

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE **NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

“RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y
PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL EN
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DURANTE LA
PANDEMIA COVID 19, LIMA 2021”

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciada en Nutrición y Dietética

Autores:

Susabel Roxana Iturbe Valdivia

Sthefany Nicole Paz Silva

Asesor:

Mg. Edwin Martin Ruiz Sánchez

<https://orcid.org/0000-0003-1389-4261>

Lima - Perú

2023

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	YULIANA GOMEZ RUTTI	44430640
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	MARIANA HIDALGO CHÁVEZ	42968661
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	NILDA CASTILLO GUARDAMINO	44784882
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

INFORME DE SIMILITUD

INFORME DE ORIGINALIDAD

11 %	12 %	7 %	4 %
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	search.bvsalud.org Fuente de Internet	5 %
2	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	1 %
3	repositorio.upch.edu.pe Fuente de Internet	1 %
4	repositorio.unab.edu.pe Fuente de Internet	1 %
5	andina.pe Fuente de Internet	1 %
6	journalgestar.org Fuente de Internet	1 %
7	revistascientificas.una.py Fuente de Internet	1 %
8	Submitted to Universidad de San Martín de Porres Trabajo del estudiante	1 %

DEDICATORIA

Principalmente agradecer a Dios padre, por mantenernos con salud, habernos cuidado, guiado en nuestro camino y permitirnos seguir avanzando con nuestros planes de vida.

A nuestros padres, quienes siempre nos brindaron su apoyo incondicional en la parte moral-económica y nos impulsaron a perseguir nuestros sueños.

A nuestros hermanos, que sin duda han contribuido a nuestro desarrollo personal y profesional, dentro y fuera de la universidad.

AGRADECIMIENTO

A los docentes de las Facultades de Nutrición y Psicología que nos facilitaron tiempo de sus clases para poder realizar nuestras encuestas.

A nuestro asesor de tesis por el esfuerzo, la paciencia, la motivación para seguir adelante y encaminarnos para culminar este proceso de titulación.

TABLA DE CONTENIDO

JURADO EVALUADOR	2
INFORME DE SIMILITUD	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO.....	5
TABLA DE CONTENIDO	6
ÍNDICE DE TABLAS	8
ÍNDICE DE FIGURAS.....	9
RESUMEN	10
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	11
1.1. Realidad problemática.....	11
1.2 Antecedentes	14
1.3 Definiciones Conceptuales	18
1.4 Justificación.....	25
1.5 Formulación del problema.....	27
1.6 Objetivos	27
1.7 Hipótesis.....	27
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	28
2.1 Tipo de Investigación	28
2.2 Población y muestra (Materiales, instrumentos y métodos)	28
2.3 Muestra.....	29
2.4 Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos	30

2.5	Procesamiento y análisis de datos.....	33
2.6	Aspectos éticos.....	34
CAPÍTULO III: RESULTADOS		36
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....		43
REFERENCIAS	54	
ANEXOS	61	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla1.	Caracterización de la muestra según sexo y escuela académica en estudiantes universitarios durante la pandemia COVID-19, Lima 2021.....	36
Tabla2.	Caracterización de la muestra según sexo, escuela académica y edad en estudiantes universitarios durante la pandemia COVID-19, Lima 2021.....	37
Tabla3.	Tipo de hábitos alimentarios según escuela académica en estudiantes universitarios durante la pandemia COVID-19, Lima 2021	38
Tabla4.	Tipo de hábitos alimentarios según sexo en estudiantes de universitarios durante la pandemia COVID-19, Lima 2021	38
Tabla5.	Niveles de imagen corporal en estudiantes universitarios durante la pandemia COVID-19, Lima 2021	39
Tabla6.	Niveles de imagen corporal según sexo en estudiantes de universitarios durante la pandemia COVID-19, Lima 2021	41
Tabla7.	Prueba de Chi cuadrado entre percepción de imagen corporal y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios durante la pandemia COVID-19, Lima 2021.....	42

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.	Niveles de imagen corporal Según escuela académica en estudiantes universitarios durante la pandemia COVID-19, Lima 2021	40
-----------	--	----

RESUMEN

La época universitaria es un período de la vida en el que ocurren numerosos cambios, los jóvenes estudiantes empiezan a preocuparse por su aspecto físico debido al entorno sociocultural, lo que conlleva muchas veces a presentar malos hábitos alimentarios.

Objetivo: Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y la percepción de la imagen corporal en los estudiantes universitarios, de una Universidad Privada del distrito de Los Olivos, durante la pandemia COVID 19, Lima 2021. **Materiales y Métodos:** Estudio no experimental de tipo observacional, con una muestra de 123 estudiantes universitarios de las carreras de Nutrición y Psicología. Se utilizaron los cuestionarios BSQ-14 que evalúa la percepción de la imagen corporal y el AFHC que trata sobre hábitos alimentarios. Los datos fueron analizados en el programa SPSS, y se realizó la prueba de Chi cuadrado. **Resultados:** La media de edad fue 17.8 ± 0.83 años, teniendo una muestra del 80.5% del sexo femenino y al menos las $\frac{3}{4}$ de la muestra pertenecieron a la escuela de nutrición. Según hábitos alimentarios, del total de los estudiantes que participaron en el estudio el 53.7% mantuvieron hábitos alimentarios saludables, y es el sexo femenino quien tuvo una mayor insatisfacción corporal a diferencia del sexo masculino representado por el 24.4% y 6.5% respectivamente. **Conclusiones:** No se encontró correlación entre las variables hábitos alimentarios y percepción de la imagen corporal en los universitarios.

PALABRAS CLAVES: Hábitos alimentarios, imagen corporal, universitarios, nutrición, Covid-19.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

La presencia de la enfermedad por coronavirus (COVID-19) generó un confinamiento en todo el mundo, el cual impactó no solo a nivel social y económico, sino también se vieron aumentados los casos de enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a los malos hábitos alimentarios, por el gran consumo de alimentos ultra-procesados, el sedentarismo y la inactividad física (1). También se observó que el estrés y ansiedad influyó en los hábitos alimentarios, como mencionó El Instituto Nacional de Salud (INS) en el 2021, el cual evidenció que más del 50% de personas peruanas incrementó su apetito durante la cuarentena y el 39% de la población mencionó que comió más por episodios de ansiedad y por estrés (2).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) realizó un estudio, el cual considero a 105 países en el 2020, se observó que el 90% de los países encuestados interrumpieron de manera parcial o completa por lo menos uno de los 25 servicios de salud esenciales, siendo alguno de ellos el servicio de enfermedades crónicas no trasmisibles (69%) y los tratamientos de trastornos de la salud mental (61%), viéndose aumentados los casos de diabetes y enfermedades cardiovasculares (3) .

Los estudiantes universitarios son un grupo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional, ya que comienzan a asumir la responsabilidad de su alimentación y atraviesan un período crítico en la consolidación de hábitos y conductas alimentarias. Los malos hábitos alimentarios constituyen uno de los problemas de salud más frecuentes en este

grupo etario, ya que hay tendencia a omitir tiempos de comida, el incremento de picoteo y una mayor cantidad y/o frecuencia de porciones de alimentos, estos pueden tener consecuencias negativas para la salud a largo plazo, incluyendo el aumento de peso, la deficiencia de nutrientes y el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas (4).

En el transcurso de la pandemia, se llevó a cabo un análisis exhaustivo de la incidencia de la obesidad, especialmente entre los jóvenes y adolescentes, siendo la Organización Mundial de la Salud (OMS) una de las entidades que reconoce que la alimentación inadecuada constituyó una de las causas más frecuentes de las enfermedades crónicas, tales como las enfermedades cardiovasculares, respiratorias y metabólicas. Estas enfermedades fueron responsables de la mayoría de las muertes a nivel mundial (68%) y, además se observó un incremento del 44% en la probabilidad de sufrir una infección grave por COVID-19 en aquellas personas que presentaban un exceso de peso (5)

También se observó un incremento en la incidencia de los trastornos de la alimentación en los países industrializados de Occidente durante las últimas tres décadas, junto con un inicio más temprano de estos trastornos. Entre las mujeres adolescentes y adultos jóvenes de estos países, se estima que la prevalencia de los trastornos de la conducta alimentaria varía entre el 1% y el 8% (6). En el Perú, durante la pandemia, en el hospital Guillermo Almenara Irigoyen, en el área de consulta psiquiátrica, se observó un incremento del 50 % de casos de trastornos de conducta alimentaria (7).

Otro de los problemas que afectó a este grupo etario fue la percepción de imagen. La insatisfacción de la imagen corporal fue producida por su sensibilidad respecto a su estado

físico y la consciencia de su apariencia, conduciendo a conductas alimentarias y ejercicio físico no saludables. Esto generó complicaciones psicológicas, alimentarias y físicas a la salud. Las personas que no se aceptan tales como son, poseen un trastorno, el cual les conlleva a tener una percepción errónea respecto a su imagen corporal, y creer que otras personas piensan lo mismo que ellos (8).

Se vive en una sociedad donde las plataformas de comunicación, como la televisión, revistas, publicidad, etc., brindan una idea equivocada sobre la imagen corporal; lo cual conlleva que la población en general idealice esta imagen como algo perfecto; por lo tanto, nace la presión social y fascinación por la imagen corporal (9).

El Instituto Nacional de Salud Mental (INSM) evidenció el aumento de prevalencia en trastornos depresivos, ansiedad y sobre todo estrés, en comparación al 2012. Durante la pandemia COVID-19, se observó que hubo entre 2 a 3 casos más que antes del confinamiento resaltando el incremento de percepciones erróneas en cuanto imagen corporal (10). El estrés académico fue considerado como una causa, debido al aumento de la exigencia académica durante el periodo de educación virtual. Es importante tener en cuenta que el comienzo de la vida universitaria siempre implica un cambio, especialmente en este contexto. Los universitarios empezaron a preocuparse por su peso e imagen en general, lo cual conllevó a seguir dietas y se comparen constantemente con sus iguales (11).

Por tal motivo en esta investigación se buscó mostrar la relación entre hábitos alimentarios y percepción de imagen corporal en estudiantes universitarios durante la pandemia COVID 19, Lima 2021.

1.2 Antecedentes

1.2.1 Antecedentes Nacionales

Lipa M. realizó un estudio cuantitativo en el 2021, con el objetivo de relacionar la percepción de la imagen corporal, los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física en estudiantes universitarios de nutrición de la Universidad Nacional en Arequipa durante la emergencia sanitaria, 2021. Los resultados indicaron que el 82.4% de estos individuos eran del sexo femenino, de esta población el 69.7% estaba insatisfecho con su imagen corporal. De los estudiantes insatisfechos con su imagen corporal, el 67.9% realizó actividad física de moderada a alta. En cuanto a los hábitos alimentarios, de los resultados se indicó que el 70.1% tenían hábitos alimentarios suficientes y el 14.7% saludables. Al finalizar el estudio se comprobó que existió insatisfacción de la percepción de la imagen corporal, teniendo un nivel de significación de 0.05 (10).

