

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA**

**ESCUELA DE NUTRICIÓN**

*Tesis para optar por el grado académico de  
licenciatura en Nutrición.*

**RELACIÓN ENTRE EL ESTADO  
NUTRICIONAL Y LOS HáBITOS  
ALIMENTARIOS CON LA PERCEPCIÓN DE  
LA IMAGEN CORPORAL DE  
ADOLESCENTES DE UN LICEO  
ACADÉMICO PERIURBANO DE CARTAGO,  
2017**

**ANA CAROLINA VÁZQUEZ VALERÍN**

Diciembre, 2017.

## Resumen

**Introducción:** Durante la adolescencia, la nutrición cumple una función muy importante, debido a que influye sobre el desarrollo físico y mental. Es entonces cuando los hábitos alimentarios poco saludables, las experiencias ambientales que los rodean y la percepción corporal inadecuada pueden contribuir a desarrollar una mala alimentación y conllevar a estados extremos que van desde desnutrición crónica hasta el sobrepeso y la obesidad.

**Objetivo:** Relacionar el estado nutricional y los hábitos alimentarios con la percepción de la imagen corporal de adolescentes de un liceo académico periurbano de Cartago. **Metodología:**

Se llevó a cabo un estudio correlacional-transversal, se tomaron medidas antropométricas de peso corporal y talla; se obtuvo la percepción corporal mediante el test de siluetas (Stunkard y Stellard, 1990) y los hábitos alimentarios con cuestionario y frecuencia de consumo a 106

alumnos del Liceo Académico Llano Los Ángeles de Corralillo de Cartago. **Resultados:** La edad promedio registrada fue de 16 años, en donde la prevalencia del estado nutricional normal fue de (68,9% n=65), en el caso del indicador talla/edad la mayoría (88,6% n=94) se encontraba en el rango normal. Se determinó que (56,6% n= 60) sobreestima su apariencia corporal basándose en el IMC. La mayoría tiene de 4 a 5 tiempos de comida establecidos, donde tienen un bajo consumo de vegetales y comidas rápidas; un consumo alto en alimentos y bebidas ricas en azúcar, como parte de sus hábitos alimentarios durante tiempo lectivo.

**Discusión:** La población estudiada refleja la actualidad de los adolescentes en Costa Rica, en donde la mayoría se encuentra en estado nutricional normal, según la última encuesta de nutrición en el 2009. Además, en cuanto a la percepción corporal a nivel mundial se encuentra muy similar, ya que la mayoría de los estudiados sobreestiman su apariencia física y se relaciona directamente con sus hábitos alimentarios. **Conclusiones:** No existe relación

estadísticamente significativa entre el estado nutricional y la percepción de la imagen corporal pero sí en cuanto a los hábitos alimentarios y la percepción corporal del alumnado, existe relación estadísticamente significativa entre la grasa utilizada, la adición de sal y el consumo de azúcar.

## **Abstract**

**Introduction:** During the adolescence, nutrition represents a very important role, because it influences physical and mental development. That is when the un-healthy eating habits, the experiences around it and the inadequate body perception can contribute to develop a bad diet, and lead to extreme issues, from chronic malnutrition to overweight and obesity. **Objective:** Relate the nutritional status and the eating habits with the perception of the body image of teenagers from A peri-urban public high school in Cartago, where is evident the relationship between the nutritional status and thoughts about physical appearance and how that affects the eating preferences and health condition. **Methodology:** A transversal correlation study was done, anthropometric measures AS weight and height were taken; body perception was obtained through the silhouettes test and the eating habits with questionnaire and frequency of consumption to 106 students. **Results:** The average age registered was 16 year old, where the prevalence of a NORMAL nutritional status was 68,9% (n= 65) in case of height-age, the majority was normal (88.6% n=94). It was determined that a (56, 6% n= 60) overestimate the body appearance based on BMI. The majority have from 4 to 5 established meal times, when they have low consumption in vegetables and fast food and high consumption in sugar-rich foods and drinks. **Discussion:** The population studied reflects the topicality of adolescents in Costa Rica, where the majority is in a normal nutritional status, according to the latest nutrition survey in 2009. In addition, in terms of body perception, at global level, they are

very similar, because most of the people overestimate their physical appearance, and it is directly related to their eating habits. **Conclusions:** There is no statistically significant relationship between body mass index and perceptions. Regarding the relationships between eating habits with the body perception of the students, there is a statistically significant relationship between the fat used, the addition of salt and the consumption of sugar with the perception indicator.

## Tabla de Contenidos

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	7
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	8
1.1.1 Antecedentes del problema .....	8
1.1.2 Delimitación del problema.....	12
1.1.3 Justificación del problema.....	12
Objetivo general.....	13
Objetivos específicos .....	13
1.2 Alcances y limitaciones .....	14
1.2.1 Alcances de la investigación .....	14
1.2.2 Limitaciones de la investigación .....	14
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	15
2.1 Contexto Teórico-Conceptual.....	16
2.1.1 Definición de Adolescencia .....	16
2.1.2 Alimentación en el Adolescente.....	17
2.1.3 Estado Nutricional en el Adolescente .....	18
2.1.4 Hábitos alimentarios en el adolescente .....	19
2.1.5 Percepción Corporal.....	19
2.1.6 Alteraciones en la percepción corporal .....	20
2.1.7 Obesidad en los adolescentes .....	23
CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO .....	25
3.1 Enfoque de investigación.....	26
3.2 Tipo de investigación.....	26
3.3 Diseño de la investigación .....	26
3.4 Área de estudio .....	26
3.5 Población .....	27
3.6 Criterios de inclusión y exclusión.....	28
3.7 Equipo e instrumentos para la recolección de la información .....	28
3.7.1 Equipo.....	28

3.7.2 Instrumentos.....	29
3.7.3 Validez y confiabilidad de los instrumentos.....	30
3.8 Operacionalización de las variables.....	31
3.9 Plan Piloto.....	36
<b>CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>37</b>
4.1 Generalidades de los resultados de la investigación.....	38
4.2 Estado Nutricional de los estudiantes.....	40
4.3 Percepción de la imagen corporal.....	42
4.4 Hábitos alimentarios de los estudiantes.....	43
4.5 Relación de las variables de estudio.....	62
<b>CAPÍTULO V: DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.....</b>	<b>65</b>
<b>CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>78</b>
6.1 Conclusiones.....	79
6.2 Recomendaciones.....	80
Bibliografía:.....	81
<b>ANEXOS.....</b>	<b>87</b>
<b>CARTA DE AUTORIZACIÓN DEL LUGAR.....</b>	<b>88</b>
<b>CARTA JURAMENTADA.....</b>	<b>91</b>
<b>CARTA DE APROBACIÓN.....</b>	<b>92</b>
<b>CARTA DE LECTOR.....</b>	<b>93</b>
<b>CARTA DE FILÓLOGO.....</b>	<b>94</b>
Anexo 1: Asentimiento Informado.....	95
Anexo 2: Instrumento de Recolección de Datos.....	98
Anexo 3: Resultados del Plan Piloto.....	111

## **CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

## **1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

### **1.1.1 Antecedentes del problema**

En la actualidad existe un considerable interés en el crecimiento, desarrollo y maduración de los niños y adolescentes, ya que lo alcanzado durante estas etapas se relaciona posteriormente con la condición nutricional en el adulto joven y el adulto mayor (Freedman et al. 2005). También la adolescencia ha sido identificada como una de las etapas que juegan un papel crítico en el desarrollo y persistencia de la obesidad y sus enfermedades relacionadas en la edad adulta. (Dietz, 1997)

Desde la perspectiva de salud pública, la percepción del peso corporal es muy importante dada la relación existente con morbilidad y mortalidad en población joven; los trastornos del comportamiento alimentario presentan una alta prevalencia en adolescentes costarricenses según la Encuesta Nacional de Nutrición (Ávila-Agüero, 2009), los eventos negativos asociados producen una gran repercusión individual, familiar y social. (Herazo & Villamil-Vargaz, 2012)

La adolescencia es conocida como la etapa más vulnerable en relación con los problemas de imagen corporal, ya que es un momento en el ciclo vital caracterizado por cambios fisiológicos, emocionales, cognitivos y, sobre todo, sociales, que provocan una mayor preocupación por la apariencia física, en donde pueden verse alterados sus hábitos alimentarios para calzar con los cánones de belleza. (Herazo & Villamil-Vargaz, 2012)

Estudios indican y hacen énfasis en que esta preocupación se torna diferente según el sexo; es decir, mientras los hombres se preocupan por tener una imagen corporal donde predomine la

musculatura, las mujeres poseen unos ideales de belleza asociados a la delgadez y, en la mayoría de los casos, por debajo incluso de un peso corporal saludable. (De Gracia, Marco y Trujano, 2007) y McArthur, Holbert & Peña, 2005)

De acuerdo con Barker, y Galambos (2003) y Bessenoff & Snow (2006), Sánchez, Vila, García-Buades & Domínguez (2005), si se percibe la imagen de sí mismo como obeso, cuando no se es así, puede implicar un problema cognitivo que podría ser explicado a través de algún tipo de aprendizaje impuesto por las presiones sociales, mediante las constantes influencias de las masas de comunicación y culturales, en donde se les enseña desde pequeños a que la delgadez es lo que caracteriza su región, o su país; y a lo que los autores sugieren, además, es precisamente esta autopercepción corporal la que podría convertirse en un factor decisivo para el desarrollo de un trastorno alimentario a posterioridad.

A pesar de ser las mujeres las que tienen mayor prevalencia de padecer perturbaciones de la imagen corporal y llevar a cabo un mayor número de conductas destinadas al control de su peso corporal, algunos expertos señalan que la población femenina posee una puntuación en Índice de Masa Corporal más ajustada que la población masculina. (Ivarsson, Svalander, Litlere & Nevonon, 2006; Moreno, Muñoz, Pérez & Sánchez, 2005; Moreno, 2006)

No obstante, algunas evidencias sugieren que cada vez es más frecuente que los hombres presenten problemas relacionados con el control de peso. (Moreno-Rodríguez, Ramos-Valverde & Rivera de los Santos, 2010) Estos autores señalan el nivel tan elevado que está llegando a tomar el descontento con la imagen corporal en los hombres, encontrándose que aproximadamente un tercio de ellos desea tener un cuerpo más delgado o fino, mientras que otro tercio desea un cuerpo más voluminoso y musculoso.

Por otra parte, la conducta más repetida que sigue a ese descontento con la imagen corporal es hacer algún tipo de dieta con el objetivo de perder peso y, en la mayoría de los casos, las dietas elegidas consisten en reducir la ingesta energética diaria por debajo de las cantidades recomendadas y saludables. (Pérez-Lancho, 2007)

Si a lo anterior se añade la ausencia de vigilancia médica, o bien, de algún tipo de asesoramiento de un profesional en salud, como se acostumbra llevar a cabo las dietas, es fácil entender el grave peligro que corren los adolescentes en su salud física y psicológica. (Eisenberg, Neumark-Sztainer, Story & Perry, 2005)

Además, este riesgo muestra diferencias de sexo, puesto que son las mujeres las que llevan a cabo con más frecuencia algún tipo de dieta para controlar el peso, en donde no se perciben los posibles problemas futuros. (Neumark-Sztainer, Story, Hannan, Perry & Irving, 2002)

El índice de masa corporal (IMC) de los niños y adolescentes se relaciona con el nivel de adiposidad en el adulto, teniendo los niños y adolescentes con sobrepeso y obesidad un mayor riesgo de convertirse en adultos con obesidad que los niños y adolescentes normales o con bajo peso (Freedman et al. 2005) De hecho, se ha demostrado que aproximadamente 80% de los adolescentes con obesidad se convierten en adultos con esta condición. (Daniels et al. 2005)

En los últimos veinte años, para lo que son los niños y niñas, pronto a convertirse en adolescentes, la obesidad infantil ha alcanzado proporciones epidémicas en todo el mundo. (Alberga et al. 2012)

En el año 2004, el International Obesity Task Force declaró que, aproximadamente, 1 de cada 10 niños y adolescentes tenían sobrepeso, lo que asciende la cifra a 155 millones de niños y adolescentes a nivel mundial. (Lobstein et al., 2004)

Particularmente llama la atención la situación de algunos países industrializados, como Canadá, que ha visto incrementadas sus tasas de sobrepeso y obesidad en adolescentes de 14% en 1978 a 29% en 2004. (Shields, 2006) En Estados Unidos aproximadamente un tercio de los jóvenes tienen sobrepeso u obesidad. (Ogden et al., 2010)

En cuanto a Costa Rica, un país en vías de desarrollo, se tiene presente que para los años 2008-2009 se contaba con una población de 20,8% de adolescentes con sobrepeso y obesidad entre los 13 a los 19 años, así como 3% de la población con obesidad entre los mismo rangos de edad, a pesar de que los datos en adolescentes, no se encuentran actualizados, se observa que los adultos jóvenes y adultos mayores siguen con estos patrones de sobrepeso y obesidad en porcentajes aún mayores que alcanzan 59,7% en el caso de las mujeres y 62,4% en el caso de los hombres. (Ávila-Agüero, 2009)

Por todo lo anterior, Costa Rica ante tal situación, se dispuso a emplear políticas y leyes que le permitieran hacerle frente al sobrepeso y a la obesidad que amenazan desde edades tempranas a los costarricenses. (Ministerio de Salud de Costa Rica, 2014)

Estas acciones estratégicas en prevención y tratamiento de la obesidad están incluidas en la “Estrategia Nacional para el abordaje integral de las Enfermedades crónicas no transmisibles y Obesidad 2014-2021”. En donde se encuentran enfocadas en la alimentación y la actividad física; así como su educación y su vigilancia. (Ministerio de Salud de Costa Rica, 2014)

### **1.1.2 Delimitación del problema**

La investigación busca relacionar el estado nutricional, los hábitos alimentarios y la percepción corporal; se realiza en adolescentes de entre los 12 y los 18 años de edad, tanto hombres como mujeres, que cursan la secundaria, en el Liceo Académico de Llamó los Ángeles de Corralillo de Cartago durante el tercer trimestre del 2017.

### **1.1.3 Justificación del problema**

Los adolescentes se encuentran en el proceso de transición de niños adultos; en el cual esta población se ve seriamente influenciada por las tendencias de belleza establecidas por la sociedad, en donde se venden estereotipos de cuerpos en los que difícilmente se llegue a ellos mediante métodos sanos de alimentación, por lo que las primeras alteraciones son los hábitos alimentarios.

Por otro lado, siguiendo con hábitos alterados, se encuentran los adolescentes que se ven afectados por lo acelerado de la vida cotidiana, en la que la oportunidad de elección de alimentos se ve restringida y su preferencia son bocadillos industrializados cargados de ingredientes no alimenticios. Aparte de todas las comidas rápidas que ofrece el mercado, con una variedad escasa de nutrientes, limitan los que necesitan para su crecimiento.

Dentro de los trastornos que estas confusiones puedan causar a los jóvenes, se encuentran la percepción corporal alterada; donde se puede tener una crítica sobre sí mismo que no es la verdadera, es decir, se perciben obesos cuando en realidad su estado es el de un peso normal; sin embargo, al compararse con los demás jóvenes de su edad, la percepción de su cuerpo no es como la que desearían tener. Pudiendo llevarlo a trastornos conocidos como la anorexia y la

bulimia, asociadas a las mujeres, a pesar de haber un crecimiento de esta conducta en hombres; vigorexia la cual se presenta mayormente en los hombres y la ortorexia que se asocia a uno y a otro sexo, dependiendo lo que quieran lograr, ya sea aumentar masa muscular o bien disminuir su peso.

Por lo que esta población se puede ver beneficiada por el conocimiento adecuado de la nutrición, mediante educación alimentaria y, en dado caso, la ayuda psicológica que pueda brindarse en caso de presentar un trastorno alimentario, para así poder contar en el futuro con una población adulta joven, más sana y más productiva.

### **Objetivo general**

Relacionar el estado nutricional y los hábitos alimentarios con la percepción de la imagen corporal de adolescentes de un Liceo Académico Periurbano de Cartago, para la detección de posibles riesgos a la salud de estos jóvenes durante el tercer trimestre del 2017.

### **Objetivos específicos**

- 1) Reconocer las características sociodemográficas de la población en estudio.
- 2) Determinar el estado nutricional de los adolescentes mediante IMC y el indicador T/E.
- 3) Evaluar la percepción corporal de los adolescentes de uno y de otro sexo por medio del test de siluetas.
- 4) Identificar los hábitos alimentarios de los adolescentes, mediante un cuestionario de hábitos alimentarios durante el tiempo lectivo de lunes a viernes y una frecuencia de consumo de alimentos.

- 5) Comparar la percepción de la imagen corporal con el estado nutricional de los adolescentes evaluados.
- 6) Relacionar los hábitos alimentarios con la percepción corporal en los adolescentes evaluados en la investigación.

## **1.2 Alcances y limitaciones**

### **1.2.1 Alcances de la investigación**

En esta investigación se pretende establecer relaciones entre el estado nutricional y la imagen corporal, así mismo, relacionar esta última variable con los hábitos alimentarios que se presenta en la población de estudiantes de un área periurbana. Además, identificar el comportamiento en cuanto a elección de alimentos, tiempos de comida, lugar de preferencia de consumo de alimentos. Tomando en cuenta también el consumo de sal, azúcar, grasa y agua, todo esto relacionado a los hábitos durante el tiempo lectivo del tercer trimestre del 2017.

### **1.2.2 Limitaciones de la investigación**

Para las limitaciones de la investigación se presentó la época de tutorías para bachillerato, en donde al mismo tiempo ante las inclemencias del tiempo al paso de la tormenta Nate el 5 y 6 de Octubre del 2017, la asistencia de los estudiantes fue reducida, ya que fue una zona afectada por las lluvias y por caída de material sobre la carretera que los comunica con Cartago. Posteriormente, se iniciaron los exámenes de bachillerato, en donde el alumnado de quinto año se presentaba solamente a realizar las pruebas y luego se retiraba. Por esto, no se contó con la totalidad de la población estimada, reduciendo en 20% el total de alumnos (de 132 alumnos a 106).

## **CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO**

## **2.1 Contexto Teórico-Conceptual**

### **2.1.1 Definición de Adolescencia**

Se entiende por adolescencia al periodo de vida que comprende desde los 11 a los 21 años en algunas literaturas, o bien de los 12 a los 18 años, en donde superior a esta edad se conoce como adulto joven. En este proceso de crecimiento el adolescente se enfrenta a múltiples cambios, tanto físicos, como mentales, sociales, culturales, cognitivos y cambios emocionales que en muchos casos se ven influenciados por las emociones de otras personas. (Brown, 2014)

El adolescente definirá cómo será el adulto en un futuro, en esta etapa se crean las bases y la identidad propia de cada ser y sobre todo se genera un sistema de valores independiente del paterno y familiar, su búsqueda de independencia personal, así como la responsabilidad de ser capaz de satisfacer sus necesidades son sus principales objetivos (Brown, 2014).

La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo de la persona e implica múltiples cambios fisiológicos y psicológicos. Unos y otros influyen sobre el comportamiento, necesidades nutricionales y hábitos alimentarios. La adolescencia se caracteriza por un intenso crecimiento y desarrollo, hasta el punto que se llega a alcanzar, en un período relativamente corto de tiempo, 50% del peso corporal definitivo. (González-Gross, Castillo, Moreno, Nova, González-Lamuño, Pérez-Llamas, Gutiérrez, Garaulet, Joyanes, Leiva, y Marcos, 2003)

A esto contribuye también el desarrollo sexual, el cual va a desencadenar importantes cambios en la composición corporal del individuo. En consecuencia, las necesidades de energía y nutrientes van a ser superiores en la adolescencia que en las restantes etapas de la vida. Los cambios psicológicos tienden a afectar a los patrones dietéticos y de actividad física, algo a tener muy en cuenta, puesto que hoy, la mayoría de los adolescentes del medio urbano controlan su propia dieta y el nivel de actividad física que practican. (González-Gross et al. 2003)

Esto puede conducir a la adquisición de unos hábitos inadecuados que, en la mayoría de los casos, se mantienen a lo largo de la vida adulta con el consiguiente riesgo o beneficio para la salud. Por otro lado, la presencia de ciertos factores y hábitos de riesgo ya durante la niñez y la adolescencia incrementa de forma notable la probabilidad de desarrollar ciertas patologías en la vida adulta. (González-Gross et al. 2003).

### **2.1.2 Alimentación en el Adolescente**

La alimentación constituye uno de los factores más importantes en el proceso de crecimiento y desarrollo del individuo, durante la infancia pasando por la adolescencia hasta llegar a la adultez. Los hábitos alimentarios y los estilos de vida se adquieren en los primeros años de vida y se extienden a lo largo de esta, influyendo de forma notable en las prácticas alimentarias que se siguen en la edad adulta, ya sea por aprendizaje de los que los rodean o bien la presión social en la que se ven bombardeados por diferentes medios, como la televisión y ahora las redes sociales que son parte de su diario vivir. (Colina et al. 2013)

En la actualidad, es de suma importancia conocer la dieta y los hábitos alimentarios de esta población, no solamente desde el punto de vista nutricional sino también desde el punto de vista de la educación que han recibido, ya que proporcionan datos para construir programas de intervención y evitar trastornos alimentarios en los adolescentes. (Colina et al. 2013)

Mientras los jóvenes crecen, los requerimientos nutricionales se ven incrementados con el fin de cubrir las demandas fisiológicas, siendo una de las dos etapas de la vida donde son mayores las necesidades dietéticas. La importancia de una correcta alimentación en esta etapa se basa en asegurar al adolescente un crecimiento y un desarrollo óptimo, que unido con la motivación a la práctica de actividad física y la promoción de estilos de vida saludables desde pequeños, se pretende prevenir la aparición de trastornos de la conducta alimentaria así como el desarrollo de enfermedades crónicas y hábitos alimentarios no adecuados, arrastrándolos hasta llegar a ser adulto. (García-Aparicio et al; 2012)

### **2.1.3 Estado Nutricional en el Adolescente**

El estado nutricional se ve afectado debido a que los hábitos que emplean los adolescentes ya sean por tendencias sociales o el periodo de maduración tanto mental como corporal, afectan al consumo de nutrientes y al consumo de calorías vacías. Por lo que según Brown, 2014, el aumento y la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes se ve reflejado en los adultos de las últimas dos décadas.

A pesar de que la genética juega un papel importante en la predisposición al sobrepeso, el contar con uno o ambos padres con sobrepeso, aumenta el riesgo de la obesidad, aunque

no explica por sí sólo el importante incremento del sobrepeso ocurrido en los últimos años. Los factores ambientales o las interacciones entre ambientales y genéticos son las causas más frecuentes de sobrepeso (Brown, 2014).

#### **2.1.4 Hábitos alimentarios en el adolescente**

Se entiende que en la adolescencia, junto con la infancia, es una etapa altamente influenciada para la adopción y consolidación de hábitos alimentarios proveniente de los padres, o de las figuras de mayor edad que acompañan a estos jóvenes desde pequeños y de todas aquellas influencias que pueda recibir en este periodo. (García-Aparicio et al. 2012)

Los hábitos alimentarios de esta población se ven influenciados por múltiples factores, entre ellos los psicológicos asociados con la imagen corporal, influenciada por pensamientos y comparaciones con los demás jóvenes de su edad; los socioculturales relacionados con la publicidad de todos los medios de comunicación y modas que promueven tendencias alimentarias no siempre saludables, en donde se idealiza una figura delgada como la correcta y aceptada por la sociedad, respaldada por tabúes, creencias, formas de preparación, y por las personas que proporcionan los alimentos. (De Gracia et al. 2007)

#### **2.1.5 Percepción Corporal**

La percepción de la imagen corporal (PIC) que tiene cada persona, le representa mentalmente, en donde establece cual es la forma y el tamaño de su cuerpo. Ésta percepción va a condicionar la búsqueda del modelo de belleza comentado, ya sea delgado en mujeres o bien en musculoso en hombres por mayor predominancia de enfoque a cada

rol. Como es de esperarse en la mayoría de las ocasiones, la PIC no se corresponde con la realidad, y constituye un síntoma precoz para la detección de TCA. (Aguinaga-Ontoso, 2015)

La mayoría de los estudios relacionados con la imagen corporal se centran en adolescentes con edades entre los 10 y 19 años, especialmente en la población femenina, debido a que constituye una etapa donde prevalece la preocupación por la imagen corporal; ya que normalmente el hecho de ser mujer es un factor que predispone, además de la genética y la presión social. (Aguinaga-Ontoso, 2015)

La juventud es consciente y en su mayoría coinciden en que la adolescencia es una etapa de profundos cambios psicológicos, físicos, y sociales, donde se produce la exploración de la identidad personal y el desarrollo de la personalidad. Los jóvenes van asumiendo de manera gradual la responsabilidad de su salud personal, su bienestar y de distintos aspectos de su vida con miras a su vida de adulto. (Aguinaga-Ontoso, 2015)

Así mismo, el factor económico, basado en la seguridad alimentaria, puede tener un efecto sobre los factores ambientales y biológicos, y sobre todo en la disponibilidad de alimentos a los que puede tener acceso. (De Gracia et al. 2007) Por un lado se tiene la auto percepción alterada del cuerpo, en donde los jóvenes pueden recurrir a trastornos alimentarios o bien pueden llegar a la obesidad, de igual forma sustentada por comportamientos y hábitos no deseados.

