

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE NUTRICIÓN

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

**RELACIÓN ENTRE EL ESTADO
NUTRICIONAL SEGÚN IMC, FRECUENCIA DE
CONSUMO CON LA AUTOPERCEPCIÓN DE
LA IMAGEN CORPORAL SEGÚN LAS
SILUETAS DE STUNKARD EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS DE AMBOS SEXOS EN LA
PROVINCIA DE SAN JOSÉ, 2024.**

VALERIA PADILLA SÁNCHEZ

Mayo, 2024.

TABLA DE CONTENIDOS

TABLA DE CONTENIDOS.....	2
ÍNDICE DE TABLAS.....	5
ÍNDICE DE FIGURAS	6
RESUMEN	7
ABSTRACT	9
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	10
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
1.1.1 Antecedentes del problema.....	11
1.1.1.1 Antecedentes internacionales.....	11
1.1.1.2 Antecedentes nacionales	13
1.1.2 Delimitación del problema	13
1.1.3 Justificación.....	14
1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	15
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	15
1.3.1 Objetivo general	15
1.3.2 Objetivos específicos.....	15
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES.....	16
1.4.1 Alcances de la investigación.....	16
1.4.2 Limitaciones de la investigación	16
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	17
2.1 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL	18
2.1.1 Estado Nutricional	18
2.1.2 Índice de Masa Corporal (IMC)	19
2.1.3 Circunferencia abdominal (CA)	20
2.1.4 Porcentaje de grasa	21
2.1.5 Masa magra.....	22
2.1.6 Frecuencia de consumo de alimentos	23
2.1.7 Autopercepción de la imagen corporal	23
2.1.8 Método de evaluación de la autopercepción de la imagen corporal por medio de las siluetas Stunkard.....	24

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO.....	27
3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN.....	28
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN	28
3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO	28
3.3.1 Área de estudio	28
3.3.2 Población	29
3.3.3 Muestra	29
3.3.4 Criterios de inclusión y exclusión	30
3.4 INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	30
3.4.1 Validez del cuestionario.....	30
3.4.2 Confiabilidad del cuestionario.....	31
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	31
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	32
3.7 PLAN PILOTO	35
3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	35
3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS.....	36
3.10 ANÁLISIS DE DATOS	36
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	37
4.1 GENERALIDADES	38
4.1.1 Características sociodemográficas.....	38
4.1.2 Estado Nutricional	39
4.1.3 Frecuencia de consumo	43
4.1.4 Autopercepción de la imagen corporal	46
4.1.5 Relación del estado nutricional con la autopercepción de la imagen corporal.....	47
4.1.6 Relación de la frecuencia de consumo de alimentos con la autopercepción de la imagen corporal.....	51
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	54
5.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	55
5.1.1 Características sociodemográficas.....	55
5.1.2 Estado Nutricional	57
5.1.3 Frecuencia de consumo de alimentos	60
5.1.4 Autopercepción de la imagen corporal	62

5.1.5 Relación del estado nutricional con la autopercepción de la imagen corporal.....	64
5.1.6 Relación de la frecuencia de consumo de alimentos con la autopercepción de la imagen corporal.....	65
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	67
6.1 CONCLUSIONES.....	68
6.2 RECOMENDACIONES.....	70
BIBLIOGRAFÍA	71
ANEXOS.....	83

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Clasificación de la valoración nutricional en adultos según Índice de Masa Corporal.	20
Tabla 2 Clasificación del porcentaje de grasa corporal en adultos.	21
Tabla 3 Clasificación muscular de acuerdo al IMLG.	22
Tabla 4 Criterios de inclusión y exclusión.	30
Tabla 5 Operacionalización de las variables de la investigación.	32
Tabla 6 Características sociodemográficas de los participantes, 2024 n=96.	38
Tabla 7 Distribución del estado nutricional según IMC, 2024 n=96.	39
Tabla 8 Distribución de la frecuencia de consumo de frutas y vegetales de los participantes, 2024 n=96.	43
Tabla 9 Distribución de la frecuencia de consumo de harinas, leguminosas, carne, embutidos, huevos y lácteos de los participantes, 2024 n=96.	44
Tabla 10 Distribución de la frecuencia de consumo de alimentos varios de los participantes, 2024 n=96.	45
Tabla 11 Relación del estado nutricional y autopercepción de la imagen corporal de la población en estudio.	47
Tabla 12 Estado nutricional según autopercepción corporal de las personas entrevistadas.	49
Tabla 13 Relación entre frecuencia de consumo de alimentos con la autopercepción de la imagen corporal de la población en estudio.	51
Tabla 14 Frecuencia de consumo de alimentos según la autopercepción de la imagen corporal de la población en estudio.	52
Tabla 15 Características sociodemográficas de los participantes, 2024 n=10.	96
Tabla 16 Distribución del estado nutricional según IMC, 2024 n=10.	97
Tabla 17 Distribución de la frecuencia de consumo de frutas y vegetales de los participantes, 2024 n=10.	98
Tabla 18 Distribución de la frecuencia de consumo harinas, leguminosas, carne, embutidos, huevos y lácteos de los participantes, 2024 n=10.	99
Tabla 19 Distribución de la frecuencia de consumo de alimentos varios de los participantes, 2024 n=10.	100

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Análisis de la percepción corporal	25
Figura 2 Distribución del riesgo cardiovascular según la circunferencia abdominal y sexo, 2024 n=96.	40
Figura 3 Clasificación del porcentaje de grasa corporal de la población según sexo, 2024 n=96	41
Figura 4 Clasificación del índice de masa libre de grasa de la población según sexo, 2024 n=96. ..	42
Figura 5 Distribución de la autopercepción de la imagen corporal según siluetas Stunkard, 2024 n=96.	46
Figura 6 Distribución del riesgo cardiovascular según la circunferencia abdominal y sexo, 2024 n=10.	97
Figura 7 Distribución de la autopercepción de la imagen corporal según siluetas Stunkard, 2024 n=10.	101

RESUMEN

Introducción: El estado nutricional refleja el equilibrio entre la ingesta de nutrientes y las necesidades del organismo. Su evaluación incluye indicadores como peso, talla e IMC, aunque este último tiene limitaciones. La circunferencia de la cintura y la composición corporal son también herramientas clave para detectar problemas como obesidad o desnutrición. La evaluación del consumo alimentario es considerado fundamental en la evaluación de la calidad de la dieta, del estado de salud y de la nutrición. La imagen corporal en las últimas décadas ha ido cobrando importancia en el área de la nutrición, considerando que puede influir en el estado nutricional de las personas. **Objetivo general:** Relacionar el estado nutricional según IMC, frecuencia de consumo con la autopercepción de la imagen corporal según las siluetas de Stunkard en estudiantes universitarios de ambos sexos en la provincia de San José, 2024. **Metodología:** Esta investigación es de tipo correlacional ya que estudia la relación entre el estado nutricional según IMC y composición corporal, frecuencia de consumo con la autopercepción de la imagen corporal en estudiantes universitarios, con una muestra de 96 sujetos. Para la relación de variables se utilizó la metodología Chi Cuadrado de Pearson. **Resultados:** Se estudiaron universitarios entre los 21-25 años con una relación entre el estado nutricional y la autopercepción corporal del IMC, circunferencia abdominal, porcentaje de grasa y el índice de masa libre de grasa según la prueba chi cuadrado con valores p (0.0165), (0.0010), (0.0005) y (0.0860) respectivamente. También una relación entre el consumo de azúcar y dulces según la prueba con valores p (0.0660) y (0.0895) respectivamente. **Discusión:** La autopercepción está alineada con el estado nutricional y estas percepciones de peso pueden estar medidas por factores relacionadas al consumo de alimentos principalmente de alto contenido calórico. **Conclusiones:** Se encontró relación significativa entre el estado nutricional y la autopercepción corporal específicamente con las variables IMC, circunferencia abdominal y % grasa. También una relación específicamente del consumo de dulces y confites destacando el consumo de estos puede estar relacionado con una mayor

autopercepción de sobrepeso. **Palabras claves:** IMC, estructura corporal, frecuencia alimentaria, percepción corporal, universitarios.

ABSTRACT

Introduction: Nutritional status reflects the balance between nutrient intake and the body's needs. Its assessment includes indicators such as weight, height and BMI, although the latter has limitations. Waist circumference and body composition are also key tools to detect problems such as obesity or malnutrition. The evaluation of food consumption is considered fundamental in the evaluation of diet quality, health status and nutrition. Body image in recent decades has been gaining importance in the area of nutrition, considering that it can influence people's nutritional status. **General objective:** To relate nutritional status according to BMI, frequency of consumption with self-perception of body image according to Stunkard silhouettes in university students of both sexes in the province of San José, 2024. **Methodology:** This research is of a correlational type since it studies the relationship between nutritional status according to BMI and body composition, frequency of consumption with self-perception of body image in university students, with a sample of 96 subjects. For the relationship of variables, Pearson's Chi Square methodology was used. **Results:** University students between 21-25 years of age were studied with a relationship between nutritional status and body self-perception of BMI, abdominal circumference, percentage of fat and fat-free mass index according to the chi square test with p values (0.0165), (0.0010), (0.0005) and (0.0860) respectively. Also, a relationship between the consumption of foods such as sugar and sweets according to the test with p values (0.0660) and (0.0895) respectively. **Discussion:** Self-perception is quite aligned with nutritional status and these weight perceptions can be measured by factors related to the consumption of foods mainly with high caloric content. **Conclusions:** A significant relationship was found between nutritional status and body self-perception specifically with the variables BMI, abdominal circumference and % fat. Also, a relationship specifically of the consumption of sweets and confectionery highlighting the consumption of these may be related to a greater self-perception of overweight. **Keywords:** body structure, food frequency, body perception, university students.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A continuación, se presenta el planteamiento del problema tomando en cuenta la relación entre el estado nutricional según IMC, frecuencia de consumo con la autopercepción de la imagen corporal según las siluetas de Stunkard en estudiantes universitarios de ambos sexos en la provincia de San José. Esta sección abarca los antecedentes nacionales e internacionales, las delimitaciones y la justificación. A su vez, se presentan los objetivos de la investigación.

1.1.1 Antecedentes del problema

En el siguiente apartado se muestra los antecedentes del problema a nivel nacional e internacional.

1.1.1.1 Antecedentes internacionales

Según la American Psychiatric Association en 1994, el exceso de preocupación por la imagen corporal trae diferentes implicaciones en las conductas alimentarias de los individuos. Diversas investigaciones han demostrado que aquellas mujeres con creencias y pensamientos persistentes con respecto a su imagen corporal se han catalogados a sí mismas como obesas o con exceso de peso, que terminan siendo, más bien, ideas sobrevaloradas que se alejan de la realidad (Nieto-Ortiz & Nieto-Mendoza, 2020).

Según Pineda-García et al., (2020) realizan un estudio comparativo entre México y España donde sus principales objetivos se basan en comparar el IMC e imagen corporal según la nacionalidad. Se trabaja con el diseño no experimental, transversal y muestra no aleatoria por conveniencia con una muestra de 169 universitarios (83% mujeres y 17% hombres) de los cuales se toma el IMC al dividir el peso entre la talla elevada al cuadrado y la medición de la percepción corporal con el Test de Siluetas de Stunkard. Los principales hallazgos radican en diferencias significativas en el IMC según la nacionalidad, se determinan altas cifras de sobrepeso y obesidad entre mexicanos y peso normal entre los españoles. También se obtiene que existen diferencias importantes en la insatisfacción corporal por sexo, siendo las mujeres con más insatisfacción que los hombres.

Espín et al., (2020) buscaron determinar la relación de la autopercepción de la imagen corporal y el estado nutricional de estudiantes de la UTN. En la investigación no experimental, correlacional y transversal, la muestra fue de 132 estudiantes obtenidas por muestreo probabilístico. Los resultados muestran que el 64% presentaron peso normal, el 4% déficit del peso y el 32% exceso del peso. La conclusión fue que existe relación importante entre el estado nutricional y la autopercepción de la imagen corporal.

Garrido, (2017) evalúa la percepción y la satisfacción de la imagen corporal en una muestra de estudiantes universitarios. Teniendo como resultado que la mayoría de los encuestados perciben su IMC mayor de lo que realmente es, siendo estos sujetos con obesidad los que presentaron mayor distorsión e insatisfacción con su imagen corporal. Cuanto mayor sea el IMC, mayor es también la insatisfacción corporal y la distorsión de su imagen.

La etapa universitaria es un momento particularmente crucial para los individuos porque es cuando se forman nuevos hábitos y refuerzan los antiguos (ya sean positivos o negativos), lo que tienen un gran impacto en su vida futura (Moreno-Arrebola et al., 2019).

Según un estudio realizado por GBD Diet Collaborators la relación que existe entre la alimentación y las muertes por enfermedades no transmisibles, está asociada a una baja ingesta de frutas frescas y secas, cereales integrales, semillas y verduras, así como a un alto consumo de bebidas azucaradas, sodio y ácidos grasos (Afshin et al., 2019).

Estudios realizados en el 2022 indican que la población joven en etapa universitaria normalmente desarrolla malos hábitos alimentarios, debido a que el estilo de vida de los estudiantes va a cambiar de diferentes maneras; se determina que los hábitos alimentarios más comunes entre los universitarios fueron el bajo consumo de frutas y verduras (71,93%), el alto consumo de dulces (57,89 %), saltarse las comidas (45,61 %), alto consumo de grasas (45,61 %), el consumo constante de comidas rápidas y productos ultraprocesados (45,61 %). Por último, también se destaca el bajo consumo de lácteos y derivados (38,60 %) (Maza Avila et al., 2022).

1.1.1.2 Antecedentes nacionales

En cuanto a los estudios realizados en Costa Rica sobre la percepción corporal en universitarios, son pocos datos actualizados, sin embargo un estudio realizado en el 2019 acerca de la asociación entre composición corporal, actividad física, e imagen corporal entre modelos y controles costarricenses se obtiene como resultado que la imagen corporal fue similar entre modelos femeninos y controles y entre modelos masculinos y controles (Castillo-Hernández et al., 2019).

Con respecto a los hábitos alimentarios tomando en cuenta la frecuencia de consumo de alimentos en los universitarios costarricenses, la información se encuentra desactualizada por lo que en 2019 se realiza un estudio cuyo objetivo es analizar los hábitos alimentarios de la población costarricense incluida en el Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud (ELANS) y como resultado se obtiene que los grupos de alimentos más consumidos para el desayuno fueron café y panes, en la merienda de la mañana frutas, en la merienda de la tarde café y panes y en el almuerzo y la cena arroz blanco, bebidas con azúcar y leguminosas (D. G. Villalobos et al., 2020).

Según el estudio “Consumo de carne y productos cárnicos entre estudiantes de la Universidad de Costa Rica” tiene como objetivo establecer los patrones de consumo de carne y productos cárnicos en los estudiantes de la Universidad de Costa Rica. Este se realiza con un estudio básico del perfil del consumidor universitario mediante una encuesta a 499 estudiantes (268 mujeres y 231 hombres, entre 16 y 29 años) tomando en cuenta el resultado de que el consumo de estos alimentos es un hábito diario para el 23,2 % de los estudiantes, mientras que, un 17,6% los come al menos tres veces por semana (A. C. Villalobos, 2021).

1.1.2 Delimitación del problema

La investigación se realiza con la población de 96 estudiantes universitarios de ambos sexos independientemente de su etnia, edad y nivel socioeconómico, durante el 2024 en la Provincia de San José.

1.1.3 Justificación

El estado nutricional se mide por diferentes indicadores nutricionales, de manera incluir una alimentación balanceada y buenos hábitos alimentarios son importantes para el desarrollo a nivel educativo. La evaluación del estado nutricional y los hábitos alimentarios apropiados contribuyen a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles donde se puede identificar a través del indicador índice de masa corporal (IMC) para la edad, con el cual se puede diagnosticar sobrepeso y obesidad (Rodríguez & García, 2016).

Los universitarios es común que presenten comportamientos de ingesta poco saludables, debido a sus horarios, la carga de sus estudios, y además la oferta de alimentos saludables es escasa y de alto costo, por lo cual los alimentos ultra procesados son una opción rápida, económica y atractiva para esta población. Existe evidencia de la relación entre la ingesta de alimentos rápidos, la obesidad y el riesgo cardiovascular, especialmente en adultos jóvenes (Aguilar et al., 2020).

La insatisfacción con la imagen corporal, algunos estudios longitudinales informan una mayor insatisfacción con la imagen corporal en adultos jóvenes que en adolescentes (Acuña Leiva et al., 2020).

Este estudio nace ya que, es común que las investigaciones acerca de la percepción corporal son realizadas en niños y adolescentes tomando en cuenta en su minoría los jóvenes adultos que tienen un estilo de vida acelerado debido a ser estudiantes universitarios donde se presentan consumo de alimentos no saludables y un estado nutricional inadecuado por ello se cree relevante investigar este tema.

Con esta investigación se aporta conocimientos útiles con relación a la percepción corporal, consumo de alimentos y el estado nutricional que presentan la población universitaria, los cuales pueden tomarse en cuenta en la evaluación nutricional individual o grupal propiciando mejores resultados, permitiendo diseñar una estrategia o un plan nutricional adecuado, generando la promoción de vida saludable en esta población.

La presente investigación se enfoca en la zona de San José donde son pocos los estudios acerca del conocimiento de la percepción que las personas tienen de sí mismas por medio de una imagen y así mismo relacionar las variables. Se busca aumentar los datos e información que existen acerca de la percepción corporal y ver cómo esta afecta a la población en estudio.