Leyton A., realizó un estudio tipo descriptivo en 2021, con el objetivo de comparar los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de nutrición y otras carreras durante la pandemia por covid19. El estudio tuvo una población de n=346 estudiantes siendo el sexo femenino un 70.81%, carrera de nutrición n=92 otras carreras n=254 donde los resultados fueron bajo porcentaje de los estudiantes de la Facultad de Ciencias y Filosofía durante la pandemia por coronavirus consumieron diariamente frutas (26.01%), verduras (17.92%) y leche y derivados (14.16%). Por otro lado, hubo un alto porcentaje de los estudiantes con un

bajo consumo de comidas rápidas (≤ 2 veces/mes, 73.7%) y postres, dulces y/o tortas (≤ 2 veces/mes, 65.32%). Tuvo una significancia estadística se consideró un valor de $p < 0.05$. Al finalizar el estudio se concluyó que hubo mayor adherencia a prácticas saludables en los estudiantes de la carrera de nutrición en comparación con estudiantes de otras carreras por lo cual tendrían una mejor alimentación y estado nutricional (7).

Huamanciza C., realizó el estudio descriptivo en el 2020, con el objetivo de determinar la percepción sobre el cambio de consumo de alimentos y la imagen corporal de jóvenes durante el confinamiento por COVID-19. Los resultados mostraron que si hubo un cambio de su percepción de los alimentos pues se observó que el 32.9% aumento su consumo de harinas y pastas, de la misma forma hubo una disminución del consumo de pescados y mariscos en un 50.3%. Referente a la percepción de la imagen corporal, el porcentaje de participantes que se consideraban dentro de la escala equivalente a un IMC normal, disminuyó en 5.8% ($n=18$), quienes se consideraron en una escala equivalente a delgadez, aumentaron en 1,9% ($n=6$); y los que se consideraban dentro de algún grado de obesidad, aumentaron en un 4.2% ($n=13$). Al finalizar el estudio se observó que el 49.6% de los participantes sintió haber realizado cambios en su consumo de alimentos durante el confinamiento (12).

Chinchay A. realizó un estudio descriptivo en 2019, con el objetivo de conocer la autopercepción de la imagen corporal de las estudiantes, identificar los hábitos alimenticios

de las estudiantes y establecer la relación entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimenticios en estudiantes de quinto año de secundaria. Los resultados indicaron que los estudiantes tuvieron una autopercepción de la imagen corporal favorable 66% y un hábito alimenticio saludable 94%. Al finalizar el estudio se concluyó que se encontró una relación entre la percepción de la imagen corporal y los hábitos alimenticios, teniendo una relación significativa con un $p=0,003$ (13).

1.2.2 Antecedentes Internacionales

Bravo S., et al., realizaron un estudio descriptivo en Ecuador en el 2021, con el objetivo de identificar los hábitos alimenticios nocivos y su asociación con el rendimiento académico en universitarios en tiempos de Covid-19. La muestra del estudio fue 623 estudiantes, conformado en mayor proporción por mujeres (64,7%). Se obtuvo como resultado que la mayor parte de estudiantes (82,5%) consumieron comida chatarra y el (28,6 %) presentó sobrepeso lo cual se evidenció inadecuados hábitos alimentarios. Tuvo una significancia estadística de $p<0.05$. Por lo que al finalizar el estudio se concluyó que el bajo rendimiento académico estuvo relacionado no solo por el sexo, ser hombre o mujer, sino también, por la procedencia, la malnutrición, consumo de comida chatarra y uso de drogas incrementando la proporción de estudiantes con bajo rendimiento (14).

Nieto I., et al., realizaron un estudio descriptivo en diciembre del 2020, con el objetivo de conocer la manera en que incide el confinamiento obligatorio por la pandemia COVID-19 en la percepción de la imagen corporal de estudiantes de la Universidad del

Atlántico que se encontraban cursando la cátedra Deporte Formativo en el semestre académico 2020-1. La muestra estuvo conformada por n=180 los cuales un 100% era del género masculino. Los resultados mostraron insatisfacción corporal en (82%), también afirmaron sentirse gordos muy a menudo (83%) y realizar comparativos desfavorables con otras personas (97%), cuenta de la prevalencia de la preocupación extrema por la imagen corporal (65%) en tiempos de COVID-19, existiendo mayor insatisfacción corporal y la preocupación por el peso, repercutiendo el pensamiento de los universitario principalmente en la forma en que se ven y se sienten con su cuerpo, además de la falta de autocontrol a la que conllevan emociones causadas por el encierro y la incertidumbre (15).

Sanday J., et al., realizaron un estudio descriptivo en 2020, con el objetivo de conocer el impacto del aislamiento originado por pandemia, sobre los hábitos alimentarios y la imagen corporal. La muestra estuvo conformada por 1033 mujeres, los resultados fueron: la mayoría de las participantes (91%) afirmó haber percibido cambios en la alimentación. Se halló un incremento de atracones (51%) y picoteo entre comidas (64%). El 55% de la muestra refirió haber hecho actividad física para bajar/mantener el peso. El 58% del total de la muestra refirió haber percibido un cambio en su imagen corporal, siendo mayoritariamente definido como un cambio negativo (71%). En la mayoría de las variables se observó un mayor impacto en las participantes de menor edad. Además, dicho impacto fue mayor en las que presentaban altos niveles de insatisfacción corporal como así también en las que presentaban malestar psicológico. Tuvo una significancia estadística se consideró un valor

de $p < 0.05$ y $p < 0.01$. Por lo que se concluyó que un importante porcentaje de mujeres experimentaron cambios relacionados con su alimentación y su imagen corporal durante la cuarentena (16).

1.3 Definiciones Conceptuales

1.3.1 Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos que conducen a la selección, consumo y uso de ciertos alimentos o dietas en respuesta a influencias sociales y culturales (17).

1.3.2 Hábitos alimentarios en jóvenes

Los hábitos alimentarios en los jóvenes, empieza desde la elección del alimento hasta su consumo, estos suelen estar influenciados por ámbitos sociales o propios de una cultura (18).

Los patrones dietéticos en los jóvenes, son influenciados por lo que observan, algunas conductas que presentan son: la preocupación por lo que comen, disminuyendo la cantidad de los alimentos que consumen, comiendo menos veces al día, muchas veces contabilizando las calorías consumidas, etc (19).

Por el contrario, los jóvenes pueden llegar a desinteresarse y dejar de ser importante el tener una alimentación equilibrada por falta de tiempo, ocasionando que se empiece a tener hábitos poco saludables que se ve reflejado en la adquisición de alimentos inadecuados (20).

Además, se reconoce que los jóvenes, tiene malos hábitos como: poca ingesta de frutas y verduras, alto consumo de grasa en snacks y alto consumo de dulces y bebidas azucaradas (19).

1.3.3 Hábitos alimentarios en universitarios

Actualmente, los estudiantes universitarios se encuentran sometidos a un ritmo de vida extremadamente estresante, en el que la presión al estudiar en el contexto universitario se asocia a la presencia de conflictos existenciales propios de los jóvenes. La alimentación inadecuada, el sedentarismo y la práctica de malos hábitos (alcohol, tabaco, drogas) conducen al deterioro del organismo y contribuyen al desarrollo de diversas patologías de carácter orgánico, por ejemplo, enfermedades gastrointestinales. Una nutrición adecuada es necesaria para el desarrollo de buenos procesos de aprendizaje. La mala alimentación interfiere con su desarrollo normal en el aula y, a menudo, hace que los estudiantes se cansen, aburran y distraigan (21).

1.3.3.1 Consecuencia de malos hábitos en la juventud

Los hábitos alimentarios se forman en la etapa temprana de la juventud y duran hasta la edad adulta y, si no son buenos, pueden influir en el desarrollo de enfermedades como el sobrepeso, la obesidad, hipertensión, diabetes, etc (22).

Un estudio muestra que el exceso de dulces contribuye a la aparición de las patologías ya mencionadas. Al contrario de la ingesta de frutas y vegetales que es beneficioso para la salud. Estos ayudan con la salud del corazón y el sistema enzimático funciona correctamente. También es muy común entre los jóvenes cuando existe falta de actividad física y se combina

con malos hábitos alimenticios, ya que tienden a pasar horas al día frente al televisor o al ordenador (23).

1.3.4 Conductas de alimentación relacionados a la percepción de la imagen corporal en jóvenes

Es fundamental saber que la adecuada alimentación es importante para el desarrollo físico e intelectual de los jóvenes. La nutrición va de la mano con la salud. En caso de los jóvenes, pueden tener insatisfacciones con su imagen corporal, lo cual hace que no consuman los alimentos adecuados para un buen desarrollo. Además, es una etapa de responsabilidades, la percepción de una imagen corporal puede ser inconsciente al dejar de comer por no tener tiempo o por no consumir sus alimentos en horario establecido (20).

1.3.5 Percepción de la imagen corporal en jóvenes

1.3.5.1 Concepto de imagen corporal

Entendiéndose por imagen corporal a la visualización del cuerpo humano, el cual se va adquiriendo y formando a través del continuo contacto con el mundo o los medios de comunicación, el mismo que se va gestando durante la niñez y la adolescencia, como resultado del desarrollo del individuo. En el caso de las mujeres existe una mayor tendencia a la insatisfacción de su imagen corporal por lo que optan por dietas estrictas o ejercicios físicos intensivos (9).

1.3.5.2 Imagen corporal en jóvenes

Es de suma importancia para poder explicar aspectos como la autoestima, trastornos alimentarios, y explicar la inclusión social en adolescentes y jóvenes como la anorexia y la bulimia (24).

1.3.5.3 Alteraciones de la imagen corporal

Se vive en una sociedad, donde los medios de comunicación pueden influir y brindar una imagen equivocada de la imagen corporal; lo cual conlleva que en el entorno donde se encuentran, tanto familiares como amigos, crean esta imagen errónea como algo perfecto (25).

1.3.5.4 Factores que influyen en la percepción de la imagen corporal

Son muchos los factores que influyen no solo en la imagen corporal positiva sino también en la negativa, algunos de ellos son:

- Sociales y culturales

La sociedad genera que las personas piensen en tener un prototipo de cuerpo adecuado o perfecto y son manipulados inconscientemente, esto afecta su autoestima, ya que si son de contextura gruesa presentan tendencia a deprimirse (9).

- Modelos familiares y amistades

La percepción de cómo los ve su familia o amistades son importantes, se suele dar mayor importancia a sus comentarios, si son negativos habrá una baja autoestima, depresión y hasta ansiedad (9).

- Características personales

Es como se visualiza cada persona con su cuerpo, si no hay conformidad y seguridad, presentarán una baja autoestima y estrés por pensar qué dirán los demás (9).