### **2.1.6 Alteraciones en la percepción corporal**

Si se consideran los trastornos de la conducta (TCA) en general, 90% se presentan en mujeres, frente a 10% en población masculina. Tomando en cuenta la edad de presentación de los trastornos, podemos afirmar que la población de riesgo son personas

jóvenes en países desarrollados y en vías de desarrollo. (Fundación Instituto de Trastornos Alimentarios. 2012)

El sexo femenino es el más perjudicado por el estereotipo de belleza forjado a través de los años; sin embargo, los porcentajes de hombres que padecen de TCA va en aumento, se cree que aún los porcentajes son bajos, debido a que los hombre no acostumbran a realizarse chequeos médicos, sin dejar de lado, la forma en que se estigmatizan enfermedades típicamente femeninas no le permite aceptar su problema, por lo que la probabilidad de ser diagnosticado, será muy baja. (FITA, 2012)

En los últimos años, el área de la salud y el de las ciencias sociales se han tenido que enfrentar a la progresiva presencia de trastornos relacionados con la alimentación. La obesidad, la anorexia nerviosa y la bulimia son los trastornos más ampliamente conocidos a nivel mundial. Sin embargo, en la época contemporánea también se reconoce la presencia de nuevos trastornos que han sido subestimados o sub diagnosticados, como la vigorexia, la ortorexia, la potomanía, la drunkorexia, entre otros. (Kleinschmidt, 2012)

Estos padecimientos pueden aquejar a muchos de los adolescentes sin presentar síntomas tan reconocidos como los de bulimia y anorexia, por eso se les llama trastornos de la conducta alimentaria no específicos (TCANE), ya que se pueden presentar como combinaciones de los trastornos conocidos. (Kleinschmidt, 2012)

En el presente, se ha impuesto un modelo de belleza de extrema delgadez en muchas de las naciones con gran potencial para influir en las personas, principalmente en el sexo femenino y que se ha convertido en un problema de salud pública importante, ya que les

venden una idea de perfección muy lejana de la realidad. Por otra parte, el modelo dominante en la población masculina es de un hombre excesivamente musculoso, en donde la opresión de la mayoría, repliega a los hombres a acceder a este crecimiento muscular mediante productos a base de esteroides, en donde muchas veces son recetados para animales. (Aguinaga-Ontoso, 2015)

Estos jóvenes, en el intento de alcanzar ese estándar de belleza dominante, se exponen al seguimiento de dietas (en la mayoría de las ocasiones dietas engañosas llamadas o descritas como “milagro” que normalmente no cuentan de supervisión de profesionales en salud), a la realización de ejercicio físico compulsivo, bajo días extenuantes de ejercicio a la utilización de suplementos proteínicos y en última instancia puede dar lugar a trastornos de conducta alimentaria. (Aguinaga-Ontoso, 2015)

Esta presencia que va en aumento, así como su origen ponen en evidencia la necesidad de desarrollar una mayor profundidad en la investigación en dicho campo y generar acciones para grupos interdisciplinarias; ya que una comprensión integral del estos TCANE implican reconocer los aspectos nutricionales socioculturales, psicológicos y médicos que entran en juego. (Echeverría, 2014)

Evidentemente, no todas las personas desarrollan estos trastornos, esto se debe a que entran en juego diversos elementos: algunos vinculados a la predisposición genética; otros a experiencias personales de violencia, como el abuso sexual, o a la existencia de patología psiquiátrica previa o simultánea, como los trastornos depresivos y de ansiedad o el estrés postraumático, entre muchos otros. (Sommer, 2014)

Normalmente, en la autopercepción de la imagen corporal se utiliza como referencia el Índice de Masa Corporal (IMC), en su mayoría se utilizan los test de siluetas para

determinar la apreciación de los que están siendo evaluados, luego se compara con el IMC real de cada participante; en el caso del porcentaje de grasa, no se utiliza en ningún otro estudio como parte de los parámetros por evaluar.

Tanto la insatisfacción de su cuerpo, así como el fuerte deseo de adelgazar, seguidos de la decisión propia de someterse a una dieta hipocalórica, son conductas predeterminadas, con bastante frecuencia, entre los jóvenes desde los 10-19 años, sobre todo los procedentes de la sociedad occidental; de donde se reciben las mayores influencias en cuanto a estándares de belleza y es en especial el área donde se le da un culto al cuerpo con mayor afán que en otros sectores. (FITA, 2012)

### **2.1.7 Obesidad en los adolescentes**

Siguiendo con los trastornos que afectan en mayor parte a la población de adolescentes, se encuentra la obesidad. El exceso de peso corporal tanto en niños como adolescentes hasta los adultos, es uno de los desafíos globales para la salud pública más alarmantes del siglo XXI, puesto que la prevalencia de la obesidad se ha triplicado en las últimas dos décadas. Este alarmante incremento ha llevado a la Organización Mundial de la Salud (OMS) a catalogar este fenómeno como epidemia global. (Aguilar-Cordero et al. 2012)

Está comprobado que la obesidad conlleva a problemas de salud serios como lo son el riesgo cardiovascular, la diabetes, los trastornos metabólicos, los problemas gastrointestinales, pulmonares, trastornos ortopédicos y psicológicos. Dentro de los problemas psicológicos, uno de los más importantes es el desarrollo de una baja motivación. Así, se ha comprobado cómo adolescentes en situación de sobrepeso y obesidad muestran mayor dificultad para conciliar su vida social y relaciones con sus iguales. (Aguilar-Cordero et al. 2012)

Esto se refleja en un peor o menor grado de adaptación social en su entorno y una enorme dificultad para relacionarse con otros jóvenes. Es por esta situación, que parece verse más potenciado este problema en mayor cantidad en las mujeres y se incrementa con la edad. La baja motivación o autoestima, se determina en muchos casos, a la adopción desde niño de actitudes de aislamiento y minimización, alcanzando en algunos casos verdaderas situaciones de alejamiento social, llegando en los casos más extremos a desarrollar ideas de infringirse dolor o bien tener pensamientos suicidas. (Aguilar-Cordero et al; 2012)

Dado que la gran mayoría de los problemas alimentarios ocurren durante la adolescencia y sobre todo entre las chicas, los profesionales de salud se ven en el deber de estudiar el papel que las características físicas, sociodemográficas, conductuales y psicológicas, juegan en la aparición y el mantenimiento constante de este tipo de trastornos de la alimentación. En especial con los llamados TCANE que son subestimados y no se les da la atención adecuada para poder diagnosticarlos, ya que no cumplen con los síntomas propios de los trastornos más recurrentes. Por lo que las cifras de personas con trastornos podrían ser mayores, y no estarían recibiendo tratamiento porque no tiene definida su enfermedad (FITA, 2012).

## **CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO**

### **3.1 Enfoque de investigación**

El proceso investigativo se inclina por el enfoque cuantitativo, en donde se utiliza recolección de datos, para establecer patrones, medir características o condiciones incluídas, las cuales serán analizadas con técnicas estadísticas. Se hace uso de herramientas tales como, cuestionarios y mediciones para recoger información numérica y medible.

### **3.2 Tipo de investigación**

Investigación de tipo correlacional ya que el estudio busca relacionar el estado nutricional con los hábitos alimentarios y la percepción corporal de adolescentes.

### **3.3 Diseño de la investigación**

La presente investigación se clasifica como no experimental de corte transversal.

### **3.4 Área de estudio**

Se realiza en el Liceo Académico de Llano Los Ángeles de Corralillo de Cartago, localizado como su nombre lo indica, en el distrito de Corralillo en el cantón central de Cartago, contiguo al templo. Llano los Ángeles limita al norte con Corralillo, al sur con San Cristóbal Sur, al noreste con San Cristóbal Norte y al oeste con Santa Elena (Liceo Académico Llano Los Ángeles, 2008). El liceo no cuenta con instalaciones propias; los alumnos reciben lecciones en las aulas de catequesis de la iglesia, un antiguo comisariato y el salón comunal de la comunidad, que al mismo tiempo cumple su función como comedor estudiantil. Contiguo al salón comunal se encuentra una soda que le pertenece a la Asociación Comunal de Llano Los

Ángeles de Corralillo. Cabe mencionar que no cuenta con el aval del decreto de sodas escolares del Ministerio de Salud y Ministerio de Educación, 2011.

### **3.5 Población**

El liceo actualmente atiende a una población total de 132 alumnos, donde 62 son hombres y 70 son mujeres; estos tienen edades de entre 12 y los 18 años. Se encuentran divididos en 2 séptimos con 16 alumnos el primer grupo y 15 el segundo grupo; 2 octavos con 11 alumnos cada uno, 2 novenos con 14 y 17 alumnos; el único décimo con 22 alumnos y 2 undécimos que representan 26 alumnos, con los cuales no se puede trabajar por estar en época de pruebas de bachillerato. Por tanto, la población se ve reducida a 106 jóvenes y se trabaja con 51 mujeres y 55 Hombres, de 12 a 18 años de edad. No se utiliza muestra ya que se considera factible trabajar con la cantidad de personas mencionada. Además, la unidad de análisis es el estudiante de uno y de otro sexo entre 12 y 18 años inscritos en el Liceo Académico de Llano Los Ángeles de Corralillo de Cartago.

### 3.6 Criterios de inclusión y exclusión

*Tabla N.1*

#### **CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN**

<b>CRITERIOS DE INCLUSIÓN</b>	<b>CRITERIOS DE EXCLUSIÓN</b>
Alumnos actuales del Liceo Académico entre séptimo y décimo grado.	Adolescentes embarazadas.
Residentes de área periurbana.	Adolescente en post parto (lactancia).
Conocimiento de asentimiento informado ( <i>Ver anexo 1</i> ).	Adolescentes con fracturas, amputaciones, intervenidos quirúrgicamente.
De uno y otro sexo	Alumnos que no desean participar en la investigación.

**Fuente:** Elaboración propia, 2017.

### 3.7 Equipo e instrumentos para la recolección de la información

#### 3.7.1 Equipo

Para la evaluación de estado nutricional se cuenta con una balanza de control corporal HBF-214, la cual tiene una capacidad de 150kg con incremento de peso de 0.1kg (OMRON, 2015). También se utiliza un tallímetro Seca 213 con una longitud de 205cm, una división de 1mm (Seca, 2017).

### 3.7.2 Instrumentos

Para la recolección de datos de la investigación, se construyó un instrumento (*Ver Anexo 2*), en donde se presenta un ejemplo de instrumento implementado en la recolección de datos, previamente validado en el plan piloto.

Es una hoja de recolección de datos sociodemográficos, que consta de información básica, como lugar de residencia, edad en años, fecha de nacimiento así como el sexo de cada alumno.

En la recolección de datos antropométricos se requiere de la medición de talla (m) y peso corporal (Kg), para luego realizar la evaluación del estado nutricional, utilizando como referencia el Índice de Masa Corporal (IMC), de Quetelet, que cuenta con valores de 90% y del 0,9 de confiabilidad y validez, respectivamente (Dantas et al. 2004), el cual permite encasillar a los estudiados en bajo peso, peso normal, sobrepeso y obesidad. Además, se toma en cuenta el parámetro de talla para la edad que se interpreta gracias a las tablas de la CCSS.

Para valorar la percepción de la imagen corporal se utiliza una adaptación del método propuesto por Stunkard y Stellard (1990) y posteriormente modificado por Collins (1991); este instrumento fue adaptado al español por Marrodán, Montero, Mesa, Pacheco, González y Bejarano (2008). En él, se muestran 9 figuras femeninas y 9 masculinas, que van del más delgado aumentando progresivamente hacia figuras más robustas. Cada silueta tiene asignado su IMC correspondiente y es un método válido tanto para adolescentes y adultos. (Cepero-González et al. 2013)

Para los hábitos alimentarios se utiliza un cuestionario para registrar datos como tiempos de comida, utilización del comedor estudiantil, así como preferencias y aversiones. De igual

forma se aplicará una frecuencia de consumo, la cual cuenta con una lista de alimentos distribuida por grupos, en donde se elige cada cuanto se consume ese alimento. (Arija-Val V., Biarnés-Jordà E., Cucó-Pastor G., Fernández-Ballart J. & Rodríguez T., 2008)

### **3.7.3 Validez y confiabilidad de los instrumentos**

El test de siluetas adaptado al español tiene una confiabilidad de 94% y un 0,82 de validez. (Cortes-Martínez et al. 2009)

El instrumento de Frecuencia de consumo para detectar hábitos alimentarios, es válido según Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud. Medicina Preventiva y Salud Pública. Universidad Rovira i Virgili. Reus. Tarragona. España. Mediante el estudio de Validación de un cuestionario de frecuencia de consumo alimentario corto: reproducibilidad y validez, el cual es válido tanto para adolescentes como adultos. (Arija-Val V., Biarnés-Jordà E., Cucó-Pastor G., Fernández-Ballart J. & Rodríguez T., 2008)

El instrumento utilizado en este estudio al ser de elaboración propia se valida durante la ejecución del plan piloto previo al desarrollo de la investigación.

### 3.8 Operacionalización de las variables

Objetivo Específico	Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Reconocer las características sociodemográficas de la población en estudio.	Características Socio-demográficas	Comportamiento de la población de acuerdo con su ubicación geográfica y condición biológica.	Llenado de hoja de recolección de datos con preguntas a nivel personal, en el que los datos son de uso del entrevistador.	a. Fecha de Nacimiento b. Edad c. Sexo d. Residencia	a. Día/Mes/Año b. Años c. Categoría: Sexo d. Categoría: Residencia	Hoja de recolección de Datos.
Determinar el estado nutricional de los adolescentes que participan en la investigación.	Estado Nutricional	Condición del organismo que resulta de la relación entre las necesidades nutritivas individuales, el cual puede ser evaluado por la recolección de datos antropométricos, como la medición de peso y talla, para la obtención de su IMC.	Para obtener el peso se utiliza una balanza tomando el peso 3 veces. En cuanto a la altura, se utilizará un tallímetro en donde la persona evaluada será medida 3 veces. Se tomará un promedio de las 3 medidas tanto de altura como de peso. Se aplican las tablas de talla	Peso Corporal Talla	Peso en kilogramos (kg). Talla en centímetros (cm).	Hoja de recolección de Datos

			para la edad de la CCSS, bajo la interpretación de la talla según su edad y su respectivo análisis.			
Evaluar la percepción corporal de los adolescentes, de uno y otro sexo en edades entre los 12 y los 18 años de edad.	Percepción Corporal	La imagen corporal es la representación del cuerpo que cada persona construye en su mente y la vivencia que tiene del propio cuerpo.	Es un auto-reporte, donde el entrevistado debe elegir cuál es la silueta que más se parece a la forma de su cuerpo según su sexo.	a. Apreciación Corporal	Categoría de percepción corporal	Test de Siluetas de Stunkard y Stellard (Cortes-Martínez et al; 2009). (Cepero-González et al; 2013).  <b>Continúa</b>
Identificar los hábitos alimentarios de los adolescentes.	Hábitos Alimentarios	Conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, adquisición, conservación, preparación y	A. Llenado del cuestionario de respuestas cerradas, por parte de los adolescentes	<b>A.</b> <b>a.</b> Cantidad de tiempos de comida que realiza al día.	A. <b>a.</b> 1-2 ( ) 3-4 ( ) 5-6 ( ) + de 6 ( ) <b>b.</b> Desayuno	<b>A.</b> Cuestionario Elaboración Propia.

		combinación de los alimentos.	con información acerca de hábitos alimentarios.	<p><b>b.</b> Tiempos de comida que realiza.</p> <p><b>c.</b> Lugar de consumo mayoría de alimentos.</p> <p><b>d.</b> Acude al comedor estudiantil.</p> <p><b>e.</b> Cantidad de veces que acude al día.</p> <p><b>f.</b> Adquisición de alimentos, fuera del</p>	<p>Merienda</p> <p>Mañana</p> <p>Almuerzo</p> <p>Merienda Tarde</p> <p>Cena</p> <p>Merienda Nocturna</p> <p><b>c.</b> Casa</p> <p>Comedor</p> <p>Estudiantil</p> <p>Fuera del Liceo</p> <p><b>d.</b> Si/No</p> <p>A veces</p> <p><b>e.</b> 1 vez ( )</p> <p>1-2 veces ( )</p> <p>+2 veces ( )</p>	<b>Continúa</b>
--	--	-------------------------------	---	--	---	-----------------

				comedor.	<b>f.</b> Pulpería - Abastecedor Soda Ventas ambulatorias	<b>Continúa</b>
			<b>g.</b> Tipo de grasas que utilizan para cocinar.	<b>g.</b> Manteca, aceite, mantequilla.		
			<b>h.</b> Tipos de cocción preferidas.	<b>h.</b> Asado, frito, hervido, a la plancha, al vapor.		
			<b>i.</b> Consumo de sal.	<b>i.</b> Sí/No		
			<b>j.</b> Consumo azúcar.	<b>j.</b> Sí/No		
			<b>k.</b> Uso de edulcorantes.	<b>k.</b> Sí/No		
			<b>l.</b> Consumo de agua.	<b>l.</b> Sí/No.		
			<b>B.</b> Llenado de la frecuencia de consumo de alimentos, de			



### 3.9 Plan Piloto

El plan piloto se desarrolla con 10% de la muestra la cual fue de 5 adolescentes femeninas y 5 masculinos, entre 12 y 18 años de edad; todos estudiantes de secundaria, los cuales fueron elegidos al azar de diferentes liceos que compartieran la misma condición periurbana. En donde su finalidad es validar el instrumento por utilizarse en la investigación, además, de cómo proceder a la aplicación de esta.

Se desarrolla el plan piloto con adolescentes del Liceo de Tierra Blanca, Liceo de Cot y Liceo Braulio Carrillo Colina, donde se toma la muestra de 10 personas entre los 3 liceos.

Al aplicar los instrumentos a los 10 participantes, se obtuvo el resultado esperado, tanto en la toma de mediciones que se realizaron sin ningún tipo de imprevisto o complicación. En cuanto el lenguaje utilizado fue simple y adecuado para la población; por lo que sus respuestas calzaban con lo que se les solicitaba; las preguntas de selección única se realizan bajo preguntas cerradas, en donde la opción de Otro se brinda, ante la necesidad de alguna respuesta no estuviera contemplada en las opciones brindadas, a pesar de esta apertura no fue utilizada, ya que las respuestas brindadas para su elección cubrían las respuestas.

Por otro lado la extensión del documento fue resuelto en su totalidad acorde al tiempo estimado (20-30min), ya que al ser adolescentes, el interés por cuestionarios o encuestas es muy reducido y pueden no prestar atención a este si sobrepasa este tiempo.

En cuanto a la confiabilidad y validez del instrumento, se debe destacar que fue el idóneo, por lo que sus respuestas sí coinciden con los objetivos de la investigación.

## **CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS**

## 4.1 Generalidades de los resultados de la investigación

Se presentan los resultados del instrumento aplicado a los adolescentes del Liceo Académico Llano Los Ángeles de Corralillo de Cartago, durante la investigación en el tercer trimestre del 2017. Este se ve conformado por información sociodemográfica, evaluación antropométrica, test de siluetas: percepción corporal y hábitos alimentarios.

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

Según el primer objetivo de la investigación, se reportan los datos de las características sociodemográficas en la siguiente tabla.

*Tabla N°2*

*Situación sociodemográfica de los adolescentes del Liceo Académico Llano Los Ángeles de Corralillo de Cartago, 2017*

Características sociodemográficas	Femenino (n=51)		Masculino (n=55)		Total (n=106)	
	n	%	n	%	n	%
<b>Nivel en curso</b>						
Sétimo	15	29,4	16	29,1	31	29,2
Octavo	11	21,6	11	20,0	22	20,8
Noveno	14	27,4	17	30,9	31	29,2
Decimo	11	21,6	11	20,0	22	20,8
<b>Edad en años</b>						
Entre 12 y 13	14	27,4	13	23,6	27	25,5
Entre 14 y 15	17	33,3	17	30,9	34	32,1
Entre 16 y 17	17	33,3	20	36,4	37	34,9
Más de 17	3	5,9	5	9,1	8	7,5

Fuente: Elaboración propia, 2017.

En la tabla anterior, se aprecia que la población masculina predomina en el liceo en estudio siendo más de la mitad (52%, n=55) masculina y un 48% (n=51), femenina.

Además, se observa que la mayor cantidad de estudiantes (67%, n=71) se encuentra entre los 14 y los 17 años, tanto para hombres como para mujeres. Los niveles con más estudiantes son

los de 7 y 9 año, con un tercio cada uno respectivamente. Solamente 1/5 se ubica en los niveles de octavo y décimo, respectivamente.

Para el análisis antropométrico, se utilizan las características antropométricas presentes en la tabla N°3.

**Tabla N°3**

*Características antropométricas según sexo y edad promedio de adolescentes del Liceo Académico Llano Los Ángeles Cartago, 2017*

<b>CARACTERÍSTICAS ANTROPOMÉTRICAS</b>	<b>Femenino (n=51)</b>		<b>Masculino (n=55)</b>		<b>Total (n=106)</b>	
	<b>Promedio</b>	<b>DE</b>	<b>Promedio</b>	<b>DE</b>	<b>Promedio</b>	<b>DE</b>
<b>Edad (años)</b>	16,1	1,9	16,2	2,1	16,3	1,9
<b>Peso corporal (Kg)</b>	53,7	13,2	56,9	13,3	55,2	13,3
<b>Talla corporal (m)</b>	1,57	0,07	1,63	0,1	1,6	0,09
<b>IMC (Kg/m<sup>2</sup>)</b>	21,4	4,5	21,9	4,6	21,7	4

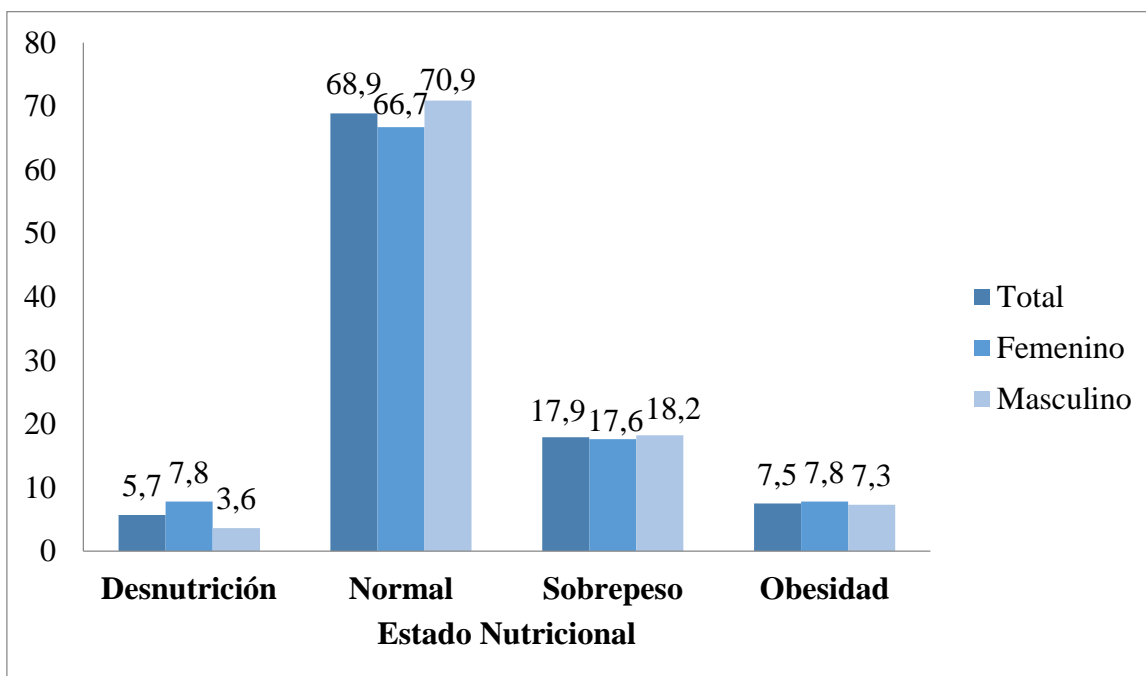
Fuente: Elaboración propia, 2017.

La tabla N°3 establece que la edad promedio tanto para hombres y mujeres es de 16 años y que el peso corporal y la talla, aunque reflejan el dimorfismo sexual esperado (hombres con mayor masa corporal y estatura que las mujeres (56,9 kg y 53,7 kg; 1,63 cm y 1,57 cm, respectivamente en cada caso), muestra que ambos grupos son homogéneos en edad y en peso corporal (DE= aproximadamente 2 años y DE=13 kg, respectivamente), no así para la talla, donde los casos masculinos son más heterogéneos (DE=0,1 y 0,07, para hombres y mujeres, respectivamente), diferencia que se refleja al cruzar las variables. las mujeres son más parecidas entre ellas en todo, su IMC también es más homogéneo (con DE menor que la de los hombres, DE=4,5 a DE=4.6 de mujeres y hombres respectivamente). Los hombres que

son más distintos entre ellos dan igualmente un IMC heterogéneo (DE mayor que el de las mujeres). Esto puede ser porque la muestra masculina es más de la mitad de los evaluados (51,9% n=55).

La población en general tiene un IMC= 21,7kg/m<sup>2</sup>, (68,9% n=73) que se relaciona con el parámetro de normal, ya que al evaluarse por gráficas y sus respectivos percentiles, los que se encuentren dentro del rango del percentil 5 hasta por debajo del percentil 85 se encuentran en normal.