1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuál es la relación entre el estado nutricional según IMC, frecuencia de consumo con la autopercepción de la imagen corporal según las siluetas de Stunkard en estudiantes universitarios de ambos sexos en la provincia de San José, 2024?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

A continuación se presentan los objetivos de la investigación tanto el objetivo general y objetivos específicos.

1.3.1 Objetivo general

Relacionar el estado nutricional según IMC, frecuencia de consumo con la autopercepción de la imagen corporal según las siluetas de Stunkard en estudiantes universitarios de ambos sexos en la provincia de San José, 2024.

1.3.2 Objetivos específicos

1. Caracterizar sociodemográficamente la población de estudio por medio de un cuestionario.
2. Clasificar el estado nutricional según el IMC y composición corporal de la población en estudio, por medio de mediciones antropométricas.
3. Determinar la frecuencia de consumo de alimentos de la población de estudio por medio de un cuestionario.

4. Evaluar la autopercepción de la imagen corporal de la población en estudio mediante el test de siluetas de Stunkard.
5. Relacionar el estado nutricional según IMC y composición corporal con la autopercepción de la imagen corporal de la población en estudio.
6. Relacionar la frecuencia de consumo de alimentos con la autopercepción de la imagen corporal de la población en estudio.

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

En esta sección se detallan los alcances y limitaciones encontradas en el momento de realizar la investigación.

1.4.1 Alcances de la investigación

El presente estudio no tuvo alcances inesperados o que no hayan sido previstos en la investigación.

1.4.2 Limitaciones de la investigación

En este estudio no hubo limitaciones relacionadas a la investigación.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL

A continuación se detalla la conceptualización de las variables del estudio, así mismo se exponen los enfoques teóricos en los cuales se fundamenta la investigación.

2.1.1 Estado Nutricional

El estado nutricional es el resultado de la ingesta y las necesidades energéticas en el organismo, expresando un grado de bienestar de las personas, un desequilibrio provocaría enfermedades metabólicas (Lema et al., 2021).

Es la situación en la que se encuentra un individuo en relación con la ingesta y las adaptaciones fisiológicas, los cuales tienen lugar tras el ingreso de nutrientes y son suficientes para responder al gasto dado por los requerimientos nutricionales para la edad, sexo, características en la fisiología y actividad física (Orellana Aguilar et al., 2021).

La evaluación nutricional calcula indicadores de la ingesta de nutrientes en relación con su salud física, con ella se procura identificar la presencia de estados nutricionales alterados, los cuales se encuentran manifestados en el peso y talla, según la edad cronológica del evaluado (Ravasco et al., 2010).

Tener una adecuada alimentación es un factor muy importante para mantener buen estado nutricional; numerosos estudios han detectado un déficit en la alimentación balanceada de los universitarios, ya sea por moda, falta de tiempo libre o el escaso dinero disponible (Aballay, 2015).

La antropometría es una disciplina fundamental en el área de la salud, ya que a partir de esta puede determinarse el estado de nutrición de un individuo o una población (clínico o epidemiológico) con el objetivo de tomar decisiones individualizadas para cada paciente (Lara-Pérez et al., 2022).

El término de la antropometría se refiere a un estudio de la medición del cuerpo humano en relación a las dimensiones de los huesos, músculos, y del tejido adiposo. La palabra antropometría proviene de la palabra griega *antropo*, que significa ser humano y *metron* medida. Este abarca una variedad de medidas del cuerpo humano como el peso, la estatura (altura de pie), longitud reclinada, pliegues

cutáneos, circunferencias (cabeza, la cintura, etc.), longitud de las extremidades, y anchos (hombro, muñeca, etc.) (Lescay et al., 2017).

En el presente estudio se utilizara la evaluación antropométrica de peso y talla en la población con el fin de obtener el estado nutricional según el IMC ya que este es el indicador antropométrico utilizado tradicionalmente en el diagnóstico del estado nutricional de sujetos y poblaciones (Medrano et al., 2017).

Una limitación importante del IMC es su incapacidad para reconocer entre masa grasa y masa libre de grasa, que es un buen indicador del estado de salud. Por el contrario, se utiliza también la circunferencia de la cintura ya que esta representa una medida de adiposidad que tiene en cuenta la acumulación de grasa abdominal siendo fácil de medir e interpretar (Molina et al., 2021).

La composición corporal es otro factor que se toma en cuenta en la investigación, ya que es un aspecto importante de la valoración del estado nutricional porque permite cuantificar las reservas corporales del organismo, detecta problemas nutricionales como obesidad o desnutrición (Carrero González et al., 2021).

2.1.2 Índice de Masa Corporal (IMC)

El índice de masa corporal (IMC) es el indicador de la relación entre el peso y la talla, y se utiliza constantemente para determinar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Fue diseñado en 1832 por Lambert Adolphe-Jacques Quételet. Para determinar el IMC se divide el peso del sujeto en kilogramos entre el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2). Estos indicadores antropométricos son los más utilizados; sin embargo, no miden la adiposidad ni siquiera de forma indirecta (Tafur, 2018).

Aunque el IMC no es una medida ideal de la adiposidad real, ha sido un marcador ampliamente utilizado los resultados con su uso se correlacionan positivamente con otros marcadores de obesidad, como la circunferencia de la cintura y la relación cintura-cadera también por ello es un marcador fácil de usar dado a que es rápido, sencillo y barato, siendo ampliamente utilizado y testado y que sólo

supone el primer paso hacia una evaluación del riesgo más completa, como su correlación con otros valores antropométricos (Suárez-Carmona & Sánchez, 2018).

Tabla 1

Clasificación de la valoración nutricional en adultos según índice de masa corporal.

Clasificación	IMC (kg/m²)
Bajo peso	< 18.5
Normal	18.5 a 24.9
Sobrepeso	25.0 a 29.9
Obesidad grado I	30.0 a 34.9
Obeso grado II	35.0 a 39.9
Obeso grado III	>40.0

Fuente: World Health Organization, 2006.

La prevalencia de un IMC en adultos mayor o igual a 30 kg /m² (estado de obesidad) ha aumentado considerablemente desde la década de 1970. Sin embargo, recientemente esta tendencia se ha estabilizado, excepto en el caso de las mujeres mayores (CDC, 2022).

2.1.3 Circunferencia abdominal (CA)

La circunferencia abdominal es considerada una medida de asociación lineal con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares (ECV) y de igual manera como un parámetro predictivo de complicación cardiometabólica (Cisse et al., 2021).

A través del tiempo se ha determinado que la obesidad, particularmente en asociación con una CA alto y un IMC alto, es un factor de riesgo de ECV sobre todo en la edad adulta (20-50 años), con mayor incidencia en problemas de hipertensión arterial y diabetes tipo 2, considerando esta relación como un marcador de riesgo potencial (Dávila & Ruiz, 2023).

Según las categorías de la OMS se considera un riesgo elevado en hombres entre 95-101 cm y riesgo muy elevado ≥ 102 cm, en cuanto a las mujeres se considera riesgo elevado entre 82-87 cm y un riesgo muy elevado ≥ 88 cm (Araúz Hernández et al., 2020).

2.1.4 Porcentaje de grasa

El porcentaje de grasa corporal es una medición bastante útil, ya que permite conocer la cantidad del peso que se tiene en kilos de grasa. De esta manera, el organismo humano se encuentra formado por masa grasa y un tejido residual que por lo general se le denomina masa libre de grasa, basándose en esta composición se han empleado varios métodos para definir el porcentaje de grasa o adiposidad de un individuo, dentro de los cuales está la medición por medio del sistema de bioimpedancia eléctrica (Yerena et al., 2023).

La bioimpedancia eléctrica mide la resistencia o impedancia del cuerpo a una corriente eléctrica pequeña, y no detectable para el sujeto. Se fundamenta ya que el tejido magro contiene un alto nivel de agua y electrolitos, y por lo tanto actúa como un conductor eléctrico y la grasa como aislante, asumiendo que el agua corporal total es una proporción fija de la masa libre de grasa. Una vez que se ha obtenido el valor de la masa libre de grasa, la masa grasa se calcula a partir de la diferencia con el peso corporal total (Marrero, 2010).

Determinar el porcentaje de grasa corporal como indicador del nivel de sobrepeso y obesidad permite establecer relaciones de la salud de los estudiantes universitarios. Estudios epidemiológicos indican los beneficios de un bajo o aceptable porcentaje de grasa corporal, al igual que los riesgos sobre la salud por enfermedad crónica o aguda (enfermedad coronaria, hipertensión arterial, diabetes mellitus) por niveles altos que conllevan al sobrepeso y obesidad (Cardozo, 2016).

Tabla 2

Clasificación del porcentaje de grasa corporal en adultos.

	Años	Clasificación		
		Bajo	Normal	Alto
Mujer	20-39	< 21.0	21.0-32.9	33.0-38.9
	40-59	< 23.0	23.0-33.9	34.0-39.9
	60-79	< 24.0	24.0-35.9	36.0-41.9
Hombre	20-39	< 8.0	8.0-19.9	20.0-24.9
	40-59	<11.0	11.0-21.9	22.0-27.9

Fuente: American Journal of Clinic of Nutrition, 2000.

2.1.5 Masa magra

El análisis de la composición corporal conforma una parte esencial en la valoración del estado nutricional de las personas. La masa libre de grasa o masa magra está compuesta por minerales, proteínas, glucógeno y agua, esto es, agrupa el agua corporal total intracelular y extracelular, siendo su grado de hidratación medio del 73% (González, 2012).

Actualmente, la mayoría de los estudios se han centrado en la grasa, como una posible medida de composición corporal asociada a factores de riesgo de enfermedad cardiovascular (ECV); sin embargo, muy poca información científica ha incluido la masa libre de grasa (MLG) (Gracia-Marco et al., 2016).

La MLG es parte de alrededor del 80% del peso, e incluye: huesos, músculos, agua extracelular, tejido nervioso y demás células que no son adipocitos o células grasas. Determinar su masa y contenido resulta de gran importancia para la salud (D Brown, 2014).

El peso corporal está determinado por dos componentes importantes, la masa grasa y la masa magra. La masa magra es la suma de la masa muscular, los huesos, los componentes no adiposos de los órganos internos y el líquido extracelular. En esta investigación se utiliza la impedancia y esta varía de acuerdo al tejido, es así como, la masa magra presenta una buena conductibilidad eléctrica por su alto contenido de agua y electrolitos (Córdoba, 2022).

El análisis de esta variable se utiliza por medio de la clasificación de Grube, Pope, Borowiecki y Cohane, la cual define cinco grupos para el índice de masa libre de grasa a continuación (Camacho Ruiz et al., 2010).

Tabla 3

Clasificación muscular de acuerdo al IMLG.

Hombres	Mujeres
17-18 (Bajo)	13-14 (Bajo)
19-20 (Normal)	15-16 (Normal)
21-22 (Bueno)	17-18 (Bueno)
23-24 (Muy bueno)	19-20 (Muy bueno)
25 (Límite muscular máximo)	22 (Límite máximo)

Fuente: Gruber et al., (2000).

2.1.6 Frecuencia de consumo de alimentos

La evaluación del consumo alimentario de los individuos y de las poblaciones es considerado fundamental en la evaluación de la calidad de la dieta, del estado de salud y de la nutrición, también con la variedad diaria de la alimentación es importante crear instrumentos que ayuden en la medición del consumo alimentario, combinando facilidad y precisión en la evaluación (Morejón Terán et al., 2021).

Los cuestionarios de frecuencia de consumo alimentario permiten evaluar la dieta a largo plazo, generar patrones de alimentación y son la herramienta dietética más utilizada para el estudio de la relación dieta-enfermedad en diferentes estudios epidemiológicos, una de las desventajas de estos cuestionarios, al igual que otros métodos, es que dependen de la memoria del entrevistado (Serna & Esparza, 2019).

Los estudiantes universitarios son objeto de influencias y propensos a estilos de vida pocos saludables como del incumplimiento de patrones de consumo dirigidos a mantener un adecuado estado nutricional y de salud se caracterizan por realizar menos de tres comidas diarias, generalmente excluyen el desayuno y es común el consumo de comidas rápidas “chatarra”, o el uso excesivo de alimentos ricos en grasas trans y refrescos gaseosos (Hernández Gallardo et al., 2021).

Numerosos estudios coinciden en que el inicio de la vida universitaria se asocia a cambios poco saludables en prácticas alimentarias y estilos de vida que pueden consolidarse en la edad adulta, en los universitarios la tendencia de consumo de alimentos azucarados parece ir en aumento (Fortino et al., 2020).

2.1.7 Autopercepción de la imagen corporal

La imagen corporal es la representación mental del cuerpo, se conforma por diferentes elementos como: el perceptual, cognitivo, afectivo y el conductual, conforme a esto cada persona forma diferentes pensamientos y emociones a lo largo de su vida sobre su imagen y la forma de su cuerpo (Borelli et al., 2016).

Estos aspectos propician que las personas, formen una representación negativa ya sea por la sobreestimación o subestimación del tamaño de su cuerpo, la cual se define como una distorsión de la imagen corporal, la cual conlleva a una insatisfacción, siendo la base de prácticas alimentarias de riesgos (Asencio et al., 2022).

La imagen corporal en las últimas décadas ha ido cobrando importancia en el área de la nutrición, considerando que puede influir en el estado nutricional de las personas; varios estudios demuestran que tanto hombres como mujeres, se ven influenciados por una errónea imagen corporal o por un ideal de imagen corporal (Espín et al., 2020).

Una percepción menor del peso corporal se ha asociado con estrés psicológico y con factores de riesgo como la mala alimentación, el tabaquismo y el consumo de alcohol, mientras que aquellos adultos con sobrepeso que evalúan correctamente su imagen corporal tienden a practicar hábitos alimentarios más saludables (Vidal et al., 2022).

Distintas publicaciones han encontrado que las mujeres universitarias tienden a sobreestimar el peso y la grasa corporal, relacionándolo con factores socioculturales, presión por la belleza y delgadez, factores psicológicos, separación madre e hijo y factores biológicos, porcentaje y distribución del tejido adiposo (Fehrman-Rosas, 2016).

2.1.8 Método de evaluación de la autopercepción de la imagen corporal por medio de las siluetas Stunkard

El procedimiento para evaluar con métodos representativos, consiste en permitir a los evaluados que escojan la figura que mejor representaría su físico ideal y su apariencia, es lo que se llama el Yo ideal (Gardner & Brown, 2010), por ejemplo, " elija la silueta más cercana a su tamaño corporal y que represente su tamaño ideal". Esto quiere decir que la persona que se evalúa debe escoger la figura que creería que representa su Yo real y lo diferencie del Yo ideal.

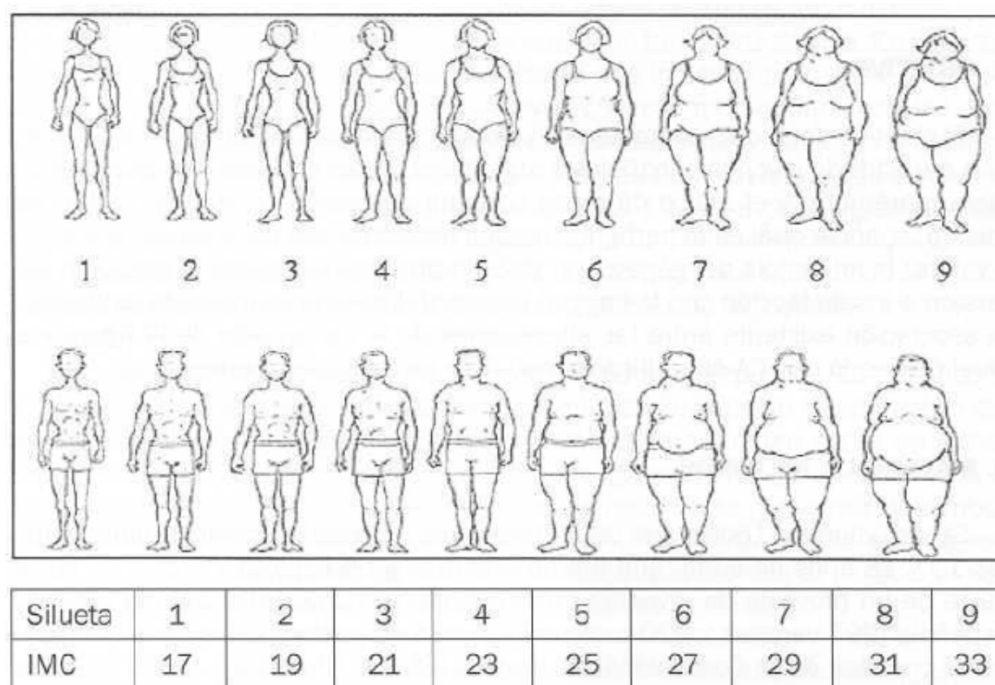
Las siluetas de Stunkard permiten la medición de la imagen corporal. Para ello, los encuestados deben elegir la figura que más se aproxima a su silueta y también la silueta a la que les gustaría parecerse.

Los resultados ofrecen tres opciones: la imagen actual, la imagen deseada y la discrepancia (deseada-actual), la cual es interpretada como una medida de insatisfacción con la imagen corporal. Si la discrepancia es igual a 0, el sujeto está satisfecho con su imagen corporal; si la discrepancia tiene valor positivo, el sujeto tiene un deseo de ser más grande; si la discrepancia tiene un valor negativo, el sujeto tiene un deseo de ser más delgado (Sánchez et al., 2018).

