

# **UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**

## **FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**



### **Hábitos alimenticios en adolescentes.**

#### **Trabajo Académico.**

Para optar el Título de Segunda Especialidad profesional en educación física

Autor:

**Rafael Torres Lagunas**

**Tumbes– Perú**

**2021**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### Hábitos alimenticios en adolescentes.

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (secretario)

Mg. Ana María Javier Alva (vocal)

**Tumbes – Perú**

**2021**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### **Hábitos alimenticios en adolescentes.**

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido y  
forma

Rafael Torres Lagunas (Autor)

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (Asesor)

**Tumbes – Perú**

**2021**



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**  
**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD**

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO**

Tumbes, a los diez días del mes de julio del año dos mil veintiuno, se reunieron sincrónicamente a través de Google meet, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *Hábitos alimenticios en adolescentes*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor(a). **TORRES LAGUNAS RAFAEL**.

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de **15**

Por tanto, **TORRES LAGUNAS RAFAEL**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

Siendo las trece horas con treinta minutos el presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.

  
Dr. Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo  
Presidente del Jurado  
DNI: 00230120

  
Dr. Andy Figueroa Cárdena  
Secretario del Jurado  
DNI: 43852105

  
Mg. Ana María Javier Alva  
Vocal del Jurado  
DNI: 07038746

## Hábitos alimenticios en adolescentes

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.unjfsc.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>18%</b>
<b>2</b>	<b>repositorio.untumbes.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>4</b>	<b>repositorio.unab.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>5</b>	<b>Submitted to Universidad Nacional de Tumbes</b> Trabajo del estudiante	<b>&lt;1%</b>
<b>6</b>	<b>repositorio.unjbg.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>7</b>	<b>dgsa.uaeh.edu.mx:8080</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>8</b>	<b>pt.scribd.com</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>9</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	

< 1 %

10

repositorio.unife.edu.pe

Fuente de Internet

< 1 %

11

repositorio.usil.edu.pe

Fuente de Internet

< 1 %

Excluir citas Activo

Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Dr. Segundo Oswaldo Albuquerque Silva  
(Asesor)

## **DEDICATORIA**

Gracias a mi familia por permitirme seguir con mis estudios y brindarme la oportunidad de desarrollar mis capacidades. Asimismo, agradezco a mis docentes pues sin ellos no podría seguir el camino correcto del aprendizaje. Finalmente, agradezco a mis compañeros por ser el sostén emocional para motivarme en desarrollar trabajos excelentes como el que presento a continuación.

## ÍNDICE

DEDICATORIA	
RESUMEN .....	ix
ABSTRACT.....	x
INTRODUCCIÓN.....	xi
CAPITULO I.....	20
1.1 ANTECEDENTES .....	20
1.1.1 Antecedentes Internacionales.....	20
1.1.2 Antecedentes Nacionales .....	22
1.3 VIABILIDAD, ALCANCES Y LIMITACIONES; <b>Error! Marcador no definido.</b>	
1.3.1. Justificación de la Investigación .....	<b>Error! Marcador no definido.</b>
1.3.2. Viabilidad de la Investigación.....	<b>Error! Marcador no definido.</b>
1.3.3. Alcances .....	<b>Error! Marcador no definido.</b>
CAPÍTULO II.....	26
2.1 HÁBITOS ALIMENTICIOS.....	26
2.1.1 Hábitos Alimentarios .....	26
2.1.2 Desarrollo de los Hábitos Alimentarios .....	27
2.1.3 Nueva Pirámide nutricional.....	28
CAPITULO III.....	31
AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN FÍSICA.....	31
3.1 Modelo de la promoción de salud .....	31
3.1.2 Teoría Sociocultural .....	33
3.1.3 Teoría de la Comparación Social .....	34
3.2 Autopercepción de la Imagen Corporal .....	35
3.2.1 Desarrollo de la Imagen Corporal .....	37



3.2.3 Conceptualizacion de terminos .....	40
CONCLUSIONES .....	42
RECOMENDACIONES.....	43
REFERENCIAS CITADAS .....	44

## RESUMEN

En la actualidad tanto los programas de televisión como las publicidades visuales contratan personas con características físicas, en la mayoría de casos, esbeltas; las cuales generan admiración hacia la mayoría de su público, muchos de ellos aun adolescentes que no poseen la madurez necesaria para pensar adecuadamente. La exposición de estos modelos ha permitido que la sociedad adopte la forma de sus cuerpos como figuras perfectas que todo individuo debería alcanzar. Debido a este factor en los últimos años según diversos estudios se conoce que la autopercepción de la imagen de un adolescente promedio no es la adecuada ya que desean obtener cuerpos como los que observa en televisión o eventos.

**Palabras claves:** Autopercepción, hábitos alimentarios, desarrollo.

## **ABSTRACT**

Currently, both television programs and visual advertisements hire people with physical characteristics, in most cases, slender; which generate admiration for the majority of their audience, many of them still teenagers who do not have the necessary maturity to think properly. The exposure of these models has allowed society to adopt the shape of their bodies as perfect figures that every individual should achieve. Due to this factor, in recent years, according to various studies, it is known that the self-perception of the image of an average teenager is not adequate since they want to obtain bodies like those they see on television or events.

Keywords: Self-perception, eating habits, development

## INTRODUCCIÓN

Actualmente los adolescentes viven preocupados por su imagen corporal y las características con las que deben de cumplir para poder ser aceptados en la sociedad, causado por el prospecto de imagen corporal que venden los medios de comunicación de personas que se muestran como ideales a seguir, muchos de los cuales son casi inalcanzables, de esta manera muchos adolescentes desarrollan hábitos alimentarios inadecuados en el anhelo de lograr tener la imagen corporal deseada. Por ello es importante la identificación de hábitos alimentarios en los adolescentes para la detección precoz de enfermedades crónicas a futuro, causados por la deficiencia o el exceso de alimentos, los cuales no proporcionan un balance dietético adecuado (MINSA, 2006).

La adolescencia es conocida como un periodo intermediario que marca un cambio de etapa por estar comprendida entre la niñez y la madurez. Por lo general se manifiesta cuando la persona llega a cumplir sus primeros 10 años de vida y culmina en los 19 años. Durante este periodo el sujeto es capaz de construir poco a poco la personalidad definitiva que mostrará cuando ya sea una persona madura, desarrolla su aspecto físico y adquiere mayor conocimiento de acuerdo a sus vivencias. Físicamente, la organización mundial de la salud define en porcentajes al adolescente y la equivalencia que poseerá el individuo al ser adulto (50% en peso, 50% en masa ósea y un 20% de talla).

La característica más destacable que posee la adolescencia sería la capacidad del individuo para desarrollar, construir o establecer la identidad que demostrará hacia sus semejantes cuando alcance la madurez. Durante esta construcción es posible que el adolescente refleje cambios bruscos de comportamiento muchas veces ligados a la preocupación que posee por el aspecto físico y el peso que va adquiriendo, llegando a marcar un rol importante para la definición corporal de cada persona. La imagen corporal, por ser un aspecto destacable en esta etapa se define como una representación mental del cuerpo que posee el sujeto, además de la manera en la que ven la figura y los rasgos físicos de sus semejantes; es influenciado debido a

los aspectos sociales y psicológicos pues depende también de la salud mental que posee el adolescente.

Además de la percepción, la imagen corporal involucra aspectos de cómo sentimos el cuerpo, ya sea la insatisfacción, preocupación y/o satisfacción de ella, entre otros. De esta manera se genera una conducta por lo cual actuamos respecto a nuestra percepción, ya sea evitar estar en un grupo y sentirnos cómodos con ello o evitar socializar con los demás por miedo a rechazo (García, 2004).

La presión social es una gran influencia en adolescentes debido a que siguen estereotipos que se crean debido a la admiración hacia personas famosas o iconos de la música los cuales presentan cuerpos esbeltos y ello ante los ojos de adolescentes se muestra “perfecto”. Estos ideales hacen que un adolescente demuestre preocupación por su peso incluso cuando éste mantiene el peso correcto (Baile, 2002).

Durante esta etapa los adolescentes buscan sentirse bien consigo mismo, por lo que es usual que se comparen con algún compañero y preguntarse cuestiones como ¿me veo bien? ¿Crees que estoy gorda? , interrogantes que sirven como medidor de autoestima pues si reciben una respuesta que no los satisfaga buscarán la manera de solucionarlo adoptando, tal vez, malos hábitos alimenticios y otras acciones que podrían causar riesgo hacia la salud (Rivarola, 2003).

Ademas, la imagen corporal se muestra influenciada por factores socioculturales. Se sabe que el nivel socioeconómico y de conocimiento es proporcional a la distorsión de la imagen personal de cada sujeto. Debido a esto, la identidad de la mayoría de adolescentes podría devaluarse por estar sometidos a rechazos causados por dichos “estereotipos”. El peso es la característica más afectada ante estos rechazos por lo que el adolescente vulnerable podría presentar problemas psicológicos que al agravarse concluyen en una depresión (Llobera, 2008).