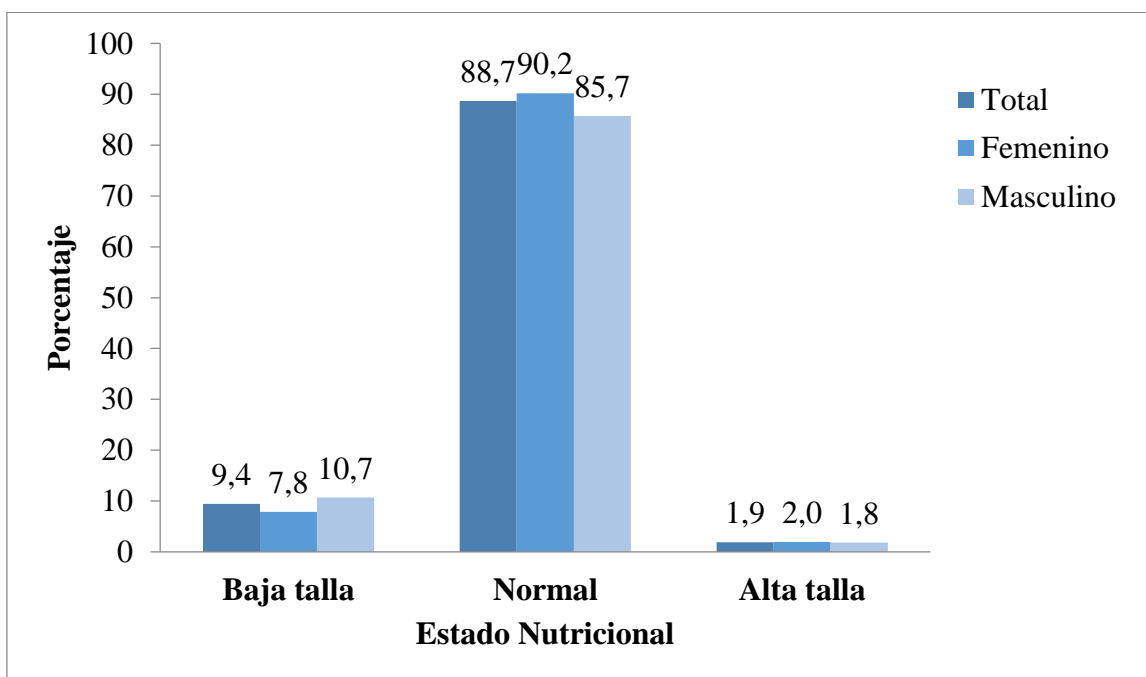
## 4.2 Estado Nutricional de los estudiantes



**Figura N°1 Estado nutricional según índice de masa corporal en adolescentes del Liceo Académico Llano Los Ángeles de Corralillo de Cartago, 2017.**

En cuanto a la figura N°1, Se detallan los estados nutricionales presentes en los adolescentes, mediante la interpretación de su índice de masa corporal (IMC) en las gráficas de la CCSS

para niñas, niños y adolescentes de 5 a 19 años. Para las mujeres, (66,7% n=34) de ellas pertenecen a un estado normal, en el caso de desnutrición (7,8% n=4) de ellas la presentan, así mismo (7,8% n=4) de ellas presentan obesidad y para sobrepeso, (17,6% n=9) de ellas se encuentran en ese estado. Para los estados nutricionales de los hombres, (70,9% n=39) presentan estado normal, (3,6% n=2) presentan desnutrición, (18,2% n=10) están en sobrepeso y (7,8% n=4) alcanzan el estado de obesidad. Se observa que el estado nutricional normal es ligeramente mayor en hombres que mujeres en un (4,2% n=5). Es decir, las  $\frac{3}{4}$  partes de la población se encuentra en un estado nutricional óptimo.



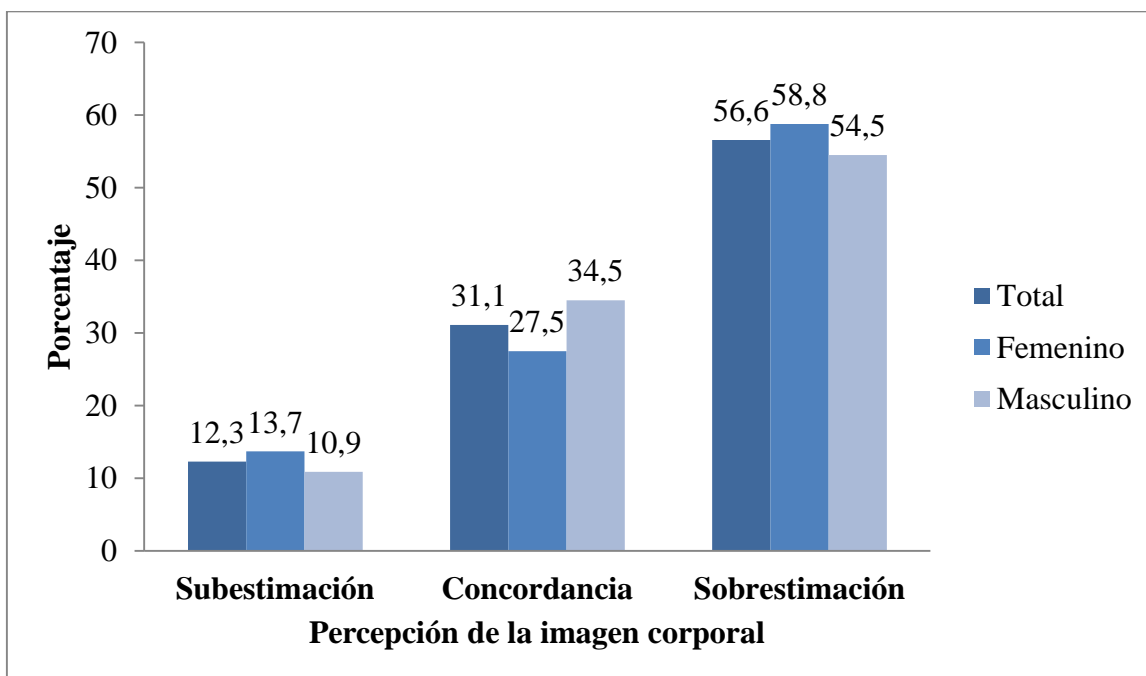
***Figura N°2 Estado nutricional según el Indicador talla para la edad en adolescentes del Liceo Académico Llano Los Ángeles de Corralillo de Cartago, 2017.***

Los participantes de la investigación según la figura anterior, presentan una talla para la edad adecuada, según su interpretación en las gráficas talla para la edad en niños, niñas y adolescentes de 5 a 19 años de edad, representando (88,6% n=94); (43,2% n=46) mujeres y

(45.4% n= 48) para hombres. Según la figura N°2 también se tiene el caso de 10 adolescentes (9,4%) con baja talla, en donde 4 (7,8%) son mujeres y 6 (10,7%) son hombres. Y un hombre y una mujer para la talla alta, para un 1,9% n= 2.

### 4.3 Percepción de la imagen corporal

En cuanto a la percepción corporal mediante las siluetas de Stunkard y Stellard, 1990, que se aplica a la población adolescente, se obtienen los siguientes datos:



*Figura N°3 Percepción de la imagen corporal según adolescentes del Liceo Académico Llano Los Ángeles de Corralillo de Cartago, 2017.*

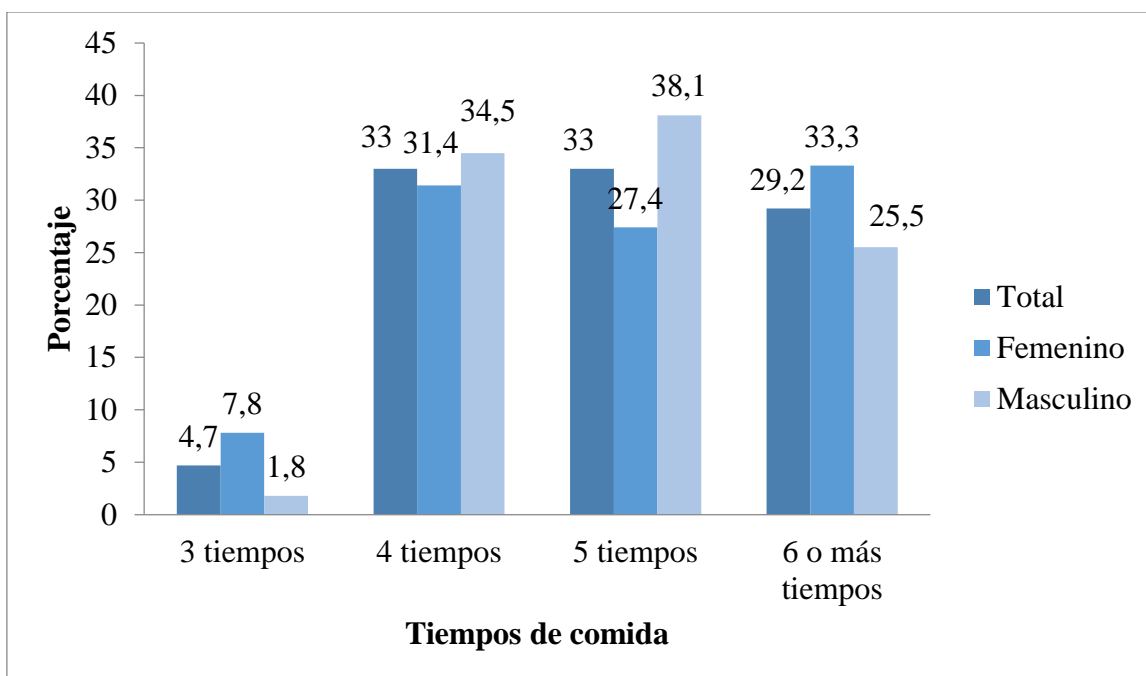
La percepción de la imagen corporal en los adolescentes según la figura N°3 se ve sobrestimada, en más de la mitad del estudiantado (56,6%, n=60) donde 30 mujeres y 30 hombres representados en (28,3%) cada uno, eligieron siluetas que presentaban la imagen de una persona más robusta.

Por otro lado, los que eligieron una imagen acorde a su figura representan apenas un (31,1% n=33); donde equivale a 14 mujeres (27,5%) y 19 hombres, (34,5%) los que se percibieron tal como son.

Un total de 12,3% de la población, donde 7 mujeres representan 13,7% y 6 hombres, 10,9%, subestimaron su apariencia mediante la elección de una imagen más delgada.

#### 4.4 Hábitos alimentarios de los estudiantes

Por otro parte, según la investigación los datos de hábitos alimentarios serían los siguientes:



**Figura N°4 Distribución de tiempos de comida durante tiempo lectivo en adolescentes del Liceo Académico Llano Los Ángeles de Corralillo de Cartago, 2017.**

Según la figura anterior, la población femenina realiza 6 tiempos de comida (33,3% n=17) cuando asisten al liceo. Por otro lado, los hombres registran (38,1% n=21) para los 5 tiempos

de comida, siendo estos datos los que sobresalen por género. Sin embargo, la población en general (66% n=70) realiza entre 4 y 5 tiempos de comida.

**Tabla N°4**

***Lugares donde realizan los tiempos de comida durante el curso lectivo los adolescentes del Liceo Académico Llano Los Ángeles de Corralillo de Cartago, 2017***

Lugar de tiempo de comida	Total		Femenino		Masculino	
	n	%	n	%	n	%
<b>Desayuno</b>						
Casa	86	81,1	38	74,5	48	87,3
Fuera del liceo	8	7,5	5	9,8	3	5,5
Comedor estudiantil	8	7,5	5	9,8	3	5,5
No realiza	4	3,8	3	5,9	1	1,8
<b>Merienda de mañana</b>						
Fuera del liceo	61	57,5	31	60,0	30	54,5
No realiza	24	22,6	12	23,5	12	21,8
Comedor estudiantil	12	11,3	2	3,9	10	18,2
Casa	9	8,5	6	11,8	3	5,5
<b>Almuerzo</b>						
Comedor estudiantil	97	91,5	44	86,3	53	96,4
Fuera del liceo	5	4,7	3	5,8	2	3,6
Casa	4	3,8	4	7,8	-	-
<b>Merienda de la tarde</b>						
Casa	74	69,8	36	70,6	38	69,1
Fuera del Liceo	22	20,8	11	21,6	11	20,0
No Realiza	10	9,4	4	7,8	6	10,9
<b>Cena</b>						
Casa	96	90,6	45	88,2	51	92,7
No Realiza	9	8,5	5	9,8	4	7,3
Otro	1	0,9	1	1,9	-	-

Fuente: Elaboración Propia, 2017.

En la tabla anterior, se observa que de las 3 principales comidas del día (desayuno, almuerzo y cena), 81,1 % (n=86) del alumnado realiza el desayuno en sus casas y también la cena, casi su totalidad (90,6%, n=96). Por el contrario, un alto porcentaje almuerzan en el comedor estudiantil por casi (91,5%, n=97).

En el caso de las meriendas, la de la mañana no es realizada por una quinta parte del grupo (22%, n=24). Sin embargo, (14% n=61) que sí lo realiza, consume los alimentos fuera del liceo.

**Tabla N°5**

*Asistencia al comedor estudiantil o a otros lugares de alimentación durante el tiempo lectivo de los adolescentes del Liceo Académico de Llano Los Ángeles de Corralillo de Cartago, 2017*

<b>Alimentación durante Tiempo Lectivo</b>	<b>Total</b>		<b>Femenino</b>		<b>Masculino</b>	
	n	%	n	%	n	%
<b>Asistencia al comedor estudiantil</b>						
Siempre	86	81,1	36	70,5	50	90,9
A Veces	13	12,3	10	19,6	3	5,5
Nunca	7	6,6	5	9,8	2	3,6
<b>Frecuencia de asistencia</b>						
1 vez	82	77,4	41	80,4	41	74,5
2 veces	17	16,0	5	9,8	12	21,8
No aplica	7	6,6	5	9,8	2	3,6
<b>Asistencia a otros lugares de alimentación</b>						
Fuera del Liceo						
(Soda)	94	88,7	46	90,2	48	87,3
Pulpería	12	11,3	5	9,8	7	12,7

Fuente: Elaboración Propia, 2017.

En la tabla N°5, se observa que 86 alumnos (81,1%) siempre asisten al comedor estudiantil, siendo la asistencia más alta por casi la totalidad de los hombres, con la presencia de 50 de ellos a diario (90,9%) y solo 36 mujeres asistiendo regularmente (70,5%). Además, sí asisten al comedor estudiantil el (77,4% n=82) lo hace solamente una vez al día. Los que por el contrario no asisten o asisten solo a veces, adquieren sus alimentos en su gran mayoría de la soda (88,7% n=94), la cual colinda con el salón comunal donde se reciben las lecciones, esta no pertenece a la institución.

Tabla N°6

*Hábitos alimentarios de los adolescentes del Liceo Académico Llano Los Ángeles de Corralillo de Cartago, 2017*

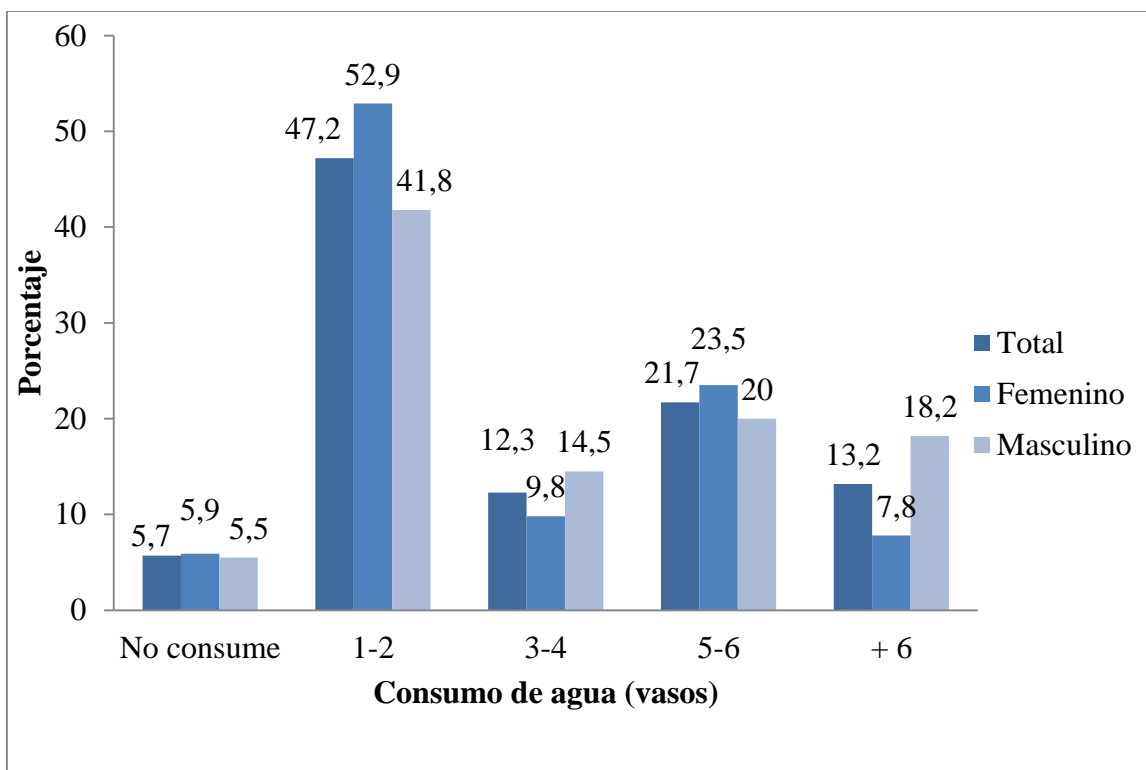
<b>Hábitos alimentarios</b>	<b>Total</b>		<b>Femenino</b>		<b>Masculino</b>	
	n	%	n	%	n	%
<b>Tipo de grasa utilizada</b>						
Aceite	93	87,7	43	84,3	50	90,9
Manteca	11	10,4	6	11,8	5	9,1
Mantequilla	2	1,9	2	3,9	-	-
<b>Cocción de preferencia</b>						
Frito	70	66,0	34	66,7	36	65,5
A la Plancha	17	16,0	12	23,5	5	9,1
Asado	13	12,3	3	5,9	10	18,2
Hervido	4	3,8	1	2,0	3	5,5
Al Vapor	2	1,9	1	2,0	1	1,8
<b>Adición de sal</b>						
No adiciona	79	74,5	39	76,5	40	72,7
Sí adiciona	27	25,5	12	23,5	15	27,3
<b>Consumo de azúcar</b>						
Regularmente	81	76,4	42	82,3	39	70,9
Pocas Veces	24	22,6	9	17,6	15	27,3
Nunca	1	0,9	-	-	1	1,8

Fuente: Elaboración Propia, 2017.

Según la tabla anterior, la mayoría de los alumnos indica que el aceite es la grasa más utilizada en sus casas, para la preparación de alimentos siendo (87,7% n=93) de los casos. El tipo de cocción preferida es la fritura por parte de 34 mujeres (66,7%) y 36 hombres (65,5%).

En cuanto a la adición de sal a la comida ya preparada, más de  $\frac{3}{4}$  partes (74,5%, n= 79) de los liceístas no lo hace.

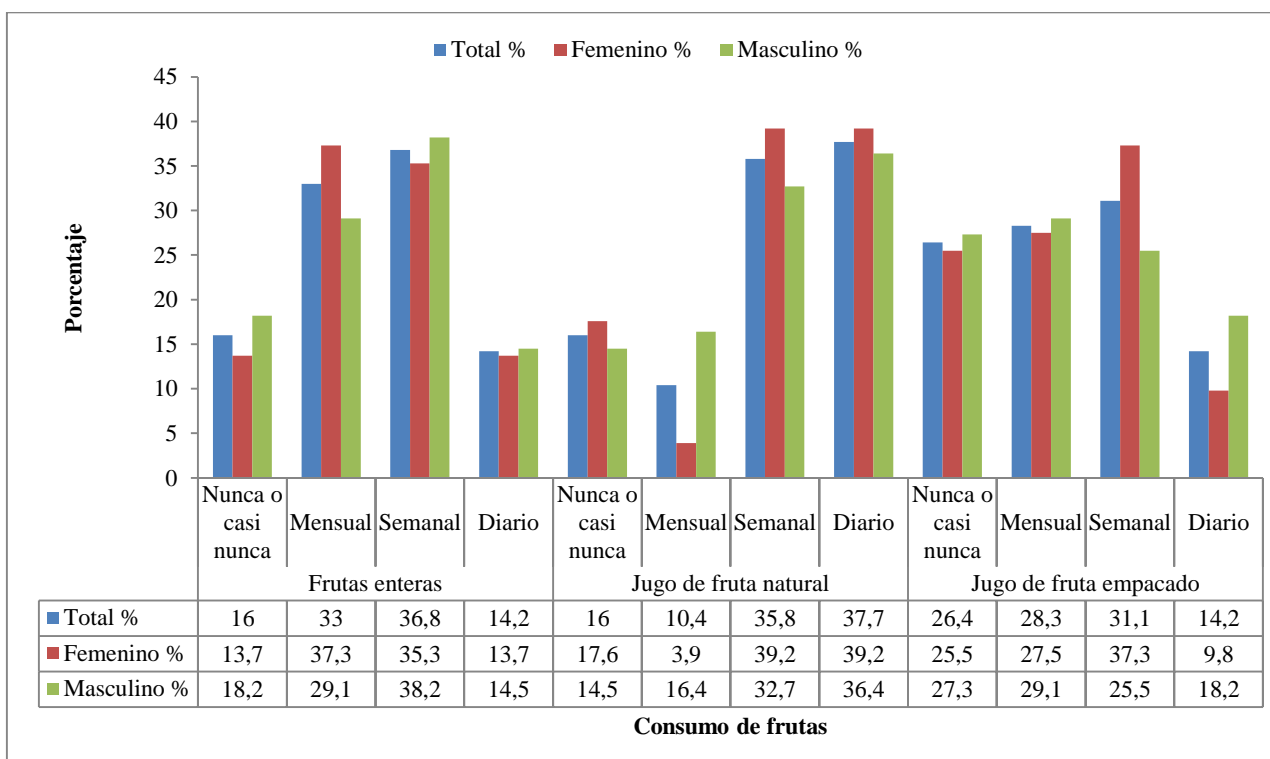
Para el consumo de azúcar, el (76,4% n=81) de la población indica consumirla regularmente solo  $\frac{1}{4}$  parte (20,6% n=24) nunca o pocas veces utiliza el azúcar.



**Figura N°5 Consumo de agua en adolescentes del Liceo Académico Llano Los Ángeles de Corralillo de Cartago, 2017.**

Para el consumo de agua, según la tabla anterior, 50 personas indicaron consumir de 1 a 2 vasos diarios, 27 mujeres y 23 hombres, representando poco menos de la mitad (47%) del total de encuestados, alejándose de lo recomendado diariamente. Sólo 10 hombres (18.2%) y 4 mujeres (7.8%) indicaron consumir más de 6 vasos diarios. En el caso de no consumir agua durante el día, se encuentran 3 mujeres y 3 hombres (5.7%). Para los que se encuentran en un punto intermedio de consumo de 3 a 6 vasos, se cuenta con un (34% n=36), quienes si se encuentran en los rangos de consumo de agua necesaria.

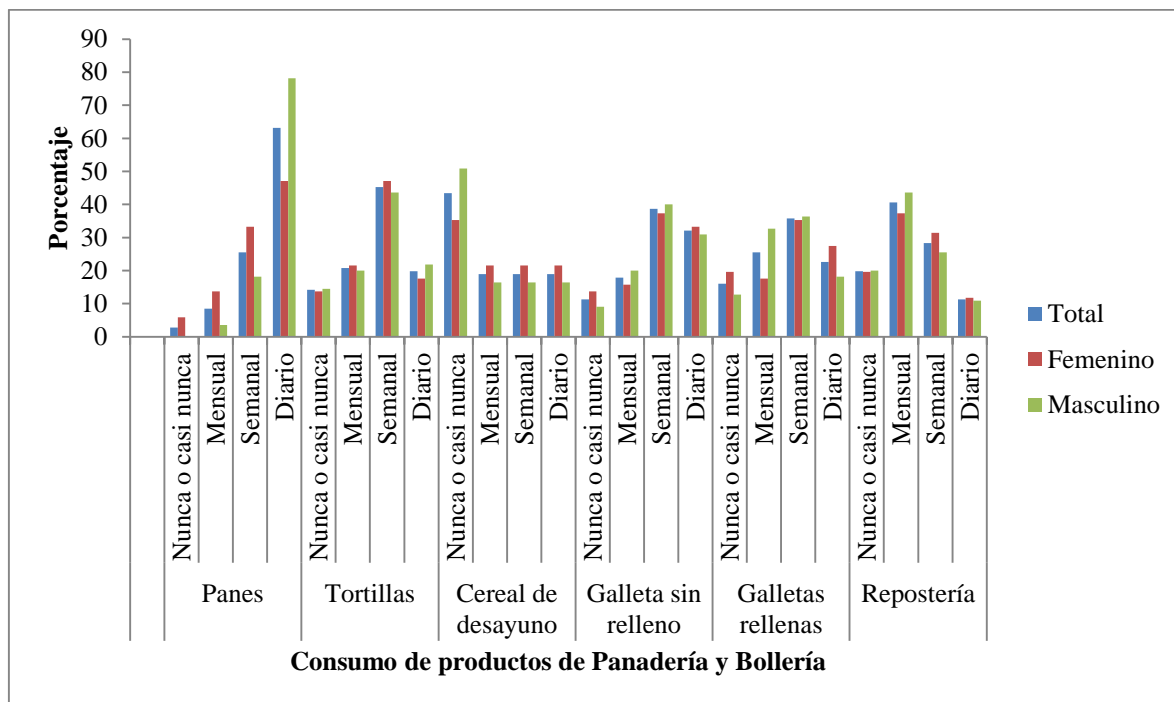
A continuación, se detallan los datos obtenidos en el cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos (CFCA). La cual tiene como objetivo indagar la frecuencia con que un alimento o un grupo de alimentos son consumidos durante un determinado período de tiempo, en este caso se aplica una lista de 85 alimentos y preparaciones, divididas en 9 grupos empezando por las frutas y jugos, seguido por los cereales y vegetales harinosos, las carnes, aves y embutidos, los productos lácteos, los vegetales, bocadillos y golosinas, grasas y, por último, las bebidas. Se inicia con el grupo de frutas, por decisión del investigador, en donde el orden no se ve reflejado en los resultados, ni interfieren con los objetivos.