Asimismo, las siluetas de Stunkard et al. son asociadas al IMC y demuestran ser un instrumento válido, fiable y efectivo para clasificar a las personas como obesos o como delgados, tanto en el caso de adultos como en el caso de niños y adolescentes.

Figura 1

Análisis de la percepción corporal



Fuente: Método adaptado a partir de Stunkard y Stellard, 1990.

En este método el tamaño de la silueta aumenta progresivamente de tamaño en dirección de izquierda a derecha, siendo la primera la más delgada (con IMC de 17 Kg/m²), y la última la más obesa (con IMC de 33 Kg/m²) (Aguirre-Loaiza et al., 2017).

Los estudios manifiestan que las preocupaciones por la apariencia se inician a una edad temprana, a los 6 años las niñas comienzan a expresar preocupaciones sobre su propio peso y forma, y entre el 40-

60 % de las niñas de primaria (de 6 a 12 años) parecieran estar preocupadas por estar demasiado gordas (Santos, 2022).

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

La investigación presenta un enfoque cuantitativo que busca mediante la recolección de datos un análisis numérico y análisis estadístico para lograr responder la pregunta de investigación.

Es decir, se mide la relación existente entre las variables, estado nutricional según IMC, frecuencia de consumo y autopercepción de la imagen corporal en estudiantes universitarios de ambos sexos, y a partir de estas variables se obtienen valores numéricos que son analizados con métodos estadísticos.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Esta investigación es de tipo correlacional ya que estudia la relación entre el estado nutricional según IMC, frecuencia de consumo con la autopercepción de la imagen corporal en estudiantes universitarios.

3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

Personas adultas de ambos sexos que sean estudiantes universitarios activos en la provincia de San José.

3.3.1 Área de estudio

El presente estudio se realiza en la provincia de San José de Costa Rica.

La provincia de San José está dividida en 20 cantones y 111 distritos. San José es la capital de Costa Rica, fundada en 1737. Tiene una extensión de 170 km², es la ciudad más poblada, cuenta con cerca de un millón de habitantes, además conforma el centro industrial, comercial y financiero del país. Limita al Norte con San Antonio de Belén, Santo Domingo de Heredia, y Alajuela, al este limita con Montes de Oca y Curridabat (Cartago y Limón), al Oeste y Sur con Desamparados, Alajuelita y Escazú (EcuRed, 2020)

3.3.2 Población

La población de estudio son adultos hombres y mujeres universitarios de la provincia de San José. Según las estimaciones del INEC, en 2023 la provincia de San José tenía 1.70 millones de habitantes: 853,458 mujeres (50.3%) y 842,807 hombres (49.7%).

De acuerdo con los datos del boletín publicado por el Departamento de Análisis Estadísticos, de la Dirección de Planificación Institucional del MEP, en 2018, la Universidad de Costa Rica asistían 44.000 estudiantes, rondando el nivel superior en total –instituciones públicas y privadas– 210.000 estudiantes universitarios.

3.3.3 Muestra

Para determinar la muestra probabilística se utiliza la siguiente fórmula:

$$n = \frac{NZ^2PQ}{d^2(N-1) + Z^2PQ}$$

En donde:

N = Población total (210.000)

n = muestra (subconjunto de N)

Z = valor 1,96 correspondiente a un 95% de confiabilidad

P = 0,5

Q = 1-P = 0,5

d = 0,1 como margen de error permisible

$$n = \frac{210.000 (1.96)^2(0.5)(0.5)}{0.1^2(210.000 - 1) + (1.96)^2(0.5)(0.5)}$$

$$n = 96$$

3.3.4 Criterios de inclusión y exclusión

A continuación, se detallan los criterios de inclusión y de exclusión utilizados en la presente investigación.

Tabla 4

Criterios de inclusión y exclusión

CRITERIOS DE INCLUSIÓN	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN
Estudiantes universitarios activos	Estudiantes egresados
Asistencia a la universidad en la provincia de San José	Mujeres embarazadas o en período de lactancia
Ser mayor de 18 años	Personas con algún tipo de discapacidad física o congénita
Hombres y mujeres de cualquier carrera	Estudiantes que no asisten a la universidad en la provincia de San José
Personas que completen toda la información del instrumento	

Fuente: Elaboración propia, 2024.

3.4 INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

A continuación, se especifican aspectos importantes en relación con los instrumentos para recolectar los datos por medio de la validez del cuestionario y la confiabilidad.

3.4.1 Validez del cuestionario

Para la recolección de datos se utilizan instrumentos tanto de elaboración propia como los ya validados en diversas investigaciones científicas los cuales fueron adaptados para medir las variables en estudio en diferentes apartados.

En el primer apartado, se encuentra el consentimiento informado, en el cual se explica el propósito de la investigación, las implicaciones de participar esto con el fin de informar a los encuestados.

El segundo apartado corresponde a las características sociodemográficas, el cual incluye preguntas personales con el fin de perfilar a cada sujeto según su edad, sexo, universidad a la que asiste entre otros.

En el tercer apartado se encuentra la evaluación antropométrica, se implementa la toma de peso y talla a los estudiantes para determinar el índice de masa corporal (IMC) y así determinar el estado nutricional de cada uno de los participantes junto con la circunferencia abdominal para estimar el riesgo de enfermedades cardiovasculares en la población. También se toma según la composición corporal de cada participante el % de grasa y la masa magra esto con el fin de tener un resultado más preciso del estado nutricional.

En la cuarta sección se encuentra un cuestionario de frecuencia de consumo, para evaluar la ingesta alimentaria, tipos de alimentos, bebidas, así como de diferentes alimentos incluyendo cereales o harinas, vegetales, frutas, lácteos, carnes, grasas y azúcares. Este comprende consumo diario, semanal y mensual.

El último apartado consiste en determinar la percepción de la imagen corporal mediante las figuras de Collins, las cuales se basaron en las Siluetas de Stunkard, Sorenson y Schlusinger, Collins representa de forma continua y ascendente una serie de modelos que van desde la más delgada hasta muy grueso (Cuervo et al., 2017).

Según Espín et al. La autopercepción de la imagen corporal según modelos anatómicos: varones y mujeres universitarios se identifican con una figura que señala IMC normal.

3.4.2 Confiabilidad del cuestionario

El instrumento es confiable ya que al aplicar el plan piloto a 10 personas que comparten características similares a la estudiada, permite realizar los cambios necesarios para el instrumento definitivo y así confirmar la confiabilidad de la encuesta realizada.

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación en este estudio es de tipo no experimental ya que las variables no se están manipulando, solo se observan y se miden, y a la vez de corte transversal porque se recopilan los datos en un solo momento y no se da un seguimiento.

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

En la siguiente tabla se observa la operacionalización de las variables

Tabla 5

Operacionalización de las variables de la investigación.

Objetivo Específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicador	Instrumento
Caracterizar sociodemográficamente la población de estudio por medio de un cuestionario.	Perfil sociodemográfico	Se refiere a las características sociales y demográficas correspondientes a un grupo de personas en estudio.	Mediante la aplicación de una encuesta con preguntas relacionadas a aspectos sociodemográficos.	Edad Sexo Universidad	Entre 18 a 20 años Entre 21 a 25 años Entre 26 años a 30 años Más de 30 años Masculino Femenino Pública Privada	Encuesta
Clasificar el estado nutricional según el IMC y composición corporal de la población en estudio, por medio de mediciones antropométricas.	Estado nutricional	Se define como la relación entre las necesidades nutritivas individuales y la ingestión, absorción y utilización de los nutrientes contenidos en los alimentos.	Mediante la evaluación antropométrica de la población en estudio.	Trabaja actualmente Índice de Masa Corporal (IMC) Riesgo de enfermedades cardiovasculares	Sí No Peso Talla Circunferencia abdominal	Balanza y cinta métrica Cinta métrica
Determinar la frecuencia de consumo de alimentos de la población de estudio por medio de un cuestionario.	Frecuencia de consumo	Permite identificar la ingesta usual de alimentos en un tiempo determinado.	Mediante la recolección de datos por medio de un cuestionario sobre la frecuencia del consumo de los grupos de alimentos	Composición corporal Grupos de alimentos: Frutas enteras/picadas (manzana, banano, papaya, fresas, jugo de fruta 100% natural, entre otros.) Vegetales no harinosos (lechuga, tomate,	% de grasa Masa Magra Nunca o casi nunca Mensual Semanal Diario	Balanza Encuesta

pepino,
zanahoria, etc.)

Vegetales

harinosos

(papa, yuca,
camote,
plátano
maduro, etc.)

Harinas

(tortillas, pan,
arroz, pasta,
avena etc.)

Leguminosas

(frijoles,
lentejas,
garbanzos etc.)

Carnes o

proteína

(pollo, res,
cerdo, queso,
pescado,
mariscos)

Embutidos

(salchichas,
mortadelas,
jamón etc.)

Huevos

Lácteos

(leche, yogurt)

Grasas

(mantequilla,
manteca,
queso crema,
aceites,
mayonesa,
aguacate,
aceitunas,
macadamia,
nueces etc.)

Azúcar

(azúcar blanca
o moreno, miel
de abeja,
jaleas,
mermeladas,
tapa dulce etc.)

Dulces

(confites,
galletas,
queques,
postres).

Bebidas

energéticas

(Jet, Red Bull,
Raptor, Maxx

Energy,
Monster
Energy etc.)

**Bebidas
gaseosas**
(Coca Cola,
Fanta, 7UP
etc.).

**Bebidas
naturales**
(agua, café,
infusiones,
batidos de
fruta entre
otros.)

**Bebidas
alcohólicas**
(cerveza,
tequila,
smirnoff,
caci que entre
otros.)

**Bebidas
artificiales de
paquete**
(Tang, Clight,
Zuko, Livean,
entre otros.)

**Comida
rápida**
(maruchan,
hamburguesas,
pizza, comida
preparada
congelada,
tacos etc.).

Herramienta
de siluetas de
figuras
corporales

Escala de imágenes
según figura corporal y
sexo.

Test de
Siluetas de
Stunkard en
la encuesta.

Evaluar la
autopercepción de
la imagen corporal
de la población en
estudio mediante el
test de siluetas de
Stunkard.

Autoperce
pción de
la imagen
corporal

Es la
representación
que cada
persona
construye en la
mente sobre su
propio cuerpo.

Reporte de los
entrevistados
donde se elige
cuál es la silueta
que se parece
más a la forma
de su cuerpo y
cuál silueta
desearía tener
según el sexo.

Fuente: Elaboración propia, 2024.

3.7 PLAN PILOTO

El plan piloto se lleva a cabo con una muestra de 10 personas de ambos sexos los cuales cumplen con los criterios de inclusión, se presenta un código QR para el envío digital del cuestionario en la plataforma Google Forms. Una vez aplicado el cuestionario se prosigue a realizar correcciones en el instrumento, en la sección de frecuencia de consumo de alimentos se arregla el poder elegir solamente una opción por cada grupo de alimento con su respectivo consumo ya que los encuestados indican que se pueden elegir dos o más opciones, también se añade en esta misma sección el azúcar blanca/mesa y batidos de fruta ya que se indica que no estaba en los alimentos de consumo.

A la hora de medir el estado nutricional se determina que el IMC al ser una medición con un porcentaje de error elevado, se debe añadir la medición de circunferencia abdominal como un posible riesgo cardiovascular en la población, también se toma en cuenta la composición corporal con los valores de % de grasa y con ello la obtención de la masa magra para realizar la fórmula establecida y determinar el índice de masa libre de grasa con el fin de obtener datos confiables del estado nutricional de los estudiantes.

Asimismo, al obtener todas las respuestas de los participantes, se evaluó que las preguntas eran bien entendidas y solo se detallan correcciones a nivel de la plataforma.

3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

La información se recolecta de manera presencial por medio de un cuestionario digital en la plataforma Google Forms donde su acceso es por medio de un código QR o envío directamente por WhatsApp, este con su respectivo consentimiento informado y las secciones respectivas de cada variable: datos sociodemográficos, estado nutricional, frecuencia de consumo de alimentos y el test de siluetas de Stunkard.

Para la recolección de datos antropométricos se utiliza una balanza marca OMRON y dos cintas métricas de metro y medio cada una.

3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS

Los resultados que se obtienen mediante el instrumento en Google Forms, se organizan en una base de datos creada en el programa Excel, en donde se codifica cada una de las variables cuantitativas para posteriormente realizar su respectivo análisis.

3.10 ANÁLISIS DE DATOS

Los datos que se recolectan a través de Google Forms y se analizan posteriormente por medio de Excel, donde se cuantifican las variables, con ayuda de tablas dinámicas y gráficos, para realizar el análisis de los resultados, los datos recolectados se analizan tanto de manera univariada como bivariada.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 GENERALIDADES

En el presente capítulo de investigación se muestran los resultados obtenidos a través de la recopilación de datos del instrumento, por medio de tablas y figuras. La recolección de datos se realiza en personas de ambos sexos que asistan a la universidad en la provincia de San José.

4.1.1 Características sociodemográficas

A continuación se muestra la tabla con los resultados obtenidos de las características sociodemográficas en los estudiantes universitarios encuestados.

Tabla 6

Características sociodemográficas de los participantes, 2024 n=96.

Características sociodemográficas	Frecuencia	%
Edad		
Entre 18 a 20 años	20	21%
Entre 21 a 25 años	57	59%
Entre 26 a 30 años	12	13%
Más de 30 años	7	7%
Sexo		
Masculino	38	40%
Femenino	58	60%
Universidad		
Pública	28	29%
Privada	68	71%
Modalidad en la que asiste a la universidad		
Presencial	46	48%
Virtual	15	16%
Mixto	35	36%
Trabaja actualmente		
Sí	42	44%
No	54	56%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la tabla 6 se detallan las características sociodemográficas de la población en estudio con respecto a la edad se destaca que la mayoría de encuestados tienen entre 21-25 años con un 59% seguido del 21% entre 18 a 20 años, 13% entre 26-30 años y 7% más de 30 años. En cuanto al sexo el 60% de la población es femenina y 40% masculina.

Con respecto a la universidad el 71% asiste a universidad privada y el 29% pública de igual manera en la modalidad en la cual asisten el 48% en su mayoría asiste de manera presencial, seguido de mixto (36%) y por último 16% de manera virtual. Para finalizar de los encuestados el 56% no trabaja a diferencia del 44% que si trabaja.

4.1.2 Estado Nutricional

A continuación se presenta el estado nutricional de los estudiantes universitarios mediante el IMC, circunferencia abdominal y composición corporal con valores de referencia establecidos.

Tabla 7

Distribución del estado nutricional según IMC, 2024 n=96.

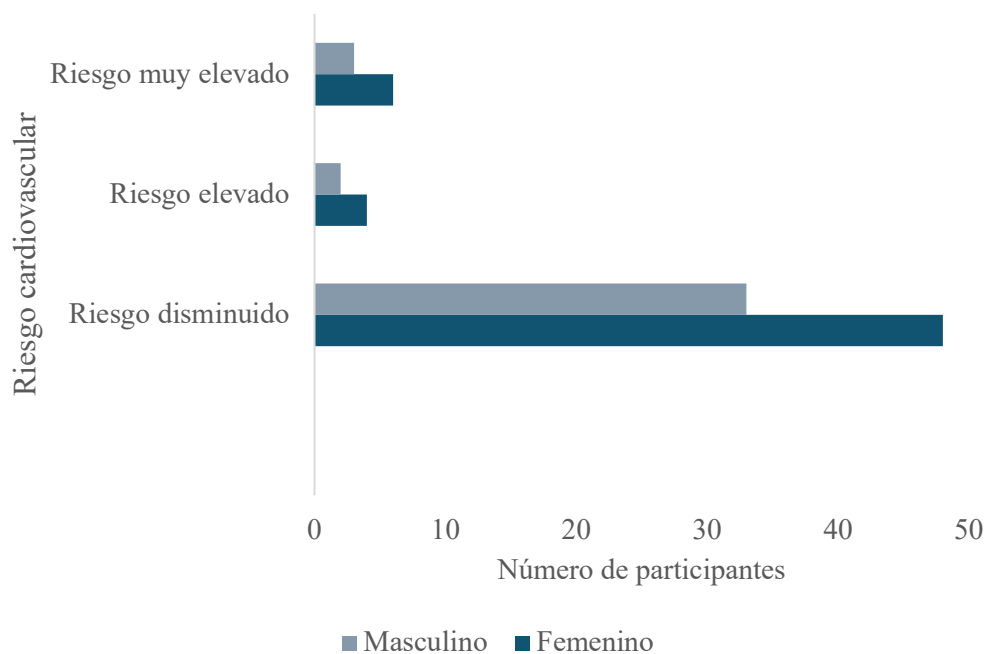
Estado nutricional según IMC	Frecuencia	%
Bajo peso	4	4%
Normal	51	53%
Sobrepeso	35	37%
Obesidad I	4	4%
Obesidad II	2	2%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la tabla 7 se observa la distribución del estado nutricional según el Índice de Masa Corporal (IMC) de los encuestados donde según se obtiene que el 53% es decir 51 de ellos se encuentra en un rango normal seguido de un 37% con sobrepeso también se observa que el 4% se encuentra en bajo peso y Obesidad I respectivamente, por último un 2% de ellos en Obesidad II.

Figura 2

Distribución del riesgo cardiovascular según la circunferencia abdominal y sexo, 2024 n=96.