Diversos estudios sugieren evaluar la percepción del aspecto físico para modificarlo por tratarse de un síntoma que predice la aparición de trastornos en el comportamiento alimentario. Los estudios emplean los estereotipos de moda que admiran el promedio de adolescentes como un medidor del autoestima y satisfacción consigo mismo de cada sujeto (Noshpitz, 2000).

Evaluar el hábito alimenticio de cada población es imprescindible para determinar su estado de salud pues, como se sabe, poseer una mala alimentación produce enfermedades que al aumentar de grado provocan mayor mortalidad en comparación a aquella persona que recibe una buena alimentación y por tanto posee una vida saludable, con mayor incidencia hacia jóvenes que aún se encuentran en desarrollo (OMS, 2006).

Durante un estudio realizado en Seúl-Corea del Sur, el 66% de féminas reconocieron que no se sentían satisfechas con la imagen corporal que tenían por lo que su autoestima no era adecuada. La investigación buscó el factor que ocasionaba tal problemática descubriendo que la publicidad visual que se ofrece en aquella zona pertenecía a operaciones de cirugía estética presentando como modelo un cuerpo denominado “perfecto” después de someterse a la cirugía, esta acción acompleja a aquellos habitantes que visualizan tal publicidad haciendo que posean una mala percepción de sus cuerpos y haciendo que busquen maneras más económicas para llegar al estilo de cuerpo deseado. Entre las acciones más tomadas erróneamente se encuentra la falta de buena alimentación pues se tiene la creencia de que comiendo menos es posible reducir las tallas más rápidamente. El estudio estadístico presentó en sus resultados que una de cada cinco mujeres de surcoreanas han acudido al cirujano, mientras que un 55% de éstas piensa acudir a cirugía cuando posea la economía necesaria (Kostat, 2016).

Asimismo, un estudio realizado en Dubái con una población compuesta por adolescentes demuestra que la percepción hacia el peso corporal es el factor más importante para que los jóvenes adopten dietas estrictas y control riguroso de su peso pues se sienten mejor poseyendo un cuerpo más esbelto, además de ser de mayor aceptación entre la sociedad juvenil (Musaiger, 2012).

El Programa Regional de Seguridad Alimentaria y Nutricional para Centroamérica aclara la problemática por la que pasa la región debido a que cada vez es mayor la adopción de malos hábitos alimentarios conocido como: “La doble carga de la malnutrición”, debido principalmente a los hábitos alimentarios inadecuados, influenciados por una insatisfacción de la imagen corporal por una parte y a la vez el nivel socioeconómico ocasiona que las personas consuman productos más baratos, sin tener en cuenta el valor nutricional que tengan los alimentos a consumir, supliendo este por comida chatarra. El problema que tenemos con

excepción de Panamá es que debido a los malos hábitos alimentarios prevalencia de enfermedades como el sobrepeso y la obesidad, se han incrementado en alrededor del 30% de las mujeres en la primera parte de la década, a más del 50% (PRESANCA, 2010).

En México, en un estudio realizado el año 2006 entre los meses enero y mayo, realizado en el Centro de Atención Primaria de la Universidad Autónoma de Baja California en Tijuana (CUMAI), concluye en que el 83% de las personas encuestadas presentaban insatisfacción con la imagen corporal, siendo de mayor incidencia las mujeres (2.0) respecto a los varones (1.5) (Casillas et al., 2007).

Por lo cual en México se concluye en que es necesario reconocer la percepción corporal que idea la mayoría de personas pues está relacionado fuertemente a la nutrición que cada sujeto adquiere. Por lo tanto, se recomienda implementar este tema dentro de los programas de alimentación y hábitos saludables que se presenten con el fin de evitar aumentar los casos de trastornos como sobrepeso u obesidad y enseñando a las personas como deben vivir y alimentarse adecuadamente (Pérez, 2010).

Sin embargo, en México se llevó a cabo un estudio con la particularidad de que su población estuvo compuesta por alumnos de bachillerato con edades desde los 15 hasta los 20 años se muestran por resultado que un 67.51% de mujeres se encuentran disconformes con la anatomía que poseen y buscan obtener un cuerpo más esbelto, se determinó que las mujeres son en su mayoría las que más insatisfacción presentan (Quiroz, 2015).

La encuesta nacional de Situación Nutricional (ENSIN, 2010) realizada en Colombia determinó que la existencia de malos hábitos alimenticios y la indiferencia hacia las actividades físicas son los principales factores que ocasionan la aparición y aumento de casos de sobrepeso y obesidad. Además se ha demostrado que existe un aumento del 25.9% de casos en relación con los últimos cinco años en los niños y adolescentes teniendo en consideración que el aumento de peso por lo general aumenta conforme el sujeto cumple años. Durante el año 2010 se obtienen datos estadísticos no favorables para la lucha contra este problema pues uno de cada tres personas con un rango de edad de entre 5 y 64 años no consumen frutas constantemente, las

personas de esta edad representan el 38% de la población de 5 a 64 años, mientras que un 71.9% no consumen vegetales diariamente por lo que es una situación preocupante en Colombia.

En Bogotá- Colombia, en la Institución educativa Magdalena Ortega de Nariño se llevó a cabo un estudio en mujeres adolescentes de 11 a 16 años de edad para determinar el grado de percepción de la imagen corporal, de las cuales el 42% presento sobreestimación de su imagen corporal (Rios, 2013).

Un año después Espinosa en 2014, realizó el mismo estudio en mujeres adolescentes pero esta vez de 14 a 16 años, dando como resultado que el 78% de las estudiantes sobreestimaron su peso, por lo cual las adolescentes no se encontraban satisfechas con su imagen corporal y que estas cifras iban en aumento con el pasar de los años.

En otro estudio realizado en Barranquilla-Colombia, la población estuvo compuesta por estudiantes de tres escuelas diferentes con una edad de entre 10 y 13 años en la que se conoció que la gran mayoría mantuvo una imagen distorsionada de su propio cuerpo. De estos un 67.8% de jóvenes poseían un correcto índice de masa corporal mientras que un 21.8% adoptaba malos hábitos alimenticios, siendo el de mayor prevalencia el sexo femenino si se discrimina el número total de escolares varones, haciendo que la prevalencia se relacionara a ellos solo por el número (Borda et al., 2016).

A nivel nacional, la Organización mundial de la salud realizó un estudio en la que obtuvo un porcentaje de 79% de peruanos que poseían un peso elevado en consecuencia de practicar hábitos alimentarios defectuosos. El informe detalla que la dieta de una familia peruana por lo general se basa en harinas y carbohidratos. La población solo consume durante la semana entre tres y cuatro días verduras y frutas mientras que lo recomendado es consumirlos diariamente. Otros resultados asignan un 33% de peruanos que consumen verduras todos los días mientras que 52% de la población la consume entre una y dos veces por semana, y un 7% solo una vez mensual (OMS, 2016).

Kantar World panel realizó un estudio dentro de la población limeña en el año 2017 en la que descubrió que un 34% de habitantes han decidido mejorar su alimentación al demostrar preocupación por las estadísticas negativas que se conocían sobre la deficiencia en la salud



debido a la mala alimentación. Los porcentajes detallan que un 70% disminuyó el consumo de frituras y comidas con alto contenido de grasa, el 64% bajó el consumo de sal y un 52% redujo el consumo de carnes rojas (Kantar World Planet, 2017).

Siguiendo con la realidad nacional, Caballero (2007) realizó un estudio dentro de la institución educativa del Distrito de Jesús María en el distrito de Lima en la que fueron partícipes jóvenes del quinto grado de secundaria donde demuestra que un 34.6% perciben deficientemente su propia imagen, asimismo el 26.1% de participantes no cumplía hábitos saludables (Caballero, 2007).

Durante el año 2010 se desarrolló un estudio por parte de Pablich y Pizarro dedicado hacia adolescentes que cursan el cuarto y quinto de secundaria en las instituciones dentro del distrito de Villa María del Triunfo en Lima donde se consiguió como resultado un 68.4% se muestran disconformes con cómo se encuentra desarrollando su cuerpo (Pablich y Pizarro, 2010).

En relación a las investigaciones, un grupo de estudiantes de medicina de la universidad Cayetano Heredia demostraron que un 60.4% de personas universitarias presentan disconformidad y desconfianza con su imagen corporal (Benel, Campos, Cruzado; 2012), mientras exhiben razones para justificar el aumento de cifras de personas con este problema conforma pasan los años.