**Figura N°6: Frecuencia de consumo de frutas en adolescentes del Liceo Académico Llano Los Ángeles de Corralillo de Cartago, 2017.**

En la figura N°6, se observa que el consumo de jugo natural es mayormente consumido diariamente por la población en general, (37,7% n=40), seguidamente, las frutas enteras se consumen con mayor frecuencia semanalmente 36,8% n=39, siendo los hombres quienes más

las consumen 38,2% n=21. Por otro lado, el jugo de frutas empacado, al cual no se le da distinción entre regular o liviano, se reporta un consumo semanal de 31,1% n=33, siendo las mujeres quienes más lo consumen, 37,3%=19 más de ¼ del total de mujeres.

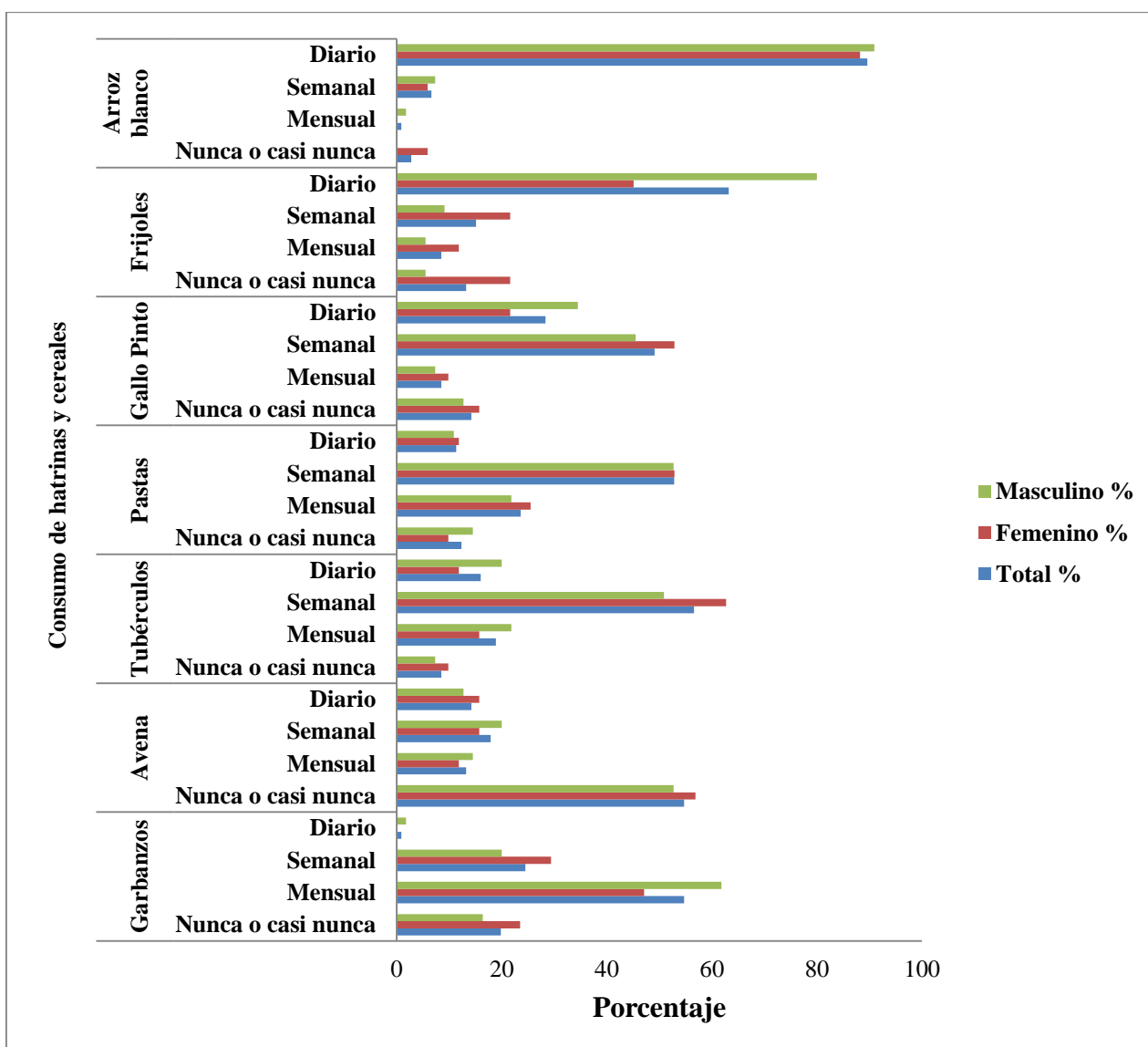


**Figura N°7 Frecuencia de consumo de productos de panadería y bollería en adolescentes del Liceo Académico Llano Los Ángeles de Corralillo de Cartago, 2017.**

El consumo de pan es diario, tanto para hombres como para mujeres, por 67 personas para 66.2%, siendo los hombres quien más lo consumen 78% n=43, más de las ¾ parte de la población masculina total. Por otro lado, las tortillas, son consumidas semanalmente por 48 personas 45,3%, en donde las consumen 24 personas por cada sexo.

Además la figura anterior muestra que el cereal de desayuno casi nunca o nunca se consume en al menos 46 alumnos, más de la mitad de los hombres no lo consumen 50,9% n= 28. Para las galletas rellenas y sin relleno son consumidas semanalmente (35,8% n=38 y 38,7% n= 41,

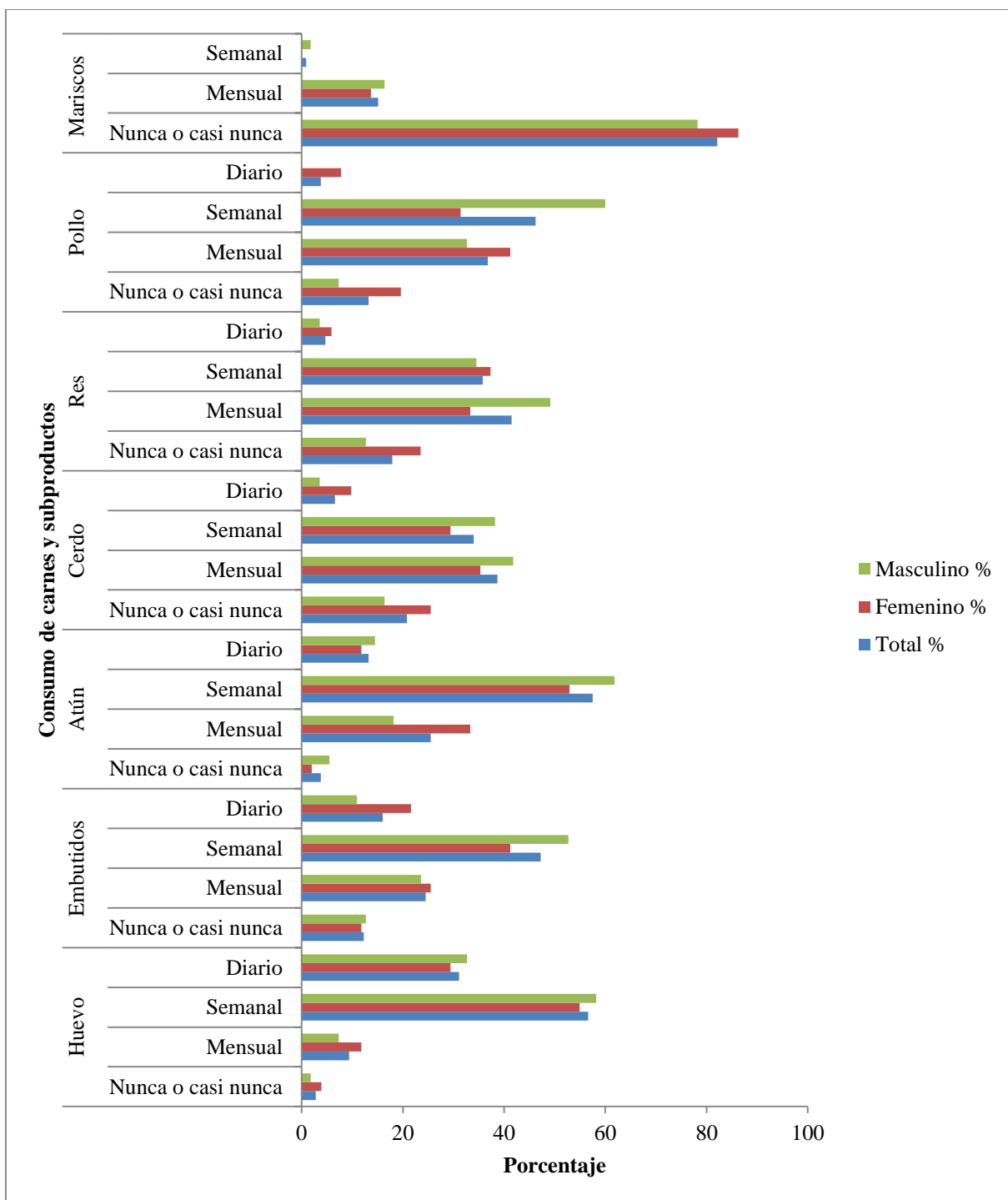
respectivamente). La repostería es consumida mensualmente por 43 personas (40,5%), en donde los hombres son quienes la prefieren más, 24 hombres (43,6%) y 19 mujeres (37,2%).



**Figura N°8 Frecuencia de consumo de harinas y cereales en adolescentes del Liceo Académico de Llano Los Ángeles de Corralillo de Cartago, 2017.**

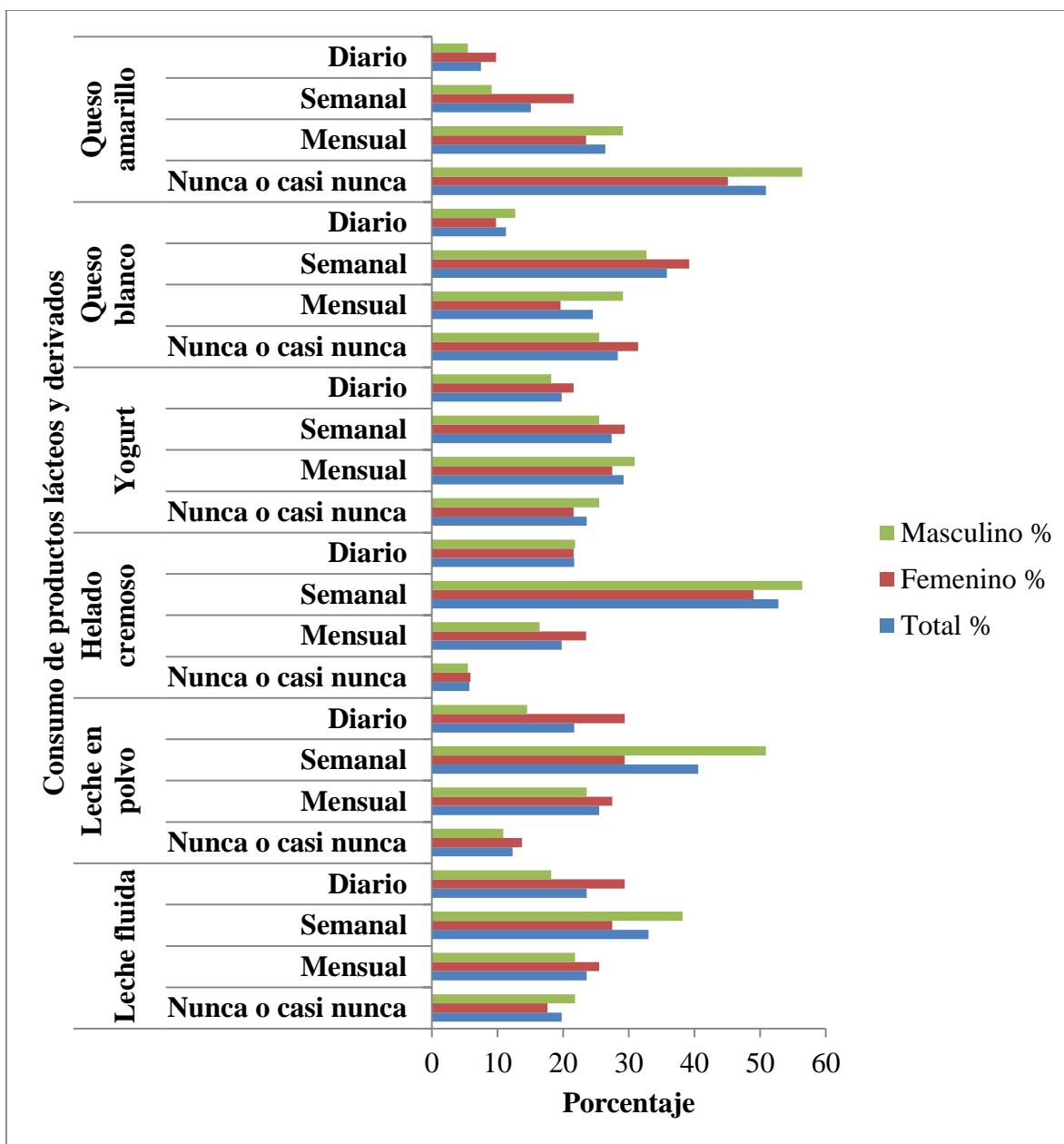
Para el consumo de arroz y frijoles, ambos alimentos son consumidos todos los días por la mayoría de los adolescentes, 95 personas para 89,6% y 67 personas para 63,2% respectivamente. Siendo los hombres quien más los consumen, 90,9% en el caso del arroz y

más de las  $\frac{3}{4}$  partes de los masculinos (80%) los consumen. Alimentos como las pastas con 56 personas, 52,8%; los tubérculos con 60 personas (56,6%) y el gallo pinto con 52 personas (49%) son parte del consumo semanal de la población en general, siendo la mitad de la población quienes lo acostumbran. Los garbanzos son consumidos mes a mes por 58 alumnos (54,7%) y la avena es un alimento que la mayoría de los adolescentes nunca o casi nunca consumen, (54,7%), es decir, más de la mitad de los entrevistados no los incluyen en sus dietas.



**Figura N°9 Frecuencia de consumo de Carnes y subproductos en adolescentes de un Liceo Académico Llano Los Ángeles de Corralillo de Cartago, 2017.**

En el consumo de carnes y subproductos, se tiene un consumo semanal de atún, con 57,5% n=61, donde el consumo es mayor por los hombres, más de la mitad de ellos. En el consumo de pollo se da un (46,2% n=49). Los huevos presentan un consumo del (56,6% n= 60), y embutidos (47,2% n=50) todos con base en el total de entrevistados. Para consumo de cerdo (38,7% n= 41) y res (41,5% n=44), de forma mensual. En donde la mayoría de los hombres son los que los consumen con más frecuencia. En el caso de los mariscos, 82% de los entrevistados indicaron que nunca o casi nunca lo consumen, es decir, más de las  $\frac{3}{4}$  partes, en donde se reflejan en los datos 44 mujeres y 43 hombres, cifras muy similares entre sí.



*Figura N°10 Frecuencia de consumo de productos lácteos y derivados en adolescentes del Liceo Académico Llano Los Ángeles de Corralillo de Cartago, 2017.*

La mayoría de los productos lácteos indagados son consumidos a la semana por un (35,8% n=38) de la población. En cuanto al queso se consume más el queso blanco en un 71,6% n=76, es decir  $\frac{3}{4}$  partes lo consumen más que el queso amarillo.

En la leche fluida y leche en polvo se consumen 33% n=35 y 40,6% n= 43 en ese orden. Y así mismo, el consumo de helados cremosos por 56 personas, es decir, 52,8% de los jóvenes. Y el yogurt es parte de la dieta de los adolescentes, mensualmente por 31 personas con 29,2%, poco más de la  $\frac{1}{4}$  parte de los entrevistados.

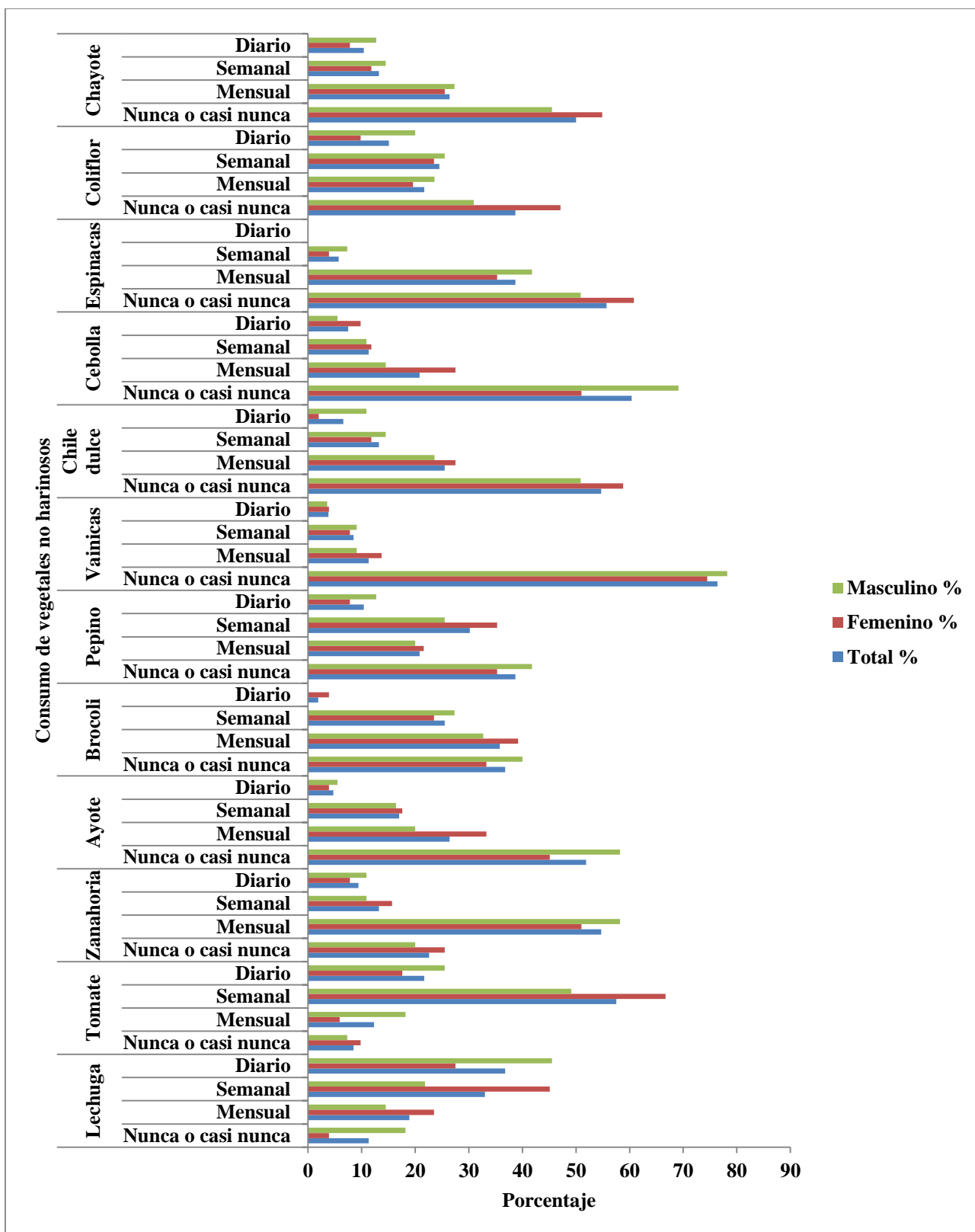
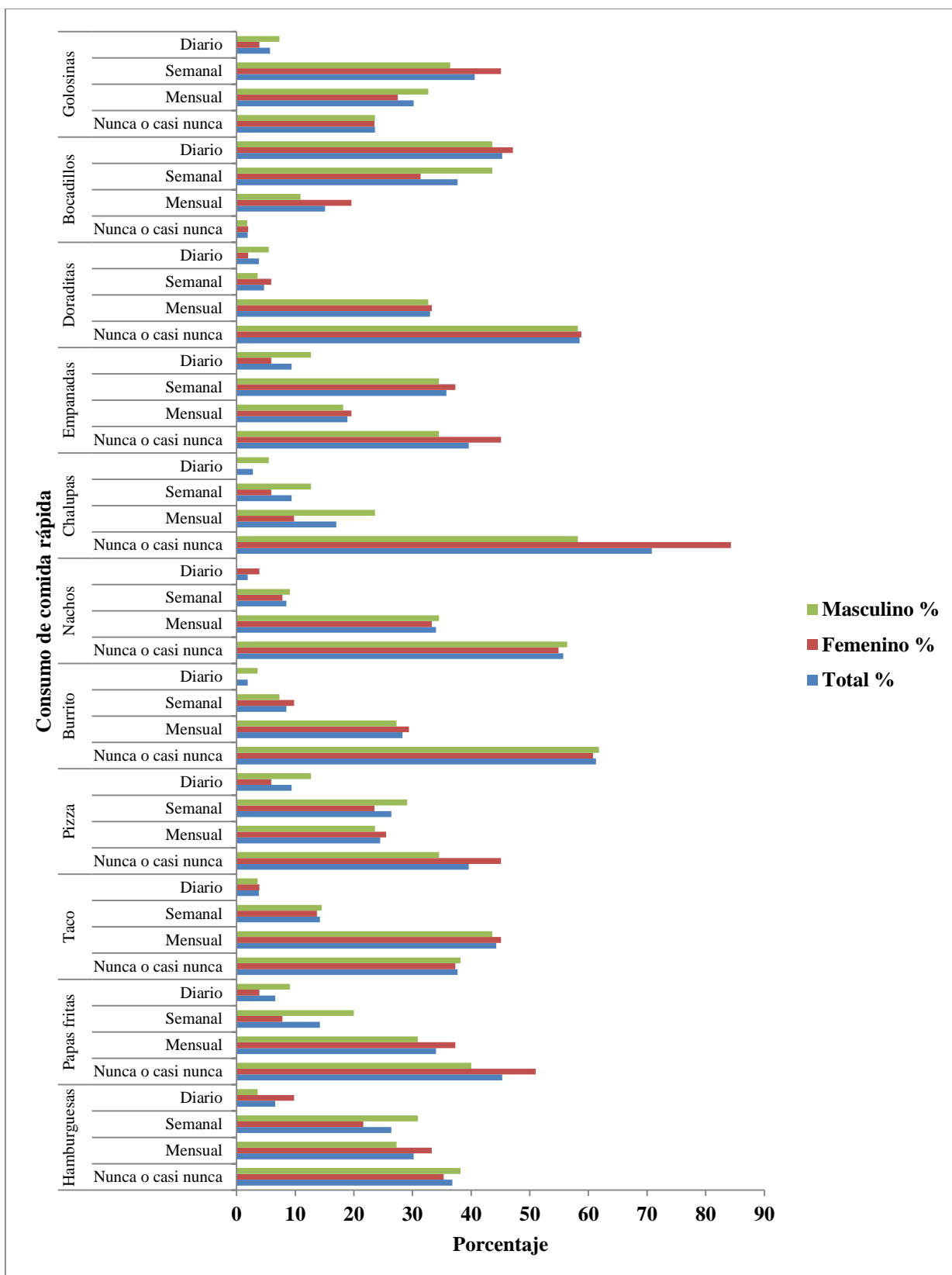


Figura N°11 Frecuencia de consumo de vegetales no harinosos en adolescentes del Liceo Académico Llano Los Ángeles de Corralillo de Cartago, 2017.

La lista de vegetales no harinosos cuenta con 12 ejemplos de las más reconocidas y la mayoría de los encuestados indicaron que nunca o casi nunca consumían los vegetales, con resultados en su mayoría con porcentajes de más de 50% de la población. Excepto la lechuga que se consume a diario 36,8% n=39; el tomate semanal 57,5% n= 61; la zanahoria y el brócoli mensual, 54,7% n=58 y 35,8% n=38 respectivamente.