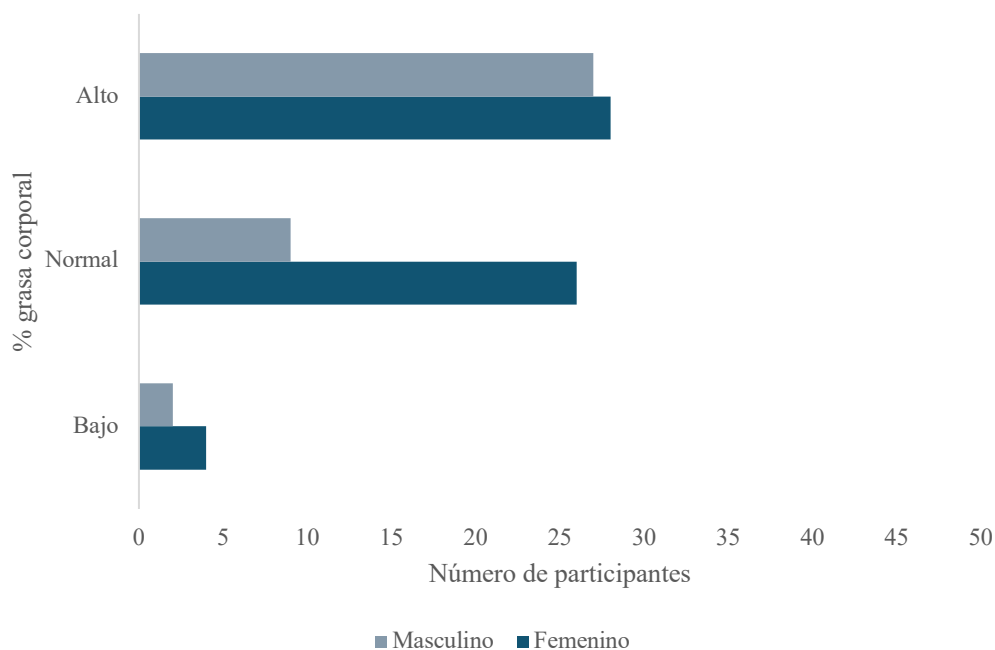


Fuente: Elaboración propia, 2024.

Según los datos obtenidos por la medición de la circunferencia abdominal, en la figura 2 se logra observar para el sexo femenino en su mayoría presenta un riesgo cardiovascular disminuido es decir 48 (83%) encuestadas, 4 (7%) con un riesgo cardiovascular elevado y por último 6 (10%) de ellas con un riesgo cardiovascular muy elevado. Con relación al sexo masculino 33 (88%) de ellos presentan un riesgo disminuido, 2 (5%) un riesgo elevado y 3 (7%) un cardiovascular muy elevado.

Figura 3

Clasificación del porcentaje de grasa corporal de la población según sexo, 2024 n=96

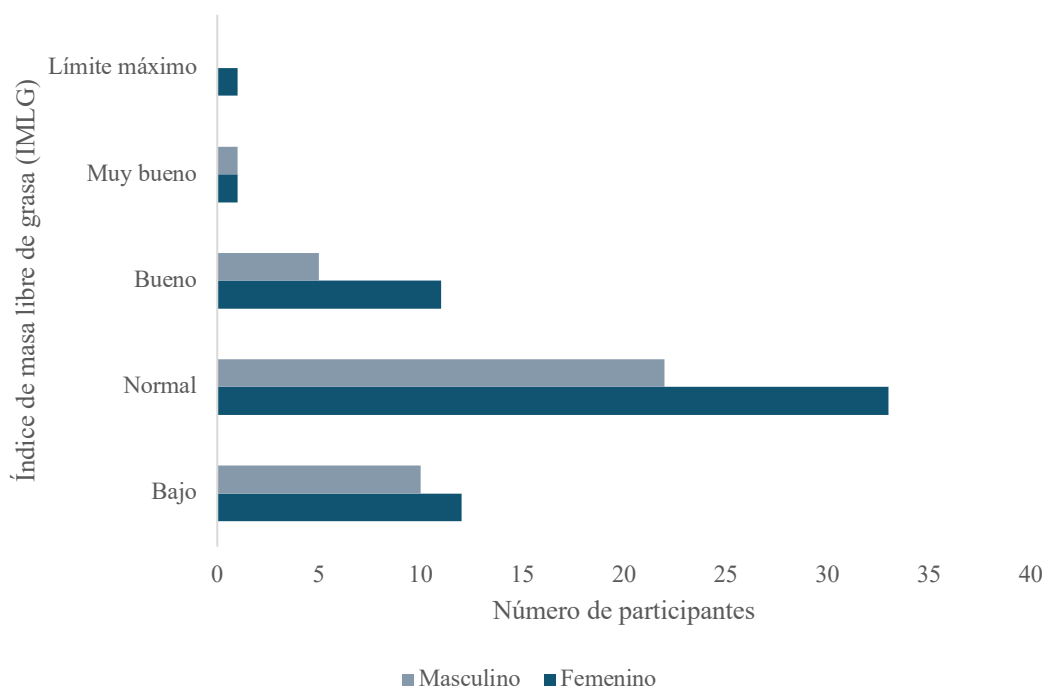


Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la figura 3 se describen los resultados del porcentaje de grasa de la población en estudio según el sexo, para la población femenina se observa que 4 (7%) de ellas presentan un % de grasa corporal bajo, 26 (45%) en un rango normal y 28 (48%) un rango alto. En cuanto a la población masculina 2 (5%) de ellos presentan un porcentaje bajo, 9 (24%) normal y para finalizar 27 (71%) un porcentaje alto.

Figura 4

Clasificación del Índice de Masa Libre de Grasa de la población según sexo, 2024 n=96.



Fuente: Elaboración propia, 2024.

Según la figura 4 se logra observar la clasificación del IMLG obtenida a través de la fórmula establecida según el sexo de la población. Primeramente la población femenina se logra observar que según los rangos 12 (21%) de ellas se encuentra en un rango bajo, 33 (57%) normal, 11 (19%) bueno y 1 (3%) muy bueno como también en el límite muscular máximo. En cuanto al sexo masculino 10 (26%) de ellos se encuentran con un IMLG bajo, 22 (58%) normal, 5 (14%) en un rango bueno y por último 1 (2%) muy bueno.

4.1.3 Frecuencia de consumo

A continuación se presenta la frecuencia de consumo de los alimentos obtenida de los participantes universitarios.

Tabla 8

Distribución de la frecuencia de consumo de frutas y vegetales de los participantes, 2024 n=96.

Alimento	Frecuencia de consumo			
	Nunca o casi nunca	Mensual	Semanal	Diario
Frutas enteras/picadas (manzana, banano, papaya, fresas, jugo de fruta 100% natural, entre otros)	n % 7 7%	n % 5 5%	n % 45 47%	n % 39 41%
Vegetales no harinosos (lechuga, tomate, pepino, zanahoria, etc.)	n % 3 3%	n % 9 9%	n % 31 33%	n % 53 55%
Vegetales harinosos (papa, yuca, camote, plátano maduro etc.)	n % 3 3%	n % 8 8%	n % 56 58%	n % 29 31%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Como se observa en la tabla 8 según la frecuencia de consumo de frutas enteras/picadas de la población el 41% consume de manera diaria, 47% semanalmente, 7% nunca o casi nunca y por último 5% mensualmente. En cuanto a los vegetales no harinosos el 55% de la población consume de manera diaria, 33% semanalmente, 9% mensualmente y 3% nunca o casi nunca.

Por último con respecto a los vegetales harinosos el 58% de los encuestados consumen de manera semanal, 31% diariamente, 8% mensual y 3% nunca o casi nunca.

Tabla 9

Distribución de la frecuencia de consumo de harinas, leguminosas, carne, embutidos, huevos y lácteos de los participantes, 2024 n=96.

Alimento	Frecuencia de consumo			
	Nunca o casi nunca	Mensual	Semanal	Diario
Harinas (tortillas, pan, arroz, pasta, avena etc)	n % 1 1%	n % 5 5%	n % 26 27%	n % 64 67%
Leguminosas (frijoles, lentejas, garbanzos etc)	n % 7 7%	n % 12 12%	n % 37 39%	n % 40 42%
Carnes o proteína (pollo, res, cerdo, queso, pescado, mariscos)	n % 0 0%	n % 1 1%	n % 18 19%	n % 77 80%
Embutidos (salchichas, mortadelas, jamón etc)	n % 21 22%	n % 21 22%	n % 44 46%	n % 10 10%
Huevos	n % 7 7%	n % 2 2%	n % 29 31%	n % 58 60%
Lácteos (leche, yogurt)	n % 7 7%	n % 12 13%	n % 34 35%	n % 43 45%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Como se observa en la tabla 9 según la distribución de frecuencia de consumo de harinas el 67% de los encuestados lo consumen diario, el 27% semanal, 5% mensual y 1% nunca o casi nunca, para el consumo de las leguminosas el 42% de ellos consume diariamente seguido del 39% semanalmente 12% mensual y 7% nunca o casi nunca. Para el consumo de carne o proteína el 80% consume de manera diaria, 19% semanalmente y 1% mensual.

El consumo de embutidos según la tabla se realiza con un 46% de la población de manera semanal, 22% mensual y nunca o casi nunca respectivamente y por último 10% diario. En cuanto al huevo el 60% lo ingiere de manera diaria, 31% semanal, 7% nunca o casi nunca y finalmente un 2% mensual.

El consumo de lácteos indica que el 45% consume de manera diaria, 35% semanal, 13% mensual y 7% nunca o casi nunca.

Tabla 10

Distribución de la frecuencia de consumo de alimentos varios de los participantes, 2024 n=96

Alimento	Frecuencia de consumo			
	Nunca o casi nunca	Mensual	Semanal	Diario
Grasas (mantequilla, manteca, queso crema, aceite, etc)	n % 5 5%	n % 6 6%	n % 34 36%	n % 51 53%
Azúcar (azúcar blanca o moreno, miel de abeja, etc).	n % 17 18%	n % 17 18%	n % 32 33%	n % 30 31%
Dulces (confites, galletas, queques, etc).	n % 18 19%	n % 31 32%	n % 32 33%	n % 15 16%
Bebidas energéticas (Jet, Red Bull, Raptor etc).	n % 66 69%	n % 15 16%	n % 8 8%	n % 7 7%
Bebidas gaseosas (Coca Cola, 7UP, etc.)	n % 32 33%	n % 24 25%	n % 28 29%	n % 12 13%
Bebidas naturales (agua, café, infusiones etc.)	n % 3 3%	n % 1 1%	n % 27 28%	n % 65 68%
Bebidas alcohólicas (cerveza, tequila, smirnoff etc).	n % 34 35%	n % 44 46%	n % 17 18%	n % 1 1%
Bebidas artificiales de paquete (tang, zuko, livean etc).	n % 53 55%	n % 20 21%	n % 13 14%	n % 10 10%
Comida rápida (pizza, maruchan, hamburguesa etc.)	n % 7 7%	n % 38 40%	n % 48 50%	n % 3 3%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Como resultado obtenido en la tabla 10 según alimentos varios el consumo de grasa el 53% de la población es diario, 36% semanal, 6% mensual y 5% nunca o casi nunca. El azúcar el 33% lo consume semanalmente, 31% diario, 18% mensual y nunca o casi nunca respectivamente, el consumo de los dulces como confites, galletas entre otro en la población se observa que el 33% lo ingiere semanalmente, 32% mensual, 19% nunca o casi nunca y finalmente 16% de manera diaria.

En cuanto al consumo de bebidas varias los encuestados indican que bebidas energéticas su consumo es del 69% nunca o casi nunca, 16% mensualmente, 8% semanalmente y 7% diario, las gaseosas el 33% consume nunca o casi nunca, 29% semanal, 25% mensual y 13% diario.

Con relación a las bebidas naturales el 68% las consume de manera diaria, 28% semanalmente, 3% nunca o casi nunca y 1% mensual. Las bebidas alcohólicas su consumo en la población es del 46% de manera mensual, 35% nunca o casi nunca, 18% semanalmente y 1% diario. Las bebidas artificiales en la población como indica la tabla el 55% nunca o casi nunca consume estas, 21% mensualmente, 14% semanalmente y 10% de manera diaria.

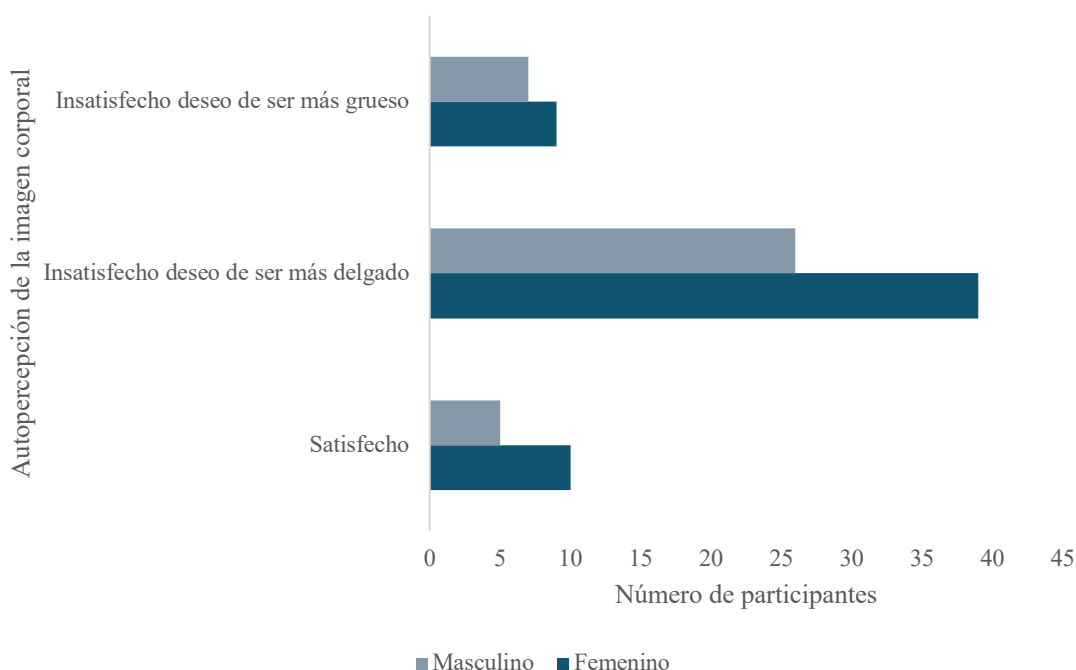
Para el consumo de la comida rápida el 50% de la población lo ingiere semanalmente, 40% mensual, 7% nunca o casi nunca y para finalizar 3% diariamente.

4.1.4 Autopercepción de la imagen corporal

A continuación se presentan los resultados obtenidos según la encuesta con relación a la autopercepción de la imagen corporal en los estudiantes universitarios.

Figura 5

Distribución de la autopercepción de la imagen corporal según siluetas Stunkard, 2024 n=96.



Fuente: Elaboración propia, 2024.

Según la figura 5 con relación a la distribución de la autopercepción de la imagen corporal según sexo se logra observar que para la población femenina 10 (17%) de ellas se encuentran satisfechas con su imagen corporal, 39 (67%) insatisfechas y desean tener un cuerpo más delgado y 9 (16%) insatisfechas con deseo de tener un cuerpo más grueso.

En cuanto a la población masculina 5 (13%) de ellos se encuentran satisfechos, 26 (68%) insatisfechos y desean ser más delgados y por último 7 (18%) insatisfechos y desean ser más gruesos.

Relación de las variables

A continuación, se aborda las relaciones de variables, siendo éstas entre el estado nutricional y frecuencia de consumo de alimentos con la autopercepción de la imagen corporal. Para poder determinar estas relaciones se toma en cuenta la decisión de la existencia de una relación significativa o no, se basa en el valor p, que es una probabilidad calculada en el análisis. Si el valor de p es menor que el nivel de significancia establecido (**0.10**), se concluye que existe relación significativa entre las variables. Por el contrario, si el valor p es mayor a **0.10**, no hay suficiente evidencia para afirmar que existe una relación significativa entre variables. Se emplea un análisis utilizando la metodología de Chi cuadrado de Pearson.

4.1.5 Relación del estado nutricional con la autopercepción de la imagen corporal

Tabla 11

Relación del estado nutricional y autopercepción de la imagen corporal de la población en estudio.

Variable de estado nutricional	Estadístico Chi Cuadrado	Valor P	Interpretación
Clasificación según IMC	62.1811	0.0165	Hay relación
Clasificación según Circunferencia abdominal	49.3842	0.0010	Hay relación
Clasificación según Porcentaje de grasa	46.1248	0.0005	Hay relación
Clasificación según IMLG	33.3677	0.0860	Hay relación

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Los resultados del análisis de Chi Cuadrado muestran que existe una relación significativa al nivel del 10% entre la autopercepción corporal y el estado nutricional de la población en estudio. En particular,

se observa una relación significativa en la clasificación según el IMC, con un valor P de 0.0165; según la circunferencia abdominal, con un valor P de 0.0010; y según el porcentaje de grasa, con un valor P de 0.0005. Asimismo, la clasificación según IMLG presenta una relación marginalmente significativa, con un valor P de 0.0860. Estos hallazgos indican que diferentes indicadores del estado nutricional están asociados con la autopercepción corporal, lo que subraya la importancia de considerar estos factores en la comprensión de la percepción corporal dentro de esta población.

Con el fin de analizar el comportamiento de estas relaciones se presentan los siguientes cruces de variables:

Tabla 12

Estado nutricional según autopercepción corporal de las personas entrevistadas.