Durante el año 2013 se realizó un estudio dirigido a escolares que cursan el nivel secundaria en las que se reparten dos grupo (Institución estatal y privada) donde se conoció que el 56.1% de jóvenes se muestran disconformes con su aspecto físico, mientras que en una institución particular se obtuvo un 52% del total de estudiantes que se muestran disconformes con su anatomía; en ambos casos se observa que el género que presenta mayor disconformidad es el femenino. Asimismo los datos arrojan un 66.9% de jóvenes que poseen hábitos poco saludables, 16.9% hábitos no saludables en instituciones del estado; por otra parte, en instituciones privadas 54% poseen pocos hábitos saludables y 23.5% no saludables (Juárez, 2013).

Para el año 2015, en un estudio llevado a cabo hacia jóvenes estudiantes de la Institución educativa de Miraflores en Lima se obtiene por resultado que un 36.1% poseía una percepción incorrecta de su peso mientras que un 50.9% poseía una percepción incorrecta de su talla (Enríquez, 2015).

Mientras que en Trujillo durante el año 2015 Alvarado y Echegaray efectuaron un estudio en adolescentes, en el cual concluyo que el 47% de las adolescentes presentaron una imagen corporal riesgosa mientras que un 10% contuvo una imagen corporal alterada. En relación con los hábitos alimentarios el 39% presento hábitos alimentarios inadecuados (Alvarado y Echegaray, 2015).

A nivel regional el Hospital Regional de Huacho en su informe de Análisis de la Situación de Salud de la Red Huaura-Oyón del año 2017, considera dentro de sus factores de riesgo de la familia y la comunidad a los malos hábitos alimentarios de las personas debido a una cultura sanitaria deficiente y un mal conocimiento de lo saludable y no saludable; lo cual perjudica notablemente el incremento de la morbilidad y mortalidad de muchas otras enfermedades secundarias a los malos hábitos, dentro de ellos tenemos : diabetes, obesidad, bulimia, anorexia, entre otros.

En este sentido la Dirección Regional de Educación de Lima Provincias (DRELP), ante la alarma de malos hábitos alimentarios en la población escolar, evitando crezcan las cifras de desnutrición que son mayores al 25% en 9 de los 18 distritos de la Región Huaura Oyón (Hospital Regional de Huacho, 2017), se aprobó la Directiva Regional N° 1043-2017, cuya normativa tiene el objetivo de promover la adopción de hábitos alimenticios que garanticen la buena salud de cada estudiante.

Nuestras estimaciones se verifican en el estudio realizado por Herbozo en 2014, respecto a los hábitos alimenticios en estudiantes de enfermería pertenecientes a la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ubicada en Huacho se obtiene por resultado un 52% de universitarios no mantenían hábitos alimenticios adecuados para garantizar un buen estado de salud (Herbozo, 2014).

Existen aún muchas deficiencias debido a que no se logra intervenir asertivamente en los ejes que proponen tanto de alimentación saludable como salud mental, por lo cual aún surgen problemas en la salud de los muchos adolescentes. La directora hace énfasis en el siguiente comentario: “las adolescentes piensan que entre más delgadas sean, van a ser más queridas por sus compañeras, por lo cual recurren a métodos extremos para alcanzarlos”. Problemas relacionados a la insatisfacción de su propia imagen corporal, los lleva a desarrollar principalmente hábitos alimentarios nocivos para su salud.

### **Objetivo general**

Establecer la correspondencia entre el hábito alimentario y la autopercepción de la imagen corporal de adolescentes.

### **Objetivos específicos**

Reconocer el grado en que se encuentra actualmente la autopercepción de la imagen corporal en adolescentes.

Reconocer que tipo de hábitos alimentarios llevan a cabo en la actualidad los adolescentes.

Demostrar los factores que permiten relacionar el nivel de autopercepción de la imagen corporal con el tipo de hábito alimenticio que adoptan actualmente los adolescentes.

Por lo tanto, la adolescencia es una etapa crucial y llena de cambios, en la cual muchos adolescentes se encuentran en una constante presión social por encajar en el ideal físico social, con ello existe una gran tendencia por modificar el aspecto a través de cambiar sus hábitos alimentarios, que en muchas ocasiones son perjudiciales para su salud, conocemos por los antecedentes expuestos que el género que se involucra con mayor presión social son las adolescentes respecto a los adolescentes, comentarios como: “desearía ser como las chicas de la TV delgadas, con grandes senos, verme bonita”, supone una mala autopercepción de la imagen corporal que tienen de sí mismas, actúan por el deseo de encajar socialmente y así sentirse bien. Es así como el problema va en aumento año tras año.



## CAPITULO I

### ANTECEDENTES

#### 1.1. Antecedentes Internacionales

**Quiroz (2015)**, con el fin de obtener un título como Licenciada en Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México realizó un estudio denominado “*Autopercepción de la imagen corporal de los adolescentes*” determinando las siguientes características:

Objetivo general: Reconocer y especificar la autopercepción de la imagen corporal de los adolescentes que pertenecen a una escuela pública a nivel bachillerato.

Estudio de tipo descriptivo.

La población estuvo compuesta por estudiantes con una edad de entre 15 y 20 años.

Se concluye en que los adolescentes en estudio no se encuentran satisfechos con su imagen corporal y refieren un cuerpo más esbelto, un 67.51% fueron féminas y 47.12% varones.

Se concluye que en su mayoría las mujeres son las participes del caso en estudio.

**Ríos (2013)**, con el fin de obtener el título de Nutricionista Dietista de la Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá-Colombia presenta un estudio denominado “*Relación entre la percepción de la Imagen corporal, Hábitos alimentarios y Estado nutricional en mujeres adolescentes de 11-16 años de edad, de la Institución Educativa Magdalena Ortega de Nariño del Distrito Capital 2013*” presenta la siguiente estructura:

Objetivo general: Reconocer la relación existente entre la imagen corporal, los hábitos alimentarios y el estado nutricional en féminas adolescentes de la Institución educativa del Distrito Capital.

Presenta un estudio de tipo descriptivo.

La población estuvo constituida por féminas con una edad de entre 11 y 16 años pertenecientes a la Institución educativa Magdalena Ortega de Nariño en la ciudad de Bogotá, se realizó en el año 2013.-I.

Se obtiene por resultado un 68% de escolares presentaban un estado físico y emocional normal, un 14% presentó ligereza y un 18% poseía sobrepeso. Un 42% sobrestima su imagen mientras que un 58% se perciben correctamente. Asimismo, un 10.2% consume diariamente frutas y un 8.2% hortalizas; en resultados preocupantes se conoció que 28.6% de escolares consumen diariamente dulces, 13.3% comida rápida y un 16% refrescos con alto contenido de azúcar.

Se concluye en que no existe relación entre las variables en desarrollo de este estudio.

**Espinosa (2014)**, para obtener el título de Nutricionista Dietista de la Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá-Colombia realizó un estudio denominado “*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 Distrito Capital*” el cual posee las siguientes características:

Objetivo general: Decretar los hábitos alimenticios, la percepción de la imagen corporal y estado de nutrición de adolescentes con una edad de entre 14 a 16 años.

Posee un estudio tipo descriptivo.

Población compuesta por 80 estudiantes pertenecientes a la institución educativa Magdalena Ortega de Nariño ubicada en Bogotá.

Como resultado se determinó el estado de nutrición de acuerdo al IMC que poseía el estudiante obteniendo un 72% de alumnos que presentaron condiciones normales mientras que un 24% presentaron sobrepeso y un 4% delgadez.

En otros resultados se obtuvo un 21% de estudiantes que perciben sus cuerpos correctamente mientras un 78% la sobreestiman.

Los hábitos alimentarios se reparten en 11.3% estudiantes que consumen refrescos con alto contenido de azúcar, 26.3% prefieren café y 10.1% chocolate.

## 1.2. Antecedentes Nacionales

**Alvarado y Echegaray (2015)**, con el fin de optar el título de licenciada en enfermería de la Universidad Nacional de Trujillo presentan un estudio el cual se denomina como “*Autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de una Institución educativa-2015*” contiene la siguiente estructura:

Objetivo general: Reconocer la relación que pueda existir entre el grado de autopercepción de la imagen corporal con el hábito alimenticio de jóvenes adolescentes.

Estudio de tipo descriptivo.

La población estuvo compuesta por adolescentes integrantes de las aulas del tercer y cuarto grado de secundaria dentro de la IE Antenor Orrego Espinoza de Laredo, estudio realizado en el año 2015.

Como resultado se obtiene un 43% de estudiantes adolescentes que mantienen una imagen corporal normal mientras un 47% se muestra indeciso por lo que se encuentran riesgo y el 10% posee imagen corporal alterada.

Con respecto a los hábitos alimenticios se obtiene un 61% de adolescentes con hábitos alimentarios aceptables a diferencia de un 39% que posee un inadecuado hábito.