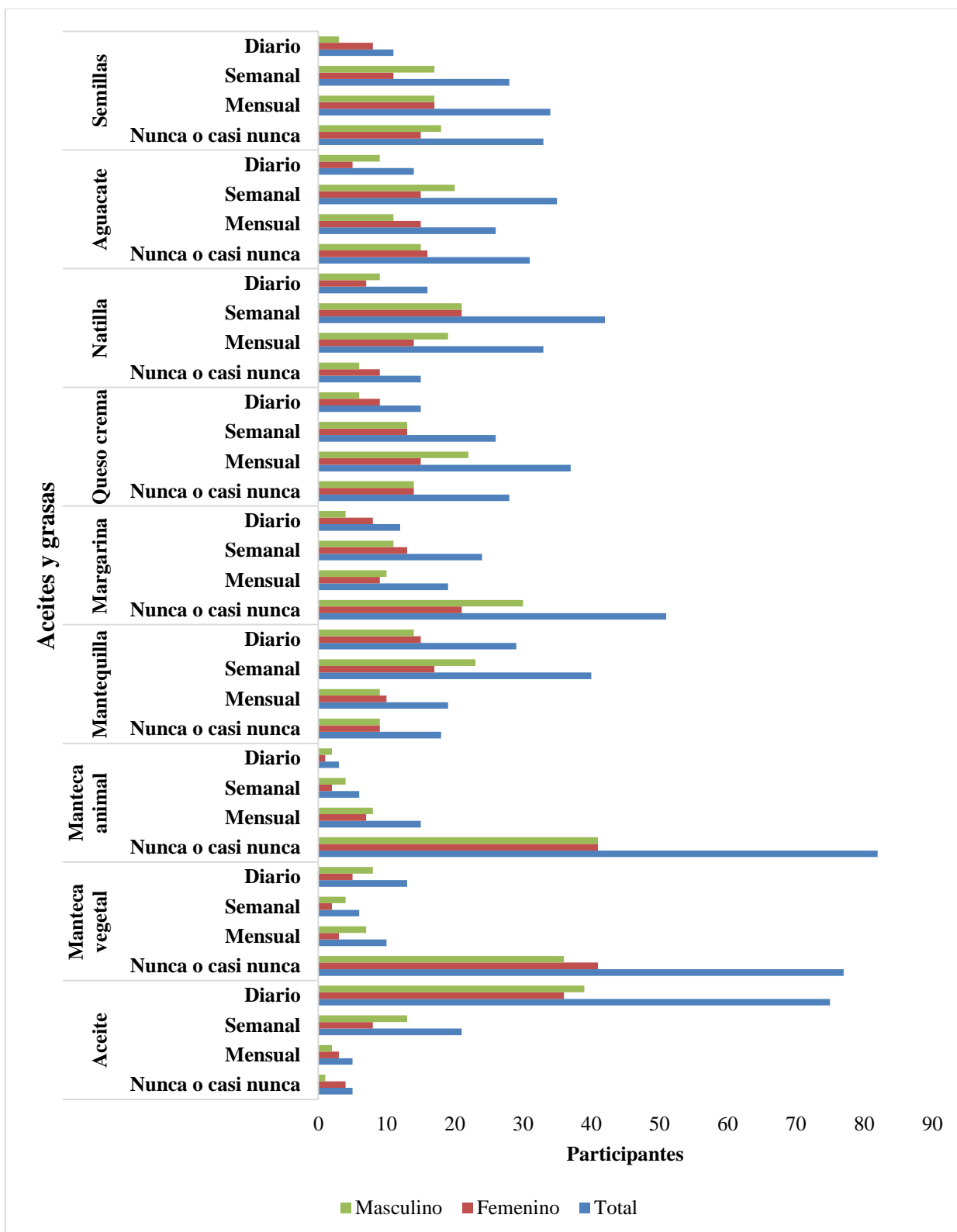


*Figura N°12 Frecuencia de consumo de comida rápida en adolescentes del Liceo Académico de Llano Los Ángeles de Corralillo de Cartago, 2017.*

Según la figura N°12, la comida rápida presenta en su mayoría el consumo nulo o casi nulo de estos, por ejemplo, la hamburguesa se indica en 39 personas son quienes eligieron esta opción, 36,8%; Burritos con 61,3% n=65; chalupas, 70,8% n= 75 y doraditas (tortillas tostadas) con 58,5% n=62, fueron los que obtuvieron las cifras más altas indicando que no los consumían.

En cuanto a los tacos, 44,3% n= 47, indicó que los consumían al mes, siendo una cifra muy pareja entre 23 mujeres (44,3%) y 24 hombres (45,1%).

En esta lista, también se encuentran los bocadillos, que son los bocadillos industrializados que normalmente se venden en sodas y pulperías; aquí se indica que 45,3% n=48, cerca de la mitad del estudiantado los consume todos los días, con igual frecuencia en uno y en otro sexo. Además, las golosinas más accesibles (confites y chicles), se reportan como de consumo semanal, elegido por 40,6% n=46 de los adolescentes, donde las cifras se manejan muy parejas, 23 mujeres y 20 hombres.

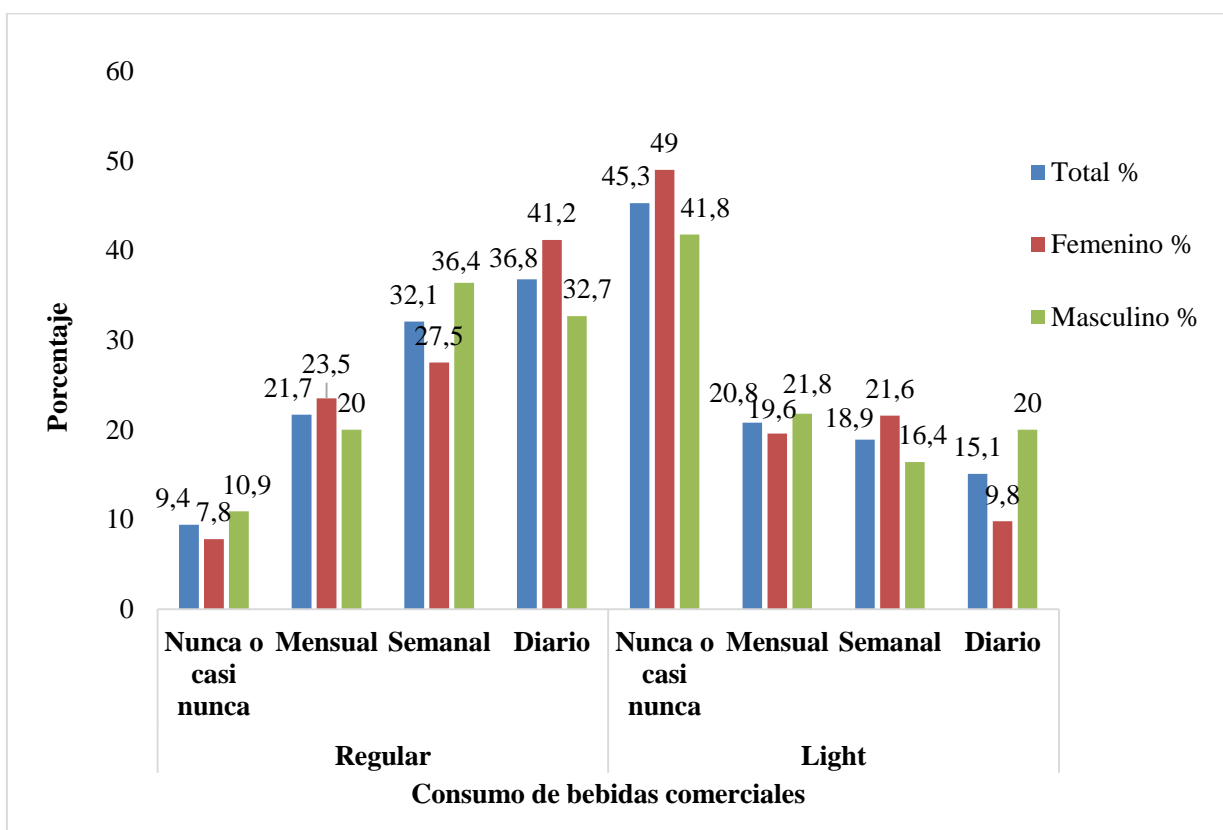


*Figura N°13 Frecuencia de consumo de aceites y grasas en adolescentes del Liceo Académico Llano Los Ángeles de Corralillo de Cartago, 2017.*

Para los aceites y grasas, se registra el uso de aceite día a día en 70,8% n= 75;  $\frac{3}{4}$  de la población. En cuanto a la manteca vegetal, 27,4% indica que la utiliza, es decir, 29 personas, apenas  $\frac{1}{4}$  parte. Las personas que no consumen manteca animal representan 77,4% n=82.

En el caso de la mantequilla, se indica un consumo semanal en 37,7% n=40 de los casos y 48,1% n=51 de personas que nunca o casi nunca consumen margarina.

En el queso crema, se reporta una utilización mensual con 34,9% n=37, en la natilla un uso semanal de 39,6% n=42. En el aguacate, se indica su consumo semanal, con 33% n=35 y en las semillas su ingesta es mensual con 32,1% n=34 de elección.



**Figura N°14 Frecuencia de consumo de bebidas comerciales en adolescentes del Liceo Académico Llano Los Ángeles de Corralillo de Cartago, 2017.**

El consumo de bebidas regulares es diario con 36,8% n=39 es y las bebidas “light” diariamente son consumidas solo por 15,1% n=16, donde casi la mitad de los alumnos indica que nunca o casi nunca son consumidas, con 45,3%= 48 que lo respaldan.

#### 4.5 Relación de las variables de estudio

Seguidamente se aborda el detalle de la relación entre variables del estudio mediante el análisis de “Chi-cuadrado” para determinar la significancia a un nivel de probabilidad de 95% para cumplir con los objetivos de relación.

El primer cruce de variables es entre el estado nutricional y la percepción de la imagen corporal, analizado según diferentes indicadores antropométricos como el IMC y T/E, con la percepción de la imagen corporal de los encuestados. En la siguiente tabla, se aprecian los resultados de esta relación:

**Tabla N°7:**

*Estado nutricional según percepción de la imagen corporal de los adolescentes del Liceo Académico Llano Los Ángeles de Corralillo de Cartago, 2017*

Estado nutricional	Imagen Corporal						Valor p
	Subestimación (n=13)		Concordancia (n=33)		Sobrestimación (n=60)		
	n	%	n	%	n	%	
<b>Índice de masa corporal</b>							
Desnutrición	-	-	1	3,0	5	8,3	<b>0,27</b>
Normalidad	1	7,7	23	69,7	49	81,7	
Sobrepeso	5	38,5	9	27,3	5	8,3	
Obesidad	7	53,8	-	-	1	1,7	
<b>Talla para la edad</b>							
Baja talla	-	-	3	9,1	7	11,7	<b>0,02</b>
Talla Normal	13	100	30	90,9	51	85,0	
Talla Alta	-	-	-	-	2	3,33	

Fuente: Elaboración propia, 2017.

En la tabla N°7, se desglosan los resultados referentes al cruce de variables antropométricas con la percepción de la imagen corporal de los participantes. No existe relación estadísticamente significativa entre el índice de masa corporal y las percepciones ( $p=0,27$ ). No obstante, en el caso de la talla para la edad, sí existe relación significativa ( $p=0,02$ ), siendo el grupo de encuestados de talla alta quienes sobrestiman su apariencia.

Ahora bien, el siguiente objetivo busca conocer la relación entre la percepción con los hábitos alimentarios de los participantes. En la siguiente tabla se exponen estos resultados:

**Tabla N°8:**

***Hábitos alimentarios según la percepción de la imagen corporal de los adolescentes del Liceo Académico Llano Los Ángeles de Corralillo de Cartago, 2017***

Hábitos alimentarios	Imagen Corporal						Valor p
	Subestimación (n=13)		Concordancia (n=33)		Sobrestimación (n=60)		
	n	%	n	n	%	n	
<b>Grasa utilizada</b>							
Aceite	12	92,3	29	87,9	52	86,7	<b>0,01</b>
Manteca	1	7,7	4	12,1	6	10,0	
Mantequilla	-	-	-	-	2	3,3	
<b>Cocción de preferencia</b>							
A la Plancha	5	38,5	5	15,2	7	11,7	
Al Vapor	-	-	1	3,0	1	1,7	
Asado	1	7,7	2	6,1	10	16,7	<b>0,06</b>
Frito	5	38,5	24	72,7	41	68,3	
Hervido	2	15,4	1	3	1	1,7	
<b>Adición de sal</b>							
Sí adiciona	4	30,8	7	21,2	17	28,3	
No adiciona	9	69,2	26	78,8	43	71,7	<b>0,0</b>

<b>Consumo de azúcar</b>						
Nunca	-	-	-	-	1	1,7
Pocas Veces	6	46,2	8	24,2	10	16,7
Regularmente	4	30,8	10	30,3	27	45,0
Siempre	3	23,1	15	45,5	22	36,7

Fuente: Elaboración propia, 2017.

En la tabla anterior, se expone las relaciones entre los hábitos alimentarios con la percepción de la imagen corporal de los encuestados, existe relación estadísticamente significativa entre la grasa utilizada ( $p=0,01$ ), la adición de sal ( $p=0,00$ ) y el consumo de azúcar ( $p=0,03$ ) con la apreciación que los estudiantes tienen de su cuerpo. En el caso del tipo de cocción preferida, no se encontró relación alguna con la percepción corporal ( $p=0,06$ ). El valor de la significancia corresponde a la fila donde se encuentra.

## **CAPÍTULO V: DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS**

La adolescencia definida por La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) como la etapa de crecimiento y desarrollo humano que se origina después de la niñez y antes del inicio de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años, según bibliografía que se consulte, una de las etapas de transición con más importancia en la vida del ser humano, superado únicamente por la etapa de crecimiento que se reporta en los lactantes. La adolescencia se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios, que viene condicionada por diversos procesos biológicos.

Además de los evidentes cambios físicos, traen consigo los cambios emocionales en el ser humano, en donde se desarrolla un gran interés por la imagen corporal y se observa que la percepción de esta puede estar distorsionada por un conjunto de factores de riesgo propios de la adaptación o desadaptación de los adolescentes a su ambiente. (Alonso-Santos, Borda-Pérez, Martínez-Granados, Meriño-Díaz, Sánchez- Álvarez y Solano-Guerrero, 2016)

La imagen corporal es el resultado de una construcción mental basada en diversos factores, en donde la mente provee información de nuestro cuerpo y emite una percepción que puede verse afectada por experiencias vividas. Esta imagen corporal no está necesariamente correlacionada con la apariencia física real, por lo tanto, actitudes, así como valoraciones que el individuo hace de su propio cuerpo y hasta comentarios externos influyen en la percepción corporal de una persona, aún más si esta persona se encuentra en la adolescencia. Las personas que al valorar sus dimensiones corporales manifiestan juicios calificativos que no coinciden con las dimensiones reales presentan una alteración de la imagen corporal. (Alonso-Santos et al. 2016)

En la presente investigación con adolescentes, se trabaja con alumnos del Liceo Académico Llano Los Ángeles de Corralillo en Cartago, institución que recibe alumnos tanto de zonas

agrícolas como periurbanas, que al estar fuera del área metropolitana del país, no reciben influencia directa del estilo de alimentación de las zonas urbanas.

Desde el punto de vista biológico, en la población estudiada, se evidencia el mayor crecimiento en el sexo masculino como es normal en el dimorfismo sexual, en donde los hombres adolescentes, por lo general, tienen un peso y una talla superior a las mujeres; sin embargo, ambos grupos son muy homogéneos entre sí en cuanto a su edad y el peso, solo en cuestiones de talla los hombres son más heterogéneos.

Según Brown, 2014, en general, los adolescentes obtienen hasta 50% del peso corporal de la edad adulta. En la población estudiada, las adolescentes un poco menos de las  $\frac{3}{4}$  partes del grupo posee un índice de masa corporal normal. Esto indica que hay una correspondencia entre la talla y el peso, lo cual es un buen indicador de un estado físico y nutricional sano para la mayoría de los participantes (Salazar-Mora, 2011).

En Costa Rica el panorama no cambia, en la población adolescente, el sobrepeso y la obesidad registrados en los últimos años, coinciden con la población estudiada. A pesar de que su mayoría se encontraban en un estado nutricional normal, si se encuentran casos de sobrepeso y obesidad con porcentajes similares a los resultados registrados a nivel nacional.

En una sociedad actual, donde la belleza se encuentra en los primeros puestos de prioridades, la preocupación por la apariencia física cobra mayor importancia y más aún en esta etapa de cambios importantes así como adaptaciones sociales, por la que los adolescentes han de superarlo antes de ser un adulto, en el caso de los adolescentes investigados, muchos de ellos sobrestiman su imagen corporal y así mismo esto tiene relación significativa entre los jóvenes de talla alta con la sobreestimación de su imagen corporal. Así mismo, se encuentra relación significativa con el uso de la grasa para cocción, la añadidura de sal a las comidas ya

preparadas y el consumo diario de azúcar, con la apreciación que tienen de su cuerpo. Se vuelve de suma importancia tomar en cuenta estas posibles alteraciones de percepción corporal, ya que muchas de estas pueden desencadenar trastornos alimentarios específicos o no específicos, los cuales pueden provocar daños irreversibles (Kleinschmidt, 2012).

Debido a este grado de importancia recibida por los adolescentes, es que en el campo de la nutrición se busca prevenirlos, por eso, es que diversas investigaciones se desarrollan en torno a este grupo etario y a la imagen corporal que reportan, por ejemplo existe una tesis realizada en adolescentes llamada “Relación entre estado nutricional, percepciones de alimentación saludable e imagen corporal según grupo de edad en adolescentes de una Institución Educativa Privada del Distrito de Puente Piedra, Lima” la cual coincide con los resultados de esta investigación (Zavaleta-Juárez, 2016).

En ella se evidencia que recibieron un porcentaje alto para la sobreestimación de su apariencia con 69,6% de sus participantes; 18,4% que percibe su apariencia de forma adecuada y 12%, quienes subestiman su apariencia (Zavaleta-Juárez, 2016).

Siendo los resultados de la presente investigación de 56,6% de sobreestimación de apariencia, 31,1% de percepción adecuada y 12,3% quienes subestiman su imagen corporal. Por lo que concuerdan ambas investigaciones en que la mayoría de los adolescentes sobreestiman su percepción corporal, eligiendo figuras más voluptuosas, siendo personas con estados nutricionales normales. Estas elecciones pueden verse alteradas por factores como los pensamientos propios generados por episodios vividos anteriormente (Andueza-Pech, Gómez Castillo, Marín-Cárdenas, Oliva-Peña, Ordóñez-Luna y Santana-Carvajal, 2016).

Al ser una institución con poca cantidad de alumnos, que conlleva a menor cantidad de jóvenes por aula, las alteraciones de su imagen corporal se ven afectadas, en su mayoría, por

la necesidad de sobresalir no solo ante el sexo contrario presente en sus aulas, sino a nivel general, buscar el reconocimiento de los demás, en especial de los de niveles superiores, tanto en hombres como en mujeres; resultando que en uno y en otro sexo, se sobrestimen en un mismo porcentaje. Por lo que no concuerda con el estudio “Concordancia del IMC y la percepción de la imagen corporal en adolescentes de una localidad suburbana de Yucatán”, en donde la mayoría de los jóvenes tanto hombres como mujeres subestimaban su peso, en especial las mujeres, que debido a los estándares de belleza, son quienes más sufren al idealizar un modelo de belleza de delgadez (Andueza-Pech, Gómez Castillo, Marín-Cárdenas, Oliva-Peña, Ordóñez-Luna y Santana-Carvajal, 2016).

Ahora bien, los hábitos alimentarios juegan una labor muy importante en el estado de salud de las personas; parte de la importancia se ve reflejada en la investigación realizada, enfocándose en los tiempos de comida que realizan los jóvenes. Los tiempos de comida como el desayuno y la cena los llevan a cabo mayormente en sus casas; los que toman el almuerzo en el comedor estudiantil son mayoría; sin embargo, hay quienes adquieren sus alimentos en la soda que se encuentra continuo al salón comunal, o bien, de camino al liceo la compran en la pulpería. Sucede lo mismo con las meriendas tanto de la mañana como la de la tarde. Muchos de ellos toman la decisión de conseguir su almuerzo fuera del liceo, cuando el menú para ese día en el comedor no es de su agrado. El menú es variado, a pesar de esto, tienen acceso al menú completo por escrito todos los lunes, cuando se coloca en la pizarra informativa. En cuanto al comedor estudiantil, aparte de dar el almuerzo, tiene la opción de brindar el desayuno o merienda de la mañana a aquellos alumnos que así lo requieran; sin embargo los que asisten ya sea a desayunar o a merendar no alcanzan ni la  $\frac{1}{4}$  parte del estudiantado; ningún estudiante

realiza los 3 tiempos de comida que brinda el comedor estudiantil, en un mismo día, normalmente se toman 2 tiempos según su preferencia.

Según “El plan Estratégico Nacional de Salud de las Personas Adolescentes 2010-2018 (PENSPA), indica que de cuatro a seis comidas diarias, es lo recomendable en esta etapa de edad y se asemeja a la encuesta realizada por el Hospital Nacional de Niños, citada en el documento de PENSPA, donde 65% de la población adolescente de Costa Rica realiza de cuatro a seis comidas diarias. (Ministerio de Salud, 2010) La población estudiada coincide con la encuesta mencionada anteriormente y evidencia que los tiempos de comida que realizan los jóvenes del liceo, les permite mantener un estado nutricional normal. En el caso de los que presentan sobrepeso u obesidad, puede deberse a otras variables que no fueron incluidas en la actual investigación.

La regulación de la soda debería ser tomada por la Junta de Educación del Liceo y basarse en el “Reglamento para el funcionamiento y administración del servicio de soda en los centros educativos públicos”, en donde se cita textualmente “Que la libertad de comercio que puede darse en los establecimientos o expendios de alimentos dentro de los centros educativos, bajo la figura de concesión de la Junta de Educación o Administrativa, posee una naturaleza mercantil especial de “iure condito”, (ley establecida) por lo que es plenamente admisible regular la venta o expendio de productos alimenticios en los centros educativos públicos”, Poder Ejecutivo, 2011, pág. 3. Con el fin de evitar el consumo de frituras y bebidas azucaradas, así como bocadillos y demás productos que pueden influir en el exceso de peso de los estudiantes. Ya que al no pertenecer a la institución, ellos están en total libertad de preparar los alimentos a como ellos los han hecho siempre, sin ninguna regulación de ningún tipo. De ahí que los estudiantes consumen tantas fritura durante el tiempo lectivo, como lo

demuestran en el cuestionario de preparaciones favoritas e indican que la grasa más utilizada es el aceite, que no solo consumen en casa sino también en la soda.

Por otro lado, el consumo de azúcar durante la adolescencia se ve aumentada, debido a la elección de alimentos fuera de casa, cargados de azúcares refinados que se encuentran más disponibles. En el Liceo, se determina que  $\frac{3}{4}$  partes de la población total ,la consumen siempre. Según las Guías Alimentarias para Costa Rica, el consumo de azúcar no debe exceder las 2 cucharadas diarias, sin embargo, el consumo de azúcar en la población estudiada es mucho mayor, debido a las bebidas comerciales y bocadillos industrializados que se encuentran cargados de azúcar, y esto se ve facilitado por las sodas y las pulperías cercanas a la institución (Ministerio de Salud, 2010).

Con el consumo de agua, se reporta un bajo consumo por parte de los adolescentes del liceo, en donde cerca de la mitad de los entrevistados consumen de 1 a 2 vasos de agua diarios y los que consumen más de 6 vasos diarios no alcanzan ni la  $\frac{1}{4}$  parte. A pesar, de que la minoría indica que no consumen del todo, es importante retomar la importancia de incluirla como un hábito diario. Es por eso que un programa llamado “Costa Rica Saludable” que fue lanzado el 4 de diciembre del 2017 por el Ministerio de Educación Pública (MEP) en compañía de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica (UCR), asegurará la incorporación de todos los grupos de alimentos en la dieta de los escolares y los adolescentes, con especial énfasis en el consumo de agua, frutas y verduras (Universidad de Costa Rica, 2018).

Abordando el detalle de la relación entre variables de estudio algunas investigaciones demuestran que los hábitos alimentarios de los jóvenes se ven afectados por factores externos como: los horarios en las instituciones educativas, la disponibilidad de alimentos que se ofrecen en ellas, cercanías con sodas, supermercados, además de un número reducido de

alimentos que se consumen en casa, presión de los amigos y cambios propios de la edad. Todos ellos son factores que inciden en los hábitos que adquieren los adolescentes (Zavaleta-Juárez, 2016).

En la frecuencia de consumo que se les presenta a los adolescentes, 9 grupos de alimentos, en los cuales se enlistan alimentos que son más reconocidos, con el fin de registrar cada cuanto incluyen esos alimentos en su dieta. En lo que fue frutas, tomando en cuenta frutas enteras, se cuenta con un consumo semanal, jugos de frutas naturales, consumidos a diario y los envasados por la mayoría por semana. Este fue el comportamiento de la población adolescente en Buenos Aires, Argentina de la investigación “Consumo de frutas, vegetales y hortalizas en adolescentes durante el ciclo secundario de enseñanza” que indica que 65% de los entrevistados aseguran que consumen frutas en diferentes preparaciones (Correa-Cali, 2011). En el caso de los jóvenes del liceo, al igual que en el estudio anterior semanalmente, consumían las frutas enteras, diariamente en forma de jugo natural y difiere en los envasados, donde los liceístas lo consumen mensualmente.

En cuanto a la sección de repostería y bollería, la mayoría de los adolescentes consumen en mayor cantidad el pan, en donde indican que lo hacen diariamente. Seguido de las tortillas, semanalmente, al igual que las galletas sin relleno, comportamiento que se refleja en la investigación actual, en donde es una característica muy arraigada en la población costarricense. Para harinas y cereales, el principal consumo diario es el de arroz y de frijoles. Los adolescentes al tener una mayor independencia, eligen alimentos de mayor carga de carbohidratos, como los productos de bollería, el cual puede afectar el estado nutricional en un futuro si su consumo no es moderado. Por esto hay que promover el consumo de

carbohidratos compuestos y limitar los cargados en carbohidratos simples (Ruiz-Jiménez, 2004).

Para las carnes y subproductos, el producto más consumido semanalmente es el huevo con 56,6% seguido por el atún, pollo y embutidos; donde su consumo concuerda con el estudio “La alimentación del adolescente” realizado en España; ahí se indica que los adolescentes mayormente tienen preferencia por este tipo de carnes y subproductos, mientras que otros productos como mariscos son consumidos rara vez por estudiantes de instituciones públicas (Palenzuela-Paniagua, Pérez-Milena, Torres, Pérula de, Fernández-García, y Maldonado-Alconada, 2016).