- Desarrollo físico o factor biológico

En referencia a los genes que tienen los individuos y los cambios que experimentan durante la pubertad, el IMC que alcanzan a medida que se desarrollan es un factor de vulnerabilidad en adolescentes y jóvenes (9).

- Otros factores

Exceso de peso, que genera a largo plazo obesidad infantil, adolescentes víctimas de abuso sexual y accidentes con gran impacto, estas son personas con casos sensibles a quienes suele afectar el aspecto físico y su paciencia, etc (9).

1.3.6 Insatisfacción corporal

Representa el descontento de la persona con la apariencia general de su propio cuerpo o con aquellas áreas específicas que más inquietan a quienes experimentan problemas de comportamiento alimentario. Hay factores directamente vinculados con el descontento corporal, como el índice de masa corporal; en su mayoría, las personas con un peso normal

en ambos géneros expresan satisfacción con su cuerpo, a diferencia de aquellos que sufren de desnutrición debido al exceso de peso (26).

1.3.7 Enfermedad de Covid-19

La enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) es una infección de las vías respiratorias causada por un coronavirus recientemente emergente, que se reconoció por primera vez en Wuhan, China, en diciembre de 2019 (27). Actualmente, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha definido la infección como una pandemia mundial. y existe una emergencia sanitaria y social para el manejo de esta nueva infección. Se implementaron medidas como el distanciamiento social, el uso de mascarillas y la vacunación masiva para controlar la propagación del virus y reducir su impacto en la salud pública. Si bien la mayoría de las personas con COVID-19 desarrollan una enfermedad leve o sin complicaciones, aproximadamente el 14 % desarrolla una enfermedad grave que requiere hospitalización y soporte de oxígeno, y el 5 % requiere ingreso en una unidad de cuidados intensivos. Los principales síntomas pueden incluir dificultad para respirar, fiebre alta y otros problemas respiratorios que requieren hospitalización (28).

1.3.7.1 Covid-19 y hábitos alimentarios

La enfermedad causada por el SARS-Cov-2 ha generado una pandemia sin precedentes en la salud pública. Para controlar su propagación se tomaron distintas medidas, entre ellas el autoaislamiento y distanciamiento social, medida que repercute en el acceso y la utilización de los alimentos. El confinamiento de las personas generó

patrones de alimentación irregulares y mayor sedentarismo, asociándose con una mayor ingesta calórica y riesgo de malnutrición (29).

1.3.7.2 Covid-19 y percepción de la imagen corporal

El confinamiento obligatorio a causa del COVID-19 ha provocado más inactividad física y sedentarismo en la población mundial, lo que lleva al deterioro físico, que también conduce a una imagen corporal negativa respecto. Los cambios o alteraciones de la imagen corporal pueden ocurrir debido a un aumento de alimentos y bebidas con alto contenido de grasa y altamente procesados con edulcorantes artificiales, que son factores clave del sobrepeso u obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles (15).

1.3.8 Estado nutricional

Es el resultado del proceso esencial para la supervivencia y el funcionamiento saludable del organismo humano. La nutrición adecuada, la absorción eficiente de nutrientes, su metabolización y el cumplimiento de las necesidades nutricionales son fundamentales para mantener la salud, el crecimiento, la energía y el bienestar general (30).

El consumo adecuado de alimentos y nutrientes, según las necesidades del cuerpo, nos genera un estado nutricional óptimo. En caso de que existan deficiencias o excesos en la ingesta de nutrientes el estado de salud puede verse alterado (31).

Cuando existen deficiencias hablamos de mal nutrición por déficit que se da por el agotamiento de reservas nutricionales, Esta condición se produce cuando el organismo no recibe suficientes nutrientes esenciales, ya sea debido a una ingesta dietética insuficiente o a una absorción inadecuada de los nutrientes en el sistema digestivo, lo que puede causar la degradación de proteínas y reservas energéticas y se puede traducir en desnutrición que influye en el crecimiento y puede estar involucrado en el desarrollo de trastornos crónicos y aumentar la morbilidad de quien la padezca. Y, por último, la mal nutrición por exceso genera la aparición de enfermedades como obesidad, diabetes, cardiopatías, hipertensión entre otras. A menudo, la malnutrición por exceso está relacionada con dietas ricas en calorías vacías, alimentos procesados, azúcares añadidos y grasas saturadas (31).

1.4 Justificación

La pandemia de COVID-19 ha alterado significativamente la vida cotidiana de las personas, con medidas de confinamiento y restricciones en la movilidad. Estos cambios han llevado a un aumento del sedentarismo y modificaciones en los hábitos alimenticios, lo que puede tener consecuencias para la salud física y mental. Los estudiantes, en particular, han experimentado desafíos significativos durante la pandemia, incluyendo estrés y ansiedad relacionados con la transición a clases en línea, el aislamiento social y la incertidumbre sobre el futuro. Estos factores pueden influir en la alimentación y la percepción de la imagen corporal.

Es importante comprender las características de este grupo de edad trabajado que fueron adolescentes para identificar problemas relacionados con la alimentación, describir la situación y conocer la percepción sobre los cambios que estuvieron enfrentando.

Además, cabe recalcar que en los últimos años se ha incrementado los problemas de salud en estudiantes universitarios a causa de los malos hábitos alimentarios, comportamientos inadecuados para bajar de peso y horarios inapropiados; generando una problemática en este grupo poblacional, por lo que se optó por comprobar si dicha relación estaría influenciada con una inadecuada percepción de la imagen corporal.

En el Perú hay reducidas investigaciones que demuestren la asociación de los hábitos alimentarios y la percepción de imagen corporal en estudiantes universitarios durante la pandemia Covid-19. Comprobar dicha relación permitirá que la población en general pueda conocer más de la importancia que desencadena los buenos hábitos alimentarios y la salud psicológica, promoviendo estrategias preventivas destinadas a mejorar la calidad de vida de los estudiantes universitarios.

Los resultados de este estudio servirán como punto de partida para desarrollar estrategias de intervención postpandemia, de esta manera brindar un impacto positivo en su bienestar general en situaciones similares a futuro. Con la presente investigación tuvimos acceso y un nuevo panorama sobre la relación de hábitos alimentarios y percepción de la imagen corporal en estudiantes universitarios.

1.5 Formulación del problema

¿Cuál es la relación entre hábitos alimentarios y la percepción de la imagen corporal en estudiantes universitarios durante la pandemia COVID 19, Lima 2021?

1.6 Objetivos

1.6.1 Objetivo General

- Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y la percepción de la imagen corporal en estudiantes universitarios durante la pandemia Covid-19, Lima 2021.

1.6.2 Objetivos Específicos

- Identificar los hábitos alimentarios que poseen los estudiantes universitarios durante la pandemia Covid-19, Lima 2021.
- Conocer la percepción de la imagen corporal que presentan los estudiantes universitarios durante la pandemia Covid-19, Lima 2021.

1.7 Hipótesis

1.7.1 Hipótesis General

H1: Existe relación entre los hábitos alimentarios y la percepción de la imagen en los estudiantes universitarios durante la pandemia covid-19, Lima 2021.

H0: No existe relación entre los hábitos alimentarios y la percepción de la imagen en los estudiantes universitarios durante la pandemia covid-19, Lima 2021.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

2.1 Tipo de Investigación

El presente trabajo de investigación fue de enfoque cuantitativo, el diseño del estudio es no experimental de tipo observacional, porque al grupo de estudio no se le realizó una intervención del analista, solo se les realizó un test y se utilizaron los instrumentos (BSQ Y AFHC). También fue correlacional ya que hay una intención de encontrar la asociación entre las variables de la investigación de manera comparativa. Es de corte transversal, ya que los datos fueron tomados una sola vez (32,35).

El estudio se aplicó en un grupo de estudiantes universitarios de 16 a 19 años de edad para comprobar si existe en ellos una relación entre los hábitos alimentarios y la percepción de la imagen corporal. Se utilizaron diferentes test para hacer las evaluaciones de las variables; para la variable de hábitos alimentarios se utilizó AFHC (Adolescent Food Habits Checklist) y para la variable de percepción de la imagen corporal se utilizó el cuestionario BSQ-14 (Body Shape Questionnaire) (33).

2.2 Población y muestra (Materiales, instrumentos y métodos)

La población estuvo constituida por 423 estudiantes universitarios limeños del distrito de Los Olivos en Lima, Perú en el 2021 de las carreras de Nutrición-Dietética y Psicología del 1ero al 3er ciclo de la universidad Privada del Norte.

Los criterios considerados para la selección de la muestra son los siguientes:

2.2.1 Criterios de inclusión

- Ser universitarios que pertenezcan al rango de edad entre 16 a 19 años.
- Ser estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud.
- Estudiantes universitarios que acepten participar en el estudio.

2.2.2 Criterios de exclusión

- Universitarios con alguna patología como diabetes, problemas cardiacos, anorexia.
- Universitarios con trastornos mentales como el antisocial de la personalidad, obsesivo compulsivo, esquizofrenia, identidad disociativa.
- Universitarios con discapacidades físicas que les impidan realizar el llenado de las encuestas.

2.3 Muestra

Se utilizó la fórmula para estimar una proporción de una población finita:

$$n = \frac{N \times Z_a^2 \times p \times q}{d^2 \times (N - 1) + Z_a^2 \times p \times q}$$

Donde:

N (Universo) = 423

Z^2 (Nivel de Confianza) = 95%

P (Probabilidad a favor) = 50%

Q (Probabilidad en contra) = 50%

E (Error de estimación) = 0.05

De la fórmula obtuvimos una muestra de $n=202$ estudiantes universitarios

El método de selección utilizado fue el muestreo no probabilístico por conveniencia, el cual nos permitió trabajar únicamente con aquellos estudiantes universitarios que cumplían con los requisitos establecidos. De un total de 126 estudiantes, logramos obtener una muestra de 123. Como resultado de que tres estudiantes rechazaron las condiciones del consentimiento informado. La muestra fue obtenida a través de un censo, tomando en cuenta a todos los estudiantes que estuvieron disponibles en el día de la evaluación (36).

2.4 Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos

2.4.1 Técnica e instrumentos: Encuestas estructuradas

Los instrumentos utilizados para la investigación fueron 2 cuestionarios estructurados ya validados y usados como herramienta en el ámbito de la nutrición. No encontramos la necesidad de revalidar los instrumentos utilizados puesto que encontramos estudios en español donde otros investigadores lo validan utilizando población similar y demuestran una adecuada confiabilidad.

La primera fue "Adolescent Food Habits Checklist" (Anexo 3) un instrumento que evalúa conducta de adolescentes autónomos ante la alimentación. Esta fue desarrollada y

validad en Inglaterra por Johnson et al, tiene una confiabilidad de consistencia interna que arrojó un Alfa de Cronbach de 0,83 (34,35)

La traducción al español fue realizada por dos traductores independientes, cuya versión obtenida fue retraducida y evaluada por los autores del instrumento original. Con la versión obtenida se realizó una prueba piloto y se obtuvo validez confiabilidad de la consistencia interna. La escala de 18 ítems se obtuvo con alfa de Cronbach 0,863 considerándose buena consistencia interna (34).

