" Juliaca - 2020. Luego de haber sido informado(a) a través de un oficio a cerca de los objetivos y propósito de la investigación del carácter confidencial del mismo, desarrollando encuestas virtuales de hábitos alimentarios y la la autopercepción de la imagen corporal. En el cual los resultados nos permitirán conocer los hábitos alimentarios, y como es la autopercepción de la imagen corporal de los estudiantes.

Para continuar presione si, caso contrario marque no y saldrá automáticamente del presente cuestionario.

I PARTE: HABITOS ALIMENTARIOS DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID 19

II PARTE: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE ALIMENTOS

II PARTE: COMPLEJO DE ADONIS PARA MEDIR LA IMAGEN CORPORAL (HARRISON POPE)

Marque la alternativa que se adecue con tus hábitos alimentarios y marque lo que le indica para la medición de la imagen corporal.

Tu correo se registrará cuando envíes este formulario



Anexo 6.

Tabla general de los hábitos alimentarios

1) Durante la pandemia ¿Cuántas veces consumes tus alimentos al día? (Desayuno, almuerzo, cena, refrigerios y otros)	N°	%
a) Mas de 5 veces	2	1.0
b) 5 veces	14	6.8
c) 4 veces	30	14.5
d) 3 veces	150	72.5
e) 2 veces	8	3.9
f) otro	3	1.4
Total	207	100

2) ¿Dónde Consume tus alimentos durante este periodo de emergencia sanitaria?	N°	%
a) Casa	122	58.9
b) Restaurante (delivery)	52	25.1
c) Donde un familiar cercano	30	14.5
d) otro	3	1.4
Total	207	100

3) ¿Qué bebidas consumes normalmente en casa durante este periodo de pandemia?	N°	%
a) Agua	73	35.3
b) Refrescos Sintéticos	42	20.3
c) Refrescos Naturales	48	23.2
d) Gaseosa	36	17.4
e) otros	8	3.9
Total	207	100



4) ¿Cuándo estas en tus clases virtuales / Que alimentos consumes usualmente?	N°	%
a) Tortas, Galletas	68	32.9
b) Helados	10	4.8
c) Frutas/ Cereales	33	15.9
d) Sándwiches	15	7.2
e) Bocadillos (chips, papitas, chicles, chupetes.)	74	35.7
f) No consume	7	3.4
Total	207	100

5) ¿Con que frecuencia consumes FRUTAS y VERDURAS durante esta pandemia?	N°	%
a) 1- 2 veces al día	129	62.3
b) 3-4 veces al día	9	4.3
c) 5 veces al día	1	0.5
d) Nunca	23	11.1
e) otro	45	21.7
Total	207	100

6) ¿Consumes Frituras?	N°	%
a) Si	207	100.0
b) No	0	0.0
Total	207	100



Si la respuesta es sí: ¿Cuántas Veces a la semana?	N°	%
a) Casi todos los días	43	20.8
b) 1 vez por semana	10	4.8
c) 2 veces por semana	27	13.0
d) 3 veces por semana	124	59.9
e) otro	3	1.4
Total	207	100

7) Consumes comida rápida: (Salchipapas hecha en casa, Hamburguesas hecha en casa, sal, azucar y otros)	N°	%
a) Si	207	100.0
b) No	0	0.0
Total	207	100

8) ¿Cuántas veces a la semana?	N°	%
a) Todos los días	42	20.3
b) 1 vez por semana	30	14.5
c) 2 veces por semana	57	27.5
d) 3 veces por semana	72	34.8
e) otros	6	2.9
Total	207	100



9) ¿De preferencia consumes carne de:?	N°	%
a) Res 2,3	30	14.5
b) Cordero	37	17.9
c) Pollo	102	49.3
d) Pescado	21	10.1
e) Cerdo	8	3.9
f) otros	9	4.3
Total	207	100

10) Cuando no comes carne, la reemplazas por:	N°	%
a) Atún	29	14.0
b) Huevo	45	21.7
c) Jamón o hot dog.	75	36.2
d) otros	58	28.0
Total	207	100

11) ¿Consumes alimentos cómo?	N°	%
a) Pan	123	59.4
b) Pasteles	15	7.2
c) Alfajores	12	5.8
d) Tortas	37	17.9
e) otros	20	9.7
Total	207	100



¿Con que Frecuencia?	N°	%
a. Casi todos los días	40	19.3
b. 1-2 veces x semana	17	8.2
c. 2-3 veces x semana	43	20.8
d. 4 a más veces por semana	99	47.8
e. otro	8	3.9
Total	207	100

12) En tu alimentación incluyes:	N°	%
a) Arroz	96	46.4
b) Fideos	49	23.7
c) Harina de trigo	12	5.8
d) Sémola	7	3.4
e) otros	43	20.8
Total	207	100

¿Con que Frecuencia?	N°	%
a. Casi todos los días	151	72.9
b. 1-2 veces x semana	6	2.9
c. 2-3 veces x semana	19	9.2
d. 4 a más veces por semana	30	14.5
e. otro	1	0.5
Total	207	100



13) Tu desayuno está conformado por:	N°	%
a) Té- café- pan	45	21.7
b) Leche- pan con queso- jamón	67	32.4
c) Jugo de frutas – tortilla de verduras con pan	13	6.3
d) Casi siempre es un segundo	50	24.2
e) otros:	32	15.5
Total	207	100

14) Usualmente tu almuerzo consiste en:	N°	%
a) Sopas	43	20.8
b) Guisos	57	27.5
c) Frituras	46	22.2
d) Mazamorra	12	5.8
e) Otro	49	23.7
Total	207	100

15) Usualmente tu cena consiste en:	N°	%
a) Mazamorra	8	3.9
b) Sopas	22	10.6
c) Bebidas lácteas	31	15.0
d) Guisos	87	42.0
e) Otro	59	28.5
Total	207	100



16) ¿Cómo consideras el consumo de sus alimentos, durante la pandemia del Covid 19?.	N°	%
a) Aumentaron	118	57.0
b) Disminuyeron	88	42.5
Total	206	99.517