Se concluyó en que si existe relación entre las variables puestas en estudio.

**Caballero (2007)**, presenta un estudio denominado “*Relación entre la autopercepción de la Imagen Corporal y Hábitos de alimentación en adolescentes del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning, 2007*” con el fin de obtener el título profesional de licenciada en enfermería de la UNMSM. Pla misma presenta la siguiente estructura:

Objetivo general: Definir la correspondencia que existe entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimenticios que adoptan los estudiantes que cursan el quinto grado del nivel secundario.

Estudio de tipo cuantitativo.

Población compuesta por estudiantes adolescentes integrantes de las aulas del quinto grado del nivel secundario en la IE Teresa Gonzales de Fanning ubicada en el distrito de Jesús María en Lima.

Se obtiene por resultado que un 65.4% de estudiantes posee autopercepción favorable a diferencia de aquellos que no, con un 34.6%

En hábitos alimentos se obtiene un 73.9% con practica saludable en comparación con el 26.1% que no posee alimentación saludable.

En conclusión se demuestra la existencia de relación entre variables.

**Pablich y Pizarro (2010)**, presenta un estudio denominado “*Autopercepción de la imagen corporal relacionado con los hábitos alimenticios en adolescentes de 4° grado y 5° grado de secundaria de la I.E. Soberana Orden Militar de Malta, 2010*” el cual posee la siguiente estructura:

Objetivo general: Definir la correspondencia entre la autopercepción de la imagen corporal con los hábitos alimenticios en estudiantes adolescentes que cursan el cuarto y quinto grado de secundaria en la IE Soberana Orden Militar Malta.

Estudio de tipo descriptivo.

La población se encuentra compuesta por estudiantes adolescentes de sexo femenino que se encuentran en el cuarto y quinto grado del nivel secundario pertenecientes a la IE Soberana Orden Militar de Malta en el distrito de Villa María del Triunfo en Lima.



Se obtiene como resultado mediante una encuesta que un 57.9% mantiene un pensamiento en que el físico es más importante que la esencia del ser humano, mientras que 42.1% si consideran que el interior de una persona es más importante que su aspecto físico.

Se obtiene un 68.4% de estudiantes que no se sienten conformes con la medida que adquieren algunas zonas de su cuerpo, mientras que un 31.6% se mantienen serenas con la medida que adquieren.

Un 68.4% muestran preocupación al conocer un aumento de peso, mientras que el otro 31.6% no muestran preocupación.

Se concluye en que existe relación entre variables puestas en estudio.

**Juárez (2013)**, publica un estudio denominado “*Autopercepción de la Imagen corporal y hábitos alimentarios relacionados al estado nutricional de estudiantes de educación secundaria estatal y privada*” la cual presenta la siguiente estructura:

Objetivo general: Definir la correspondencia entre la autopercepción de la imagen corporal, hábitos alimenticios con el estado nutricional de los estudiantes de secundaria.

Estudio con enfoque cuantitativo.

Población compuesta por estudiantes adolescentes pertenecientes a la I.E.E. 1198 La Ribera e I.E.P. San Antonio de Padua en el distrito de San Juan de Lurigancho, Chosica ubicado en Lima.

Se obtiene por resultado un 62.8% de alumnos con una correcta imagen corporal en la que se destacan en su mayoría los varones (34.5%) en IE a diferencia de aquellas estudiantes de IEP con 53.9% con féminas abarcando un 29.4%. No obstante, un 46.1% tiene una percepción incorrecta con un 30.4% de féminas constituyéndolo.

Dentro de la IEE en estudio se obtiene un 56.1% de alumnado inconforme con la imagen corporal que tiene con un 35.2% de alumnado femenino. A diferencia de ello, la IEP posee un 52% de alumnado inconforme con predominio de mujeres con un 37.3%

En cuestión de hábitos se obtiene en la IEE un 66.9% poco saludable, 16.9% no saludable y 16.2% saludable. Dentro de la IEP se obtuvo 66.9% de alumnado con hábito poco saludable, 23.5% no saludable y 22.5% saludable.

Finalmente, dentro de la IEE se obtiene de acuerdo al IMC un 63.5% de alumnado con normalidad, 23% con sobrepeso y un 13.5% presenta obesidad. Dentro de la IEP se obtiene de acuerdo al IMC un 51.1% de alumnado con normalidad, 39.2% con sobrepeso y un 9.8% presenta obesidad.

**Enríquez (2015)**, realiza un estudio denominado “*Autopercepción de la imagen corporal y prácticas para corregirla o mantenerla en adolescentes*” la cual presenta la siguiente estructura:

Objetivo general: Definir como se encuentra la autopercepción de la imagen corporal en adolescentes integrantes de una Institución educativa.

Estudio de tipo descriptivo.

Población compuesta por 108 estudiantes en la etapa de adolescencia pertenecientes a la IE Hosanna en el distrito de Miraflores en Lima, estudio realizado en el año 2014.

Se obtiene como resultado que un 63% de alumnos poseen un IMC normal considerando su edad, un 36.1% poseen una mala percepción con respecto a su peso, mientras que un 50.9% posee mala percepción con respecto a su talla. Finalmente, más de la mitad del alumnado considerado que se encuentra en un peso ideal.

## CAPÍTULO II

### HÁBITOS ALIMENTICIOS

#### 2.1. Hábitos Alimentarios

Bourges et al. (2001), considera que los hábitos alimentarios son conductas que el ser humano adquiere debido a que se acostumbra y selecciona alimentos que formarán parte de su dieta. Sin embargo, los hábitos alimentarios se encuentran ligados fuertemente a aspectos sociales, económicos y culturales a los que el hombre ha sido sometido durante su desarrollo.

Ademas, diversos autores coinciden en que estos hábitos son considerados como la preferencia que posee una o un grupo de personas para posteriormente ser consumidas; asimismo, debido a los estudios que se generan se sabe que estos hábitos pueden verse condicionados por efecto de la sociedad sobre el sujeto (presión) o la cultura en la que se ha desarrollado.

Si seguimos un patrón cultural en relación al habito alimentario podemos entender como una persona puede preferir que tipo de comida consumir, en que horario hacerlo, como cocinarlos, cuantas veces las consumirá al día, la sensación que tendrán, etc.

Para señalar que un hábito alimentario es adecuado necesita cumplir o poseer las siguientes características:

- Consumir comidas en cantidades racionadas (pocas) por cuatro o cinco veces durante el día (desayuno, media mañana, almuerzo, merienda, cena) y evitar consumir comidas adicionales. Considerando que el desayuno es la comida más importante del día es necesario consumirlo siempre.

- Consumir agua durante todo el día en breves cantidades y por recomendación al menos dos litros para poseer una correcta hidratación y función del cuerpo.
- Al consumir los alimentos, masticar correctamente cada uno de ellos y relajarse. Realizar una correcta masticación garantiza realizar una buena digestión. Es recomendable realizar la masticación de cada porción contenida en la boca por al menos 20 veces.
- Realizar la preparación de alimentos utilizando cantidades recomendables de sal y aceite.
- Evitar consumir en exceso productos con alto contenido de azúcar como los refrescos, gaseosas, golosinas, etc.
- Realizar al menos 30 minutos de actividad física durante el día para mantener un cuerpo activo.

## **2.2 Desarrollo de los Hábitos Alimentarios**

Un hábito alimentario incluye la selección, preparación, cantidad de consumo e ingredientes que se usan para la realización de una comida. Para formar un hábito alimentario es necesario que el individuo permita la influencia de agentes que modifiquen la manera en que se alimenta. La cultura es uno de los factores que desarrollan un hábito alimentario, pues es la forma en la que se alimenta una familia que transcurre durante generaciones y hace que cada integrante adopte dicho modelo. Aunque los hábitos alimentarios permiten el consumo de cualquier alimento que se encuentre en el entorno, es la cultura la que hace decidir a un individuo de qué alimentarse, cuánto consumir y qué calidad debe poseer dicho alimento.

En la adolescencia, los hábitos alimentarios sufren cambios debido ya no solo a la familia, sino al entorno social del individuo ya que se encuentran influenciados. Sin embargo, es durante la etapa escolar que el niño o adolescente ve cambios que genera cambios en su actitud hacia algunos alimentos y productos, así como en el consumo de los mismos.

Viéndolo desde un punto de vista más preocupante, pueden verse afectados por el deseo de aceptación en los canones de belleza y dejar de comer para alcanzar el peso ideal, debido a que no tienen una autopercepción de la imagen corporal correcta. El continuo estrés al que se someten y su deseo de encajar en sociedad principalmente provoca diferentes hábitos alimentarios (Norandi, 2007).