Variable	Autopercepción de la imagen corporal							
	Bajo peso	%	Normal	%	Sobrepeso	%	Obesidad	%
Clasificación según IMC								
Bajo peso	2	2.08%	1	1.04%	1	1.04%	0	0.00%
Normal	16	16.67%	31	32.29%	4	4.17%	0	0.00%
Sobre peso	1	1.04%	11	11.46%	22	22.92%	1	1.04%
Obesidad 1	2	2.08%	0	0.00%	2	2.08%	0	0.00%
Obesidad 2	0	0.00%	0	0.00%	2	2.08%	0	0.00%
Clasificación según Circunferencia abdominal								
Normal	20	20.83%	40	41.67%	20	20.83%	1	1.04%
Riesgo elevado	0	0.00%	3	3.13%	3	3.13%	0	0.00%
Riesgo muy elevado	1	1.04%	0	0.00%	8	8.33%	0	0.00%
Clasificación según Porcentaje de grasa								
Bajo	4	4.17%	1	1.04%	1	1.04%	0	0.00%
Normal	12	12.50%	22	22.92%	1	1.04%	0	0.00%
Alto	5	5.21%	20	20.83%	29	30.21%	1	1.04%
Clasificación según IMLG								
Bajo	11	11.46%	6	6.25%	5	5.21%	0	0.00%
Normal	6	6.25%	27	28.13%	21	21.88%	1	1.04%
Bueno	4	4.17%	9	9.38%	3	3.13%	0	0.00%
Muy bueno	0	0.00%	0	0.00%	2	2.08%	0	0.00%
Límite máximo	0	0.00%	1	1.04%	0	0.00%	0	0.00%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la clasificación según el Índice de Masa Corporal (IMC), se observa que la mayoría de las personas con un IMC en el rango normal se auto perciben también como de peso normal ($n = 31$), aunque una minoría se percibe con sobrepeso ($n = 4$). Las personas clasificadas con sobrepeso según el IMC tienden a mantener esta autopercepción ($n = 22$), mientras que aquellas categorizadas en los grupos de obesidad 1 y 2 tienden a auto percibirse principalmente con sobrepeso o, en menor medida, con

obesidad. Por otro lado, las personas clasificadas con un IMC de bajo peso en su mayoría se auto perciben como de peso bajo o normal.

En la clasificación basada en la circunferencia abdominal, se evidencia que un gran número de personas con una circunferencia normal se auto perciben también como de peso normal ($n = 40$), con percepciones adicionales de bajo peso ($n = 20$) y sobrepeso ($n = 20$). Aquellos individuos con un riesgo elevado o muy elevado según la circunferencia abdominal tienden a auto percibirse principalmente en categorías de sobrepeso.

En términos de porcentaje de grasa corporal, las personas clasificadas en el rango alto tienden a auto percibirse predominantemente con sobrepeso ($n = 29$), mientras que las personas con niveles normales de grasa corporal suelen auto percibirse como de peso normal ($n = 22$). Las personas con un bajo porcentaje de grasa se perciben mayoritariamente como de bajo peso o normal.

En cuanto a la clasificación basada en el índice de masa libre de grasa aquellos con niveles bajos de masa libre de grasa tienden a percibirse como de bajo peso o normal. Los individuos con niveles clasificados como "normales" según el ILMG se distribuyen mayoritariamente entre las categorías de peso normal y sobrepeso. Finalmente, en las categorías "bueno" y "muy bueno", la autopercepción se concentra en peso normal o sobrepeso, mientras que solo un caso se percibe en el límite máximo.

4.1.6 Relación de la frecuencia de consumo de alimentos con la autopercepción de la imagen corporal

Tabla 13

Relación entre frecuencia de consumo de alimentos con la autopercepción de la imagen corporal de la población en estudio.

Frecuencia de consumo	Estadístico		
	Chi Cuadrado	Valor P	Interpretación
Frutas enteras/picadas	11.5841	0.8486	No hay relación
Vegetales no harinosos	13.7880	0.6947	No hay relación
Vegetales harinosos	20.0542	0.3008	No hay relación
Harinas	18.4061	0.3173	No hay relación
Leguminosas	12.8039	0.8161	No hay relación
Carnes o proteína	4.8902	0.9775	No hay relación
Embutidos	24.3187	0.1379	No hay relación
Huevos	13.7996	0.6892	No hay relación
Lácteos	16.9652	0.5237	No hay relación
Grasas	12.7912	0.7696	No hay relación
Azúcar	27.5514	0.0660	Hay relación
Dulces	25.7622	0.0895	Hay relación
Bebidas energéticas	26.2671	0.1219	No hay relación
Bebidas gaseosas	24.7159	0.1289	No hay relación
Bebidas naturales	12.0825	0.7941	No hay relación
Bebidas alcohólicas	14.2409	0.6822	No hay relación
Bebidas artificiales de paquete	21.2064	0.2809	No hay relación
Comida rápida	15.9394	0.5637	No hay relación

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Los resultados del análisis indican que existe una relación significativa entre la frecuencia de consumo de ciertos alimentos y la autopercepción de la imagen corporal en la población estudiada. En particular, se observó una relación significativa para el consumo de azúcar (valor P = 0.0660) y dulces (valor P = 0.0895) al nivel de significancia del 10%. Estos hallazgos sugieren que el consumo de estos alimentos podría estar relacionado con cómo las personas perciben su propia imagen corporal.

Por otro lado, no se encontraron relaciones significativas entre la autopercepción de la imagen corporal y la frecuencia de consumo de una amplia variedad de otros alimentos, como frutas enteras o picadas, vegetales (harinosos y no harinosos), harinas, leguminosas, carnes o proteínas, embutidos, huevos, lácteos, grasas, bebidas energéticas, gaseosas, naturales, alcohólicas, y artificiales de paquete, así como la comida rápida, con valores P superiores al 10% en cada caso.

Con el fin de analizar el comportamiento de estas relaciones se presentan los siguientes cruces de variables:

Tabla 14

Frecuencia de consumo de alimentos según la autopercepción de la imagen corporal de la población en estudio.

Frecuencia de consumo	Autopercepción de la imagen corporal							
	Bajo peso	%	Normal	%	Sobrepeso	%	Obesidad	%
Azúcar								
Diario	7	7.29%	15	15.63%	8	8.33%	0	0.00%
Semanal	9	9.38%	17	17.71%	5	5.21%	1	1.04%
Mensual	1	1.04%	15	15.63%	1	1.04%	0	0.00%
Nunca o casi nunca	4	4.17%	12	12.50%	1	1.04%	0	0.00%
Dulces								
Diario	6	6.25%	5	5.21%	4	4.17%	0	0.00%
Semanal	8	8.33%	21	21.88%	2	2.08%	1	1.04%
Mensual	5	5.21%	19	19.79%	7	7.29%	0	0.00%
Nunca o casi nunca	2	2.08%	14	14.58%	2	2.08%	0	0.00%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En cuanto a la frecuencia de consumo de azúcar, los datos muestran que las personas que consumen azúcar diariamente o semanalmente tienden a auto percibirse mayoritariamente como de peso normal ($n = 15$ y $n = 17$, respectivamente). También se observa un número significativo de personas que se perciben con sobrepeso entre quienes consumen azúcar de manera diaria ($n = 8$). Aquellas personas que consumen azúcar de forma mensual o que nunca o casi nunca lo hacen también se perciben principalmente como de peso normal ($n = 15$ y $n = 12$, respectivamente), aunque hay una menor representación de percepciones de sobrepeso en estos grupos.

La frecuencia de consumo de dulces, se observa una tendencia similar. Las personas que consumen dulces de manera semanal tienden a percibirse como de peso normal ($n = 21$), seguidas por aquellas que los consumen mensualmente ($n = 19$). Asimismo, entre los consumidores diarios de dulces, la mayoría se auto percibe como de peso normal ($n = 5$) o de bajo peso ($n = 6$), aunque también hay una respuesta de autopercepciones de sobrepeso ($n = 4$). Los individuos que reportan consumir dulces nunca o casi nunca se perciben mayoritariamente como de peso normal ($n = 14$), con pocas percepciones de sobrepeso.

Estos resultados sugieren que la mayoría de las personas, independientemente de la frecuencia de consumo de azúcar o dulces, tienden a percibirse a sí mismas como de peso normal. Sin embargo, un consumo más frecuente de estos alimentos parece estar asociado con una mayor autopercepción de sobrepeso, especialmente en el caso del consumo de azúcar diario.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

5.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En el siguiente apartado se encuentra la interpretación y explicación de los resultados obtenidos de la investigación en estudiantes universitarios de la provincia de San José.

5.1.1 Características sociodemográficas

Según los datos obtenidos en el estudio la edad que destaca es entre los 21-25 años de edad, el IX Informe del Estado de la Educación, señala que el país tiene su punto más alto en la cobertura universitaria de personas de 18 a 24 años, pasando de 29% de personas en esos rangos de edades en 2010 a un 39% en el 2022 (Barquero et al., 2023).

Como resultado se obtiene que la totalidad de la población es de sexo femenino con un 60% a diferencia del sexo masculino con 40%, esto se presenta en una investigación realizada en India donde más de la cuarta parte de las mujeres jóvenes presentan insatisfacción corporal, Rashmi et.al en la India informan que el 19% de los participantes en su estudio estaban insatisfechos o muy insatisfechos con su imagen corporal (Soohinda et al., 2019).

Un estudio realizado en Ecuador obtuvo como resultado con respecto a los niveles de insatisfacción corporal según el sexo, donde se observa que existen diferencias significativas, los hombres tienen una media de 78.6, mientras que las mujeres tienen una media de puntuación de 108, es decir, que las mujeres poseen mayor insatisfacción corporal. Esto se puede deber a los estereotipos femeninos los cuales crean cierta presión social que lleva a las mujeres a la no aceptación de su propio cuerpo, esto tiene relación con el estudio donde ambos sexos presentan insatisfacción corporal siendo el sexo femenino la mayoría de población encuestada (Solis Gaibor, 2024).

En cuanto a la asistencia a la universidad en la provincia de San José de la población en estudio la mayoría asiste a una institución privada y en una modalidad presencial, seguido de mixto y virtual. En Costa Rica existen solo 5 instituciones de públicas en comparación con 53 privadas y 6 internacionales. Sin embargo, las primeras reciben alrededor del 50% de la matrícula universitaria, lo

que significa que comparten la demanda educativa con las instituciones privadas. Se pretende poseer un sistema de educación superior de sectores público y privado similares (Barquero et al., 2019).

Se calcula que en América Latina y el Caribe fueron afectados por la pandemia aproximadamente 25 millones de estudiantes de educación terciaria y unas 12.000 instituciones de educación superior (Sánchez Castillo et al., 2018).

Costa Rica no fue la excepción, debido a las medidas sanitarias establecidas por el Ministerio de Salud en relación con el aislamiento y cierre de centros educativos, miles de estudiantes de todos los niveles: preescolar, primaria, secundaria y universidad tuvieron que experimentar un cambio drástico en el aprendizaje. Para 2023, el país ha logrado reestablecer al máximo la educación presencial, pero las generaciones que vivieron la transición de modalidades educativas han tenido que experimentar un nuevo reajuste a la educación tradicional (Cordero, 2024).

Posterior a la pandemia, muchos de los procesos educativos han regresado a la presencialidad como se observa en la población en estudio. Es de esperar que en los años siguientes no ocurran diferentes transformaciones en la manera de cómo operan cada uno de los sistemas educativos. Sin embargo, no significa que no se adopten algunas de las prácticas y mecanismos de digitalización en el largo como la virtualidad o modalidad mixta (UNESCO, 2022).

Para finalizar con las características sociodemográficas según los resultados obtenidos la mayoría de los estudiantes universitarios no trabajan 56% y un 44% si trabaja, una de las prioridades que tienen los estudiantes universitarios es la de aprender cómo costear los gastos que implica el estudio de su respectiva carrera (Porras, 2024).

En 2019 un estudio de El País sobre los estudiantes universitarios que combinaban estudios y trabajo concluía en que dos de cada tres universitarios se encuentran en esta situación de estudiar y trabajar a pesar de que en la población en estudio no se observa esto (Vicente, 2023).

5.1.2 Estado Nutricional

En cuanto al estado nutricional según el IMC se obtuvo que el 53% se encuentra dentro de un rango normal seguido de un 37% con sobrepeso, esta es una cifra elevada para la población ya que en Costa Rica, según los datos de la última Encuesta Nacional de Nutrición (2008-2009), el 68,5 % de las mujeres de 20 a 65 años de edad y el 62,4 % de los hombres en el mismo rango de edad presentaron exceso de peso (Salas & Quesada, 2020).

La prevalencia de sobrepeso y obesidad ha aumentado alrededor de los años en los países desarrollados principalmente en aquellos en vías de desarrollo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), a nivel mundial, en el año 2016, el 39 % de las personas adultas tenían sobrepeso y el 13 % obesidad (OMS, 2023).

Autores destacan que la población universitaria es un grupo muy vulnerable desde el punto de vista nutricional, donde las alteraciones en su peso corporal se han relacionado con el estilo de vida. Los comportamientos poco saludables son las principales causas de la morbilidad y mortalidad prematura en este grupo: la inactividad física, el tabaquismo, el consumo de alcohol y la mala calidad de la alimentación, son los cuatro principales contribuyentes al desarrollo de obesidad, enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes (González-Zapata et al., 2017).

Un estudio realizado en Perú acerca de los estilos de vida y su relación con el índice de masa corporal en estudiantes universitarios demuestra que de los 194 encuestados, el promedio del IMC de ellos indica que su estado nutricional se encuentra en un rango de normalidad, con 22,57 y 23,32 Kg/m² para hombres y mujeres respectivamente, sin diferencia estadística. Donde el 20,6% de la población tiene sobrepeso y obesidad estos datos similares a la investigación realizada (Apaza-Ahumada et al., 2023).

Según un estudio realizado en el 2023 donde se toma en cuenta el IMC y la salud general de los universitarios mexicanos obtuvo como resultados que el promedio de IMC fue 23.6 kg/m² lo cual corresponde a normal, no obstante, si se obtuvieron resultados de sobrepeso, obesidad 1 y 2 también

se llega a la conclusión de que ser estudiante universitario conlleva factores de riesgo tales como cambio en horarios de alimentación cada semestre con alimentos no saludables, jornadas académicas extensas, la necesidad de tener un empleo, la exposición al consumo de alcohol y tabaco entre otros (Medina et al., 2024).

Con respecto al riesgo cardiovascular relacionado a la circunferencia abdominal tanto para el sexo femenino y masculino ambos presentan un riesgo disminuido mayoritariamente con un 83% y 88% respectivamente según el sexo, la circunferencia abdominal es considerada una medida de asociación lineal con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares y de igual manera como un parámetro predictivo de complicación cardio metabólica (Dávila & Ruiz, 2023).

Salinas et al., 2014 demuestra en su estudio a 132 estudiantes de diferentes facultades en Perú a 82 mujeres y 50 varones. Las variables consideradas fueron Índice de Masa Corporal (IMC), Circunferencia Abdominal (CA), entre otras según los resultados se encuentra que las medias del IMC fue de 22.3 ± 2.6 y CA de 77.9 ± 6.4 dentro de los parámetros normales con diferencias mínimas entre géneros.

Estos resultados corroboran los evidenciados en un estudio realizado en Brasil $86,8 \pm 10,2$ (Glaner et al., 2011) y un estudio realizado en Costa Rica donde los resultados indican que la C.A en mujeres fue de $86,4 \pm 12,4$ cm y de $88,1 \pm 11,5$ cm en los hombres (Araúz Hernández et al., 2020).

En la investigación se toma en cuenta la composición corporal de los estudiantes y es por ello que según los datos obtenidos el porcentaje de grasa tanto para el sexo femenino y masculino se obtiene en su mayoría un porcentaje de grasa bastante elevado, estos datos concuerdan con el estudio realizado en el 2019 en la Provincia de San José Costa Rica, donde detalla que el porcentaje de grasa del cuerpo está bastante asociado con el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, por lo que es un criterio importante al momento de evaluar el estado nutricional. En dicho estudio se evalúa el porcentaje de grasa corporal de 130 hombres y 110 mujeres, en el caso de las mujeres la mayoría presentó un alto porcentaje de grasa corporal según comparando ambos sexos (Álvarez-Castro et al., 2020).

El estudio de Inzunza Rosales et al. en 2023 de la Universidad Adventista de Chile de la ciudad de Chillan, donde se obtiene los resultados de porcentaje de grasa destacan diferencias significativas entre hombres y mujeres, ya que del total de hombres evaluados un 58% se encuentra en un rango de sobrepeso según porcentaje de grasa, en comparación con las mujeres quienes presentan un 56%, esto se relaciona en con el estudio realizado donde ambos sexos presentan porcentajes de grasa elevados.

Para finalizar el índice de masa libre de grasa en la investigación se obtuvo que tanto el sexo femenino y masculino se encuentran dentro de un rango normal y bueno respectivamente. La estimación de la masa muscular total es un importante componente que se relaciona con el rendimiento y con el control del entrenamiento en diversas modalidades deportivas (Vitoria et al., 2020).

Tanto los hombres y mujeres del estudio realizado presentan un porcentaje de grasa elevado y un IMLG dentro del rango de normalidad, esto se debe que aunque la masa muscular y otros tejidos no grasos son adecuados, la cantidad de grasa corporal es superior a lo recomendable (Nuttall, 2015).