Realizamos el uso del cuestionario AFCH para evaluar los hábitos alimentarios, ya que es una técnica común en la investigación en nutrición y salud. Este tipo de cuestionario permite recopilar datos cuantitativos sobre los comportamientos alimentarios de los participantes y analizarlos de manera sistemática. Este instrumento consta de 18 preguntas y se utiliza mediante una escala de 5 puntos de Likert donde cada respuesta equivale a una puntuación diferente: siempre (4), casi siempre (3), a veces (2), raramente (1) y nunca (0), lo cual al finalizar se suma y se clasifica en 2 categorías: Malos hábitos alimentarios y Hábitos alimentarios saludables. Principalmente se extrajo de los cuestionarios las preguntas referentes al consumo de frutas, consumo de verduras y a la de evasión de alimentos altamente calóricos para analizarlas por separado (34).

El segundo instrumento fue el cuestionario "Body Shape Questionnaire" (Anexo 3) un cuestionario dirigido a explorar la autopercepción de la imagen corporal y específicamente identificar la presencia de insatisfacción con dicha imagen relacionada a los trastornos de la conducta alimentaria. La Versión utilizada fue diseñada y validada por

Dowson y Henderson (2021), conformada por 14 ítems, extraídos de la versión completa. Al realizar el análisis de confiabilidad se observó que el BSQ-14 es una forma efectiva de evaluar la autopercepción de la imagen corporal y la posible insatisfacción relacionada con los trastornos de la conducta alimentaria entre los participantes, es un instrumento altamente confiable, es decir que posee una excelente consistencia al medir nuestra variable mencionada. Esto debido a que mostró un elevado coeficiente Alfa de Cronbach ($\alpha = 0.93$). El cuestionario se utiliza mediante una escala de 6 puntos de Likert que va desde: nunca, raramente, alguna vez, a menudo, muy a menudo y siempre, en las cuales se calificarán por puntos del 1 al 6 respectivamente.

Adicionalmente se analizó 2 preguntas (Anexo 3) por separado las cuales estaban enfocadas a conocer el deseo de los adolescentes de realizar dieta y ejercicio (preguntas 1 y 14 del cuestionario) (33).

2.4.2 Procedimiento de recolección de datos

Etapa I: Permiso

Se comenzó el estudio solicitando el permiso a la Universidad Privada del distrito de Los Olivos y a al coordinador de la Facultad seleccionada respectivamente, así poder ingresar a las diferentes clases (forma virtual) y secciones sin ningún inconveniente, informándoles sobre la importancia del estudio, la seguridad y los beneficios que se les brindará a los estudiantes.

Etapa II: Convocatoria.

Se realizó una carta de consentimientos informado a cada alumno, para que sea de manera voluntaria y consciente el hecho de participar de este estudio mencionándole de que trata la investigación, también que no existe ningún riesgo al querer participar en ella, de la misma manera se le mencionó los beneficios al participar de este estudio.

Etapa III:

Se procedió con las encuestas a través de la plataforma de (Google Forms), donde se realizaron distintas preguntas que incluían: datos personales, las encuestas sobre los hábitos alimentarios y la percepción de la imagen corporal de los universitarios.

2.5 Procesamiento y análisis de datos

Para el análisis estadístico descriptivo, en primer lugar, se recopiló información a través de encuestas realizadas por Google Forms, con esta se elaboró una base de datos previamente codificada en el programa Microsoft Excel 2013. La primera encuesta (AFHC) tiene una categorización por puntajes. Malos hábitos alimentarios menor de 43 puntos y hábitos alimentarios saludables mayor o igual a 44. Y la segunda encuesta (BSQ-14) tiene una categorización por puntajes. Satisfechos con su imagen corporal menor a 38 puntos; leve insatisfacción de 38 a 51 puntos; moderada insatisfacción de 52 a 66 y extrema insatisfacción por la imagen corporal mayor a 66 (33).

Se procesó la matriz en el programa IBM SPSS versión 24. Así mismo, se estructuró para cada variable frecuencias y gráficos estadísticos. Se hizo una valoración de la normalidad de las variables a través de la prueba de Kolmogórov-Smirnov, ya que la población fue mayor de 50. Para finalizar, realizamos un cruce de variables entre hábitos alimentarios y percepción de la imagen corporal, el cual se analizó con la prueba estadística Chi-cuadrado, ya que las variables que utilizamos fueron de distribución no paramétricas y los instrumentos utilizados se evaluaron por puntajes siendo las variables ordinales. Además, se tuvo en cuenta que para conocer un nivel de significancia entre estas relaciones se aceptó un valor estimado menor a 0,05. Los resultados fueron presentados en tablas de contingencia (2x2) según fue conveniente.

2.6 Aspectos éticos

Es importante mencionar, que el presente trabajo de investigación cumplió con los lineamientos del código de ética del investigador científico de la universidad ubicada en el distrito de Los Olivos. Para realizar el estudio se consideró la autorización de los directores de carrera de las facultades de Nutrición y Psicología (Anexo 5). Adicional a ello, fue de suma importancia la aprobación del consentimiento informado de los estudiantes universitarios para la realización de la investigación, también se ofreció la alternativa de no participar en el estudio según el criterio propio, respetando de esta manera la elección del estudiante.

En cuanto a los participantes todo fue en anonimato usando códigos o números que reemplacen sus nombres, se trabajó de esta manera para proteger a los participantes, ya que el grupo etario a trabajar involucra a menores de edad. Se informó la confiabilidad de los datos, este será exclusivo para el estudio y de los investigadores (Anexo2).

CAPÍTULO III: RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados del trabajo de investigación en base a la información recolectada mediante las técnicas e instrumentos de estudio en datos, las cuales son presentadas mediante tablas y gráficos estadísticos. Dichos resultados son presentados de acuerdo a las hipótesis del trabajo y su relación de cada una de las variables: hábitos alimentarios y percepción de la imagen corporal.

Para el presente trabajo se evaluó a 123 estudiantes que aceptaron su participación en el trabajo de investigación y dieron su consentimiento para el uso de sus datos. La muestra se caracteriza por ser en su mayoría de sexo femenino (80.5%, n=99) y al menos las $\frac{3}{4}$ de la muestra pertenecieron a la escuela de nutrición y dietética (Tabla 1).

Tabla1. Caracterización de la muestra según sexo y escuela académica en estudiantes universitarios durante la pandemia COVID-19, Lima 2021

	Nutrición y Dietética		Psicología		Total	
	n	%	n	%	n	%
Femenino	74	60.16	25	20.33	99	80.5
Masculino	21	17.07	3	2.44	24	19.5
Total	95	77.24	28	22.76	123	100.00

La muestra estudiada mantuvo una edad promedio de los estudiantes de 17.8 ± 0.83 años además no existió una diferencia estadísticamente significativa entre ambos sexos ($p < 0.05$). (Tabla 2)

Tabla2. Caracterización de la muestra según sexo, escuela académica y edad en estudiantes universitarios durante la pandemia COVID-19, Lima 2021.

Sexo	Nutrición y Dietética		Psicología		Total	
	Edad	DS	Edad	DS		
Femenino	17.8	0.84	17.9	0.80	17.8	0.83
Masculino	17.9	0.83	17.7	1.15	17.9	0.85
Total	17.8	0.84	17.9	0.82	17.8	0.83

HÁBITOS ALIMENTARIOS

Según hábitos alimentarios del total de los estudiantes que participaron en el estudio 53.7% (n=66) mantuvieron hábitos alimentarios saludables, el grupo de estudiantes que mantuvo mayores problemas con malos hábitos alimentarios fueron los estudiantes de la escuela académica de Nutrición (Tabla 3). Así mismo se evidenció el resultado en relación al conjunto total de la muestra estudiada en cuanto hábitos alimentarios y género nos indicó que tanto en el sexo femenino y masculino existió una predominancia por hábitos alimentarios saludables siendo estos 43.09% (n=99) y 10.57% (n=24) (Tabla 4).

Tabla3. Tipo de hábitos alimentarios según escuela académica en estudiantes universitarios durante la pandemia COVID-19, Lima 2021

	Nutrición y Dietética		Psicología		Total	
	n	%	n	%	n	%
Hábitos alimentarios saludables	58	47.2	8	6.5	66	53.7
Malos hábitos alimentarios	37	30.1	20	16.3	57	46.3
Total	95	77.2	28	22.8	123	100.0

Tabla4. Tipo de hábitos alimentarios según sexo en estudiantes universitarios durante la pandemia COVID-19, Lima 2021

	Hábitos Alimentarios		Malos Hábitos Alimentarios		Total	
	n	%	n	%	n	%
Femenino	53	43.1	46	37.4	99	80.5
Masculino	13	10.6	11	8.9	24	19.5
Total	66	53.7	57	46.3	123	100

IMAGEN CORPORAL

Del total de participantes el 39% (n=48) indicó estar satisfecho con su imagen corporal, además el 30.1% mantuvo un problema pues existió moderada y extrema insatisfacción de su imagen corporal.

Tabla5. Niveles de imagen corporal en estudiantes universitarios durante la pandemia COVID-19, Lima 2021

Nivel	N	%
Extrema insatisfacción	15	12.2
Moderada insatisfacción	22	17.9
Satisfecho con su imagen corporal	48	39.0
Sin insatisfacción	38	30.9
Total	123	100.0

En la figura 1 podemos observar que según escuelas académicas la escuela de nutrición y dietética tuvo un 30,1% de satisfacción con su imagen corporal a diferencia de la escuela de psicología con un 8.9%, además que en la escuela de nutrición existe una mayor prevalencia de insatisfacción corporal moderada respecto a la escuela de psicología (13.8 vs 4.1).