Por lo general, la comida que la población suele saltarse, por falta de tiempo muchas veces, es el desayuno; sin embargo, no es lo recomendado por tratarse de la comida más importante del día debido a que es el que garantiza mayor actividad de la persona durante su jornada. Evitarla genera diversas complicaciones sobretodo en la salud, algunas de las consecuencias son la adquisición de mayor índice de grasa, mala concentración, etc.

Saltarse el desayuno comprende una situación problemática sobre todo para adolescentes pues perjudica su desarrollo, genera problema digestivo a temprana edad, riesgo de contraer enfermedades crónicas (enfermedad cardiovascular) y sobretodo obesidad.

Actualmente, el deseo de poseer un cuerpo delgado en adolescentes viene en incremento debido al exceso de publicidad que existe en donde se exhibe un modelo con cuerpo ideal, esto transmitido sobretodo en la televisión o internet. Se evalúa entonces, qué relación tiene sobre las enfermedades que se suele contraer, sobre todo con la anorexia y bulimia las cuales se desarrollan por los malos hábitos y la necesidad de perder peso. Los adolescentes tienen un pensamiento erróneo de que realizando el sacrificio de saltarse una comida conseguirán un peso y cuerpo de manera más rápida. Es necesario consumir los alimentos en los horarios correctos para garantizar una buena salud. (Salazar, 2008).

### **2.3 Nueva Pirámide nutricional**

Desarrollado por el Centro de política y promoción de la nutrición es un esquema que permite identificar los alimentos de acuerdo a la dieta saludable que la población necesita adoptar.

La última versión de esta pirámide fue publicada en el año 2005 con el fin de concientizar la adopción de dietas balanceadas para garantizar un desarrollo óptimo del cuerpo humano y una buena salud.

A diferencia de la publicada en el 2005, la nueva pirámide posee información más completa pues clasifica los grupos de alimento utilizando distintos tipos de colores de manera vertical para mejorar la proyección y mostrar más claramente la cantidad de cada grupo conforme se llega hasta el punto más angosto de dicha pirámide.

La representación de cada grupo se denota de acuerdo a un color. Siendo el de color naranja el grupo de granos y cereales, el verde representa las verduras y hortalizas, el rojo representa al grupo de frutas, el color azul el de los lácteos, el color morado representa las carnes, legumbres y huevos y finalmente el amarillo los aceites y grasas.

Asimismo, la pirámide presenta una sección en la que se encuentran personas. Dicha sección simboliza la práctica de actividad física para complementar la alimentación y completar una vida saludable.

Finalmente, se observan textos con mensajes que sugieren el consumo de alimentos contenidos como pescado o frutos.

La mayoría de autores determinan los grupos de alimenticios con su composición, siendo la siguiente:

#### Granos y cereales

Dentro de este grupo se encuentran todo tipo de granos comestibles, los cereales, los panes y las pastas. Se requiere solo consumir 180g diarios y es lo recomendable pues no es tan esencial.

#### Verduras y hortalizas

Comprende todo tipo de verduras y vegetales tanto crudas o cocidas. Es recomendable consumir verduras con hojas verdes y hortalizas de color naranja como la zanahoria.

#### Frutas

Comprende todo tipo de frutas y en todas sus variedades, pueden ser enlatadas, en trozos, sin piel, enteras, congeladas, hechas jugo, crudas o cocidas. Es recomendable consumir por lo menos la cantidad de dos tazas con gran variedad de frutos.

#### Lácteos

Se recomienda el consumo de diversos derivados de la leche de origen animal en cantidades de al menos 3 tazas.

#### Carnes, menestras y huevos

Conformado por todo tipo de carnes de origen animal (res, ave, pescado), además de menestras de todo tipo y huevos de diversas aves. Es recomendable consumir porciones de 155 g.

#### Aceites y grasas

Agrupar todos los aceites tanto de plantas como de peces. Es recomendable consumirlas minimamente.

Existen diversos aceites alimentarios como:

Aceite de palma

Aceite de oliva

Aceite de soya

Aceite de girasol

Aceite de colza

Aceite de nuez

Asimismo, las grasas pueden ser:

Mantequilla

Grasas de animales

Embutidos

## CAPITULO III

### AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN FÍSICA

#### 3.1 Modelo de la promoción de salud

Esta teoría desarrollada por Nola Pender en 1982, determina en cada sujeto los factores cognitivos perceptuales que pueden corregirse por intervención de la situación personal o interpersonal obteniendo el objetivo de esta teoría el cual es adoptar una conducta que favorezca el estado de salud tras conocer alguna experiencia.

Hasta la actualidad la teoría se encuentra perfeccionando y con ello adquiere mayor facultad para determinar aquellos agentes que posiblemente influyen en transformar algunas acciones conductuales de la salud. Dicho modelo se encuentra basado en la educación que posee cada persona para saber la manera de cuidarse y mantener una vida saludable constante. Se busca promover la vida saludable pues se considera de mayor importancia en comparación con los cuidados que poseen las personas. Llevar a cabo esta planificación evita que las personas enfermen y por lo tanto evita que se consuman recursos extras además de garantizar un mejor futuro y brinda mayor autonomía a cada individuo.

Se considera a la enfermera como aquel agente principal dentro del tema pues su labor le permite motivar a la población de mantener lo mejor posible su salud, asimismo se busca llevar este mensaje hacia las instituciones educativas para impartir enseñanzas a los jóvenes desde edad temprana y ayudarlos a garantizar un mejor futuro además de que como sociedad se genere una mejoría. A través de su teoría, Nola pender reconoce que los hábitos alimentarios se perfeccionan solo si la sociedad ha aprendido de sus experiencias, sin embargo, son los adolescentes aquellos individuos que presentan mayor riesgo de desviar su aprendizaje hacia uno que le haga adoptar conductas perjudiciales para su salud.

Asimismo, el modelo relaciona a la cultura como determinante de los hábitos alimentarios pues se define como algo que se va aprendiendo conforme el sujeto se



relaciona primero con su familia y posteriormente con la sociedad de afuera formando una cadena interminable pero si modificable que transcurre de generación en generación.

Según explica Pender, el Modelo de Promoción de la salud trabaja en base a las experiencias que ha vivido el sujeto en cuestión añadiendo además las creencias que éste posee en relación a la salud. Pues considera que estas determinan el momento en que el sujeto ha decidido adoptar conductas que mejoren su salud o en el peor de los casos, lo degraden. Las afirmaciones se ejemplifican en “Si hay padres obesos, sus hijos también tienden a serlos por la conducta aprendida a lo largo del tiempo”.

Para comprender la aplicación de esta teoría se ha dividido en tres categorías:

- Las características y experiencias individuales, aquí entra a tallar el estado emocional de la persona su propia autoestima y el entorno social en el que se desarrolla; por ejemplo: una adolescente puede ser muy seguro de sí mismo, tener amigos que no tengan malos hábitos alimentarios, que les guste comer sano y por otro lado una adolescente insegura, con falta de afecto y ansiedad desmedida por comer.
- La cognición y motivaciones específicas de la conducta, cada adolescente por sí mismo crea un pensamiento individual de su persona y en su deseo de alcanzar ideales casi irreales, cambia sus hábitos alimentarios con el propósito de conseguir ser igual a ese ideal.
- El resultado conductual, cambio en el hábito alimentario motivado por su deseo de aceptación en sociedad y la presión que surge de parte de sus amistades.

En palabras sencillas, El modelo de promoción de la salud busca relacionar los métodos usados en enfermería para tratar de modificar la conducta de salud de una persona. Además, se identifica que un hábito alimenticio se ve influenciado por dos factores (Factor interno y externo).

En el factor interno se exploran todas aquellas conductas relacionadas a la frecuencia y tipo de alimento que se consume, mientras que el factor externo va a estar motivado por los medios de comunicación, familia y amigos. En este sentido debido a los procesos biopsicosociales afectan positiva o negativamente la conducta de la persona por lo que depende de este factor cómo será su calidad de vida o el nivel de salud que poseerá.

### **3.2 Teoría Sociocultural**

Según Thompson et al. (1990) la teoría se basa en el efecto de la presión social compuesta por la opinión social, los medios de comunicación, familiares, etc. en adolescentes para realizar un cambio en su conducta ejemplificando tal definición con el deseo juvenil de conseguir figuras esbeltas y físicos notables. En otras palabras, de acuerdo al modelo sociocultural se reconocen diversos ideales de belleza impuestos por la sociedad debido al consumo visual de diversos canales socioculturales como los medios de comunicación, la música, la moda, modelaje, etc. La interiorización de estos ideales dentro del pensamiento adolescente hace que reflejen dudas sobre su propia apariencia provocando problemas de autoestima y autoaceptación.