El tener un IMLG normal indica que la masa muscular y otros componentes no grasos están dentro de los rangos saludables, pero no necesariamente protege contra los riesgos asociados con un alto porcentaje de grasa. La masa muscular adecuada no es lo mismo a los riesgos asociados con la presencia de un exceso de grasa corporal, principalmente en la salud metabólica. La masa grasa y muscular se han asociado independientemente con el riesgo cardio metabólico; sin embargo, hay evidencia limitada (Riscanevo, 2020).

Según Cossio-Bolaños Marco et al., a través de los resultados obtenidos en el estudio, las mujeres presentan más valores elevados de % de grasa corporal y consecuentemente de masa de grasa (kg). Sin embargo, los hombres muestran valores superiores de masa residual o masa libre de grasa, masa ósea y masa muscular, respectivamente. Estas diferencias van a ser propias de los patrones de dimorfismo sexual humano, donde se caracteriza a los varones con mayor masa muscular, ósea y residual, y las mujeres con predominancia del tejido adiposo.

5.1.3 Frecuencia de consumo de alimentos

En los universitarios de la presente investigación predomina el consumo de frutas y vegetales en la población ya que estos alimentos los consumen de manera diaria, recomendaciones internacionales indican que se deben consumir diariamente 400 g/día o su equivalente a 5 porciones de frutas, verduras o legumbres. Un estudio realizado en 27 universidades de 26 países de América, África y Asia, muestra que el 82,8% de los estudiantes universitarios consumen menos de las 5 porciones recomendadas de frutas y vegetales en el caso de la investigación realizada se determina el consumo diario de estos alimentos a pesar de que no se tiene información de las cantidades consumidas (Vera et al., 2019).

Según las guías alimentarias de Costa Rica, el consumo de frutas para la población costarricense fue de 130 g/d/p. Además, en población urbana, de acuerdo con el estudio ELANS, el consumo promedio de frutas fue de 90,1 g/d/p siendo este mayor a comparación que la zona rural (Salas et al., 2020).

Las harinas, leguminosas, carnes o proteína, huevos y lácteos son alimentos que en su mayoría consume diariamente la población en estudio, seguido de semanal para estos alimentos incluyendo los embutidos según un estudio en estudiantes universitarios manifiestan un alto gusto por la carne de diversas especies animales y una frecuencia de consumo importante. Esto se ha suscitado también en otros países latinoamericanos; Rodríguez et al. (2015) observaron un comportamiento idéntico entre individuos colombianos de la educación superior (Chacón Villalobos, 2021).

Para el 2018, según los indicadores de consumo aparente en las Guías Alimentarias de Costa Rica, el consumo de frijoles en la población costarricense fue de 32 g/d/p datos que se mantienen desde el 2008. El patrón alimentario de los costarricenses se caracteriza por la baja frecuencia del consumo de carnes blancas y una alta frecuencia de consumo de carnes rojas, lo que puede ser un gran riesgo para el desarrollo de enfermedades no transmisibles en la etapa de adultez (Ministerio de Salud y Ministerio de Educación Pública 2020).

Según datos publicados por el Grupo NutriCoDE sobre la calidad de la dieta de 187 países, Costa Rica ocupa el puesto 11 en consumo de bebidas endulzadas, el 26 en grasas trans y el 2 en carnes procesadas (Imamura et al., 2015).

El consumo de grasa diario es elevado este incluye mantequilla, manteca, queso crema, aceite entre otros esto es de importancia ya que la población en su mayoría tiene un porcentaje de grasa elevado y se logra observar un punto destacable donde se ve un resultado similar en un estudio de México, este determina que una inadecuada alimentación es un factor determinante para la presencia de un elevado porcentaje de grasa corporal, el consumo de nutrientes energéticos (grasas, proteínas y lípidos) en cantidad superior a las ingestas recomendadas, así como el número de comidas realizadas y el hábito de no desayunar se asocian con una cantidad mayor de grasa corporal en estudiantes universitarios (Estrada et al., 2020).

En cuanto el consumo de los universitarios del azúcar y dulces se obtiene que se consume de manera semanal mayoritariamente, un elevado consumo de azúcar se ha relacionado, con una menor ingesta de micronutrientes y una menor calidad de la dieta, además, se asocia con un mayor riesgo de ganancia de peso y el desarrollo de sus comorbilidades, entre ellas la diabetes mellitus tipo 2, las enfermedades cardiovasculares y la aparición de caries dentales en niños y adultos (Brownell et al., 2009).

El consumo de azúcares añadidos en la población costarricense va a representar el 14,7%, de las calorías totales consumidas. En comparación con otros países de Latinoamérica, según datos del ELANS, Costa Rica ocupa el segundo lugar, superado por Argentina, donde la ingesta energética de los azúcares añadidos representa el 16,4%. Estudios similares reportan que en México, para la población adolescente y adulta, el aporte energético de los azúcares añadidos es del 13% de las calorías totales (Salas et al., 2020).

Según el instrumento utilizado en la investigación el consumo de bebidas energéticas y gaseosas es relativamente bajo ya que lo consumen nunca o casi nunca en su mayoría esto es algo positivo para la población ya que una investigación realizada por el Colegio de Médicos y Cirujanos de Costa Rica en el año 2019 en una población en edades promedio de 17 y 26 años donde se muestra que, se consume

hasta 68,5 g de azúcares añadidos, y el 76,5 % de la población presenta sobrepeso, donde la fuente principal del consumo de azúcares añadidos corresponde a las bebidas gaseosas (López, 2022).

Para finalizar, el consumo de bebidas alcohólicas es importante en esta población ya que tiende a ser algo bastante común, en la mayoría de encuestados se obtiene que consumen alcohol de manera mensual, de acuerdo con el informe de la OMS, las Américas y Europa se evidencian que las proporciones son más altas en adolescentes (15 a 19 años) que beben alcohol, con el 53% y el 70% respectivamente, que admiten ser consumidores actualmente (Sawyers Kenton et al., 2019).

En Costa Rica el consumo de alcohol es una práctica muy frecuente, además su consumo supera por mucho el de otras sustancias psicoactivas de uso común. La Encuesta Nacional de Drogas 2015 realizada por el IAFA en donde se percibe un aumento de aproximadamente un 7% en el total de 21 consumidores de alcohol en relación al año 2010, con una cifra de 27,9% para el año 2015 (León et al., 2019).

La comida rápida es común en la población universitaria ya que consumen este tipo de alimentos de fácil acceso económico y de manera rápida, para la mayoría es importante comer, pero sin considerar la calidad y combinación de los alimentos, además de que no todos están sensibilizados con el ámbito de la nutrición tal como se observa en la investigación realizada la mitad de la población adquiere estos alimentos de manera semanal lo cual es alarmante (Luna et al., 2023).

En un estudio donde se pretende identificar factores y determinantes de consumo de comida chatarra en estudiantes de la Facultad de Medicina, Nutrición, Enfermería y Tecnología Médica en Bolivia, este demuestra que existe un conocimiento de lo poco saludable que es el consumo de estos alimentos pero aun así se consumen de manera significativa (Tamayo Caballero et al., 2016).

5.1.4 Autopercepción de la imagen corporal

La imagen corporal es un tema que abarca las percepciones del cuerpo como un componente perceptivo, con actitudes, sentimientos y pensamientos de componente cognitivo-afectivo. La adolescencia 13-16 años es uno de los periodos más importantes, ya que en estas edades se hallan los

mayores índices de preocupación por el cuerpo, especialmente en las mujeres, quienes a menudo están preocupadas por su imagen corporal, en contraste con los hombres. En el presente estudio se corrobora este dato ya que según el sexo femenino la mayoría se encuentra insatisfecha con su cuerpo siendo diferente ya que para el sexo masculino también existe gran presencia de insatisfacción corporal (Inzunza Rosales et al., 2023).

La insatisfacción corporal en los universitarios concuerda con diversas investigaciones, encontrando que las mujeres presentan mayor preocupación por su imagen y mayor conciencia de su peso (Acuña et al. (2020); Medina-Gómez et al., 2019; Nieto-Ortiz & Nieto-Mendoza, 2020; Serpa, 2017).

Normalmente, en la autopercepción de la imagen corporal se utiliza como referencia el Índice de Masa Corporal (IMC), según un estudio realizado en Chile indica que las mujeres se perciben con mayor peso de lo que son en la realidad, los hombres se perciben de una forma más real, lo que coincide con otras investigaciones y como resultado principal se obtiene que los estudiantes en general presentan una inadecuada autopercepción de la imagen corporal (Duran-Agüero et al., 2016).

Estudios afines, (Durán A et al., 2013), (Molina et al., 2021); indican que más de la mitad de los estudiantes encuestados tiene una percepción errónea de su estado nutricional, además de que se encuentra que, a mayor IMC hay una percepción más cercana a la realidad de este valor. También evidencian que los hombres se auto perciben mejor que las mujeres. Otros estudios encuentran que las mujeres presentan mayores porcentajes de autopercepción errada sobre el peso, como se observa en el presente estudio donde la mayoría de mujeres desea tener un cuerpo más delgado y en la población masculina también a diferencia de otros estudios se demuestra la insatisfacción corporal en su mayoría (Espín et al., 2020).

Una buena percepción de la imagen corporal es una fundamental para un óptimo desarrollo vital en todos los aspectos, altamente relacionado con la actividad física, la salud mental, o el rendimiento académico (Gómez Paniagua et al., 2023).

Según Ferreira-Risso et al., 2020 en su estudio la muestra total se encontró que 36% tenían una percepción diferente y equivocada, es decir distorsión de la imagen corporal y poco más de la mitad

de estos subestimó su peso, es decir que se percibieron con menor peso al real. Estos resultados contrastan con un estudio realizado en universitarios chilenos y panameños, en el que 67% tuvo una percepción errónea de su imagen corporal con respecto al estado nutricional según IMC y de estos 49% sobrestimó su peso y un 18% lo subestimó.

Para finalizar en la investigación realizada se observa el grado elevado de insatisfacción de la imagen corporal que tienen los estudiantes universitarios es por ello que según las diferentes evidencias en estudio y los resultados es necesario correlacionar las variables. En el siguiente inciso, se discuten los resultados de las relaciones entre las diferentes variables.

5.1.5 Relación del estado nutricional con la autopercepción de la imagen corporal

Según con los resultados de las pruebas estadísticas para encontrar la relación del estado nutricional con la autopercepción de la imagen corporal, se encuentra que hay una relación significativa entre las variables determinadas que incluye el IMC, circunferencia abdominal, porcentaje de grasa y índice de masa libre de grasa esto indica que según los indicadores van directamente relacionados con la autopercepción corporal.

En el caso del IMC un estudio muestra que el 68% de los hombres y el 73,8% de las mujeres presentaban estado nutricional normal, pero al clasificar según grasa corporal sólo el 35% de los hombres y un 48,9% de las mujeres presenta estado nutricional normal esto concuerda con las relaciones obtenidas donde la población con el % de grasa elevado tienden a auto percibirse con sobrepeso y según el IMC se encuentran en un rango normal y se auto perciben con peso normal (Duran-Agüero et al., 2016).

Este estudio concuerda con Priya et al., 2010 donde se clasifica el IMC entre 147 sujetos, 25 tienen bajo peso (17%), 111 tienen un peso normal (75,5%) y 11 tienen sobrepeso (7,5%). Por lo tanto, la mayoría se encuentra dentro del rango normal de IMC. En función de la percepción de la imagen corporal, 17 (68 %) de las mujeres con bajo peso se sienten delgadas y ocho (32 %) de ellas se sienten

normales. Alrededor de 86 (77,5 %) de las mujeres dentro del rango normal de IMC perciben su imagen como normal como se observa en esta investigación.

En una universidad de Chile al observar los resultados de la autopercepción de la imagen corporal entre hombres y mujeres no se muestran diferencias significativas lo cual es diferente al estudio realizado donde se presenta una gran insatisfacción corporal para ambos sexos. Las mujeres obtuvieron un promedio de 26 puntos y los hombres 25 puntos, vale decir que ambos sexos se perciben de acuerdo a su porcentaje de grasa e IMC como lo es en su mayoría en esta investigación donde se perciben según su estado nutricional por IMC y por porcentaje de grasa (Rosales et al., 2023).

En diferentes investigaciones se toma el estado nutricional con diferentes mediciones, para este estudio las variables más utilizadas en relación con la autopercepción de la imagen corporal es el IMC y porcentaje de grasa, son pocos los estudios en circunferencia abdominal y IMLG de igual forma como resultado se obtiene que a una circunferencia normal se auto perciben normal en su mayoría y aquello con una baja masa libre de grasa se perciben como bajo peso normal respectivamente.

5.1.6 Relación de la frecuencia de consumo de alimentos con la autopercepción de la imagen corporal

A partir de los resultados estadísticos se establece que según la frecuencia de consumo de alimentos existe una relación significativa en la población estudiada directamente en el consumo de azúcar y dulces, esto en relación con la imagen corporal.

En un estudio realizado en Brasil en el 2020, se estima como resultado que el mayor consumo de azúcar es proveniente de bebidas azucaradas donde lo reportan la población joven con insatisfacción por sobrepeso. Los autores informan que un alto consumo de azúcar se asocia con una mayor ingesta de energía y exceso de peso corporal (Souzalima et al., 2020).

En un estudio de una población de estudiantes de la carrera de Nutrición coincide con el estudio que a pesar de no tener las cantidades exactas del consumo de dulces y azúcar esta va a ser elevada presentando un consumo diario y semanal principalmente, donde se observa que la mayoría no cumple

con la recomendación del consumo de azúcar establecida por la OMS. Esto coincide con el Estudio Latino Americano de Nutrición y Salud (ELANS) (Olivera, 2019).

El elevado consumo de azúcares añadidos según una investigación realizada va a ser una conducta presente en jóvenes universitarios, así como también en la población general, existe un elevado consumo de alimentos fuente de azúcares añadidos en general, siendo las galletas dulces, mermeladas, gaseosas y azúcar de mesa los más ingeridos en la población universitaria (Barbieri, 2015).

La mayoría de personas en el estudio realizado ante el consumo de azúcar o dulces se perciben con un peso normal, según los resultados obtenidos a una ingesta más elevada existe una mayor autopercepción de sobrepeso relacionado al consumo de azúcar diario.

El consumo elevado de azúcares se va asociar con diversas patologías como sobrepeso, obesidad, alteraciones hepáticas, desórdenes del comportamiento, diabetes, hiperlipidemia, enfermedad cardiovascular, hígado graso, algunos tipos de cáncer y caries dental. Además, el consumo de azúcares puede contribuir al desarrollo de alteraciones psicológicas como la hiperactividad, el síndrome premenstrual y las enfermedades mentales (Cabezas Zabala et al., 2016).

Este estudio difiere de Miravet et al., 2020 donde el consumo de ciertos alimentos en universitarios como frutas, verduras, lácteos es bajo también el consumo de carnes en este estudio la población en su mayoría consume de estos alimentos diariamente, se menciona otros estudios donde llegan a la misma conclusión que los resultados encontrados, pues quienes más satisfechos están con su cuerpo, más cuidan su alimentación o viceversa.

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

A continuación, se presenta según la información recolectada y resultados para el estudio donde se concluye que:

- Si hay relación entre el estado nutricional según IMC y la autopercepción de la imagen corporal.
- Se encuentra relación significativa entre la frecuencia de consumo de específicamente dulces y confites con la autopercepción de la imagen corporal.
- La población encuestada se caracteriza por estar compuesta mayoritariamente por mujeres jóvenes, con edades entre 21 y 25 años, que asisten a una universidad privada en modalidad presencial. Además, una gran parte de ellos no se encuentra actualmente trabajando.
- El estado nutricional de la población presenta una tendencia en un rango de normalidad según el IMC, aunque un porcentaje significativo muestra sobrepeso. En cuanto a la composición corporal, se observa un riesgo cardiovascular bajo, también la presencia de un elevado porcentaje de grasa corporal. Finalmente, el Índice de Masa Libre de Grasa (IMLG) se encuentra dentro de los rangos normales, lo que indica un balance adecuado en la proporción de masa magra.
- En cuanto a la frecuencia de consumo de alimentos la población ingiere casi diario de frutas enteras y picadas, vegetales no harinosos, harinas, leguminosas, carnes o proteínas, huevos, lácteos en el menor consumo de alimentos se incluye vegetales harinosos, embutidos, bebidas energéticas, artificiales y se destaca el ingerir de manera frecuente azúcar, dulces, bebidas alcohólicas, grasas y comida rápida.
- Con respecto a la autopercepción de la imagen corporal la mayoría de la población tanto para el sexo femenino (67%) y masculino (68%) presentan una insatisfacción corporal deseando tener un cuerpo más delgado o un cuerpo más grueso.

- Existe una relación significativa según la prueba estadística entre el estado nutricional y la autopercepción de la imagen corporal en la población analizada, se encuentran asociaciones relevantes entre la autopercepción y las mediciones antropométricas como IMC, circunferencia abdominal y porcentaje de grasa corporal.
- Se encuentra una relación significativa según la prueba estadística entre la frecuencia de consumo específicamente del consumo de azúcar y dulces con la autopercepción corporal.

6.2 RECOMENDACIONES

A continuación, se presentan recomendaciones para futuras investigaciones.