En los lácteos consumidos en la investigación, el alimento que más se consume es el helado cremoso de forma semanal, siguiéndole la leche en polvo; contrasta con lo registrado en el estudio Español, en donde se indica que la mayoría de los adolescentes consume leche diariamente.

Los vegetales no harinosos fueron los que menos se consumen en esta población adolescente, con la excepción de la lechuga, tomate, zanahoria y brócoli, al igual que los resultados anteriores, contrastan con la investigación española, en donde casi la mitad de sus entrevistados afirmaban consumir verduras de forma semanal

Las comidas rápidas, normalmente son más elegidas por parte de los adolescentes, sin embargo, el reflejo de la frecuencia de consumo registrada en la investigación presente, es que la mayoría nunca o casi nunca consumen hamburguesas, papas fritas, pizza entre otras preparaciones, lo que contrasta con investigaciones como la realizada en Costa Rica para el año 2013, “Psychosocial factors influencing the frequency of fast-food consumption among urban and rural Costa Rican adolescents” en donde afirman que el 85% de los adolescentes

entrevistados aseguraban frecuentar las ventas de comida rápida (Aragón, Colón-Ramos, Herrera-Raven, Monge-Rojas y Smith-Castro, 2013).

Por otro lado, los bocadillos como bocadillos industrializados o paquetitos sí se consumen diariamente y lo que son golosinas como confites o chicles son consumidos semanalmente, ya que son fáciles de conseguir, además que su tamaño es pequeño, por lo que se consumen más rápidamente en momentos como las meriendas, en donde anteriormente se mencionó, que es el momento en donde se consumen alimentos fuera del liceo.

Y en las bebidas comerciales, el consumo de bebidas azucaradas es mayor en comparación a las bebidas “light”, donde su consumo no es tan habitual en esta población. Un estudio realizado en Argentina, observó una elevada frecuencia de consumo de bebidas azucaradas (73,7%) y golosinas (59,6%) tal como el caso de la investigación en Cartago, la cual indica, además, que estos consumos estaban asociados al exceso de peso de los adolescentes (Alfaro, Cappelen, Gotthelf y Tempestti, 2014).

En los aceites y grasas, el consumo de aceite es diario, las  $\frac{3}{4}$  partes de los jóvenes indica que nunca o casi nunca utilizan manteca vegetal. En comparación se utiliza en mayor cantidad la mantequilla que la margarina diariamente. Para la investigación realizada en Cuba, los adolescentes estudiados indicaron un consumo elevado de alimentos azucarados y fritos, acompañados de un bajo consumo de frutas y vegetales, presentando una similitud con los resultados de la frecuencia brindada a la actual población. (González-Sánchez, Llapur-Milián, Díaz-Cuesta Illa-Cos, Yee-López & Pérez-Bello, 2015)

En el caso del índice de masa corporal, se contó con participantes con obesidad que subestiman su imagen corporal, al igual que se observa la cantidad de jóvenes que se encuentran en un estado nutricional normal y, sin embargo, sobreestiman su peso.

Así mismo los que muestran desnutrición, sobreestiman y los que presentan excesos de sobrepeso y obesidad, se subestiman.

Castillo, I. A. G., et al. (2016) realizaron un estudio con adolescentes de Yucatán para evaluar la concordancia del IMC y su autoimagen corporal y determinan que gran parte de las personas con algún grado de sobrepeso u obesidad tienden a subestimar su peso como un mecanismo de defensa para evadir su realidad.

Al relacionar lo anterior con la investigación actual, se encuentra concordancia entre los adolescentes que tienden a subestimar su imagen. Por otro lado, aunque este estudio no indagó la causalidad de la elección de la silueta corporal, podría pensarse que los encuestados no son conscientes de la magnitud de su peso y el grado de sobrepeso.

Por otro lado, Miñaca, C., & Elizabeth, M. (2016) exponen que la insatisfacción física reflejada en la percepción corporal también se asocia con trastornos alimentarios. Los autores mencionan que la incidencia de estos trastornos es mayor en adolescentes que tienen un peso normal y sobreestiman su imagen corporal.

La sobreestimación de la imagen corporal se dio en más de  $\frac{3}{4}$  partes de la muestra con peso normal, lo cual es similar a lo encontrado por Miñaca, C., & Elizabeth, M. (2016) y esto da validez a los resultados

Un aspecto que estos autores mencionaron es que esta percepción puede verse afectada por otros indicadores como el porcentaje de grasa, esto debido a que muchos se dejan llevar por el peso, por lo que se cree que ante un número mayor más obesidad está presente, sin embargo, el porcentaje de grasa complementa junto con el IMC, para determinar el estado nutricional.

Un adolescente puede tener un peso alto, y su porcentaje de grasa es bajo, por lo que no se

puede clasificar como obesidad. El exceso de peso que cree contener, es gracias a la masa muscular.

Por otro lado, también se encontró que la percepción corporal está asociada con el indicador de talla para la edad. Para los autores Barreto, S.M. et al. (2015) el fenómeno de la distorsión de la imagen corporal en personas con estaturas superiores a la promedio se debe a arrastre desde la infancia de pensamientos irracionales sobre su autoimagen física.

Según explican Barreto, S.M. et al. (2015) en edades escolares, esta población se ve expuesta a situaciones que crean un complejo en ellos por ser más altos que el resto de personas con quienes departen en centros educativos o entornos. Si bien es cierto, esta investigación no contempló una valoración psicológica para determinar pensamientos irracionales en los adolescentes, se puede esperar que la distorsión de imagen en personas altas para la edad pueda deberse a los antecedentes psicológicos de ellos.

No obstante, Hidalgo A., et al. (2011) comentan que la autoimagen distorsionada en adolescentes con estaturas altas también puede estar asociada con el IMC. Según se explican, la relación proviene en que estas personas tienden a tener un peso mayor, lo cual es normal debido a un mayor volumen corporal. En los casos de talla alta en la investigación de Llanos Los Ángeles, para la gráfica talla, para la edad sí existe relación significativa ( $p=0,02$ ), siendo el grupo de encuestados de talla alta quienes sobrestiman su apariencia.

Ahora bien, García, N. (2014) detalla en su estudio que la percepción corporal tiene gran relación con los hábitos alimentarios de las mujeres adolescentes. Según explica la autora, al haber malas prácticas alimentarias, el estado nutricional se verá afectado por una inadecuada elección de alimentos. Es por lo anterior que nace la necesidad de conocer la relación entre

estas variables. En el caso de las mujeres, existe relación estadísticamente significativa entre la grasa utilizada, la adición de sal y el consumo de azúcar con la apreciación que tienen de su cuerpo. Cabe mencionar que en el caso de los hombres también se encontró relación significativa, con el indicador de la percepción; en el caso del tipo de cocción preferida, no se encontró relación alguna con la variable para ninguno de los dos sexos.

Similitud que se encontró en la investigación “Autopercepción de la imagen corporal y prácticas para corregirla en adolescentes de una institución educativa”, en donde se indica que la preocupación de los adolescentes por su cuerpo, no solo era por estética, sino también por salud. Las atenciones que los adolescentes brindan a su imagen corporal, muchas veces no solo se limitan a la presencia de algún grado de insatisfacción corporal; muchas veces hay aspiración a una vida más saludable, por lo que varios siguen una alimentación saludable y buscan mejorar sus hábitos alimentarios (Enríquez-Peralta, y Quintana-Salinas, 2016). (Peralta, Emelin, Salinas y Rosario, 2016). A pesar de que muchos de los estudiantes sobrestiman su apariencia física, la mayoría se encuentran en un estado nutricional normal, reflejado también en el bajo consumo de comidas rápidas. Sin embargo, el aumento de vegetales es necesario.

## **CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## 6.1 Conclusiones

- No existe relación estadísticamente significativa entre el estado nutricional según el índice de masa corporal y la percepción de la imagen corporal pero sí para el caso de la talla para la edad, siendo el grupo de adolescentes altos encuestados en talla quienes sobrestiman su apariencia, situación concordante con el comportamiento típico en esta etapa de la vida.
- En general, más de la mitad de los estudiantes se encuentra en estado nutricional adecuado; sin embargo, una cuarta parte presenta un exceso de peso corporal. Lo que hace a estos estudiantes representativos del país, ya que concuerdan con la encuesta nacional, de nutrición del 2009.
- En el contexto estudiantil en cuanto a hábitos alimentarios como la asistencia masiva al comedor de la institución es de suma importancia para el consumo de los alimentos y el cumplimiento de los tiempos de comida.
- Más de 50% de los jóvenes tienen hábitos alimentarios negativos como el consumo de 1 a 2 vasos de agua diaria o que del todo no consume, además del bajo consumo de vegetales, y el exceso de alimentos ricos en azúcar.
- Existe relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios de los adolescentes participantes, referidos al consumo diario de aceite, la adición de sal y consumo regular de azúcar con la sobreestimación en la percepción de la imagen corporal, no así, en el caso del tipo de cocción preferida.
- Por lo tanto, el ámbito educativo puede estar creando conciencia de la relación de estos alimentos con el estado nutricional, entre ellos, el uso del comedor estudiantil los provee de alimentos necesarios para un adecuado estado nutricional.

## 6.2 Recomendaciones

- A futuros investigadores, La información y los resultados de este estudio genera una línea de base, para promover la vigilancia del estado nutricional de las estudiantes con otras variables no analizadas en este estudio, por ejemplo, la actividad física, que proporcionaría un análisis desde otro punto de vista relacionado con el estado nutricional, con el fin de ampliar el panorama que influye en los adolescentes.
- Se sugiere a la entidad educativa intervenir en la vigilancia de alimentos ya elaborados y ofrecidos en la soda del liceo, así como sus preparaciones caseras, promoviendo hábitos saludables. También, tener presente elaboración de un programa de actividades académicas relacionadas una adecuada alimentación saludable y lo importante que es mantener un adecuado estado nutricional en esta etapa de cambios
- Nutricionistas que deseen implementar sus conocimientos, deben coordinar con el departamento de psicología y orientación de la institución educativa y llevar a cabo campañas que contribuyan en la prevención de distorsión en la percepción de la imagen corporal como una forma de prevenir los problemas alimenticios durante la adolescencia.

## Bibliografía:

- Aguilar-Cordero M.J., González-Jiménez E., Guisado-Barrilao R., Sánchez-López A. M. & Padilla López C.A., R. (2012). Sobre peso y obesidad como factor pronóstico de la desmotivación en el niño y el adolescente. *Nutr. Hosp.* vol.27 no.4 Madrid jul. /ago.
- Aguinaga-Ontoso I., Annan J., Canga-Armayor N., Cantón J., Fernández B., Guillén-Grima F., Hermoso de Mendoza J., Kraemer A., Serrano-Monzó I., Soto-Ruiz M.N. & Stock C. (2015). Análisis de la percepción de la imagen corporal que tienen los estudiantes universitarios de Navarra. *Nutr Hosp*; 31(5):2269-2275.
- Alberga AS, Sigal RJ, Goldfield G, Prud'homme D, Kenny GP. *Overweight and obese teenagers: why is adolescence a critical period?* *Pediatr Obes.* 2012; 7: 261-73.
- Alfaro S. Cappelen L.Gotthelf S. y Tempestti C. (2014). *Consumo de bebidas azucaradas en adolescentes escolarizados de la provincia de salta. Centro nacional de investigaciones nutricionales.* Actualización en Nutrición Vol. 16 N° 1 Marzo de 2015: 23-30 ISSN 1667-8052.
- Alonso-Santos M. Borda-Pérez M., Martínez-Granados H., Meriño-Díaz E., Sánchez- Álvarez J. y Solano-Guerrero S. (2016). *Percepción de la imagen corporal y su relación con el estado nutricional y emocional en escolares de 10 a 13 años de tres escuelas en Barranquilla (Colombia).* *Salud Uninorte.* Barranquilla .32 (3): 472-482.
- Andueza Pech G., Gómez Castillo I. A., Marín-Cárdenas A. D., Oliva-Peña Y., Ordóñez-Luna M. y Santana-Carvajal A. (2016). *Concordancia del IMC y la percepción de la imagen corporal en adolescentes de una localidad suburbana de Yucatán.* *Rev Biomed*; 27:49-60.
- Aragón M. C., Colón-Ramos U., Herrera-Raven F. Monge-Rojas R. y Smith-Castro V. (2013). *Psychosocial factors influencing the frequency of fast-food consumption among urban and rural Costa Rican adolescents.* <http://dx.doi.org/10.1016/j.nut.2013.01.021>.
- Arija-Val V., Biarnés-Jordà E., Cucó-Pastor G., Fernández-Ballart J. & Rodríguez T. (2008). *Validación de un cuestionario de frecuencia de consumo alimentario corto: reproducibilidad y validez.* *Nutr Hosp.* 2008;23(3):242-252.
- Ávila Agüero M.L. (2009). *Encuesta Nacional de Nutrición Costa Rica 2008-2009.* Recuperado de: [http://www.paho.org/cor/index.php?option=comdocman&view=download&category\\_slug=alimentacion-y-nutricion&alias=67-encuesta-nacional-de-nutricion-costa-rica-2008-2009&Itemid=222&lang=en](http://www.paho.org/cor/index.php?option=comdocman&view=download&category_slug=alimentacion-y-nutricion&alias=67-encuesta-nacional-de-nutricion-costa-rica-2008-2009&Itemid=222&lang=en). Consultado el: [24 de enero del 2017].
- Barker, E., y Galambos, N. (2003). *Body dissatisfaction of adolescent girls and boys: Risk and resource factors.* *The Journal of Early Adolescence*, 23(2), 141-165.

- Barreto, S.M. et al. (2015). “*Body Image and Nutritional Status Are Associated with Physical Activity in Men and Women: The ELSA-Brasil Study*”. *Int J Environ Res Public Health*. 2015. 12(6).
- Bessenoff, G., y Snow, D. (2006). *Absorbing society’s influence: Body image self-discrepancy and internalized shame*. *Sex Roles*, 54(9-10), 727-731.
- Brown J. (2014). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida*. 5ta edición. Distrito Federal: México. Editorial Mc Graw Hill.
- Cepero-González M., Torres-Campos B., Ortega-Becerra M.A., Ortega-Becerra M.A., Torres-Guerrero J. & Zurita-Ortega F. (2013). *La percepción e insatisfacción corporal en el alumnado de Educación Secundaria de la ciudad de Jaén*. *Revista de Investigación en Educación*, nº 11 (2), pp. 123-139.
- Castillo, I. A. G., et al. (2016). *Concordancia del IMC y la percepción de la imagen corporal en adolescentes de una localidad suburbana de Yucatán*. *Revista Biomédica*, 27(2).
- Cepero-González M., Torres-Campos B., Ortega-Becerra M.A., Ortega-Becerra M.A., Torres-Guerrero J. & Zurita-Ortega F. (2013). *La percepción e insatisfacción corporal en el alumnado de Educación Secundaria de la ciudad de Jaén*. *Revista de Investigación en Educación*, nº 11 (2), pp. 123-139.
- Colina J., Herrera H., Valero J. Valero Y. & Zambrano R. (2013). *Evaluación de hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de Caracas, Venezuela*. *An Venez Nutr*; 26(2): 86-94.
- Collins, M.E. (1991). *Body figure perceptions and preferences among preadolescent children*. *International Journal of Eating Disorders*, 10,199-208.
- Correa-Cali A. (2011). *Consumo de frutas, vegetales y hortalizas en adolescentes durante el ciclo secundario de enseñanza*. Título por optar Licenciatura en Nutrición. Universidad Abierta Interamericana. Buenos Aires-Argentina.
- Cortes-Martínez G., Ortiz-Hernández L. Pérez-Salgado D., & Vallejo-de la Cruz N.L. (2009). *Utilidad de siluetas corporales en la evaluación del estado nutricional en escolares y adolescentes de la Ciudad de México*. *Boletín médico del Hospital Infantil de México*, 66(6), 511-521.
- Daniels S.R., Arnett D.K., Eckel R.H., Gidding S., Hayman L. & Kumanyika S. (2005). *Overweight in children and adolescents: pathophysiology, consequences, prevention, and treatment*. *Circulation*; 111: 1999- 2012.
- Dantas E., Fernandes-filho J. Morim P. y Silva S. (2004). *Sensibilidad y especiación del índice de masa corporal en la determinación de la obesidad. Un estudio en brasileños de ambos sexos*. *Fit Perf J, Rio de Janeiro*, 3, 2, 72, mar/apr.

- De Gracia, M., Marcó, M., y Trujano, P. (2007). *Factores asociados a la conducta alimentaria en preadolescentes*. *Psicothema*, 19(4), 646-653.
- Dietz W.H. (1997). *Periods of risk in childhood for the development of adult obesity—what do we need to learn?* *J Nutr*; 127: 1884–6.
- Echeverría-Echeverría R. (2014). *Trastornos de la alimentación: Problema de salud que requiere de análisis y acción interdisciplinaria*. *Rev Biomed*; 25:1-2.
- Eisenberg, M.E., Neumark-Sztainer, D., Story, M., y Perry, C. (2005). *The role of social norms and friends' influences on unhealthy weight-control behaviors among adolescent girls*. *Social Science and Medicine*, 60(6), 1165-1173.
- Evans-Meza, R., y Pérez-Fallas, J. (2016). *Tendencias del índice de masa corporal en Costa Rica de 1975 al 2014*. *Revista Hispanoamericana De Ciencias De La Salud*, 2(2), 153-160.
- Freedman DS, Khan LK, Serdula MK, Dietz WH, Srinivasan SR, Berenson GS. (2005). *The relation of childhood BMI to adult adiposity: the Bogalusa Heart Study*. *Pediatrics*; 115: 22–7.
- Fundación Instituto de Trastornos Alimentarios (FITA) (2012). *Controversias sobre los trastornos alimentarios*. IMC: Madrid.
- García, N. (2014) *Descripción del estado nutricional, el consumo de alimentos y percepción de la imagen corporal en mujeres adolescentes, colegio Silveria Espinosa de Rendón de Facativá, segundo periodo 2014*. Pontificia Universidad Javeriana, facultad de ciencias, departamento de nutrición y bioquímica. Bogota, Colombia.
- García-Aparicio A., Gracia R., Ibáñez-Moreno R., Pérez-González B Salinero J.J., Sánchez-Fernández J.J., Robledo S. & Rodríguez-Cabrero M. (2012). *Calidad de la dieta y su relación con el IMC y el sexo en adolescentes*. *Nutr. clín. diet. hosp*; 32(2):21-27.
- González-Sánchez R., Llapur-Milián R., Díaz-Cuesta M. Illa-Cos M., Yee-López E, & Pérez-Bello D. (2015). *Estilos de vida, hipertensión arterial y obesidad en adolescentes*. *Revista Cubana de Pediatría*, 87(3), 273-284.
- Herazo E. & Viilamil-Vargaz M. (2012). *Concordancia entre la autopercepción de peso y el índice de masa corporal en adolescentes*. *Rev. Salud Pública*. 14 (6): 1043-1048.
- Hidalgo A., et al. (2011) *Calidad de vida según percepción y comportamientos de control del peso por género en estudiantes universitarios adolescentes*. *Cad Saúde Pública*. 2011. 27 (1)
- Ivarsson, T., Svalander, P., Litlere, O., y Nevenon, L. (2006). *Weight concerns, body image, depression and anxiety in Swedish adolescents*. *Eating Behaviors*, 7(2), 161-175.
- Kleinschmidt, T. (2012). *Los nuevos trastornos de la conducta alimentaria*. Recuperado de: Los nuevos trastornos de la conducta alimentaria:

<http://www.efesalud.com/noticias/los-nuevos-trastornos-de-la-conducta-alimentaria/>. Consultado el: [30 de enero del 2017].

- Liceo Académico Llano Los Ángeles (2008). *Monografías: Liceo Félix Mata Valle*.
- Lobstein T, Baur L, Uauy R; IASO International Obesity TaskForce. (2004). *Obesity in children and young people: a crisis in public health*. *Obes Rev*; 5: 4-104.
- Marrodán, V., Montero, M. S., Mesa, J. L., Pacheco, M., González, I. Bejarano, D.B. et al. (2008). *Realidad, percepción y atractivo de la imagen corporal: condicionantes biológicos y socioculturales*. *Zainak, Cuadernos de Antropología-Etnografía*, 30, 15-28.
- McArthur, L., Holbert, D., y Peña, M. (2005). *An exploration of the attitudinal and perceptual dimensions of body image among male and female adolescents from six latin american cities*. *Adolescence*, 40(160), 801-817.
- Ministerio de Salud (2010). *Comisión intersectorial de Guías Alimentarias para Costa Rica*. – San José, C R: CIGA.
- Ministerio de Salud (2010). *Plan Estratégico Nacional de Salud de las Personas Adolescentes (PENSPA) 2010-2018*. 1ª. ed. —San José, Costa Rica.
- Ministerio de Salud Costa Rica (2014). *Alto al sobrepeso y la obesidad en niños y en adolescentes*. Recuperado de: <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/noticias/noticias-2014/715-ialto-al-sobrepeso-y-la-obesidad-en-ninos-y-adolescentes>. Consultado el: [12 de mayo del 2017].
- Miñaca, C., & Elizabeth, M. (2016). 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(Bachelor's thesis, PUCE).
- Moreno, M.C. (2006). *Alimentación y actividad física en los estilos de vida de los adolescentes españoles: resultados del estudio HBSC*. En Conferencia invitada impartida en el acto de presentación del Plan Integral de Obesidad Infantil de Andalucía 2007-2012 (Ed.). Sevilla: Consejería de Salud de la Junta de Andalucía.
- Moreno, M.C., Muñoz, M.V., Pérez, P.J., y Sánchez, I. (2005). *Los adolescentes españoles y su salud. En Resumen del estudio Health Behaviour in School Aged Children (HBSC-2002)* (Ed.). Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Moreno-Rodríguez C., Ramos-Valverde P. & Rivera de los Santos F. (2010). *Diferencias de sexo en imagen corporal, control de peso e Índice de Masa Corporal de los adolescentes españoles*. *Psicothema* 2010. Vol. 22, nº 1, pp. 77-83.
- Neumark-Sztainer, D., Story, M., Hannan, P.J., Perry, C.L., e Irving, L.M. (2002). *Weight-related concerns and behaviors among overweight and non-overweight adolescents: Implications for preventing weightrelated disorders*. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 156(2), 171-178.

- Ogden CL, Carroll MD, Curtin LR, Lamb MM, Flegal KM. (2010). *Prevalence of high body mass index in US children and adolescents, 2007–2008*. JAMA; 303: 242–9.
- Organización Mundial de la Salud OMS (2017). *Obesidad y sobrepeso*. Recuperado de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>. Consultado el: [13 de enero del 2018].
- Organización Mundial de la Salud OMS (2018). *Desarrollo en la adolescencia*. Recuperado de: [http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/es/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/) Consultado el: [13 de enero del 2018].
- Organización Panamericana de la Salud. (2010). *Declaración de la Política “Iniciativa de la OPS: Prevención de las enfermedades cardiovasculares en las Américas mediante la reducción de la ingesta de sal alimentaria de toda la población”*. Recuperado de: [http://new.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&task=view&id=2022&Itemid=1757&lang=es](http://new.paho.org/hq/index.php?option=com_content&task=view&id=2022&Itemid=1757&lang=es). Consultado el [15 de enero del 2018].
- Omron (2015). *Balanza de control corporal HBF- 214*. Omron Healthcare inc.
- Poder Ejecutivo de Costa Rica (2011). *Reglamento para el funcionamiento y administración del servicio de soda en los centros educativos públicos*. Recuperado de: <http://www.mep.go.cr/sites/default/files/page/adjuntos/reglamento-vigente-2013.pdf> Consultado el [10 de febrero del 2018].
- Palenzuela-Paniagua, S.M., Pérez Milena, A., Torres, L.A. Pérula de, Fernández García, J.A., & Maldonado Alconada, J.. (2014). *La alimentación en el adolescente*. Anales del Sistema Sanitario de Navarra, 37(1), 47-58. <https://dx.doi.org/10.4321/S1137-66272014000100006>.
- Enríquez-Peralta, R.E., Quintana-Salinas, M.R. (2016). *Autopercepción de la imagen corporal y prácticas para corregirla, en adolescentes de una institución educativa, Lima, Perú*. Anales de la Facultad de Medicina, [S.l.], v. 77, n. 2, p. 117-122. ISSN 1609-9419. doi:<http://dx.doi.org/10.15381/anales.v77i2.11815>.
- Pérez-Lancho C. (2007). *Alimentación y Educación Nutricional en la Adolescencia*. 600-634.
- Ruiz-Jiménez, M.A. (2004). *Factores de riesgo cardiovascular en niños y adolescentes*. Ediciones Díaz de Santos. España: Madrid.
- Salazar-Mora Z. (2011). *Informe Final de Investigación Adolescencia y trastornos alimenticios: Influencia de los modelos televisivos*. San José, CR.: Instituto de Investigaciones Psicológicas, Universidad de Costa Rica.
- Sánchez, M.C., Vila, I., García-Buades, E., y Domínguez, N. (2005). *Influencia del estilo de entrenamiento en la disposición a desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria en gimnastas de competición*. Cuadernos de Psicología del Deporte, 5(1-2), 19-28.

Seca (2017). *Tallímetro Seca 213*. Medical Measuring Systems and Scales. Hamburg: Germany.

Shields M. (2006). *Overweight and obesity among children and youth*. Health Rep.; 17: 27–42.

Sommer C. (2014). *Eating disorders risk among obese adolescents*. Rev Med Chile; 142: 1253-1258.

Stunkard, A. y Stellar, E. (1990). *Eating and its disorders*. En: T. Cash y T. Pruzinsky (Eds.). *Body Images* (pp. 3-20). New York: Guilford. Press.