De acuerdo a los modelos socioculturales que surgen a partir de intensas exposiciones de belleza en medios de comunicación se promueve en un pensamiento cultural en la que aparece un ideal compuesto por el atractivo físico en varones y damas. Como expresa Cash y Pruzinsky (2004) existen tres factores que han sido reconocidos por efecto de la presión sociocultural en el aspecto físico, los mismos son el contexto familiar, el círculo amical y los distintos medios de comunicación.

Asimismo de acuerdo al modelo de influencia de Thompson (1990) determina tres variables socioculturales que gracias a diversos estudios se reconocen como predictores de la insatisfacción de la propia imagen así como de la presencia de trastornos alimenticios en personas, estas variables son la influencia sociocultural, influencia de los padres e influencia de iguales.

La insatisfacción corporal se debe a la creación de ideales inalcanzables impuestos por adolescentes, afirmación dada por Buote, Wilson, Strahan, Gazzolac y Pappsd (2011). Debido a la existencia de influencias sociales se da de muy mal gusto el obtener o poseer en el cuerpo mayor grasa corporal, originando problemas en el autoconcepto físico (Vaquero-Cristóbal et al. 2013).

### **3.3 Teoría de la Comparación Social**

La teoría de la comparación social se da gracias a Festinger (1954) y se reconoce como una de las teorías más relevantes con respecto a la imagen corporal. La teoría explica el comportamiento de una persona con sus semejantes cuando llega a un punto en el que se compara con la otra persona para establecer su posición y determinar su autoevaluación. Por lo general las personas tienden a compararse con otras debido a la desconfianza que muestran consigo mismo.

Festinger (1954) propone que dichas comparaciones en la mayoría de los casos producen riesgos debido a que un individuo puede poseer pensamiento negativo o desconfianza y por lo tanto conseguir disminuir su autoestima, sin embargo, la comparación en otros casos puede producir aumento de autoestima, pero solo de manera temporal.

No obstante, aunque Festinger explique que la comparación podría traer aspectos positivos y negativos, con respecto a la belleza y principalmente en mujeres es más probable conocer casos más negativos que positivos. Este problema se debe a que la mujer usualmente suele compararse con otras féminas para determinar su autopercepción, en muchos de los casos negativos generando malestar con su imagen corporal (Dijkstra y Barleds, 2011).

Junto al progreso de las civilizaciones, desde un inicio el ideal de belleza ha ido evolucionando de acuerdo de la conducta, comportamiento, las normas y los valores que

practica la sociedad (Alves, Pinto, Alves, Mota y Leirós, 2009) asimismo se le atribuye responsabilidad a los medios de comunicación (Halliwell y Dittmar et al., 2004).

También es preciso mencionar que parte del problema es originado por la cantidad de marketing publicitario que existe en la actualidad, la misma que es protagonizada por modelos con cuerpos exuberantes o físicos bien formados, lo cual indirectamente definen de lo que se trata “belleza”. Aun sabiendo resulta difícil concientizar del gran impacto que causan los medios de comunicación hacia la población (Trejo et al., 2016).

Los medios de comunicación que más impacto traen son la televisión. Revistas, cine, periódicos y la internet pues éstos ya se encuentran formando parte de la vida de la mayoría de población mundial.

La mayoría de estos medios contiene mensajes poco saludables para las personas promedio pues idealizan la perfección en cuerpos esbeltos difíciles de conseguir (Levine y Chapman, 2011).

La publicidad posmoderna está basada en la belleza, el símbolo de ella se encuentra representado por un cuerpo esbelto, cool, light, perfectamente figurado conseguido gracias a rigurosas dietas, rutinas de ejercicios, cirugías y apoyo tecnológico. Según análisis se está demostrado que la exposición de imágenes publicitarias con modelos de cuerpos esbeltos genera disconformidad corporal sobretodo en mujeres. (Grabe et al., 2008).

### **3.4 Autopercepción de la Imagen Corporal**

La imagen corporal es tomada como un concepto empleado sobretodo en psicología, medicina, psiquiatría y en la sociedad. Uno de los primeros autores que conceptualizó este tema se encuentra el neurólogo Paul Schilder (1940), el mismo es uno de los mayores conocedores del análisis multidimensional de la conceptualización de la imagen corporal mediante fisiología, el psicoanálisis y la sociología.

Asimismo, Schilder define a la imagen corporal como la idealización de una figura representativa del propio cuerpo formado en la mente para poseer una representación de cómo es cada uno.

Además, Schilder considera que la representación mental del cuerpo se desarrolla en base a una vaga noción de la percepción en concreto del sujeto debido al conocimiento de la realidad en que se encuentra. Por lo tanto, las partes del cuerpo más importantes para idealizar por una persona serían los ojos, la nariz, la boca, las manos, los pies, la piel, etc. Esto se debe a los ideales que se presentan en los medios de comunicación donde enfocan por lo general dichas partes.

Se define a la imagen corporal como una representación realizada en la mente mediante un diagrama de la conciencia corporal producido por cada individuo, se destaca que no siempre se genera un reflejo equivalente a la realidad social que posee la persona. La misma además puede ser multifacética y se puede definir de acuerdo a la cultura o el entorno social con el que interactúa, todo ello en base a experiencias personales (Pruzinsky y Cash, 1990).

Baile (2002), busca proponer un tercer componente que se debe adicionar a los ya existentes dentro de la teoría Pruzinsky y Cash, en otras palabras además de ya considerarse los componentes perceptivo y cognitivo- actitudinal se debería incluir, según el autor, un componente conductual basado en la conducta originada por la satisfacción que posee con el cuerpo de uno mismo. Ejemplo de conducta puede ser el evitar mostrar partes del cuerpo por vergüenza o evitar mostrar algunos defectos que se cree tener.

Debido a ello, Baile expone los tres componentes que comprende la imagen corporal, siendo estos: El componente perceptual; definido como la percepción que se tiene de la forma y tamaño del cuerpo, así como las partes del mismo divididos por segmentos. Alterar este componente puede provocar en la persona sobreestimación o subestimación. El componente cognitivo; se basa en las actitudes, los sentimientos, emociones y cogniciones que provoca el cuerpo como por ejemplo, la apariencia o el peso. Como tercer componente se encuentra el conductual basado en las conductas producidas

por la percepción que se tiene del físico del sujeto además de la aparición de sentimientos provocado por el mismo hecho (Por ejemplo, vergüenza al exhibir partes del cuerpo).

Asimismo, existen otros autores como como Slade (1994) que realiza un análisis en base a la representación mental pues ésta se ve alterada o modificada constantemente de acuerdo a agentes psicológicos individuales o sociales, el autor define que “la imagen corporal se muestra condicionada por la representación mental que se tiene del aspecto físico influenciado por la educación que se tiene o factores sociales”.

A esto se une la afirmación de Thompson (1990) quien dentro del concepto de imagen corporal adiciona una relación entre los aspectos cognitivos y perceptivos el cual es el aspecto o componente conductual:

Componente perceptivo; Se refiere a la percepción que se tiene de la forma y tamaño del cuerpo, así como las partes del mismo divididos por segmentos. Alterar este componente puede provocar en la persona sobreestimación o subestimación. En otras palabras el cuerpo es representado en partes con dimensiones superiores e inferiores a las que en realidad se posee.

Componente cognitivo-afectivo; Se basa en las actitudes, los sentimientos, emociones y cogniciones que provoca el cuerpo como por ejemplo, la apariencia o el peso. Desde el aspecto emocional se obtiene una imagen corporal dependiente de experiencias de impotencia, disgusto.

Componente conductual; basado en las conductas producidas por la percepción que se tiene del físico del sujeto además de la aparición de sentimientos provocado por el mismo hecho (Por ejemplo, vergüenza al exhibir partes del cuerpo).

### **3.5 Desarrollo de la Imagen Corporal**

La imagen corporal adquiere desarrollo desde que el ser humano nace; sin embargo, desde los dos años de edad es que se va adquiriendo mayor conocimiento de sí

mismo, un ejemplo de esta situación es que el infante ya es capaz de reconocer su imagen ante un espejo; además, ya va a adquiriendo la capacidad de darse cuenta de qué modo es visto ante los demás. Parte del desarrollo que adquiere un menor se debe a las animaciones que observa, por ejemplo, el niño sabe que la princesa Blanca Nieves portadora de una gran belleza se quedó con el príncipe mientras que la bruja poseedora de gran fealdad no pudo triunfar. En esta etapa entonces, el niño busca obtener aprobación frente a sus padres, demostrar sus cualidades y relacionarse correctamente con otros compañeros de escuela.

Conforme el menor va creciendo, el cambio de etapa va siendo notorio ya que posee otras ideas acompañadas de notorios cambios en su aspecto y figura corporal, por lo que necesita reconstruir nuevamente la imagen corporal que tenía de niño. Es durante la pubertad la etapa en que varones y mujeres adquieren una mayor autoconciencia de los cambios que están generándose en su cuerpo, físico sobretodo. Acompañado de estos cambios, empiezan a surgir ideas y preocupaciones por la figura que van adquiriendo, preguntándose si se ven mejor o no serán aceptados correctamente ante el resto de sus compañeros de aula.