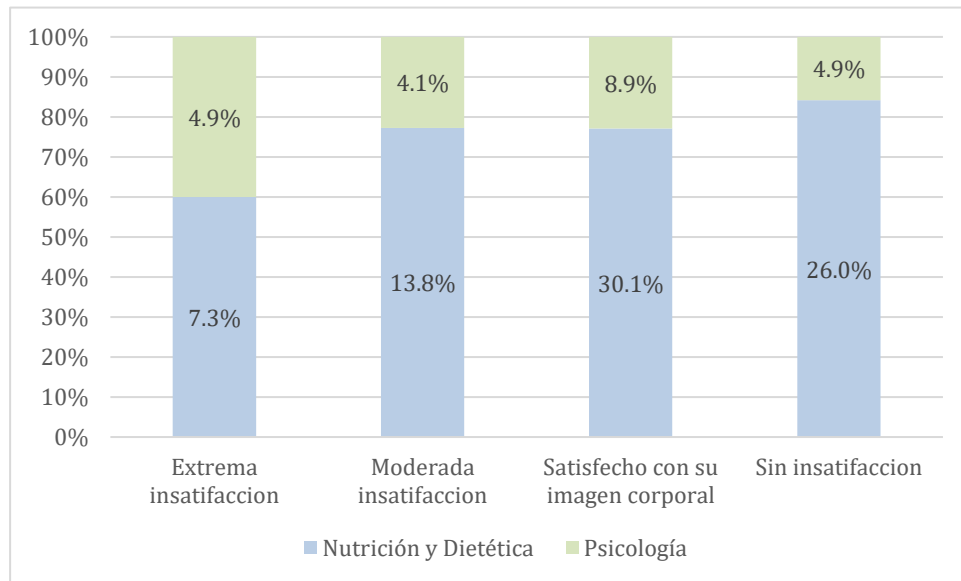


Figura1. Niveles de imagen corporal Según escuela académica en estudiantes universitarios durante la pandemia COVID-19, Lima 2021

En la tabla 6 podemos observar que, según sexo, el femenino presenta un 27.6% (n=34) de satisfacción con su imagen corporal a diferencia del sexo masculino presentando un 11.4% (n=14) sin embargo el sexo femenino tiene una mayor insatisfacción corporal 24.4% (n=30) a diferencia del sexo masculino con 6.5% (n=8).

Tabla6. Niveles de imagen corporal según sexo en estudiantes universitarios durante la pandemia COVID-19, Lima 2021

	Femenino		Masculino		Total	
	n	%	n	%	n	%
Extrema insatisfacción	13	10.6%	2	1.6%	15	12.2%
Moderada insatisfacción	22	17.9%	*	0.0%	22	17.9%
Satisfecho con su imagen corporal	34	27.6%	14	11.4%	48	39.0%
Sin insatisfacción	30	24.4%	8	6.5%	38	30.9%
Total	99	80.5%	24	19.5%	123	100.0%

PRUEBA DE HIPOTESIS

Porque la naturaleza de las variables hábitos alimentarios y percepción de imagen corporal fue ordinal, se consideró como variables no paramétricas por lo cual se utilizó la prueba estadística chi cuadrado. Según la tabla 7 indica que rechazamos la hipótesis nula, por lo cual no existe una relación entre hábitos alimentarios y percepción de imagen corporal en estudiantes universitarios durante la pandemia COVID-19, Lima 2021.

Tabla7. Prueba de Chi-cuadrado entre hábitos alimentarios y percepción de la imagen corporal en estudiantes universitarios durante la pandemia COVID-19, Lima 2021

Prueba de chi-cuadrado					
	Valor	df.	Significación asintótica(bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	0.204 ^a	1	0.651		
Corrección de continuidad^b	0.065	1	0.799		
Razón de verosimilitud	0.205	1	0.651		
Prueba exacta de Fisher				0.697	0.400
N de casos validos	123				

- a. 0 casilla (0.0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 17.15.
- b. Solo se ha calculado para una tabla 2x2.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

La aparición del coronavirus (COVID-19) tuvo un impacto a nivel mundial, el cual causó un incremento de problemas relacionados a alimentación y alteraciones psicológicas (1). Una de las poblaciones alteradas fueron los adolescentes, siendo perjudicados aspectos de su alimentación y elección al observar su imagen corporal, asociado con un exceso de peso y malnutrición debido a la estricta aplicación de las reglas de aislamiento y distanciamiento social en varios países. Resultando un aumento de problemas de salud mental, entre ellos problemas de ansiedad, depresión y calidad de sueño (37,38).

En cuanto a los hábitos alimentarios, los resultados de este estudio arrojaron que el 53,7% del total tuvieron hábitos alimentarios saludables y solo el 46,3% tenía hábitos alimentarios no saludables, además se demostró que el 43,09% de las mujeres y el 10,57% de los hombres seguían una dieta saludable; de igual forma Lipa M. en Arequipa, obtuvo que la mayoría de los universitarios evaluados presentaron buenos hábitos alimentarios representado por un 84.8% entre hábitos saludables y suficientes además que se mantuvo la preponderancia de que las mujeres tienen mejores hábitos alimentarios (10). Cartagena R. evidenció que el consumo de productos saludables se incrementó durante la pandemia Covid-19. Si bien menciona que se le hizo complejo el analizar la calidad general de la dieta de los universitarios, pudo evaluar el consumo de productos saludables y no saludables llegando a la conclusión de que el aumento o la disminución del consumo de estos productos no se debe al sexo, sino que hay más relación con el nivel de estrés y ansiedad que se pasaba por esos momentos (39).

Esto se asemeja a los resultados del estudio de Espinoza G. en el 2022 y Hurtado V. en el año 2021, quienes mencionan que durante la pandemia se practicaron con regularidad hábitos saludables, en contraposición a los no saludables. Esto puede deberse a la recesión económica causada por la pandemia y el factor tiempo que permitió a los estudiantes darse el trabajo para comer alimentos más elaborados y balanceados, la realización de comidas caseras, ya que contaron con mayor disposición de tiempo para sus preparaciones (1,39).

Gonzales D. en el 2021, en México relacionó los hábitos alimentarios y la actividad física en universitario durante la pandemia Covid-19 en el cual se observó que los estudiantes con mayor consumo de alimentos saludables poseen una percepción de dieta adecuada y realizaban ejercicio en comparación con los que no practican actividad física. Se reconoce como factor de buenos hábitos alimentarios a la actividad física y ejercicio mas no fue una variable estudiada dentro de nuestra investigación (41).

En contraposición a lo mencionado anteriormente Vidal G. en Perú, en estudiantes universitarios consideró que los niveles de la variable hábitos alimentarios inadecuado fueron 66.7 % demostrando así, que la mayor cantidad de la población estudiada presentó malos hábitos y según el sexo las mujeres tuvieron un nivel mayor de hábitos inadecuados (37).

Báez M en el 2020 en Paraguay, evidenció que durante la pandemia los estudiantes universitarios presentaron una mayor prevalencia de hábitos alimentarios inadecuados siendo el sexo masculino mayormente afectado respecto al femenino. La pandemia de

COVID-19, llevó a un aumento en las clases remotas y el tiempo frente a la computadora, ciertamente podría haber tenido un impacto en la rutina diaria de los estudiantes (42).

Estos hallazgos sugieren que la cuarentena y el contexto de la pandemia tuvieron un impacto significativo en los hábitos alimentarios de los estudiantes en Lima, con un aumento en la omisión del desayuno y un cambio hacia el consumo excesivo de alimentos. Estos cambios pueden estar relacionados con factores como el estrés, el aburrimiento, la disponibilidad de alimentos y la falta de una estructura diaria regular debido a las restricciones de movimiento.

Así, se pudo observar que el aislamiento en diferentes países afectó los hábitos alimentarios tanto positiva como negativamente. Los efectos negativos estuvieron asociados a la imposibilidad de satisfacer sus necesidades básicas debido a los bajos ingresos, lo que generó cambios en los hábitos alimentarios y problemas de salud por el consumo de alimentos poco saludables. En el lado positivo, se observó que los estudiantes tuvieron más tiempo para preparar y comer alimentos. Muchos estudiantes también adquirieron conocimientos sobre nutrición adecuada y alimentación saludable.

En cuanto a la percepción de la imagen, los resultados de este estudio hallaron que existió insatisfacción de la percepción de la imagen corporal en el 24.4% de mujeres y 6.5% de varones. Estos valores mostraron que las estudiantes universitarias tuvieron mayor vulnerabilidad que los varones. Los resultados de la muestra estudiada por Lipa M. en 2020, indicaron que el 82.4% de estos individuos eran del sexo femenino, y el 69.7% de ellas

estaban insatisfechas con su imagen corporal, por lo que se observó que la relación es mayor en cuanto a nuestro estudio (10). Duno y Acosta, mencionaron que los adolescentes mostraron un alto nivel de insatisfacción corporal, con un porcentaje del 84,6% en el caso de los varones y del 80,4% en el caso de las mujeres. Pues la forma de percibir la imagen corporal es diferente en ambos sexos, pues en el caso de los varones tienden a querer un mayor volumen corporal caso contrario con el sexo femenino (26).

La autopercepción de la imagen corporal fue más pronunciada en las mujeres (28.5%) en comparación con los hombres (1.6%), lo cual concuerda con lo reportado por Madrigal et al. en España. Donde se observó que las mujeres se preocupan más por su imagen corporal y tienen una autodefinición más adecuada, puesto que calificaron con mayor puntaje su figura corporal, esto se debió a las diferencias de edades y nivel educativo (43). Así mismo, Urcuhuaranga, evidenció que existen distintos factores sociales intervinientes en la percepción de su imagen corporal, como entorno familiar, situación económica, publicidad, entorno universitario, etc.; sin embargo, no encontraron alguna relación significativa (44).

En relación con nuestro estudio, constatamos que las mujeres son las que presentaron mayores dificultades en cuanto a la percepción de su imagen corporal. Se observó que, en comparación con el género masculino, las mujeres mostraron una mayor distorsión en su percepción de su propio cuerpo. Por esta razón, consideramos que los programas y enfoques destinados a promover la salud con relación a la alimentación no deben centrarse exclusivamente en pautas de alimentación saludable, sino que también deben incluir

herramientas para mejorar la percepción de la imagen corporal de los estudiantes universitarios, especialmente dirigidas al sexo femenino (45).

Por el contrario, Nieto I. et al., el 2020 enfatizado en el género masculino, evidenció mayor insatisfacción corporal en este sexo (82%) haciendo notorio que la insatisfacción corporal y la preocupación por el peso, son resultados a las implicaciones negativas del confinamiento obligatorio en la salud integral del individuo y la falta de autocontrol a la que conllevan emociones causadas por el encierro y la incertidumbre (15).

En el estudio de Duran, se observó principalmente errores de autopercepción relacionados con la sobreestimación del peso, aunque en menor medida también se encontró subestimación en relación al Índice de Masa Corporal (IMC). Por lo que las distorsiones en la autopercepción de la imagen corporal podrían tener consecuencias negativas para la salud pública, ya que podrían dar lugar a comportamientos alimentarios inapropiados. Y se concluyó que más de la mitad de su población (n=1105) se encontró insatisfecha con su imagen corporal (46).

Padròn-Salas et al, revelaron una correlación negativa entre la autoestima y la percepción corporal, lo que significa que a medida que la autoestima aumenta, la errada percepción de la imagen disminuye además que tener una autoestima elevada actúa como un factor protector contra la percepción de obesidad. La autoestima y la percepción corporal están estrechamente relacionadas entre sí(47).

En cuanto a hábitos alimentarios y la percepción de la imagen corporal, no se encontró una relación significativa puesto que el resultado de correlación fue mayor a 0,05 rechazando la hipótesis nula, por lo cual no existe asociación entre ambas variables.