Universidad de Costa Rica UCR (2018). *Más agua, verduras y frutas: nuevos menús mejorarán la alimentación de 800.000 estudiantes*. Recuperado de: <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2017/12/05/mas-agua-verduras-y-frutas-nuevos-menus-mejoraran-la-alimentacion-de-800-000-estudiantes.html>. Consultado el [10 de febrero del 2018].

Zavaleta-Juárez Z. (2016). *Relación entre estado nutricional, percepciones de alimentación saludable e imagen corporal según grupo de edad en adolescentes de una institución educativa privada del distrito de Puente Piedra, Lima*. Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima-Perú.

## **ANEXOS**

# CARTA DE AUTORIZACIÓN DEL LUGAR



UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA  
ESCUELA DE NUTRICIÓN  
COORDINACIÓN DE INVESTIGACIÓN  
Teléfono: (506) 2256-8197

Liceo Académico de Llano Los Ángeles  
Msc. Abel Elizondo Guzmán

Estimado señor

Por medio de la presente me permito saludarle y a la vez solicitarle de la manera más atenta su colaboración para el desarrollo de mi tesis en tan distinguida institución. Por lo cual seguidamente describo el trabajo a realizar de ser aceptada mi petición.

## TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

**RELACIÓN ENTRE ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS CON LA PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL DE ADOLESCENTES, DE UN LICEO ACADÉMICO PERIURBANO DE CARTAGO, 2017.**

Nombre del Investigador (a) Principal: Ana Carolina Vázquez Valerín.

## A. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN:

La estudiante de Licenciatura en Nutrición Ana Carolina Vázquez Valerín cédula 3-444-289, de la Universidad Hispanoamericana ubicada en Barrio Aranjuez, realizará una investigación como parte de su proyecto de tesis, que tiene como objetivo principal evaluar el estado nutricional y hábitos alimentarios con la percepción corporal de cada adolescente. Dicha investigación se realizará durante el tercer cuatrimestre del 2017.

## B. ¿QUÉ SE HARÁ?:

Se realizarán mediciones de peso en una balanza, se le darán instrucciones de postura, para poder obtener la medición exacta. Además se medirá la estatura con el tallímetro, se le brindará un cuestionario de información básica, así como cuestionarios acerca de alimentación y percepción corporal, dichas mediciones se realizarán en el colegio en horario a convenir por profesores, de igual forma el lugar para las mediciones será elegido por los encargados de grupo. Para poder



participar es necesario firmar el consentimiento informado y pertenecer al colegio, con una edad entre los 12 y los 18 años de edad.

Se espera que los participantes se comprometan a realizar las mediciones y los cuestionarios necesarios para el desarrollo de la investigación. La investigación se llevará a cabo durante el tercer cuatrimestre del 2017.

**C. RIESGOS:**

Durante la investigación pueden presentarse posibles riesgos como ansiedad o pérdida de la privacidad en algún momento, debido a la toma de mediciones o durante la aplicación de los cuestionarios.

Si sufriera algún daño como consecuencia de los procedimientos a que será sometido para la realización de esta investigación, la investigadora participante realizará una referencia al profesional apropiado para que se le brinde el tratamiento necesario para su total recuperación.

**D. BENEFICIOS:**

Como resultado de su participación en este estudio, obtendrán educación y guía nutricional durante la investigación, por lo que será posible que los investigadores aprendan más acerca de la percepción corporal, el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los adolescentes; además éste conocimiento beneficiará a otras personas en el futuro.

- E.** Antes de dar su autorización para este estudio se debe haber hablado con la investigadora Ana Carolina Vázquez Valerín quien debió haber contestado de forma satisfactoria todas sus preguntas. Además la persona encargada debe estar de acuerdo y haber firmado el consentimiento informado.
- F.** Si se requiriera mayor información más adelante, puede obtenerla llamando al investigador a cargo **al teléfono 89209945** en el horario que se brindara oportunamente. Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana **al teléfono 2256-8197**, de lunes a viernes en el horario de 8 am a 5 pm.
- G.** La participación en este estudio es voluntaria. Se tiene el derecho **de negarse a participar o a interrumpir** su participación en cualquier momento, sin que esta decisión afecte la calidad de la atención médica o de otra índole que requiera.



- H. La participación en este estudio es confidencial por lo que en caso de publicarse los resultados de esta investigación o divulgarse en una reunión científica, se garantiza estrictamente el anonimato de todas las personas participantes en el estudio.

Agradezco la ayuda que me pueda brindar de antemano.

Sin más por el momento se despide;

Atte

Ana Carolina Vázquez Valerín

Firma del Director de la Institución



Firma del Supervisor Directo

M. 304290150  
Vanessa Cabo Leiva

## CARTA JURAMENTADA

### DECLARACIÓN JURADA

Yo Ana Carolina Vázquez Valerín, cédula de identidad número 3-444 289, en condición de egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, y advertido de las penas con las que la ley castiga el falso testimonio y el perjurio, declaro bajo la fe del juramento que dejo rendido en este acto, que mi trabajo de graduación, para optar por el título de Licenciatura en Nutrición titulado "Relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios con la percepción de la imagen corporal de adolescentes, de un liceo académico periurbano de Cartago, 2017" es una obra original y para su realización he respetado todo lo preceptado por las leyes penales, así como la Ley de Derecho de Autor y Derechos Conexos, número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; especialmente el numeral 70 de dicha ley en el que se establece: "Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que estos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original". Asimismo, que conozco y acepto que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. Firmo, en fe de lo anterior en la Ciudad de Amajuez, San José, el día 20 de Febrero del 2018.

Firma Ana Carolina Vázquez Valerín



3-444 289

## CARTA DE APROBACIÓN

San José, 20 de febrero 2018.

Carrera de Nutrición  
Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

La estudiante Ana Carolina Vázquez Valerín, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado "RELACIÓN ENTRE EL ESTADO NUTRICIONAL Y LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS CON LA PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL DE ADOLESCENTES, DE UN LICEO ACADÉMICO PERIURBANO DE CARTAGO, 2017." el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

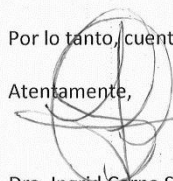
He acompañado a la estudiante en el proceso de investigación, haciendo observaciones y correcciones y he evaluado los aspectos como: la elaboración del problema, los objetivos, la justificación; los antecedentes y el marco teórico, el marco metodológico, la tabulación y el análisis de datos; las conclusiones y las recomendaciones.

Además según el Reglamento Académico de la Universidad Hispanoamericana, la calificación que recibe la tesis y el informe final es de:

Originalidad del tema	10%
Cumplimiento de entregas de avance	10%
Coherencia entre los objetivos, los instrumentos aplicados y los resultados	30%
Relevancia de las conclusiones y recomendaciones	23%
Calidad y detalle del marco teórico	20%
<b>Calificación final</b>	<b>93</b>

Por lo tanto, cuenta con mi aval para ser presentado en la defensa pública.

Atentamente,



Dra. Ingrid Cerna Solís. Nutricionista. CPN. Cód.: 248-10  
Profesora Universidad Hispanoamericana. Sede Aranjuez/Heredia

## CARTA DE LECTOR

---

San José, 16 de abril del 2018

Señores  
Departamento de Registro  
Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

La estudiante **ANA CAROLINA VÁZQUEZ VALERÍN**, cédula de identidad número **3-444-289**, ha presentado para efectos de revisión y aprobación el trabajo de investigación denominado **“RELACIÓN ENTRE EL ESTADO NUTRICIONAL Y LOS HáBITOS ALIMENTARIOS CON LA PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL DE ADOLESCENTES DE UN LICEO ACADÉMICO PERIURBANO DE CARTAGO, 2017”**, el cual ha elaborado para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición.

He revisado y he hecho las observaciones relativas al contenido analizado, particularmente, lo relativo a la coherencia entre el marco teórico y el análisis de datos, la consistencia de los datos recopilados y la coherencia entre estos y las conclusiones; asimismo, la aplicabilidad y originalidad de las recomendaciones en términos de aporte de la investigación. He verificado que se han hecho las modificaciones correspondientes a las observaciones indicadas.

Por consiguiente, este trabajo cuenta con mi aval para ser presentado en la defensa pública.

Atentamente,

  
Dr. Francisco Sánchez Montero, Ph.D.  
Nutricionista, CPN-547-10  
Lector de la tesis

## CARTA DE FILÓLOGO

San José, Costa Rica  
24 de abril, 2018

Señores:  
Facultad Ciencias de la Salud  
Escuela de Nutrición  
Universidad Hispanoamericana

Estimados Señores:

La estudiante **Ana Carolina Vásquez Valerín** me ha presentado para la revisión filológica, la tesis para optar por la licenciatura en Nutrición llamada: **"Relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios con la percepción de la imagen corporal de adolescentes de un liceo académico periurbano de Cartago, 2017"**

He revisado y corregido los aspectos de la estructura gramatical, acentuación, ortografía, puntuación, vicios de estilo y de dicción que se trasladan al escrito y he comprobado que se han incorporado las correcciones al presente documento.

Por lo tanto, hago constar que este trabajo de investigación se encuentra listo para ser presentado a la Universidad Hispanoamericana.

Atentamente,



Lic. Álvaro Esquivel Trejos

Filólogo  
Carné: 9905  
Colegio de Licenciados y Profesores en Letras, Filosofía, Ciencias y Arte



## Anexo 1: Asentimiento Informado

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA  
 ESCUELA DE NUTRICIÓN  
 COORDINACIÓN DE INVESTIGACIÓN  
 Teléfono:(506) 2256-8197

# ASENTIMIENTO INFORMADO

Título de la Investigación:

RELACIÓN ENTRE ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS CON LA PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL DE ADOLESCENTES, DE UN LICEO ACADÉMICO PERIURBANO DE CARTAGO, 2017

Nombre del Investigador (a) Principal: Ana Carolina Vázquez Valerín.

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

### A. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN:

La estudiante de Licenciatura en Nutrición Ana Carolina Vázquez Valerín cédula 3-444-289, de la Universidad Hispanoamericana ubicada en Barrio Aranjuez, realizará una investigación como parte de su proyecto de tesis, que tiene como objetivo principal evaluar el estado nutricional y hábitos alimentarios con la percepción corporal de cada adolescente. Dicha investigación se realizará durante el último cuatrimestre del 2017.

### B. ¿QUÉ SE HARÁ?:

Se realizarán mediciones de peso en una balanza, se le darán instrucciones de postura para poder obtener la medición exacta. Además se medirá la estatura con el tallímetro, además de responder un cuestionario de información básica, así como cuestionarios acerca de alimentación y percepción corporal, dichas mediciones se realizarán en el liceo en horario a convenir por profesores, de igual forma el lugar para las mediciones será elegido por los encargados de grupo. Para poder participar es necesario firmar el asentimiento informado y pertenecer al Liceo Académico de Llano los Ángeles con una edad de entre los 12 y los 18 años de edad.

Se espera que los participantes se comprometan a realizar las mediciones y los cuestionarios necesarios para el desarrollo de la investigación.



**C. RIESGOS:**

Durante la investigación pueden presentarse posibles riesgos como ansiedad o pérdida de la privacidad en algún momento, debido a la toma de mediciones o durante la aplicación de los cuestionarios.

Si sufriera algún daño como consecuencia de los procedimientos a que será sometido para la realización de esta investigación, la investigadora participante realizará una referencia al profesional apropiado para que se le brinde el tratamiento necesario para su total recuperación.

**D. BENEFICIOS:**

Como resultado de su participación en este estudio, obtendrán educación y guía nutricional durante la investigación, por lo que será posible que los investigadores aprendan más acerca de la percepción corporal, el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los adolescentes; además éste conocimiento beneficiará a otras personas en el futuro.

- A. Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber hablado con la investigadora Ana Carolina Vázquez Valerín quien debió haber contestado de forma satisfactoria todas sus preguntas. Además, la persona encargada debe estar de acuerdo y haber firmado el asentimiento informado.
- B. Si quisiera mayor información más adelante, puede obtenerla llamando al investigador a cargo **al teléfono 89209945** en el horario que se brindará oportunamente. Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana **al teléfono 2256-8197**, de lunes a viernes en el horario de 8 am a 5 pm.
- C. Recibirá una copia de esta fórmula firmada para su uso personal.
- D. Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho **de negarse a participar o a interrumpir** su participación en cualquier momento, sin que esta decisión afecte la calidad de la atención médica o de otra índole que requiera.
- E. Su participación en este estudio es confidencial por lo que en caso de publicarse los resultados de esta investigación o divulgarse en una reunión científica, se garantiza estrictamente el anonimato de todas las personas participantes en el estudio.
- F. No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.



## ASENTIMIENTO



He leído o se me ha leído, toda la información descrita en esta fórmula, antes de firmarla. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y éstas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, accedo a participar como sujeto de estudio en ésta investigación.

---

Nombre, cédula y firma del sujeto (mayores de 12 años y menores de 18 años)      fecha

---

Nombre, cédula y firma del sujeto (Adulto encargado)      fecha

---

Nombre, cédula y firma del testigo      fecha

---

Nombre, cédula y firma del Investigador que solicita el consentimiento      fecha

Teléfonos: Llorente: 2241-9090 / Aranjuez: 2256-8197 / Heredia: 2277-7500 / Puntarenas: 2261-2515

Email: [info@uh.ac.cr](mailto:info@uh.ac.cr) | Web: [www.uh.ac.cr](http://www.uh.ac.cr)





## **Anexo 2: Instrumento de Recolección de Datos**

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD

FACULTAD DE NUTRICIÓN

Tesis para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

**RELACIÓN ENTRE EL ESTADO NUTRICIONAL Y LOS HáBITOS ALIMENTARIOS CON LA PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL DE ADOLESCENTES, DE UN LICEO ACADÉMICO PERIURBANO DE CARTAGO, 2017.**

### **Instrucciones generales para el llenado de los instrumentos de recolección de datos:**

1. A continuación se le presentan enunciados identificados con su respectivo título, los cuales se generaron con el fin de recolectar información importante para el desarrollo de la investigación.
2. Completar con lapicero color azul o negro. Rellenar todos los espacios con letra clara y datos reales. Resolver individualmente la totalidad de lo que se le pregunta, ninguna puede quedar vacía.
3. En caso de duda comunicar al aplicador del instrumento, para despejar inquietudes.
4. Entregar el documento al profesor encargado o bien al aplicador del instrumento, cuando se haya cumplido con todo lo solicitado.

### **INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

#### ***a) DATOS GENERALES***

**Instrucciones:** Todos los espacios deben ir correctamente rellenos, sin dejar ítems en blanco. Evitar tachones, corrector o bien información fuera de las líneas previstas para las respuestas.

Fecha: \_\_\_\_\_.

Sexo: F ( ) M ( )

Edad: \_\_\_\_\_.

Fecha de Nacimiento: \_\_\_\_\_.

Dirección de residencia: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

**El siguiente espacio es de uso exclusivo del entrevistador. Favor NO rellenar los campos con ningún tipo de datos.**

**A continuación, diríjase al enunciado b), de Test de Siluetas.**

**Talla:**

Talla 1	Talla 2	Talla 3	Promedio

**Peso:**

Peso 1	Peso 2	Peso 3	Promedio

IMC: \_\_\_\_\_.

T/E: \_\_\_\_\_.

Interpretación IMC: \_\_\_\_\_

Observaciones: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

**b) TEST DE SILUETAS**

A continuación se le presentan 9 figuras femeninas en donde el número 1 representa una persona delgada y el 9 una persona gruesa.

Debe elegir el número, con el cual usted percibe la apariencia de su cuerpo y debe anotarlo en el recuadro de la parte inferior.

**Test de Siluetas**

Silueta      1      2      3      4      5      6      7      8      9

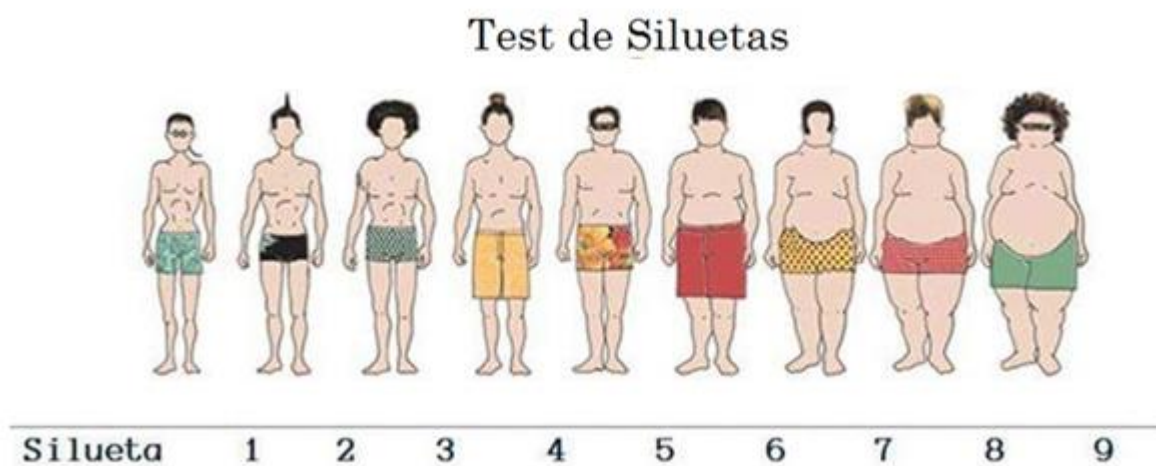
**Fuente:** Test de Siluetas de Stunkard y Stellard Cortes-Martínez G., Ortiz-Hernández L. Pérez-Salgado D., & Vallejo-de la Cruz N.L. (2009).

<b>Silueta Seleccionada</b>
Silueta N°: _____.

b) *TEST DE SILUETAS*

*A continuación se le presentan 9 figuras masculinas, en donde el número 1 representa una persona delgada y el 9 una persona gruesa.*

*Debe elegir el número, con el cual usted percibe la apariencia de su cuerpo y debe anotarlo en el recuadro de la parte inferior.*



**Fuente:** Test de Siluetas de Stunkard y Stellard Cortes-Martínez G., Ortiz-Hernández L. Pérez-Salgado D., & Vallejo-de la Cruz N.L. (2009).

<b>Silueta Seleccionada</b>
Silueta N°: _____.

**c) CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS**

Indique con una "X" la opción con la que se identifique en cuanto a hábitos alimentarios, tanto dentro del Liceo como fuera de él. Todas las respuestas son de uso del entrevistador encargado. Su uso es estrictamente para fines de la investigación. El cuestionario cuenta con 12 ítems.

**1. Cantidad de tiempos de comida que realiza al día durante tiempo lectivo. (Lunes a Viernes)**

1 ( )      2 ( )      3 ( )  
4 ( )      5 ( )      6 o más ( )

**2. Tiempos de comida que realiza en tiempo lectivo. (Lunes a Viernes)**

Desayuno ( )                      Merienda Tarde ( )  
Merienda Mañana ( )              Cena ( )  
Almuerzo ( )                      Merienda Nocturna ( )  
Otro: Especifique: \_\_\_\_\_.

**3. Lugar de consumo mayoría de alimentos durante el tiempo lectivo.**

	Desayuno	Merienda Mañana	Almuerzo	Merienda Tarde	Cena	Otro
<b>Casa</b>						
<b>Fuera del Liceo</b>						
<b>Comedor Estudiantil</b>						
<b>Otro Especifique</b>						

**4. ¿Acude al comedor estudiantil? Si su respuesta es No, saltar al ítem 6.**

Siempre ( )                      Nunca ( )                      A veces ( )

<p><b>5. Cantidad de veces que acude al comedor estudiantil al día.</b></p> <p>1 vez ( )</p> <p>2 veces ( )</p> <p>+2 veces ( )</p>	<p><b>6. Adquisición de alimentos, fuera del comedor estudiantil.</b></p> <p>Pulpería o Abastecedor ( )      Soda ( )</p> <p>Ventas ambulatorias ( )</p> <p>Otro: Especifique: _____.</p>
<p><b>7. Tipo de grasas que utilizan regularmente para cocinar en casa:</b></p> <p>Manteca ( )</p> <p>Aceite ( )</p> <p>Mantequilla ( )</p>	<p><b>8. Tipos de cocción preferidas en el comedor estudiantil:</b></p> <p>Asado ( )</p> <p>Frito ( )</p> <p>Hervido ( )</p> <p>A la plancha ( )</p> <p>Al vapor ( )</p>
<p><b>9. ¿Agrega sal a la comida ya preparada en el comedor estudiantil?</b></p> <p>Sí ( )      No ( )</p>	<p><b>10. ¿Consume azúcar?</b></p> <p>Pocas veces ( )</p> <p>Regularmente ( )</p> <p>Siempre ( )</p> <p>Nunca ( )</p>

**11. ¿Utiliza algún edulcorante artificial?**

Sí ( )      No ( )

**¿Desde hace cuánto?**

**Menos de 6 meses ( )**

**Más de 6 meses ( )**

**12. ¿Consume agua diariamente?**

Sí ( )      No ( )

**¿Cuántos vasos?**

**De 1 a 2 vasos ( ) De 5 a 6 vasos ( )**

**De 3 a 4 vasos ( ) Más de 6 vasos ( )**









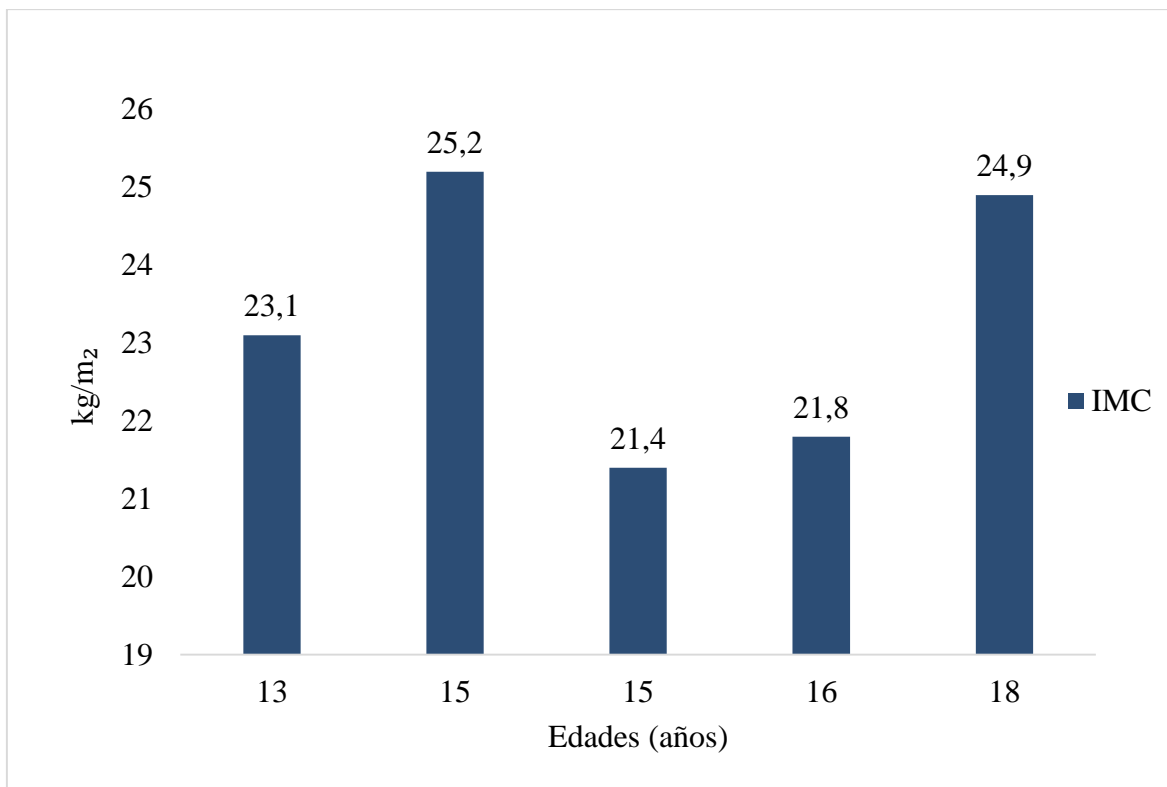


<b>Lista de Alimento</b> <b><u>Grasas</u></b>	<b>Nunca o casi nunca</b>	<b>1 vez al mes</b>	<b>2-3 veces al mes.</b>	<b>1 vez a la semana.</b>	<b>2-3 veces a la semana.</b>	<b>4-6 veces a la semana.</b>	<b>1 vez al día.</b>	<b>2 o más veces al día.</b>
Aceite								
Manteca Vegetal								
Manteca de Cerdo								
Mantequilla								
Margarina								
Queso Crema								
Natilla								
Aguacate								
Maní, Almendras, Nueces								

<b>Lista de Alimento</b> <b><u>Bebidas</u></b>	<b>Nunca o casi nunca</b>	<b>1 vez al mes</b>	<b>2-3 veces al mes.</b>	<b>1 vez a la semana.</b>	<b>2-3 veces a la semana.</b>	<b>4-6 veces a la semana.</b>	<b>1 vez al día.</b>	<b>2 o más veces al día.</b>
Bebidas azucaradas: Industrializadas								
Bebidas bajas en calorías o light.								