Probablemente la adolescencia no solo se caracterice por realizar cambios en el individuo sino también provoca valoraciones subjetivas que se determinan por la sociedad. Esta afirmación se refiere a que por lo general los adolescentes muestran mucha importancia a la forma en la que son vistos ante los ojos de su entorno por lo que si se dan cuenta que no poseen las características físicas necesarias para ser vistos correctamente buscarán rápidamente soluciones que ayude a que reciban una mejora percepción. Sin embargo, existen casos en que al no poder cumplir con los objetivos mencionados se provocan casos de adolescentes que demuestran tristeza, inseguridad, estrés y depresión. Ante esto, Pruzinsky y Cash (1990) afirman que la aceptación y el aspecto físico son dos elementos que, durante la adolescencia, se encuentran relacionados fuertemente.

Con el fin de mejorar su propia imagen, los adolescentes buscan explorar cada detalle que ha cambiado en ellos físicamente, lo que les permitirá que una vez identificados puedan buscar opciones que los ayuden a mejorar lo que según ellos no puede ser del agrado de sus amigos, o en todo caso buscan soluciones a las que puedan

acceder para poseer aun mayor belleza física. Entre las opciones que los jóvenes pretenden recurrir se encuentran algunos implementos o accesorios denominados como modernos en la actualidad, los mismos pueden ser el maquillaje, peinados modernos, expresiones, accesorios tecnológicos y formas de hablar.

Actualmente, los adolescentes creen que poseer mayor implementación estética en el cuerpo les ayudará a obtener mejor aceptación ante su entorno, para poseer esta idea los personajes expuestos en medios de comunicación como futbolistas, cantantes, actores juegan un papel fundamental pues debido a su apariencia crean estereotipos cada vez más inalcanzables. Otros de los difusores de este pensamiento juvenil son protagonizados por canales publicitarios que incita a los receptores a someterse a intervenciones médicas o tratamientos para conseguir bajar de peso y alcanzar una figura ideal. Ante la falta de recursos para someterse a estas soluciones, los adolescentes buscan soluciones más accesibles por lo que de manera equivocada adoptan un mal hábito alimenticio.

Aunque este problema al ser estudiado se relaciona más con el caso de las mujeres, lo cierto es que también afecta a varones pues el observar a sus pares en televisión busca imitarlos. Por lo tanto, el mito de que solo mujeres se muestran afectadas por este problema se ha roto pues varones también lo sufren. Ejemplo de esta afirmación es la existencia de estereotipos del peso, la talla y la belleza que un varón asiático necesita cumplir si busca optar un puesto de trabajo, pues se relaciona estos estereotipos con todo lo bueno que una empresa puede recibir.

Durante la adolescencia, la adquisición de una buena imagen física se muestra necesaria en tiempos modernos. Durante esta etapa de transición se generará la madurez y el desarrollo pleno que poseerá el individuo cuando alcance la adultez.

Como aspecto esencial en la adolescencia es la formación de la propia identidad, pero para lograr el mismo es necesario pasar por diversas situaciones protagonizadas por los cambios de comportamiento que puede tener el sujeto joven muchas veces dependientes de la forma que va adquiriendo su cuerpo, el peso y la apariencia física.



Asimismo, se define a la imagen corporal como la representación que se consigue en la mente de la persona sobre como se ve su propio cuerpo, el mismo va modificándose de acuerdo a como el sujeto (niñez y adolescencia) interactúa con su entorno social y afectivo, entonces se adquiere por resultado del desarrollo psicosocial del individuo condicionado por los cambios que adquiere y que afecta directamente su salud mental.

Es necesario definir a la pubertad por ser el inicio de la adolescencia y caracterizarse por ser una etapa en que el púber experimenta diversos cambios principalmente en su apariencia física. Poseer un cuerpo adecuado así como un aspecto correcto, adquirir una buena vestimenta o realizarse peinados acordes a la moda son de las actividades por las que el joven demuestra mayor preocupación e importancia.

### **3.6. Conceptualización de terminos**

Adecuado: Que se acomoda a ciertas condiciones o resulta conveniente en determinadas circunstancias.

Alimenticio: Término usado para caracterizar con la propiedad de servir como alimento, Ejemplo: Producto alimenticio.

Alimentario: Demuestra que es parte de algo que sirve para alimentar. Ejemplo: Problemas alimentarios.

Autopercepción: Es la forma en que el individuo, de manera subjetiva, estructura una imagen que representa su imagen o ciertos aspectos de uno mismo.

Canon: Son las normas que rigen sobre la conducta del ser humano al denotar lo que es perfecto dentro del género de la persona. Dentro de este estudio se refiere a la figura humana.

Comida Chatarra: Tipo de comida degradada por productos insalubres y en muchos de los casos contenedores de grasas perjudiciales para la salud.

Cool: Alguna situación o comportamiento que se encuentra de moda o resulta atractiva.

Light: Significa que es apto para consumo por no poseer componentes perjudiciales, así como excesos de grasa, azúcar y otros.

Hábitos alimentarios: Engloba todo lo relacionado al consumo de alimentos, puede ser bueno o malo dependiendo de cómo el individuo se alimenta o qué consume.

Imagen corporal: Se define como una representación realizada en la mente de cada persona para determinar cómo es que se ve a sí mismo, sobretodo define su aspecto físico.

Inadecuado: Define como no adecuado u oportuno a las circunstancias del momento.

Influencers: Actualmente se definen como personajes que poseen un amplio conocimiento y experiencia en algún tema por lo que genera influencia por medio de las redes sociales.

Insatisfacción: Inconformidad con algo debido a que no cumple los requisitos por parte de una persona para ser aceptado.

Satisfacción: Acción generada posterior a una queja o inconformidad, por lo que el cerebro produce bienestar en la persona.

Top-model: Modelo profesional de pasarela que se encuentra entre los mejores y más cotizados de su profesión.

## CONCLUSIONES

**Primera:** Cómo se puede evidenciar a través de toda la información aquí recabada la autopercepción de la imagen física de los adolescentes tiene una alta incidencia en la insatisfacción que sienten ellos. En cuanto es imagen corporal, sin embargo existe un porcentaje menor que se encuentra satisfecho con su imagen, sin embargo tienen en consideración el poder realizar un cambio dentro de su figura física.

**Segunda:** De acuerdo a lo indagado bibliográficamente se puede evidenciar que los adolescentes tienen hábitos alimentarios inadecuados el cual se muestra con mayor incidencia a raíz de todas las enfermedades que presenta la juventud hoy en día, sin embargo existe un porcentaje que toma muy en cuenta su alimentación, pero de acuerdo al ambiente social manifiestan que no siempre llevan un cuidado en su alimentación ocasionando muchas veces no sólo pérdida de su figura física sino en su salud.

**Tercera:** Se puede evidenciar que la autopercepción de la imagen física y los hábitos que tienen los adolescentes en cuanto su alimentación tienen una relación por lo tanto se debe incidir en que los docentes tomen medidas en cuanto al trabajo conjunto con los padres de familias para que puedan prevenir la autopercepción negativa de los jóvenes con la finalidad de que en un futuro no existan daños emocionales y que a la vez afecten a su salud.

## **RECOMENDACIONES**

- En apoyo de la municipalidad, gobierno regional o demás autoridades promover campañas de ayuda hacia jóvenes que se muestran afectados por el rechazo que reciben en su medio social, sobre todo en la escuela.
- Recomendar a las marcas que tiene alta influencia en el Perú el uso de modelos de cuerpo promedio para evitar los problemas que se han definido y argumentado en esta monografía con respecto a la exposición solo de cuerpos esbeltos y delgados. De esta manera el adolescente podría adquirir mayor aceptación de su imagen corporal.
- Coordinar con centros de salud para desarrollar diversos talleres y programas en la que asistan adolescentes de instituciones educativas locales con el objetivo de concientizarlos y ayudarlos a adoptar hábitos alimentarios correctos y de esta manera generar una autopercepción correcta.