Resultados similares a los de García Y. en Ayacucho en 2017, quien reveló que no existió correlación entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios de los estudiantes. Además, que el género y la edad no son factores que relacionen los hábitos alimentarios y la percepción de la imagen corporal (48).

A diferencia de estos estudios Sanday J. en el 2020, presentó resultados diferentes puesto que encontró una relación significativa, ya que la mayoría de las participantes presentó un incremento de atracones y picoteo entre comidas, dicho impacto fue mayor en las que presentaban altos niveles de insatisfacción corporal como así también en las que presentaron problemas psicológicos. Por lo que concluyó que un importante porcentaje de mujeres experimentaron cambios relacionados con su alimentación y su imagen corporal durante la cuarentena (16).

Angelucci L. et al (2022), con el objetivo de estudiar la influencia de IMC, sexo, insatisfacción con la imagen corporal, actitudes hacia la apariencia y percepción de burlas sobre los hábitos alimentarios, demostró que la mayoría contó con buenos hábitos alimentarios. Siguiendo, con la parte de la percepción de su imagen corporal, la mayoría de su población analizada estuvo conforme con su imagen corporal. También, vieron que no hay mucha diferencia entre la percepción de su imagen corporal y su ideal físico. Adicionalmente, pudieron observar que de la población que se encontraba insatisfecha con

su imagen era porque había sufrido burlas u ofensas sobre su peso. Sin embargo, vieron que este porcentaje habría mejorado sus hábitos alimenticios a causa de estas mismas burlas. Llegando a la conclusión de que no hay relación entre los hábitos alimenticios y la percepción de su imagen, pero que en algún momento los participantes si llevaron un tipo de dieta, pero lo que más afectaba a la percepción de su imagen era la sociedad, IMC y la ubicación demográfica, también hubo coincidencia de que el del porcentaje que se sentía insatisfecho eran mujeres (49) .

Así mismo, Parra S. et al 2023 observaron que las mujeres suelen estar más insatisfechas con su imagen corporal y al igual que el estudio anterior no encontraron relación en los hábitos alimenticios y la percepción de su imagen, volviendo a mencionar que lo que más afecta son los entornos socioculturales como estructuras de pensamiento, género, nacionalidad y creencias erróneas (50).

Chinchay A. en el 2019, en Perú realizaron un estudio a adolescentes, en el cual, un 66% tuvieron una autopercepción de la imagen corporal favorable y un 34% presentó una autopercepción desfavorable, adicional a ello, 94% presentaron hábitos alimentarios saludable mientras que el 6% presentan un hábito alimenticio no saludable. Con estos resultados, se encontró relación entre la percepción de la imagen corporal y los hábitos alimenticios. Sino que también encontraron que había una relación entre la imagen corporal y la falta de afecto. Asimismo, vuelven a hacer hincapié en que la sociedad es un fuerte influenciador con respecto a la imagen corporal de los jóvenes puesto que mucho

mencionaron que la sociedad les impone un prototipo de imagen que ellos intentan cumplir por encajar (13).

Este estudio tuvo como objetivo principal determinar la relación entre los hábitos alimentarios y la percepción de la imagen corporal en estudiantes universitarios durante la pandemia Covid-19, Lima 2021, a fin de favorecer el desarrollo y bienestar del estudiante pudiendo intervenir en el ámbito nutricional con temas de alimentación saludable, también reforzar las consejerías psicológicas para tratar temas de autoestima y auto aceptación.

Las posibles limitaciones durante su ejecución fueron que al utilizar cuestionarios de auto reporte los estudiantes universitarios no pudieran responder correctamente las preguntas del cuestionario debido a una comprensión lectora deficiente. Por lo tanto, para evitar confusiones, se acordó con los docentes profesionales crear un espacio en sus clases para explicar la esencia de los cuestionarios a través de una breve capacitación, aclarar el correcto llenado de los cuestionarios y despejar las dudas que pudieron presentar en el momento. Las explicaciones proporcionadas fueron lo más reducidas posible sin dejar de lado el objetivo principal del estudio. También se realizó la lectura de los cuestionarios junto a ellos para asegurarnos el correcto análisis y desarrollo de cada pregunta y que las respuestas que brinden sean lo más honestas posibles. Así, se obtuvieron los resultados más fiables. También nos preocupaba que los estudiantes no estuvieran interesados en participar en nuestro estudio. Como estábamos en confinamiento y no pudimos realizar pruebas en personas, una de las mayores restricciones fue la falta de variables.

Pues cabe señalar que existen pocas investigaciones en Lima/Perú que evalúen las percepciones de los estudiantes universitarios sobre la imagen corporal en relación con los buenos hábitos alimentarios en el contexto del Covid-19. Por lo tanto, los estudios futuros deben considerar otros factores, como el sueño, actividad física, depresión y ansiedad en estudiantes universitarios para encontrar una posible asociación entre las variables.

IMPLICANCIAS

Este estudio nos da una mejor comprensión sobre los hábitos alimentarios y percepción de la imagen corporal de los estudiantes universitarios durante la pandemia de Covid-19. Cabe señalar que estos efectos pueden variar según los contextos culturales, sociales y económicos, por lo que es necesario adaptar las recomendaciones y programas de intervención a las necesidades y circunstancias específicas de cada región. Estos resultados se consideran un punto de inflexión en el binomio educación y salud. Es necesario integrar estas dos áreas y enfatizar la importancia del estilo de vida, especialmente de una nutrición adecuada. Es muy importante que los estudiantes universitarios reciban formación interdisciplinaria o participen en actividades de aprendizaje no formal durante su educación superior. Una educación adecuada sobre hábitos alimentarios no sólo puede mejorar la salud general de los estudiantes a corto plazo, sino también ayudar a prevenir muchas enfermedades crónicas y promover la salud mental a medio y largo plazo.

CONCLUSIONES

- Los estudiantes de una universidad privada del distrito de los Olivos se encuentran satisfechos con su imagen corporal (39%).
- Los hábitos alimentarios que presentaban los estudiantes universitarios eran inadecuados (46.3%), esto quiere decir que no se alimentan de manera correcta y poseen hábitos poco saludables.
- Se concluye que no existe una correlación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y percepción de la imagen corporal en los estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19 en Lima 2021, puesto que el valor obtenido fue menor a 0,05 rechazando la hipótesis nula, por lo cual no existe una correlación entre ambas variables.

RECOMENDACIONES

- Esta investigación, deja una base para continuar con más estudios sobre la relación de hábitos alimentarios y percepción de la imagen corporal en estudiantes universitarios, así mismo, es necesario incluir a todos los universitarios de diversas facultades.
- Se sugiere ampliar la población de estudio, considerando otras universidades nacionales y particulares en distintas ciudades y provincias del país, para conocer así la percepción que cada estudiante posee e intervenir en el ámbito psicológico y nutricional, fomentando hábitos saludables que permanezcan hasta la vida adulta.

- Dado que no se encontró una correlación significativa en esta tesis, se recomienda realizar investigaciones adicionales para explorar más a fondo la relación entre los hábitos alimentarios y la percepción de la imagen corporal en estudiantes universitarios. Esto puede incluir la consideración de otras variables, el uso de métodos de investigación diferentes y el análisis de muestras más amplias.
- Los factores no trabajados en esta investigación podrían influir en la relación entre estos dos aspectos, como por ejemplos se podrían incluir el nivel de estrés, la calidad del sueño, el entorno familiar, la disponibilidad de alimentos, entre otros.
- Fomentar dentro de las universidades mayor apoyo técnico pedagógico entorno a temas sobre la alimentación saludable y percepción de imagen corporal, estas pueden ser creadas por los mismos estudiantes de pregrado para mejorar sus competencias en formación con apoyo de docentes y egresados.
- .
- Se le recomienda realizar dentro de las universidades talleres o ferias, donde el objetivo sea informar, prevenir e identificar a estudiantes que puedan presentar distorsión de la imagen corporal y así evitar futuros casos de trastornos de conducta alimentaria.
- Incentivar a los universitarios para acudir a los establecimientos de salud para trabajar de la mano con un nutricionista y mejorar su alimentación para tener una mejor calidad de vida.

REFERENCIAS

1. Espinoza Gutiérrez GA; YCGRCFM. HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA A INICIOS DE LA PANDEMIA COVID-19. Facultad de Medicina Humana [Internet]. 2023 [citado el 10 de septiembre de 2023];22(2). Disponible en: <http://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH>
2. Minsa: 55.4% de personas tuvo más apetito durante la cuarentena - Noticias - Ministerio de Salud - Plataforma del Estado Peruano [Internet]. [citado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/483609-minsa-55-4-de-personas-tuvo-mas-apetito-durante-la-cuarentena>
3. Seclén Santisteban SN. Impacto de la pandemia de la Covid-19 sobre el manejo y control de las enfermedades crónicas no transmisibles. Revista Médica Herediana. el 22 de octubre de 2021;32(3):141–3.
4. Jiménez J, Adriana M, Ochoa M, Carmen A Del. Hábitos alimenticios de los internos de enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil [Internet]. 2020 [citado el 10 de septiembre de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/15289/1/T-UCSG-PRE-MED-ENF-629.pdf>
5. PERU.COM N. ¿Cómo va la alimentación saludable en tiempos de COVID-19? | ACTUALIDAD | PERU.COM [Internet]. NOTICIAS PERU.COM; 2020 [citado el 16 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://peru.com/actualidad/economia-y-finanzas/como-va-alimentacion-saludable-tiempos-covid-19-noticia-614452/>
6. Ling Yaki PERALTA QUECAÑO. Hábitos alimentarios de estudiantes y docentes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica-UNMSM durante el confinamiento por COVID-19. UNMSM [Internet]. 2022 [citado el 10 de septiembre de 2023];82. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/19196/Peralta_ql.pdf?sequence=1&isAllowed=y
7. Ana Claudia Karol Leyton Cruzalegui. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios durante la pandemia por coronavirus en una universidad de Lima-Perú, 2021. UPCH [Internet]. 2022 [citado el 10 de septiembre de 2023]; Disponible en: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/12218/Habitos_LeytonCruzalegui_Ana.pdf?sequence=1&isAllowed=y

8. Berengüí R, Castejón MÁ, Torregrosa MS. Body dissatisfaction, risk behaviors eating disorders in university students. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*. el 1 de enero de 2016;7(1):1–8.
9. Vaquero-Cristóbal R, Alacid F, Muyor JM, López-Miñarro PÁ. Imagen corporal; revisión bibliográfica. Vol. 28, *Nutricion Hospitalaria*. 2013. p. 27–35.
10. Lipa Quisbert MA. PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL RELACIONADA A LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LA PANDEMIA COVID-19 EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS, AREQUIPA 2021 [Internet]. 2022. Disponible en: <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/242fbae8-57c9-4dd7-98a3-40d38797d74a/content>
11. Ministerio de Salud brinda recomendaciones a adolescentes y jóvenes frente al reinicio de sus estudios superiores - Noticias - Ministerio de Salud - Plataforma del Estado Peruano [Internet]. [citado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/344311-ministerio-de-salud-brinda-recomendaciones-a-adolescentes-y-jovenes-frente-al-reinicio-de-sus-estudios-superiores>
12. HUAMANCIZA RODRIGUEZ C. Percepción sobre el cambio del consumo de alimentos y de la imagen corporal de jóvenes durante el confinamiento por COVID-19, Lima Metropolitana. UNMSM [Internet]. 2022 [citado el 10 de septiembre de 2023];62. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/18613/Huamanciza_rc.pdf?sequence=3&isAllowed=y
13. Cordova BC, Cecilia A. AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y SU RELACIÓN CON LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE SECUNDARIA. INSTITUCIÓN EDUCATIVA VENTURA CCALAMAQUI. BARRANCA [Internet]. [Barranca]: Universidad Nacional de Barranca; 2019 [citado el 10 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.unab.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12935/52/TESIS%20-%20CHINCHAY%20CORDOVA%20ANA%20CECILIA%20-%20ENFERMERIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
14. Bravo Salinas SE, Izquierdo Coronel DC, Castillo Zhizhpón AA, Rodas Bermeo PA. Hábitos alimenticios, nocivos y rendimiento académico en estudiantes universitarios en tiempos de Covid-19. *Revista Vive*. el 30 de diciembre de 2021;4(12):659–72.