- Plantear estudios sobre la autopercepción corporal y su relación con el estado nutricional en poblaciones de diferentes lugares del país, ya que no hay estudios a nivel nacional.
- Realizar investigaciones sobre el consumo de alimentos ricos en azúcar y dulces, explorando su impacto en la autopercepción de la imagen corporal. Esto permitiría identificar posibles correlaciones entre los hábitos alimenticios y la satisfacción o insatisfacción con la imagen personal, lo cual podría ser útil para diseñar estrategias de intervención nutricional.
- Relacionar la frecuencia de consumo con la composición corporal por sexo con el fin de tener un mayor conocimiento de la población en estudio.
- Para futuros estudios donde se tome en cuenta el estado nutricional utilizar equipo adicional altamente recomendado a nivel médico como el INBODY, DEXA y pliegues cutáneos esto con el fin obtener un análisis más detallado y confiable de los diferentes parámetros nutricionales.

BIBLIOGRAFÍA

- Aballay, L. R. (2015). ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: SU RELACIÓN CON EL. *NUTRICION HOSPITALARIA*, 4, 1748-1756. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.4.8399>
- Acuña Leiva, V., Niklitschek Tapia, C., Quiñones Bergeret, A. T., & Ugarte, C. (2020). La Insatisfacción de la Imagen Corporal y Estado Nutricional en Estudiantes Universitarios. *Revista de psicoterapia*, 31(116), 279-294.
- Afshin, A., Sur, P. J., Fay, K. A., Cornaby, L., Ferrara, G., Salama, J. S., Mullany, E. C., Abate, K. H., Abbafati, C., Abebe, Z., Afarideh, M., Aggarwal, A., Agrawal, S., Akinyemiju, T., Alahdab, F., Bacha, U., Bachman, V. F., Badali, H., Badawi, A., ... Murray, C. J. L. (2019). Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet*, 393(10184), 1958-1972. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30041-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8)
- Aguilar, H., Tovar-Vega, A., Hernández, Y. A., Quintero-Hernández, Olalde, G., José, Y., & Díaz, J. V. (2020). 2019-07. *Ultraprocesados y obesidad en universitarios*.
- Aguirre-Loaiza, H., Reyes, S., Ramos-Bermúdez, S., & Bedoya, D. A. (2017). *RELACIÓN ENTRE IMAGEN CORPORAL, DIMENSIONES CORPORALES Y EJERCICIO FÍSICO EN USUARIOS DE GIMNASIOS*. 12.
- Álvarez-Castro, I., Mora-Mora, S., & Castro-Méndez, M. (2020). Estado nutricional y estilos de vida de los participantes de la feria de salud del Instituto Nacional de Aprendizaje de Costa Rica, 2019. *Revista Hispanoamericana de Ciencias de la Salud*, 6(1), 4-13. <https://doi.org/10.56239/rhcs.2020.61.414>
- Apaza-Ahumada, M. G., Valdivia-Barra, T. P., Huillca-Maldonado, H. R., Ticona-Arapa, H. C., Chambi-Condori, N., & Payi, N. O. Z. (2023). Estilos de Vida y su relación con el Índice de Masa Corporal en Estudiantes Universitarios de la zona altiplánica del Perú. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 43(4), Article 4. <https://doi.org/10.12873/434ticona>
- Araúz Hernández, A. G., Guzmán Padilla, S., & Roselló Araya, M. (2020). La circunferencia abdominal como indicador de riesgo de enfermedad cardiovascular. *Acta Médica Costarricense*, 55(3).

<https://doi.org/10.51481/amc.v55i3.799>

Asencio, N. J., Aguilar, D. E. M., Villamil, A. E. G., Díaz, H., & García, M. A. C. (2022). *Percepción de la imagen corporal en relación con el índice de masa corporal en escolares de Chiapas*.

Barbieri, V. (2015). *AZÚCARES AÑADIDOS: HÁBITOS DE CONSUMO EN JÓVENES UNIVERSITARIOS – 2015 –*.

Barquero, K., Ana, C., Jennyfer, L., & Dagoberto, M. (2019). *PROGRAMA ESTADO DE LA NACIÓN*.
<https://estadonacion.or.cr/wp-content/uploads/2019/08/Estado-Educacio%CC%81n-RESUMEN-2019-WEB.pdf>

Barquero, K., Valeria Lentini, Leon, J., Murillo, D., & Román, M. (2023). *Noveno Estado de la Educación 2023* (9.^a ed.). https://d1qqtien6gys07.cloudfront.net/wp-content/uploads/2023/08/PEN_Noveno_Informe_estado_educacion_2023.pdf

Borelli, M. F., Mayorga, M., De La Vega, S. M., Contreras, N. B., Tolaba, A. M., & Passamai, M. I. (2016). Estado Nutricional y Percepción de la Imagen Corporal de Embarazadas asistidas en Centros de Salud de Salta Capital, Argentina. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 20(3), 174-179.
<https://doi.org/10.14306/renhyd.20.3.207>

Brownell, K. D., Farley, T., Willett, W. C., Popkin, B. M., Chaloupka, F. J., Thompson, J. W., & Ludwig, D. S. (2009). The Public Health and Economic Benefits of Taxing Sugar-Sweetened Beverages. *New England Journal of Medicine*, 361(16), 1599-1605. <https://doi.org/10.1056/NEJMp0905723>

Cabezas Zabala, C. C., Hernández Torres, B. C., & Vargas Zárate, M. (2016). Azúcares adicionados a los alimentos: Efectos en la salud y regulación mundial. Revisión de la literatura. *Revista de la Facultad de Medicina*, 64(2), 319. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v64n2.52143>

Camacho Ruiz, E. J., Escoto Ponce de León, M. del C., Cedillo Garrido, C. M., & Díaz Castillo, R. (2010). Correlatos antropométricos de la obsesión por la musculatura. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 1(2), 119-124.

Cardozo, L. A. (2016). Body fat percentage and prevalence of overweight—Obesity in college students of sports performance in Bogotá, Colombia. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 3, 68-75.

<https://doi.org/10.12873/363cardozo>

- Carrero González, C., Lastre-Amell, G., Alejandra-Oróstegui, M., Ruiz-Escorcía, L., & Parody Muñoz, A. (2021). Assessment of body composition according to obesity risk factor in university. *Salud Uninorte*, 36(1), 81-96. <https://doi.org/10.14482/sun.36.1.616.3>
- Castillo-Hernández, I., Chacón-Araya, Y., & Moncada-Jiménez, J. (2019). The association between body composition, physical activity and body image among Costa Rican models and controls. *Psychology, Society & Education*, 11(2), Article 2. <https://doi.org/10.25115/psye.v11i2.1735>
- CDC. (2022, agosto 29). *Para adultos*. Centers for Disease Control and Prevention. https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult_bmi/index.html
- Chacón Villalobos, A. (2021). Consumo de carne y productos cárnicos entre estudiantes de la Universidad de Costa Rica. *Población y Salud en Mesoamérica*, 19(1), 158-180. <https://doi.org/10.15517/psm.v19i2.46174>
- Cisse, K., Samadoulougou, S., Ouedraogo, M., Kouanda, S., & Kirakoya-Samadoulougou, F. (2021). Prevalence of abdominal obesity and its association with cardiovascular risk among the adult population in Burkina Faso: Findings from a nationwide cross-sectional study. *BMJ Open*, 11(7), e049496. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-049496>
- Cordero, N. G. (2024). Desafíos económicos, socioafectivos y académicos del regreso a la educación presencial pos-COVID-19: Experiencia del estudiantado. *Revista Ensayos Pedagógicos*, 19(1), Article 1. <https://doi.org/10.15359/rep.19-1.1>
- Córdoba, D. (2022). *Masa libre de grasa/masa magra en niños. Factores determinantes y consecuencias metabólicas*. <https://zaguan.unizar.es/record/118676/files/TESIS-2022-197.pdf>
- Cossio-Bolaños Marco, A., Miguel, D. A., Álvaro, M. P., Eduardo, G. M., Mateo, P. L. L., & Luis, L. A. J. (2011). *Composición corporal de jóvenes universitarios en relación a la salud*.
- Cuervo, C., Cachón, J., Zagalaz, M. L., & Mesa, C. G. G. de. (2017). Cómo me veo: Estudio diacrónico de la imagen corporal. Instrumentos de evaluación / How I see myself: diachronic study of my body image. Evaluation instruments. *Magister*, 29(1), Article 1. <https://doi.org/10.17811/msg.29.1.2017.31-40>

- D Brown, L. (2014). *Endocrine regulation of fetal skeletal muscle growth: Impact on future metabolic health* in: *Journal of Endocrinology Volume 221 Issue 2 (2014)*.
<https://joe.bioscientifica.com/view/journals/joe/221/2/R13.xml>
- Dávila, L. E. L., & Ruiz, L. A. J. (2023). Relación entre el IMC, circunferencia abdominal y el riesgo de enfermedades cardiovasculares en estudiantes universitarios por grupos de género. *REVISTA MULTIDISCIPLINARIA DE DESARROLLO AGROPECUARIO, TECNOLÓGICO, EMPRESARIAL Y HUMANISTA.*, 5(3), Article 3.
- Durán A, S., Rodríguez, M. del P., Record C, J., Barra R, R., Olivares H, R., Tapia A, A., Moraga B, A., Campos H, C., Mattar A, P., Pérez V, G., & Neira O, A. M. (2013). Autopercepción de la imagen corporal en estudiantes universitarios de Chile y Panamá. *Revista chilena de nutrición*, 40(1), 26-32.
<https://doi.org/10.4067/S0717-75182013000100004>
- Duran-Agüero, S., Beyzaga-Medel, C., & Miranda-Durán, M. (2016). Comparación en autopercepción de la imagen corporal en estudiantes universitarios evaluados según Índice de Masa Corporal y porcentaje de grasa. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 20(3), 180-189.
<https://doi.org/10.14306/renhyd.20.3.209>
- Espín, C. M., Benalcázar, I. A. P., Guerrero, J. C. F., & Toapanta, P. S. P. (2020a). Evaluación Nutricional y autopercepción de la imagen corporal en estudiantes de la Universidad Técnica del Norte. Ecuador: Nutritional assessment and body image self-perception in “Técnica del Norte” University students, Ecuador. *La U Investiga*, 7(1), Article 1.
- Espín, C. M., Benalcázar, I. A. P., Guerrero, J. C. F., & Toapanta, P. S. P. (2020b). Evaluación Nutricional y autopercepción de la imagen corporal en estudiantes de la Universidad Técnica del Norte. Ecuador: Nutritional assessment and body image self-perception in “Técnica del Norte” University students, Ecuador. *La U Investiga*, 7(1), Article 1.
- Estrada, E., Veytia, M., Pérez, L., Guadarrama, R., & Soraya, L. (2020). *Relación de la grasa corporal con la alimentación emocional y calidad de la dieta en universitarios de México*.
<http://www.alanrevista.org/ediciones/2020/3/art-2/>

- Fehrman-Rosas, P. (2016). Asociación entre autopercepción de imagen corporal y patrones alimentarios en estudiantes de Nutrición y Dietética. *Nutrición Hospitalaria*, 33(3). <https://doi.org/10.20960/nh.274>
- Ferreira-Risso, P., Ocampos-Romero, J., & Velázquez-Comelli, P. (2020). Concordancia entre percepción de la imagen corporal y estado nutricional real en estudiantes de la carrera de nutrición de universidades privadas de Asunción. *Revista científica ciencias de la salud*, 2(1), 35-43. <https://doi.org/10.53732/rccsalud/02.01.2020.35>
- Fortino, A., Vargas, M., Berta, E., Cuneo, F., & Ávila, O. (2020). Valoración de los patrones de consumo alimentario y actividad física en universitarios de tres carreras respecto a las guías alimentarias para la población argentina. *Revista chilena de nutrición*, 47(6), 906-915. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182020000600906>
- Gardner, R. M., & Brown, D. L. (2010). Body image assessment: A review of figural drawing scales. *Personality and Individual Differences*, 48(2), 107-111. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.08.017>
- Garrido, J. (2017). *PERCEPCIÓN Y SATISFACCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS* [Universidad de Valladolid]. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/24971/TFG-M-N1001.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Glaner, M. F., Pelegrini, A., & Nascimento, T. B. R. (2011). Abdominal perimeter is the best anthropometric risk indicator of cardiovascular diseases. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 13(1), Article 1. <https://doi.org/10.1590/1980-0037.2011v13n1p1>
- Gómez Paniagua, S., Polo Campos, I., Galán Arroyo, M. del C., & Rojo Ramos, J. (2023). Imagen corporal en universitarios extremeños de la Facultad de Educación tras la COVID-19. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 50, 69-78.
- González, E. (2012). *Composición corporal: Estudio y utilidad clínica*. <https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-pdf-S1575092212001532>
- González-Zapata, L., Carreño-Aguirre, C., Estrada, A., Monsalve, J., & Álvarez, L. (2017). Exceso de peso corporal en estudiantes universitarios según variables sociodemográficas y estilos de vida. *Revista chilena de nutrición*, 44(3), 251-261. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182017000300251>

- Gracia-Marco, L., Moreno, L. A., Ruiz, J. R., Ortega, F. B., de Moraes, A. C. F., Gottrand, F., Roccaldo, R., Marcos, A., Gómez-Martínez, S., Dallongeville, J., Kafatos, A., Molnar, D., Bueno, G., de Henauw, S., Widhalm, K., & Wells, J. C. (2016). Body Composition Indices and Single and Clustered Cardiovascular Disease Risk Factors in Adolescents: Providing Clinical-Based Cut-Points. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 58(5), 555-564. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2015.11.002>
- Hernández Gallardo, D., Arencibia Moreno, R., Linares Girela, D., Murillo Plúa, D. C., Bosques Coteló, J. J., & Linares Manrique, M. (2021). Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador. *Revista española de nutrición comunitaria = Spanish journal of community nutrition*, 27(1), 3.
- Imamura, F., Micha, R., Khatibzadeh, S., Fahimi, S., Shi, P., Powles, J., Mozaffarian, D., & Global Burden of Diseases Nutrition and Chronic Diseases Expert Group (NutriCoDE). (2015). Dietary quality among men and women in 187 countries in 1990 and 2010: A systematic assessment. *The Lancet. Global Health*, 3(3), e132-142. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(14\)70381-X](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(14)70381-X)
- Inzunza Rosales, E., Díaz Tapia, C., Valenzuela Manríquez, E., Gutiérrez Vergara, Y., Baier Riquelme, B., Molina-Márquez, I., & Hernández-Mosqueira, C. (2023). Autopercepción e insatisfacción de la imagen corporal con relación al IMC y porcentaje de grasa entre hombres y mujeres estudiantes universitarios chilenos. *MHSalud: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 20(1), 1-10. <https://doi.org/10.15359/mhs.20-1.8>
- Lara-Pérez, E. M., Pérez-Mijares, E. I., Cuellar-Viera, Y., Lara-Pérez, E. M., Pérez-Mijares, E. I., & Cuellar-Viera, Y. (2022). Antropometría, su utilidad en la prevención y diagnóstico de la hipertensión arterial. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 26(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1561-31942022000200026&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Lema, V. L., Aguirre, M. A., Durán, N. G., & Zumba, N. C. (2021). Estado nutricional y estilo de vida en escolares. *Una mirada desde unidades educativas públicas y privadas*. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.5218674>

- León, M. R., Chaverri, G. S., Rojas, I. A., González, R. Á., Hidalgo, V. B., Arce, C. C., Ulloa, Á. D., Marín, E. V., & Quirós, P. L. (2019). *Encuesta Nacional del consumo de drogas alcohol y tabaco*. <https://www.iafa.go.cr/wp-content/uploads/2022/05/iafa-encuestanacional-adolescentes-2019.pdf>
- Lescay, R. N., Alonso Becerra, A., & Hernández González, A. (2017). ANTROPOMETRÍA. ANÁLISIS COMPARATIVO DE LAS TECNOLOGÍAS PARA LA CAPTACIÓN DE LAS DIMENSIONES ANTROPOMÉTRICAS. *Revista EIA*, 13(26), 47-59. <https://doi.org/10.24050/reia.v13i26.799>
- López, E. P. (2022). Diagnóstico del consumo de azúcar proveniente de bebidas comerciales con contenido de azúcar añadido. *InterSedes*, 18-44. <https://doi.org/10.15517/isucr.v23i48.48721>
- Luna, M., Pech, G., Peña, Y., & Carvajal, A. (2023). Hábitos alimentarios en una muestra de estudiantes universitarios de Yucatán. *South Florida Journal of Development*, 4, 64-77. <https://doi.org/10.46932/sfjdv4n1-004>
- Marrero, E. G. M. (2010). Composición corporal: Su importancia en la práctica clínica y algunas técnicas relativamente sencillas para su evaluación. *Revista Científica Salud Uninorte*, 26(1), Article 1. <https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/view/75>
- Maza Avila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., & Vivas-Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura: Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 1-31. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- Medina, G., Perea, P., Flores, A., González, A., & Cordero, H. (2024). *Relación entre el índice de masa corporal y la salud general en jóvenes universitarios*. <https://www.imbiomed.com.mx/articulo.php?id=118632>
- Medrano, D. L. de L., Muñoz, M. G. M., & Ochoa, C. (2017). La antropometría en el reconocimiento del riesgo cardiovascular. *Revista Cubana de Alimentación y Nutrición*, 27(1), 167-188.
- Miravet, M. E., Arnal, R. B., Calvo, J. C., Carrasco, V. C., & Bover, M. B. (2020). Hábitos Alimentarios, Imagen Corporal Y Bienestar Emocional: Mens Sana in Corpore Sano. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 361-370.