## REFERENCIAS CITADAS

- Alvarado, L y Echegaray (2016). Autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de una Institución educativa-2015. (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de Trujillo, PE. Disponible en: <http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/7903/1689.pdf?sequence=3&isAllowed=y>.
- Benel H. R., Campos C. S., Cruzado L., Insatisfacción corporal en estudiantes de medicina de la Universidad Peruana Cayetano Heredia medida con el Body Shape Questionnaire. *Revista de Neuro-Psiquiatria*, vol. 75, número 3, 2012, pp. 85-92. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/3720/372036941003.pdf>.
- Buote, Wilson, Strahan, Gazzolac y Pappsd, Una perspectiva desde la psicología de la salud de la imagen corporal. *Avances en Psicología latinoamericana*, 2011; Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79902204>.
- Caballero L (2015). Relación entre la autopercepción de la Imagen Corporal y Hábitos de alimentación en adolescentes del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning, 2007. (Tesis de licenciatura), Universidad Nacional Mayor de San Marcos, PE. Disponible en: [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/529/Caballero\\_hl.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/529/Caballero_hl.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- Casillas E. M., Montaña C. N., Bacardí G. M., Jiménez C. A. (2007), Mexicanas con mayor insatisfacción de la imagen corporal. *Cartas de investigación*. Disponible en: [https://ac.els-cdn.com/S0212656707708491/1-s2.0-S0212656707708491-main.pdf?\\_tid=42b3c4b8-ed93-4ce2-8354-aea244379492&acdnat=1532457385\\_8b0fa40565bc8059291137e07ef49486](https://ac.els-cdn.com/S0212656707708491/1-s2.0-S0212656707708491-main.pdf?_tid=42b3c4b8-ed93-4ce2-8354-aea244379492&acdnat=1532457385_8b0fa40565bc8059291137e07ef49486).
- Casillas E. M., Montaña C. N., Bacardí G. M., Jiménez C. A. (2007), Mexicanas con mayor insatisfacción de la imagen corporal. *Cartas de investigación*. Disponible en: <https://ac.els-cdn.com/S0212656707708491/1-s2.0-S0212656707708491->

main.pdf?\_tid=42b3c4b8-ed93-4ce2-8354-  
aea244379492&acdnat=1532457385\_8b0fa40565bc8059291137e07ef49486.

Delgado, B. (2013). *Psicología del desarrollo en la infancia y la adolescencia* (Edición 1). Disponible en: [https://books.google.com.pe/books?id=nITa2u2hWMC&pg=PA140&lpg=PA140&dq=delgado+c.+2009+la+ni%C3%B1ez+y+adolescencia&source=bl&ots=xzKv8K3X\\_S&sig=qbqP-](https://books.google.com.pe/books?id=nITa2u2hWMC&pg=PA140&lpg=PA140&dq=delgado+c.+2009+la+ni%C3%B1ez+y+adolescencia&source=bl&ots=xzKv8K3X_S&sig=qbqP-).

Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (RAE). Disponible en: <http://dle.rae.es/>

Dirección Regional de Educación de Lima Provincias (2017), DRELP y QALI WARMA articulan acciones para orientar en el servicio alimentario escolar. Notas de Prensa: Normativa en Línea N° 022. Disponible en: <http://www.drelp.gob.pe/notas%20de%20prensa/Nota%20N%C2%B0%20022%20-%20QALIWARMA.pdf>.

Encuesta Nacional de la Situación Nutricional de Colombia: ENSIN, (2010) [www.javeriana.edu.co/.../ENSIN\\_2010.../160e9856-006d-4a60-9da3-d71606703609](http://www.javeriana.edu.co/.../ENSIN_2010.../160e9856-006d-4a60-9da3-d71606703609).

Enríquez, R (2015). *Autopercepción de la imagen corporal y prácticas para corregirla o mantenerla en adolescentes, institución educativa “Hosanna” – Miraflores*. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, PE. Disponible en: [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/3940/Enriquez\\_pr.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/3940/Enriquez_pr.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Espinoza, O (2014). *Hábitos alimentarios, Percepción de la Imagen Corporal y Estado nutricional en mujeres adolescentes de 14 a 16 años del colegio Magdalena Ortega De Nariño, Bogota DC*. (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Javeriana, CO. Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/16022/EspinosaLaraOlgaPatricia2014.pdf?sequence=1>.

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.

García, N. I. (2004). *Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes de ambos sexos con y sin diabetes mellitus tipo 1*. Tesis para optar por el título de Doctor en Psicología de la Salud y Psicología Social, Universidad Autónoma de Barcelona, España.

- Grabe, S., Ward, L.M. y Hyde, J.S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A met-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134(3), 460-476.
- Herbozo P. H. (2014), Hábitos Alimentarios Y Estado Nutricional En Los Estudiantes De Enfermería De La Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Periodo 2014. Biblioteca de Enfermería-UNJFSC.
- Hospital Regional de Huacho (2017), Plan Operativo Institucional. Disponible en: <http://www.hdhuacho.gob.pe/transparencia/gestion/POI.pdf>.
- Kantar Wordpanel (2017), Revista científica de estudios a nivel global. Alimentación en Limeños. Disponible en: <https://www.kantarworldpanel.com/global>.
- Kostat (2016), Estadísticas coreanas relacionadas al peso. Disponible en: <http://kostat.go.kr/portal/eng/index.action>.
- Mancilla, D. Lameiras, F. et. al. (2010). Influencias socioculturales y conductas alimentarias no saludables en hombres y mujeres de España y México. *Revista mexicana de trastornos alimentarios* versión On-line ISSN 2007-1523 citado en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S200715232010000100005&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S200715232010000100005&script=sci_arttext)
- Míguez M, Montana J, González J, González M. Concordancia entre la autopercepción de la imagen corporal y el estado nutricional en universitarios de Orense. *Nutr Hosp* 2011; 26:472-9.
- Ministerio de Salud-MINSA (2017). Estrategia Sanitaria Alimentación y Nutrición. Estrategias Sanitarias. Disponible en: [https://www.minsa.gob.pe/portalweb/06prevencion/prevencion\\_2.asp?sub5=2](https://www.minsa.gob.pe/portalweb/06prevencion/prevencion_2.asp?sub5=2)
- Nola Pender (1996) , Modelo de Promoción de la Salud. Disponible en: <http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com/2012/06/nola-pender.html>.
- Organización Mundial de la salud (2011), Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, disponible en: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_spanish\\_web.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf).
- Organización Mundial de la salud (2016), Notas de prensa sobre los hábitos alimenticios. La República. Disponible en <https://larepublica.pe/imprensa/sociedad/777422-oms-79-de-peruanos-tiene-exceso-de-peso-por-malos-habitos-alimenticios>.

- Pablich, C y Pizarro, P (2010). Autopercepción de la imagen corporal relacionado con los hábitos alimenticios en adolescentes de 4<sup>to</sup> y 5<sup>to</sup> de secundaria de la I.E. Soberana Orden Militar de Malta, 2010. Repositorio de la UNMSM. Disponible en: [http://sisbib.unmsm.edu.pe/m\\_recursos/repositorios.html](http://sisbib.unmsm.edu.pe/m_recursos/repositorios.html).
- Programa Regional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (2010), Informe de Salud Situacional en Centroamérica. Disponible en: [https://www.fundacionhenrydunant.org/images/stories/biblioteca/derecho-a-la-alimentacion/Informe\\_analisis\\_de\\_situacion\\_2009\\_v6.pdf](https://www.fundacionhenrydunant.org/images/stories/biblioteca/derecho-a-la-alimentacion/Informe_analisis_de_situacion_2009_v6.pdf). Consultado el: 13 de Octubre del 2017
- Quiroz Y (2015). Autopercepción de la imagen corporal en adolescentes. (Tesis de licenciatura). Universidad Autónoma del Estado de México, MX. Disponible en: <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/66626/AUTOPERCEPCION%20DE%20LA%20IMAGEN%20CORPORAL%20YQR.-split-merge.pdf?sequence=3>.
- Rios, A (2013). Relación entre la percepción de la Imagen corporal, Hábitos alimentarios y Estado nutricional en mujeres adolescentes de 11-16 años de edad, de la Institución Educativa Magdalena Ortega de Nariño del Distrito Capital 2013. (tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Javeriana, CO. Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/12014/RiosMoratoAngelaMaritza2013.pdf;sequence=1>.
- Salazar, Z. (2008). Adolescencia e imagen corporal en la época de la delgadez. Revista reflexiones 87. Disponible en: <file:///C:/Users/YURIKOSG/Downloads/Dialnet-AdolescenciaEImagenCorporalEnLaEpocaDeLaDelgadez-4796189.pdf>
- Silvia O. A. (2017), Insatisfacción con la Imagen corporal e influencia del modelo estético de delgadez en estudiantes mujeres de una Universidad Privada de Trujillo en el año 2015. Repositorio de la Universidad de Privada del Norte. Disponible en: <http://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/12409/Silva%20Ocas%20Alicia%20Janet.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Thompson JK, Heinberg LJ, Altabe M, et al. Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance. Washington, Estados Unidos: American Psychological Association, 2002



Vidal S. Factores socioculturales y relaciones interpersonales en la anorexia nerviosa. En: VJ Turón Gil. Trastornos de la alimentación. Anorexia nerviosa, bulimia y obesidad. Barcelona, España: Editorial Masson SA, 1997.