15. Clemente I, Mendoza N, Nieto Ortiz D, Nieto GP. PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL DE UNIVERSITARIOS BARRANQUILLEROS EN TIEMPOS DE COVID 19 A TRAVÉS DEL BODY SHAPE QUESTIONNAIRE (BSQ). Revista Electrónica de Psicología Iztacala [Internet]. 2020;23(4). Disponible en: www.revistas.unam.mx/index.php/repwww.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin
16. Sanday JSML y RG. Impacto de la pandemia por COVID-19 en los hábitos alimentarios y la Imagen Corporal [Internet]. 2020. Disponible en: <https://www.aacademica.org>.
17. Nutrición FE de la N. Hábitos alimentarios | FEN [Internet]. 2014 [citado el 10 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
18. Serra Majem L, Román Viñas B, Aranceta Bartrina J, Ribas Barba L, Pérez Rodrigo C. Hábitos alimentarios y consumo de alimentos en la población infantil y juvenil española (1998-2000): variables socioeconómicas y geográficas. Medicina clínica, ISSN 0025-7753, Vol 121, Nº 4, 2003, págs 126-131 [Internet]. 2003 [citado el 10 de septiembre de 2023];121(4):126–31. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=643860&info=resumen&idioma=SPA>
19. Dr. Andrés H. Mulassia r. CHRABMCLAEP. Hábitos de alimentación, actividad física, tabaquismo y consumo de alcohol en adolescentes escolarizados de la provincia y el conurbano bonaerense. Argentina Pediátrico [Internet]. 2010 [citado el 10 de septiembre de 2023];108(1):45–54. Disponible en: <http://www.scielo.org.ar/pdf/aap/v108n1/v108n1a09.pdf>
20. OMS. Alimentación sana [Internet]. 2018 [citado el 10 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
21. Corrales AA. Hábitos alimenticios de los estudiantes ingresantes a la Universidad Andina del Cusco. Vol. 7, Rev Yachay. 2018.
22. Sancho González (†) L, Pérez Patrón G, Torres Asensio MD, Campillo Álvarez JE. Estilo de vida y hábitos alimentarios de los adolescentes extremeños. Medicina de Familia SEMERGEN [Internet]. el 1 de abril de 2002 [citado el 10 de septiembre de 2023];28(4):177–84. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-estilo-vida-habitos-alimentarios-adolescentes-S1138359302740525>
23. Dr. Oscar Héctor Poletti1 DraLB. Revista cubana de pediatría. 2007 [citado el 10 de septiembre de 2023]. Sobrepeso, obesidad, hábitos alimentarios, actividad física y uso del tiempo libre en escolares de Corrientes (Argentina). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312007000100006

24. Castillo M. Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016. Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar [Internet]. 2016 [citado el 10 de septiembre de 2023];85. Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/12350/Disertaci%C3%B3n%20M%C3%B3nica%20Castillo.pdf?sequence=1>
25. Durán VC. Influencia de los factores que definen el modelo estético corporal en el bienestar de las mujeres jóvenes afectadas o no afectadas por anorexia y bulimia [Internet]. 2013 [citado el 10 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/5Vvyd6dWJDSrggQ4mGzNFth/?format=pdf&lang=es>
26. Maryelin Duno EA. Percepción de la imagen corporal en adolescentes universitarios. Revista Chilena de Nutrición [Internet]. 2019 [citado el 10 de septiembre de 2023];46(4):545–53. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182019000500545>
27. OPS/OMS. Organización Panamericana de la Salud. 2020 [citado el 11 de septiembre de 2023]. Coronavirus. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/coronavirus>
28. Cinesi Gómez C, Peñuelas Rodríguez, Luján Torné ML, Egea Santaolalla C, Masa Jiménez JF, García Fernández J, et al. Recomendaciones de consenso respecto al soporte respiratorio no invasivo en el paciente adulto con insuficiencia respiratoria aguda secundaria a infección por SARS-CoV-2. Rev Esp Anestesiología y Reanimación [Internet]. el 1 de mayo de 2020 [citado el 10 de septiembre de 2023];67(5):261–70. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-anestesiologia-reanimacion-344-articulo-recomendaciones-consenso-respecto-al-soporte-S0034935620300785>
29. Federik MA, Calderón C, Degastaldi V, Duria SA, Monsalvo C, Pinto M, et al. Hábitos alimentarios y COVID. Análisis descriptivo durante el aislamiento social en Argentina. Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria [Internet]. el 2 de noviembre de 2020 [citado el 10 de septiembre de 2023];40(3):84–91. Disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/61>
30. Gil Hernández Ángel. Composición y Calidad Nutricional de los Alimentos. Tratado de Nutrición. 2017;820.
31. Kathleen Mahan L; ES, SRJL. Krause. Dietoterapia 14.ª EDICIÓN [Internet]. 2017 [citado el 10 de septiembre de 2023]. Disponible en: https://www.academia.edu/44464991/Krause_Dietoterapia_14_a_EDICI%C3%93N

32. Santander. Santander. 2021 [citado el 10 de septiembre de 2023]. Investigación Cualitativa y Cuantitativa. Disponible en: <https://www.becas-santander.com/es/blog/cualitativa-y-cuantitativa.html>
33. Dowson J, Henderson L. The validity of a short version of the Body Shape Questionnaire. *Psychiatry Res* [Internet]. el 24 de julio de 2001 [citado el 10 de septiembre de 2023];102(3):263–71. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11440777/>
34. Aduccio Morales MMNG y MC. Adaptación transcultural de la escala de evaluación de conductas alimentarias en adolescentes: "Adolescent food habits checklist". *An Venez Nutr* [Internet]. 2012 [citado el 10 de septiembre de 2023];25(1):25–33. Disponible en: <http://ve.scielo.org/pdf/avn/v25n1/art04.pdf>
35. Johnson F, Wardle J, Griffith J. The Adolescent Food Habits Checklist: reliability and validity of a measure of healthy eating behaviour in adolescents. *Eur J Clin Nutr* [Internet]. 2002 [citado el 10 de septiembre de 2023];56(7):644–9. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12080404/>
36. ¿Qué son los censos? - Orientación - Instituto Nacional de Estadística e Informática - Plataforma del Estado Peruano [Internet]. [citado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.gob.pe/534-que-son-los-censos>
37. Vidal Huamán G, Vidal Pozo M, Huilca Maldonado H, Gutiérrez Ludeña de Castro E, Castro Mattos M, Gomez Rutti Y. Hábitos alimentarios y calidad de sueño en universitarios en tiempos de COVID- 19, Lima-Perú. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, ISSN 0211-6057, Vol 41, N° 4, 2021, págs 90-97 [Internet]. 2021 [citado el 10 de septiembre de 2023];41(4):90–7. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8245481&info=resumen&idioma=ENG>
38. Organización Panamericana de la Salud. OPS. 2021 [citado el 10 de septiembre de 2023]. Impacto de la pandemia COVID-19 en la salud mental de la población. Disponible en: <https://www.paho.org/es/boletin-desastres-n131-impacto-pandemia-covid-19-salud-mental-poblacion>
39. Zegarra Mandamiento GE, Alanoca Chavez LMZ, Cartagena Cutipa R. Hábitos de higiene y seguridad alimentaria en una población urbana y rural en aislamiento por Covid 19 región Tacna, 2020. *INGENIERÍA INVESTIGA*. el 24 de diciembre de 2020;2(2):444–52.
40. González Lomelí D, Sepúlveda Moreno CO, Maytorena Noriega M de los Á, Fuentes Vega M de los Á, González Valencia DG. Hábitos alimenticios y ejercicio físico ante el

- confinamiento en casa por COVID-19 en universitarios. *Psicumex*. el 16 de junio de 2022;12:1–29.
41. Claudia Concepción Báez Miranda. Hábitos alimentarios e ingesta emocional de estudiantes universitarios, durante la pandemia COVID-19. FP-UNA, 2020. Interfaz [Internet]. 2020 [citado el 10 de septiembre de 2023];1. Disponible en: <https://revistascientificas.una.py/index.php/ITZ/article/view/2622/2651>
 42. Madrigal-Fritsch H, en Nutr L, de Irala-Estévez J, Martínez-González MA, Kearney J, Gibney M, et al. Percepción de la imagen corporal como aproximación cualitativa al estado de nutrición*. *Salud Publica Mex*. 1999;41(6).
 43. Wendy Rosario URCUHUARANGA REYES. Percepción de los estudiantes de una universidad pública acerca de los factores sociales en su conducta alimentaria [Internet]. UNMSM; 2018 [citado el 10 de septiembre de 2023]. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/11214/Urcuharanga_rw.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 44. Soto Ruiz MN, Marín Fernández B, Ontoso IA, Guillén-Grima F, Serrano Monzó I, Armayor NC, et al. Análisis de la percepción de la imagen corporal que tienen los estudiantes universitarios de Navarra. *Nutr Hosp*. 2015;31(5):2269–75.
 45. Durán-Agüero S, Beyzaga-Medel C, Miranda-Durán M. Comparison of body-image self-perception according to Body Mass Index and fat percentage of university students. *Revista Espanola de Nutricion Humana y Dietetica*. 2016;20(3):180–9.
 46. Padrón-Salas A, Hernández-Gómez JF, Nieto-Caraveo A, Aradillas-García C, Cossío-Torres PE, Palos-Lucio AG. Asociación entre autoestima y percepción de la imagen corporal en estudiantes universitarios. *Acta Univ*. el 23 de junio de 2015;25:76–8.
 47. GARCÍA ROJAS YSSRYL. INFLUENCIA DE AUTOPERCEPCIÓN DE IMAGEN CORPORAL EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE ESTUDIANTES DE SERIE 100 – 200, ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA. UNSCH. 2017 [Internet]. UNSCH; 2017 [citado el 10 de septiembre de 2023]. Disponible en: http://209.45.73.22/bitstream/UNSCH/2287/1/TESIS%20En706_Gar.pdf
 48. Luisa Angelucci YCZL. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios: influencia del sexo, imc, influencias socioculturales sobre la apariencia, burlas, dietas y satisfacción corporal. *Psicología tercera época* [Internet]. 2022 [citado el 10 de septiembre de 2023];41(1). Disponible en:

https://www.researchgate.net/publication/365748551_Habitos_alimentarios_en_estudiantes_universitarios_influencia_delsexo_imc_influencias_socioculturales_sobre_la_apariencia_burlas_dietas_y_satisfaccion_corporal