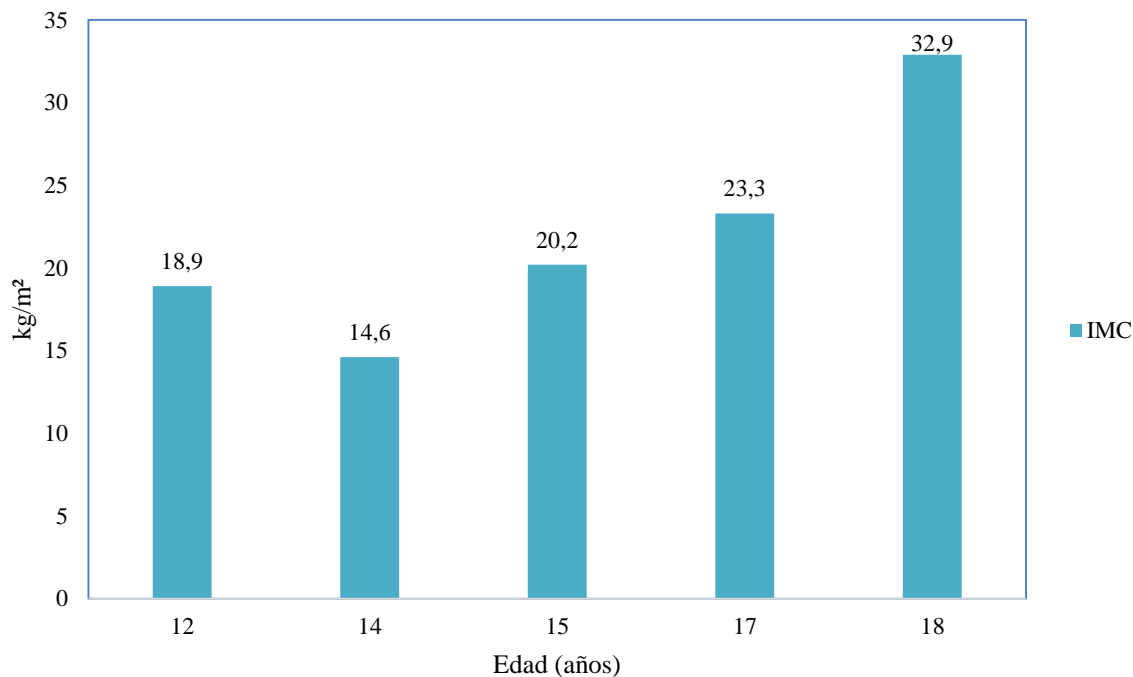
Fuente: Arijá-Val V., Biarnés-Jordà E., Cucó-Pastor G., Fernández-Ballart J. & Rodríguez T. (2008).

### Anexo 3: Resultados del Plan Piloto



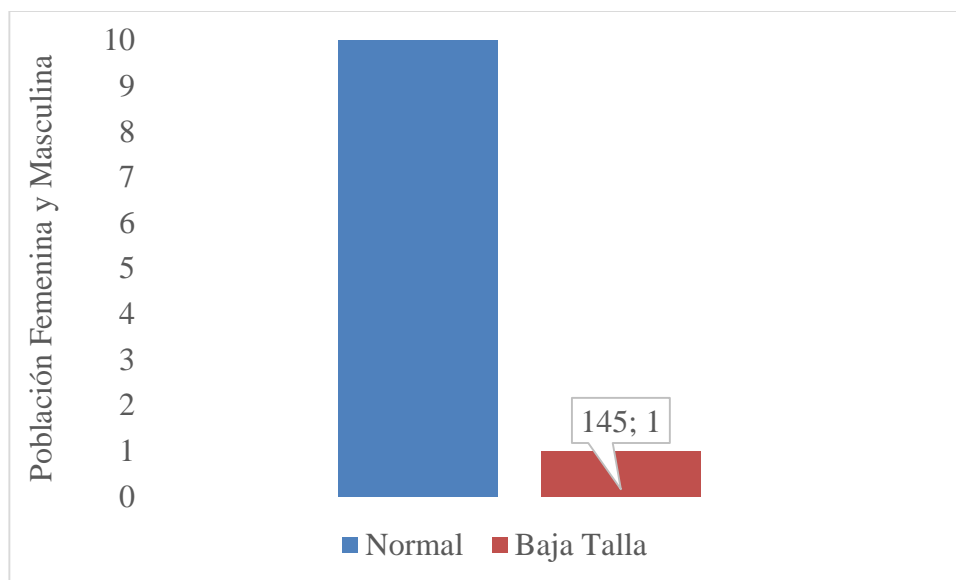
*Figura 1. Índice de masa corporal registrado en la muestra femenina según su edad, en adolescentes entre 12 y 18 años de edad, Cartago 2017. Fuente elaboración propia, 2017.*

En cuanto al IMC registrado en la intervención, 3 de las adolescentes presentan sobrepeso, el cual se obtuvo de la interpretación de la tabla de la CCSS, gráfica índice de masa corporal (IMC), edades, niñas y adolescentes de 5 a 19 años. Siendo estos los IMC que superan los 23, kg/m<sup>2</sup>.



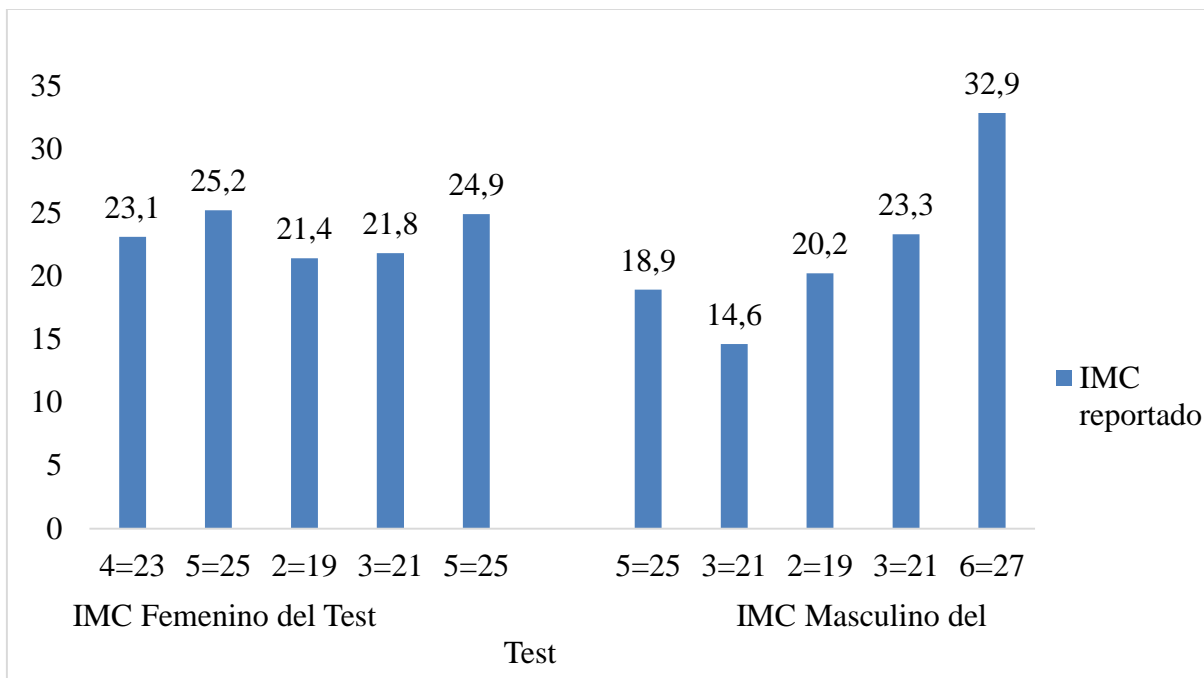
*Figura 2. IMC registrado en la muestra masculina según su edad, en adolescentes entre 12 y 18 años de edad, Cartago 2017. Fuente elaboración propia, 2017.*

Para la muestra masculina, se puede observar que se reportan casos que son extremos opuestos, en donde el primero presenta desnutrición severa con un IMC de 14,6kg/m<sup>2</sup>, este presentaba una altura de 1.56m y un peso de 35,5kg. En el otro, se observa un caso de obesidad con un 32,9kg/m<sup>2</sup>, en la gráfica de CCSS de índice de masa corporal (IMC), edades, niños y adolescentes de 5 a 19 años, esta tiene como máximo registrado un índice de 31kg/m<sup>2</sup>.



*Figura 3. Talla para la edad registrada en la población intervenida, en adolescentes de uno y de otro sexo entre 12 y 18 años de edad, Cartago 2017. Fuente elaboración propia, 2017.*

La mayoría de los entrevistados tuvo una interpretación de normal, solo 1 adolescente femenina, de 18 años, fue quien presentó una baja talla, cabe destacar que esta reflejó un estado de sobrepeso en su IMC. Por lo que su baja talla para la edad afectó su índice de masa corporal.



*Figura 4. IMC reportado según peso y talla, en comparación al IMC reflejado en el test de Siluetas en adolescentes de ambos sexos entre 12 y 18 años de edad, Cartago 2017. Fuente: Elaboración Propia.*

El test de siluetas es utilizado en la población adolescente para determinar la percepción que tiene sobre sus cuerpos. Las imágenes que se mostraron a los adolescentes presentaban una numeración del 1 al 9, en donde 1 era muy delgado y el 9 una persona gruesa. Para cada silueta se le brinda un IMC previamente establecido.

En este caso, se observa que en la población femenina, 1 de las 5 intervenidas indica verse más delgada en comparación al IMC obtenido por la fórmula de Quetelet, las demás eligieron siluetas que concordaban con el IMC reportado.

En el caso de los masculinos, se obtienen 2 adolescentes que indican una imagen con IMC mayor al reportado, así mismo 2 adolescentes que indican siluetas menores al reportado y solamente 1 que su percepción es similar al reportado de igual forma por la fórmula de Quetelet.

En el grupo masculino hubo mayor cantidad de participantes que fallaron en el test de siluetas, esto se debe en su mayoría, a que los hombres no prestan tanta atención a sus cuerpos como las mujeres, es por esto que en las femeninas en su mayoría lo lograron.

*Tabla N°1*  
*Cuestionario de Hábitos Alimentarios, aplicado en adolescentes de ambos sexos entre 12 y 18 años de edad, Cartago 2017.*

Respuestas	Ítem 1		Ítem 2		
	Absoluto	%	Absoluto	%	
Ninguna	1	10%	Desayuno	1	10%
1	0	-	Merienda Mañana	1	10%
2	0	-	Almuerzo	5	50%
3	2	20%	Merienda Tarde		-
4	1	10%	Cena	0	-
5	6	60%	No realiza	3	30%
6 o más	0	-			
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>

Respuestas	Ítem 3									
	Desayuno		Merienda Mañana		Almuerzo		Merienda Tarde		Cena	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
Casa	4	40%	2	20%	3	30%	5	50%	8	80%
Fuera del Liceo	-	-	5	50%	-	-	5	50%	-	-
Comedor Estudiantil	1	10%	1	10%	6	60%	-	-	-	-
Otro (Soda, Ventas).	-	-	-	-	1	10%	-	-	2	20%
No realiza	5	50%	2	20%	-	-	-	-	-	-
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Respuestas	Ítem 4		Ítem 5		
	Absoluto	%	Absoluto	%	
Si	4	40%	1 vez	4	40%
No	4	40%	2 veces	1	10%
A veces	2	20%	Más de 2 veces	1	10%
			N/A	4	40%
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Respuestas	Ítem 6		Ítem 7		
	Absoluto	%	Absoluto	%	
Abastecedor	3	30%	Manteca	2	20%
Soda	4	40%	Aceite	8	80%
Ventas	-	-	Mantequilla o Margarina	-	-
Otro	3	30%			

<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>
<b>Ítem 8</b>			<b>Ítem 9</b>		
<b>Respuestas</b>	<b>Absoluto</b>	<b>%</b>	<b>Respuestas</b>	<b>Absoluto</b>	<b>%</b>
<b>Asado</b>	1	10%	<b>Si</b>	1	10%
<b>Frito</b>	7	70%	<b>No</b>	9	90%
<b>A la plancha</b>	1	10%			
<b>Hervido</b>	1	10%			
<b>Al vapor</b>	-	-			
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>
<b>Ítem 10</b>			<b>Ítem 11</b>		
<b>Respuestas</b>	<b>Absoluto</b>	<b>%</b>	<b>Respuestas</b>	<b>Absoluto</b>	<b>%</b>
<b>Pocas veces</b>	2	20%	<b>Si</b>	-	-
<b>Regularmente</b>	6	60%	<b>No</b>	10	100%
<b>Siempre</b>	2	20%			
<b>Nunca</b>	-	-			
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>
<b>Ítem 12</b>					
<b>Respuestas</b>	<b>Absoluto</b>	<b>%</b>			
<b>Si</b>	6	60%			
<b>No</b>	4	40%			
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>			

Fuente: Elaboración propia, 2017.

### **Caracterización de situación dietética de los adolescentes de uno y de otro sexo entre 12 y 18 años de edad, Cartago 2017.**

Basado en las respuestas obtenidas por el instrumento de evaluación de la situación dietética, los tiempos de comida que se registran con 100% de consumo para ambos sexos son el almuerzo, merienda de la tarde y la cena. La mayoría no realiza el desayuno, su primer tiempo de comida en ocasiones es la merienda de la mañana, o bien, se esperan hasta el almuerzo. Los adolescentes adquieren sus meriendas en la soda continua al liceo. Los métodos de cocción preferidos reflejados en las encuestas son las frituras con 80% y el asado con 20%.

En el caso de si se agrega sal a los alimentos ya preparados, solo 1 masculino de la población en general indicó que sí acostumbraba a colocarle sal, por lo que representó 10% de la muestra del plan piloto. El uso del azúcar es afirmativo en 100%, en donde se indica que la variación era la cantidad que se utilizaba durante el día. Para el consumo de agua se registró 60% de consumo de agua diariamente, en donde su mayoría fueron hombres los que respondían positivo a la pregunta.

Tabla N°2

Frecuencia de consumo de Frutas y Jugos en adolescentes de ambos sexos entre 12 y 18 años de edad, Cartago 2017.

Frecuencia	Banano		Ciruelas		Fresas		Guayaba		Limón Dulce		Mandarina		Mango		Manzana	
	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%
<b>Nunca o casi nunca</b>	2	20	10	100%	1	10%	7	70%	8	80%	1	10%	1	10%	3	30%
<b>1 vez al mes</b>	1	10	-	-	4	40%	3	30%	-	-	3	30%	4	40%	5	50%
<b>2-3 veces al mes</b>	4	40	-	-	2	20%	-	-	-	-	-	-	4	40%	1	10%
<b>1 vez semanal</b>	1	10	-	-	-	-	-	-	-	-	3	30%	1	10%	1	10%
<b>2-3 veces a la semana</b>	1	10	-	-	2	20%	-	-	1	10%	1	10%	-	-	-	-
<b>4-6 veces a la semana</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	1	10%	2	20%	-	-	-	-
<b>1 vez al día</b>	1	10	-	-	1	10%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>2 o más veces al día</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>
Frecuencia	Melón		Mora		Naranja		Papaya		Piña		Sandía		Uvas		Jugo de frutas Naturales	
	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%
<b>Nunca o casi nunca</b>	7	70%	5	50%	4	40%	3	30%	4	40%	5	50%	7	70%	2	20%
<b>1 vez al mes</b>	-	-	4	40%	2	20%	3	30%	1	10%	2	20%	2	20%	1	10%
<b>2-3 veces al mes</b>	2	20%	1	10%	2	20%	2	20%	-	-	1	10%	1	10%	1	10%
<b>1 vez</b>	1	10%	-	-	2	20%	1	10%	2	20%	1	10%	-	-	2	20%

<b>semanal</b>																	
<b>2-3 veces a la semana</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	10%	1	10%	-	-	-	-
<b>4-6 veces a la semana</b>	-	-	-	-	-	-	1	10%	1	10%	-	-	-	-	1	10%	
<b>1 vez al día</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	10%	-	-	-	-	3	30%
<b>2 o más veces al día</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

Frecuencia	Jugo de frutas enlatados o en caja	
	A	%
<b>Nunca o casi nunca</b>	3	30%
<b>1 vez al mes</b>	1	10%
<b>2-3 veces al mes</b>	1	10%
<b>1 vez semanal</b>	-	-
<b>2-3 veces a la semana</b>	1	10%
<b>4-6 veces a la semana</b>	2	20%
<b>1 vez al día</b>	2	20%
<b>2 o más veces al día</b>	-	-
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Nota: A= Absoluto.

Fuente: Elaboración propia, 2017.

Tabla N° 3

*Frecuencia de Consumo de Cereales y Vegetales Harinosos en adolescentes de ambos sexos entre 12 y 18 años de edad, Cartago 2017.*

Frecuencia	Cereales desayuno		Galleta tipo maría, soda		Galletas rellenas tipos cremas		Repostería		Tortillas		Pan		Frijoles		Arroz blanco	
	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%
<b>Nunca o casi nunca</b>	6	60	-	-	2	20%	-	-	6	60%	-	-	2	20%	-	-
<b>1 vez al mes</b>	-	-	-	-	1	10%	5	50%	1	10%	-	-	2	20%	-	-
<b>2-3 veces al mes</b>	1	10%	2	20%	-	-	1	10%	1	10%	-	-	-	-	-	-
<b>1 vez semanal</b>	1	10%	2	20%	1	10%	2	20%	1	10%	-	-	-	-	-	-
<b>2-3 veces a la semana</b>	1	10%	2	20%	3	30%	1	10%	-	-	1	10%	1	10%	-	-
<b>4-6 veces a la semana</b>	1	10%	1	10%	1	10%	1	10%	1	10%	2	20%	1	10%	4	40%
<b>1 vez al día</b>	-	-	1	10%	-	-	-	-	-	-	1	10%	1	10%	2	20%
<b>2 o más veces al día</b>	-	-	2	20%	2	20%	-	-	-	-	6	60%	3	30%	4	40%
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>
Frecuencia	GALLO PINTO		PASTAS		PAPA		YUCA		CAMOTE		PLATANO MADURO		PLATANO VERDE		ELOTE	
	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%
<b>Nunca o casi nunca</b>	1	10%	1	10%	1	10%	2	20%	5	50%	1	10%	2	20%	6	60%
<b>1 vez al mes</b>	2	20%	-	-	-	-	1	10%	-	-	-	-	1	10%	1	10%

<b>2-3 veces al mes</b>	3	30%	-	-	-	-	3	30%	2	20%	1	10%	1	10%	1	10%
<b>1 vez semanal</b>	1	10%	4	40%	4	40%	2	20%	1	10%	6	60%	3	30%	1	10%
<b>2-3 veces a la semana</b>	1	10%	2	20%	1	10%	-	-	2	20%	2	20%	3	30%	-	-
<b>4-6 veces a la semana</b>	2	20%	3	30%	2	20%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>1 vez al día</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	10%
<b>2 o más veces al día</b>	-	-	-	-	3	30%	2	20%	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>
	<b>GARBANZOS</b>				<b>LENTEJAS</b>				<b>AVENA</b>							
<b>Frecuencia</b>	<b>A</b>		<b>%</b>		<b>A</b>		<b>%</b>		<b>A</b>		<b>%</b>					
<b>Nunca o casi nunca</b>	2	20%	5	50%	7	70%										
<b>1 vez al mes</b>	2	20%	2	20%	1	10%										
<b>2-3 veces al mes</b>	3	30%	-	-	2	20%										
<b>1 vez semanal</b>	3	30%	-	-	-	-										
<b>2-3 veces a la semana</b>	-	-	2	20%	-	-										
<b>4-6 veces a la semana</b>	-	-	-	-	-	-										
<b>1 vez al día</b>	-	-	1	10%	-	-										
<b>2 o más veces al día</b>	-	-	-	-	-	-										
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>						

Nota: A= Absoluto.

Fuente: Elaboración propia, 2017.

Tabla N°4

Frecuencia de Consumo de Carnes, aves y embutidos en adolescentes de ambos sexos entre 12 y 18 años de edad, Cartago 2017.

Frecuencia	Atún		Sardinias		Mariscos		Pollo o pavo		Cerdo		Res		Huevo		Embutidos	
	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%
<b>Nunca o casi nunca</b>	-	-	8	80%	6	60%	-	-	1	10%	-	-	-	-	1	10%
<b>1 vez al mes</b>	1	10%	2	20%	4	40%	-	-	4	40%	5	50%	2	20%	-	-
<b>2-3 veces al mes</b>	4	40%	-	-	-	-	4	40%	3	30%	3	30%	1	10%	1	10%
<b>1 vez semanal</b>	3	30%	-	-	-	-	3	30%	-	-	-	-	1	10%	3	30%
<b>2-3 veces a la semana</b>	1	10%	-	-	-	-	1	10%	-	-	-	-	1	10%	3	30%
<b>4-6 veces a la semana</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	20%	-	-
<b>1 vez al día</b>	1	10%	-	-	-	-	-	-	2	20%	-	-	1	10%	-	-
<b>2 o más veces al día</b>	-	-	-	-	-	-	2	20%	-	-	2	20%	2	20%	2	20%
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Nota: A= Absoluto.

Fuente: Elaboración propia, 2017.

*Tabla N°5*  
*Frecuencia de Consumo de Productos Lácteos en adolescentes de uno y otro sexo entre 12 y 18 años de edad, Cartago 2017.*

Frecuencia	Queso blanco		Queso amarillo		Leche fluida		Leche en polvo		Yogurt		Helados cremosos		A	%	A	%
	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%				
<b>Nunca o casi nunca</b>	-	-	3	30%	1	10%	4	40%	-	-	-	-				
<b>1 vez al mes</b>	2	20%	2	20%	-	-	2	20%	2	20%	1	10%				
<b>2-3 veces al mes</b>	1	10%	2	20%	2	20%	-	-	5	50%	3	30%				
<b>1 vez semanal</b>	2	20%	-	-	-	-	-	-	1	10%	1	10%				
<b>2-3 veces a la semana</b>	2	20%	-	-	2	20%	-	-	-	-	1	10%				
<b>4-6 veces a la semana</b>	-	-	1	10%	3	30%	1	10%	-	-	2	20%				
<b>1 vez al día</b>	-	-	-	-	2	20%	3	30%	2	20%	-	-				
<b>2 o más veces al día</b>	3	30%	2	20%	-	-	-	-	-	-	2	20%				
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>				

*Nota: A= Absoluto.*

*Fuente: Elaboración propia, 2017.*



Frecuencia	Cebolla		Espinacas		Coliflor		Chayote		Remolacha	
	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%
<b>Nunca o casi nunca</b>	1	10%	8	80%	5	50%	6	60%	8	80%
<b>1 vez al mes</b>	-	-	1	10%	1	10%	-	-	1	10%
<b>2-3 veces al mes</b>	-	-	1	10%	1	10%	4	40%	1	10%
<b>1 vez semanal</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>2-3 veces a la semana</b>	1	10%	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>4-6 veces a la semana</b>	4	40%	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>1 vez al día</b>	2	20%	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>2 o más veces al día</b>	2	20%	-	-	2	20%	-	-	-	-
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Nota: A= Absoluto.

Fuente: Elaboración propia, 2017.



Frecuencia	Doraditas		Bocadillos		Golosinas	
	A	%	A	%	A	%
<b>Nunca o casi nunca</b>	4	40%	-	-	2	20%
<b>1 vez al mes</b>	2	20%	-	-	-	-
<b>2-3 veces al mes</b>	3	30%	-	-	-	-
<b>1 vez semanal</b>	1	10%	-	-	1	10%
<b>2-3 veces a la semana</b>	-	-	6	60%	1	10%
<b>4-6 veces a la semana</b>	-	-	1	10%	4	40%
<b>1 vez al día</b>	-	-	1	10%	2	20%
<b>2 o más veces al día</b>	-	-	2	20%	-	-
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Nota: A= Absoluto.

Fuente: Elaboración propia, 2017.

Tabla N°8

*Frecuencia de Consumo de Grasas en adolescentes de uno y de otro sexo entre 12 y 18 años de edad, Cartago 2017.*

Frecuencia	Aceite		Manteca vegetal		Manteca cerdo		Mantequilla		Margarina		Queso crema		Natilla		Aguacate		Maní, almendras, nueces	
	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%
<b>Nunca o casi nunca</b>	2	20%	7	70%	9	90%	3	30%	6	60%	-	-	2	20%	5	50%	5	50%
<b>1 vez al mes</b>	-	-	-	-	1	10%	-	-	-	-	1	10%	-	-	1	10%	1	10%
<b>2-3 veces al mes</b>	-	-	-	-	-	-	1	10%	-	-	2	20%	2	20%	2	20%	1	10%
<b>1 vez semanal</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	10%	2	20%	3	30%
<b>2-3 veces a la semana</b>	1	10%	-	-	-	-	2	20%	1	10%	3	30%	3	30%	-	-	-	-
<b>4-6 veces a la semana</b>	2	20%	-	-	-	-	2	20%	2	20%	3	30%	-	-	-	-	-	-
<b>1 vez al día</b>	3	30%	-	-	-	-	1	10%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>2 o más veces al día</b>	2	20%	3	30%	-	-	1	10%	1	10%	1	10%	2	20%	-	-	-	-
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

*Nota: A= Absoluto.*

Fuente: Elaboración propia, 2017.

Tabla N°9

*Frecuencia de Consumo de Bebidas en adolescentes de uno y de otro sexo entre 12 y 18 años de edad, Cartago 2017.*

Frecuencia	Azucaradas (gaseosas)		Bajas en calorías o “light”	
	A	%	A	%
<b>Nunca o casi nunca</b>	-	-	4	40%
<b>1 vez al mes</b>	-	-	3	30%
<b>2-3 veces al mes</b>	2	20%	-	-
<b>1 vez semanal</b>	4	40%	-	-
<b>2-3 veces a la semana</b>	1	10%	-	-
<b>4-6 veces a la semana</b>	-	-	-	-
<b>1 vez al día</b>	1	10%	1	10%
<b>2 o más veces al día</b>	2	20%	2	20%
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

*Nota: A= Absoluto.*

Fuente: Elaboración propia, 2017.