49. Parra-Soto S, Poblete-Valderrama F. Artículo Original / Original Article Relationship between anthropometric characteristics, self-perception of body mass index, physical condition and eating habits in university health and education students. Rev Chil Nutr [Internet]. 2023 [citado el 11 de septiembre de 2023];50(1):20–6. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182023000100020>.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de Operacionalización de la variable

VARIABLES	TIPO DE VARIABLE SEGÚN RELACIÓN	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO
HÁBITOS ALIMENTARIOS	Independiente	La repetición de conductas relacionadas a la selección, preparación o consumo de alimentos que pueden estar ligados a ámbitos sociales o culturales de una población determinada.	Asociación entre frecuencia de consumo de un individuo y Auto-reporte dadas a los distintos ítems de la lista de AFHC.	Hábitos alimentarios saludables no Hábitos alimentarios no saludables	Hábitos alimentarios no saludables <43 Hábitos alimentarios saludables >44 Consumo de frutas (3 preguntas referentes) Consumo de verduras (2 preguntas referentes).	Cuestionario AFHC

					Evasión de alimentos altamente calóricos (4 preguntas referentes)	
PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL	Dependiente	La manera en que un individuo se percibe, imagina, siente y actúa respecto a su propio cuerpo.	Asociación entre el peso, talla y percepción de un individuo y auto reporte dadas a los distintos ítems de la Lista de BSQ-14.	Satisfacción con su imagen corporal. Insatisfacción con su imagen corporal.	< 32 no existe insatisfacción leve 32 a 45 leve insatisfacción 46 a 57 moderada insatisfacción > 58 presencia severa de insatisfacción	Cuestionario BSQ-14

Anexo 2: Consentimiento Informado

RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS, EL ESTADO NUTRICIONAL Y LA PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS LIMEÑOS



Esta encuesta fue diseñada con fines de investigación, por lo que los resultados de este estudio se mantendrán en estricta confidencialidad. En los reportes de la investigación su nombre no aparecerá ya que será sustituido por un código de identificación. No existen riesgos aparentes para usted al participar en este estudio.

Con su participación, usted contribuirá a incrementar el conocimiento acerca del tema en estudio. La elaboración de los cuestionarios cuenta con un tiempo estimado de 15 minutos, esperamos con su apoyo. Si usted tiene alguna condición se solicita sea veraz y consciente que no debe llenar este formulario.

Consentimiento informado :La presente encuesta es voluntaria, anónima y todos los datos serán tratados de forma confidencial y utilizados con fines estrictamente de investigación *

- Acepto participar de esta encuesta de manera voluntaria y que los datos sean usados para investigación
- No Acepto participar de esta encuesta de manera voluntaria y que los datos sean usados para investiga...

Anexo 3: Instrument Body Shape Questionnaire-14 (BSQ-14)

INSTRUMENTO BODY SHAPE QUESTIONNAIRE-14 (BSQ-14)

4. Estar desnudo(a) cuando te bañas ¿te ha hecho sentir gordo(a)?
12. Verte reflejado(a) en un espejo o en un apartador ¿te ha hecho sentirte mal con tu figura?
2. Estar con chicos(as) delgados(as) ¿te ha hecho fijarte en tu figura?
6. ¿Te has sentido excesivamente gordo(a) o redondeado(a)?
5. Comer dulces, pasteles u otros alimentos con muchas calorías ¿te ha hecho sentir gordo(a)?
13. ¿Te has fijado más en tu figura estando en compañía de otras personas?
3. Al fijarte en la figura de otros(as) chicos(as) ¿la has comparado con la tuya desfavorablemente?
10. ¿Te has preocupado de que otra gente vea llantitas alrededor de tu cintura o tu estómago?
1. ¿Te has preocupado tanto por tu figura que has pensado que tendrías que ponerte a dieta?
7. ¿te has sentido acomplejado(a) por tu cuerpo?
14. La preocupación por tu figura ¿te ha hecho pensar que deberías hacer ejercicio?
9. ¿Has pensado que la figura que tienes es debido a tu falta de control?
11. ¿Has pensado que no es justo que otros(as) chicos(as) sean más delgados(as) que tú?
8. Preocuparte por tu figura ¿te ha hecho ponerte a dieta?

Anexo 4: Instrumento Adolescent Food Habits Checklist
1: Nunca 2: Rara vez 3: A Veces 4: Casi Siempre 5: Siempre

1	Cuando como carnes rojas, las escojo con poca grasa visible	1	2	3	4	5
2	Me aseguro de comer vegetales crudos o cocidos, al menos, una vez al día.	1	2	3	4	5
3	Si hay torta en la casa, evito comerla en exceso.	1	2	3	4	5
4	Me aseguro de comer frutas, al menos, una vez al día	1	2	3	4	5
5	Evito comer mortadela, jamón, salchichas o cualquier otro embutido	1	2	3	4	5
6	Trato de comer bastantes vegetales crudos o cocidos en un día	1	2	3	4	5
7	Evito comprar tortas o golosinas (caramelos, chicles, galletas, chupetas, etc.)	1	2	3	4	5
8	Evito comer alimentos fritos	1	2	3	4	5
9	Cuando como postres, escojo los que son bajos en grasa, tales como: gelatina, dulces de frutas, helados light o de dieta.	1	2	3	4	5
10	Evito comprar refrescos	1	2	3	4	5
11	Evito comer mayonesa	1	2	3	4	5
12	Cuando compro un refresco escojo uno "light" o de dieta	1	2	3	4	5
13	En el refrigerio, evito comer chocolates, galletas, tortas, caramelos o cualquier otra golosina.	1	2	3	4	5
14	Trato de comer, al menos, tres porciones de frutas en un día.	1	2	3	4	5
15	Cuando le coloco mantequilla o margarina al pan, evito ponerles en exceso	1	2	3	4	5
16	Cuando como pollo, evito comer la piel	1	2	3	4	5
17	Evito ponerle a los helados: leche condensada, miel, pepitas de chocolate u otros aditivos dulces.	1	2	3	4	5
18	En los refrigerios, como frutas.	1	2	3	4	5

Anexo 5: Carta de Autorización de Uso de Información

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE USO DE INFORMACIÓN DE EMPRESA PARA OBTENCIÓN DE GRADO DE BACHILLER Y TÍTULO PROFESIONAL



Yo, **Patricia Chávez Agurto**

(Nombre del representante legal o persona facultada en permitir el uso de datos)

Identificado con DNI 43313186, en mi calidad de Coordinador Especialista de Carrera Nutrición y Dietética

(Nombre del puesto del representante legal o persona facultada en permitir el uso de datos)

De la Facultad de Ciencias de la Salud.

(Nombre del área de la empresa)

De la empresa/institución: Universidad privada del Norte

(Nombre de la empresa)

Con R.U.C N° 20215276024, ubicada en la ciudad de Lima / Lima/ Los Olivos.

OTORGO LA AUTORIZACIÓN,

A **Sthefany Nicole Paz Silva** y **Susabel Roxana Iturbe Valdivia**, identificadas con DNI N° 72446353 y DNI N° 75316390

Respectivamente, egresado/bachiller de la carrera de Nutrición y Dietética para que utilice realice la siguiente actividad como parte su investigación:

Información de contacto de los docentes de la carrera de Nutrición y Dietética ciclo 1, 2 y 3, pertenecientes a la Sede Los Olivos, de la Universidad Privada del Norte y acceso a contactar a los estudiantes para la realización de encuestas; como parte del proyecto de investigación titulada "Relación entre los Hábitos Alimentarios, El estado Nutricional y la Percepción de la Imagen Corporal en Estudiantes Universitarios Limeños"

Con la finalidad de que pueda desarrollar su Trabajo de Investigación para optar el grado de bachiller () o Tesis (x) o Trabajo de Suficiencia Profesional () para optar al grado de Bachiller (x) o el Título Profesional ().

Adjunto a esta carta, está la siguiente documentación:

() Ficha RUC (Para Tesis o Investigación para grado de bachiller)
() Vigencia de Poder (Para Informes de Suficiencia profesional)
() Otro (ROF, MOF, Resolución, etc. para el caso de empresas públicas válido tanto para Tesis, Investigación para grado de bachiller e Informe de Suficiencia Profesional)

Indicar si el Representante que autoriza la información de la empresa, solicita mantener el nombre o cualquier distintivo de la empresa en reserva, marcando con una "X" la opción seleccionada.

() Mantener en Reserva el nombre o cualquier distintivo de la empresa; o
(x) Mencionar el nombre de la empresa.

PATRICIA CHAVEZ AGURTO
DNI 43313188

CÓDIGO DE DOCUMENTO	CDR-I-REC-VAG-05.04	NÚMERO VERSIÓN	01	PÁGINA	Página 1 de 2
FECHA DE VIGENCIA	13/06/2020				

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE USO DE INFORMACIÓN DE EMPRESA PARA OBTENCIÓN DE GRADO DE BACHILLER Y TÍTULO PROFESIONAL



El Egresado o Bachiller declara que los datos emitidos en esta carta y en el Trabajo de Investigación, en la Tesis o Trabajo de Suficiencia Profesional son auténticos. En caso de comprobarse la falsedad de datos, el Egresado será sometido al inicio del procedimiento disciplinario correspondiente; y asimismo, asumirá toda la responsabilidad ante posibles acciones legales que la empresa, otorgante de información, pueda ejecutar.



Stefany Nicole Paz Silva
DNI: 72448353



Susabel Roxana Iturbe Valdivia
DNI: 75318380

CÓDIGO DE DOCUMENTO	CDR-F-REC-VAC-05.04	NÚMERO VERSIÓN	01	PÁGINA	Página 2 de 2
FECHA DE VIGENCIA	13/08/2020				