- Molina, L. M., Rivera, D. M., Rivera, C. M., Nolivos, K. Z., Romero, M. R., & Durán, F. P. (2021). Índice de masa corporal y la circunferencia de la cintura como indicadores del estado de salud. *FACSAUD-UNEMI*, 5(9), Article 9. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8360vol5iss9.2021pp4-13p>
- Morejón Terán, Y. A., Solís Manzano, A., Betancourt Ortiz, S., Abril Ulloa, V., Sandoval, V., Espinoza Fajardo, A. C., & Carpio-Arias, T. V. (2021). Construcción de un Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos para Adultos Ecuatorianos, estudio transversal. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(4), 394-402. <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.4.1340>
- Moreno-Arrebola, R., Puertas-Molero, P., Castañeda-Vázquez, C., & Castro-Sánchez, M. (2019). Insuficiente adherencia al ejercicio físico de universitarios. Una revisión sistemática. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 8(1), Article 1. <https://doi.org/10.6018/sportk.362041>
- Nieto-Ortiz, D., & Nieto-Mendoza, I. (2020). Percepción de la imagen corporal en universitarias de la ciudad de Barranquilla, Colombia: Un estudio descriptivo-transversal. *MUSAS. Revista de Investigación en Mujer, Salud y Sociedad*, 5(2), Article 2. <https://doi.org/10.1344/musas2020.vol5.num2.5>
- Nuttall, F. Q. (2015). Body Mass Index: Obesity, BMI, and Health: A Critical Review. *Nutrition Today*, 50(3), 117. <https://doi.org/10.1097/NT.0000000000000092>
- Olivera, N. (2019). *Dra. Norma Isabel Guezikaraian*.
- OMS. (2023). *Enfermedades no transmisibles*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Orellana Aguilar, M. L., Rojas Terrazas, L. F., & Mamani Rosas, A. M. (2021). Estado nutricional de estudiantes en el municipio de Colcapirhua. *Revista Científica de Salud UNITEPC*, 8(1), 35-44. <https://doi.org/10.36716/unitepc.v8i1.76>
- Pineda-García, G., Martínez-García, C., Gómez-Peresmitré, G., Platas-Acevedo, S., & Lugo-Salazar, K. J. (2020). Imagen y peso corporal en universitarios: Estudio comparativo México-España. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 20(2), Article 2. <https://doi.org/10.18270/chps..v20i2.3531>
- Porras, J. (2024). *Perfil universitario: Esto dicen los datos de las personas estudiantes de universidades públicas*. Web UCR. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2024/5/23/perfil-universitario-esto-dicen-los->

datos-de-las-personas-estudiantes-de-universidades-publicas.html

- Priya, D., Prasanna, K. S., Sucharitha, S., & Vaz, N. C. (2010). Body Image Perception and Attempts to Change Weight among Female Medical Students at Mangalore. *Indian Journal of Community Medicine, 35*(2), 316. <https://doi.org/10.4103/0970-0218.66886>
- Ravasco, P., Anderson, H., & Mardones, F. (2010). *Métodos de valoración del estado nutricional*.
- Riscanevo, A. P. (2020). *Relación entre masa muscular / masa grasa (índice muscular grasa) y riesgo cardiometabólico en adultos de 20 a 60 años aparentemente sanos de la ciudad de Bogotá D.C.* <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/78527>
- Rodríguez Velasquez, F. & García, Pedro. (2016). *Hábitos alimentarios y estado nutricional antropométrico en preescolares de la parroquia Sucre del Distrito Capital de la República Bolivariana de Venezuela*. 7.
- Rosales, E. I., Tapia, C. D., Manríquez, E. V., Vergara, Y. G., Riquelme, B. B., Molina-Márquez, I., & Hernández-Mosqueira, C. (2023). Autopercepción e insatisfacción de la imagen corporal con relación al IMC y porcentaje de grasa entre hombres y mujeres estudiantes universitarios chilenos. *MHSalud: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud, 20*(1), Article 1. <https://doi.org/10.15359/mhs.20-1.8>
- Salas, G. G., & Quesada, D. Q. (2020). Perfil antropométrico y prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población urbana de Costa Rica entre los 20 y 65 años agrupados por sexo: Resultados del Estudio Latino Americano de Nutrición y Salud. *Nutr Hosp.*
- Salas, G. G., Quesada, D. Q., Chinnock, A., Previdelli, A. N., & Elans, G. (2020). Consumo de azúcar añadido en la población urbana costarricense: Estudio latinoamericano de nutrición y salud ELANS-Costa Rica. *Acta Médica Costarricense, 61*(3). <https://doi.org/10.51481/amc.v61i3.1038>
- Salinas, S., Pérez Rivera, J., & Barona Meza, D. (2014). Niveles de presión arterial, circunferencia abdominal y sobrepeso/obesidad en los estudiantes universitarios de la Universidad Peruana Unión – Tarapoto. *Apuntes Universitarios, 4*(2), 107-116.
- Sánchez Castillo, S., López-Sánchez, G., Ahmed, D., & Diaz Suarez, A. (2018). Imagen Corporal y Obesidad

mediante las Siluetas de Stunkard en Niños y Adolescentes Indios de 8 a 15 Años: Body Image and Obesity by Stunkard's Silhouettes in 8-to 15-Year-Old Indian Children and Adolescents. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19, 19-31. <https://doi.org/10.6018/cpd.335621>

Santos, J. L. (2022). PSICOPATOLOGIA DE LA IMAGEN CORPORAL. Definiciones, alteraciones, teorías y evaluación. *Libros de Ciencias Sociales y Educación*, 1-84. https://doi.org/10.37811/cli_w731

Sawyers Kenton, R., Sawyers-Kenton, R., Badilla, X., Vargas Zumbado, M., Sawyers Kenton, R., Sawyers-Kenton, R., Badilla, X., & Vargas Zumbado, M. (2019). Consumo de alcohol en estudiantes de Licenciatura de Medicina UNIBE Costa Rica. Febrero-Marzo, 2015. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 28(2), 128-140.

Serna Gutiérrez, A., & Esparza-Romero, J. (2019). Diseño y validación de un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos para evaluar la dieta en indígenas yaquis de Sonora, México. *Acta Universitaria*, 29, 1-16. <https://doi.org/10.15174/au.2019.2248>

Solis Gaibor, D. M. (2024). *Insatisfacción corporal y riesgo de trastorno de conducta alimentaria en adultos jóvenes* [bachelorThesis, Universidad Técnica de Ambato/Facultad de Ciencias de la Salud/Carrera de Psicología Clínica]. <https://repositorio.uta.edu.ec:8443/jspui/handle/123456789/41416>

Soohinda, G., Mishra, D., Sampath, H., & Dutta, S. (2019). Body dissatisfaction and its relation to Big Five personality factors and self-esteem in young adult college women in India. *Indian Journal of Psychiatry*, 61(4), 400. https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_367_18

Souzalima, F., Antunes, R., Azevedo, T., & Santos, J. (2020). *Association of body image with the consumption of sugary drinks and nutritional status in adolescents*. <https://doi.org/10.15343/0104-7809.202044630641>

Tafur, L. V. (2018). *ÍNDICE DE MASA CORPORAL Y FACTORES ASOCIADOS EN TRABAJADORES DE UN HOSPITAL DE LIMA, 2018*.

Tamayo Caballero, C., Alcocer R, H., Choque S, L., Chuquimia N, A., Condori S, P., Gutierrez F, I., Gutierrez C, M., Huanca W, X., Humerez V, J. P., Loza C, E., Mamani A, T., Mamani H, A., Mayta H, N., Quispe A, B., Quispe M, M., Ramos G, G., Renjifo Ch, F., Rodas, M. D. L. A., Rubin De Celis R, A.,

- ... Vargas V, R. (2016). Factores y determinantes del consumo de comida chatarra en estudiantes de la facultad de medicina, enfermería, nutrición y tecnología medica, La Paz- Bolivia 2016. *Cuadernos Hospital de Clínicas*, 57(3), 31-40.
- Vera, V., Crovetto, M., Valladares, M., Oñate, G., Fernández, M., Espinoza, V., Mena, F., & Agüero, S. D. (2019). Consumo de frutas, verduras y legumbres en universitarios chilenos. *Revista chilena de nutrición*, 46(4), 436-442. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182019000400436>
- Vicente, M. A. A. V. / I. C. L. / J. G. J. (2023, mayo 25). Jóvenes que estudian y trabajan al mismo tiempo en España. *Generación dos punto cero*. <https://generaciondospuntocero.com/jovenes-estudian-y-trabajan/>
- Vidal, C., Crisosto Jara, C., Olivares-Keller, D., & Caro, P. (2022). Agreement between self-perception of body image and nutritional status in a Chilean population. *Nutrición Hospitalaria*. <https://doi.org/10.20960/nh.04073>
- Villalobos, A. C. (2021). Consumo de carne y productos cárnicos entre estudiantes de la Universidad de Costa Rica. *Población y Salud en Mesoamérica*. <https://doi.org/10.15517/psm.v19i2.46174>
- Villalobos, D. G., Vindas, C. C., Soto, N. F., Carrasquilla, L. Ú., Chinnock, A., Gómez, G., & Elans, G. (2020). Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense. *Acta Médica Costarricense*, 61(4). <https://doi.org/10.51481/amc.v61i4.1045>
- Vitoria, R. V., Yuri, G. M. D. S., Bolaños, M. C., Arruda, M., Torres, J. S., Mendiola, P. G., Bolaños, W. C., Albornoz, C. U., & Campos, R. G. (2020). Masa libre de grasa a partir de variables antropométricas en jugadores de voleibol masculino. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 40(4), Article 4. <https://doi.org/10.12873/404cossio>
- Walter Suárez-Carmona & Antonio Jesús Sánchez. (2018). Índice de masa corporal: Ventajas y desventajas de su uso en la obesidad. Relación con la fuerza y. *NUTRICION CLINICA EN MEDICINA*, 3, 128-139. <https://doi.org/10.7400/NCM.2018.12.3.5067>
- Yerena, C. E. G., Rangel, O. O., Galviz, J. A. G., Viviescas, B. J. B., & Villamizar, A. (2023). *El porcentaje de grasa corporal y su relación con la presión arterial en adultos de áreas rurales y urbanas The*

percentage of Body Fat and its Relationship with Blood Pressure in Adults from Rural and Urban Areas.

World Health Organization (2006). Global Database on Body Mass Index an interactive surveillance tool for monitoring nutrition transition.

ANEXOS

Anexo N°1. Declaración jurada

Yo Valeria Padilla Sánchez, cédula de identidad número 1-1759-0815, 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 titulado “Relación entre el estado nutricional según IMC, frecuencia de consumo con la autopercepción de la imagen corporal según las siluetas de Stunkard en estudiantes universitarios de ambos sexos en la provincia de San José, 2024” es una obra original y para su realización he respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derechos de Autor y Derecho 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 éstos 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 San José, el nueve de setiembre del dos mil veinticuatro.

Valeria Padilla

Valeria Padilla Sánchez

Anexo N°2. Consentimiento informado

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CARRERA DE NUTRICIÓN COORDINACIÓN DE INVESTIGACIÓN
Teléfono:(506) 2106 3290

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la Investigación: Relación entre el estado nutricional según IMC, frecuencia de consumo con la autopercepción de la imagen corporal según las siluetas de Stunkard en estudiantes universitarios de ambos sexos en la provincia de San José.

Nombre del Investigador (a) Principal: Valeria Padilla Sánchez

Nombre del participante:

A. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN:

El presente cuestionario se realiza con el fin relacionar el estado nutricional según Índice de Masa Corporal (IMC), frecuencia de consumo de alimentos con la autopercepción de la imagen corporal en los estudiantes universitarios de la provincia de San José.

B. ¿QUÉ SE HARÁ?:

Se aplicará un cuestionario donde se anotarán los datos de peso y talla junto con la circunferencia abdominal para su respectiva evaluación del estado nutricional de cada universitario. También se solicitará información referente al consumo de alimentos y la percepción de la imagen corporal.

C. RIESGOS: La participación en este estudio no tendrá ningún riesgo para su persona.

D. BENEFICIOS: Como resultado de su participación en este estudio, obtendrá datos de evaluación antropométrica donde se incluye su peso y talla tanto su estado nutricional y circunferencia abdominal y si existe algún tipo de riesgo para enfermedades cardiovasculares. Es posible que la investigadora aprenda más y pueda beneficiar a otras personas en el país al ser un tema de investigación innovador.

E. Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber hablado con la investigadora Valeria Padilla Sánchez quien debió haber contestado de forma satisfactoria todas sus preguntas. Si quisiera

mayor información más adelante, puede obtenerla llamando al investigador a cargo al teléfono 8317-1492 en el horario (Lunes a Viernes 8:00 am a 3:00 pm). Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana **al teléfono de la Coordinación de Investigación de Nutrición 2106-3290 en el horario de jueves 8 am a 4 pm o al correo electrónico.**

F. 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.

G. 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.

CONSENTIMIENTO

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 esta investigación.

En el consentimiento informado

Nombre, cédula y firma del sujeto (adultos) fecha

Nombre, cédula y firma del Investigador que solicita el consentimiento

Anexo N°3. Carta tutor

San José, 13 de setiembre, 2024

Departamento de registro
Carrera de Nutrición
Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

El estudiante Valeria Padilla Sánchez, cédula de identidad número 1-1759-0815, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **“RELACIÓN ENTRE EL ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN IMC FRECUENCIA DE CONSUMO CON LA AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL SEGÚN LAS SILUETAS DE STUNKARD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE AMBOS SEXOS EN LA PROVINCIA DE SAN JOSÉ, 2024”**, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

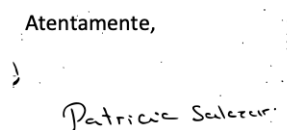
He verificado que se han incluido las observaciones y hecho las correcciones indicadas, durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación: antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos, conclusiones y recomendaciones

Los resultados obtenidos por el postulante implican la siguiente calificación

a)	Originalidad del tema	10	10
b)	Cumplimiento de entrega de avances	20	20
c)	Coherencia entre los objetivos, los instrumentos aplicados y los resultados de la investigación	30	30
d)	Relevancia de las conclusiones y recomendaciones	20	20
e)	Calidad, detalle del marco teórico	20	20
	TOTAL		100

Por consiguiente, se avala el traslado de la tesis al proceso de lectura

Atentamente,



Licda. Patricia Salazar Chinchilla. 1-1239-0145

CNP: 442-10.

Anexo N°4. Carta lector**CARTA DE LECTOR**

San José, 21 Noviembre 2024

Universidad Hispanoamericana
Sede Aranjuez
Carrera de Nutrición

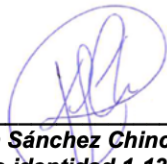
Estimados señores

La estudiante Valeria Padilla Sánchez, cédula de identidad 1-1759-0815 me ha presentado para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado "Relación entre el estado nutricional según IMC, frecuencia de consumo con la autopercepción de la imagen corporal según las siluetas de Stunkard en estudiantes universitarios de ambos sexos en la provincia de San José, 2024", el cual ha elaborado para obtener su 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 análisis de datos, la consistencia de los datos recopilados y la coherencia entre éstos 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.

Atte.



Karina Sánchez Chinchilla
Cédula identidad 1-1316-0661
Carné Colegio Profesional 1538-13

Anexo N°5. Análisis Turnitin



Página 2 of 107 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega tm:oid::1:3007397049




23% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 19%  Fuentes de Internet
- 4%  Publicaciones
- 15%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.



Página 2 of 107 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega tm:oid::1:3007397049

Anexo N°6. Instrumento de recolección de datos

El presente cuestionario se realiza con el fin de conocer el estado nutricional según el Índice de Masa Corporal (IMC) donde se anotarán los datos por medio de la realización de medidas de peso y talla junto con la circunferencia abdominal y composición corporal, también la frecuencia de consumo de alimentos y la evaluación de la autopercepción corporal. La información obtenida es anónima, confidencial y será utilizada para el desarrollo de dicha investigación.

Gracias por su participación.

Instrucciones:

- Lea cuidadosamente cada pregunta antes de contestarla.
- Conteste de manera individual.
- Al contestar cada pregunta hágalo lo más sincera posible.

Parte I. Datos sociodemográficos

1. Edad

- () Entre 18 a 20 años
- () Entre 21 a 25 años
- () Entre 26 años a 30 años
- () Más de 30 años

2. Sexo

- () Masculino
- () Femenino

3. Universidad

- () Pública
- () Privada

4. Asiste a la universidad en modalidad:

Presencial

Virtual

Mixto

5. Trabaja actualmente

Sí

No

Parte II. Estado Nutricional**Medición antropométrica**

Indicador	
Peso	
Talla	
IMC	
Circunferencia abdominal (cm)	
% grasa	
Masa magra (kg)	

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Parte III. Frecuencia de consumo de alimentos

Marque con X la frecuencia con la que consume los alimentos de la lista.

Grupo de alimentos	Frecuencia de consumo			
	Nunca o casi nunca	Mensual	Semanal	Diario
Frutas enteras/picadas (manzana, banano, papaya, fresas, jugo de fruta 100% natural, entre otros)				
Vegetales no harinosos (lechuga, tomate, pepino, zanahoria, etc.)				
Vegetales harinosos (papa, yuca, camote, plátano maduro etc.)				
Harinas (tortillas, pan, arroz, pasta, avena etc)				
Leguminosas (frijoles, lentejas, garbanzos etc)				
Carnes o proteína (pollo,				

res, cerdo, queso, pescado, mariscos)				
Embutidos (salchichas, mortadelas, jamón etc)				
Huevos				
Lácteos (leche, yogurt)				
Grasas (mantequilla, manteca, queso crema, aceite, mayonesa, aguacate, aceitunas, macadamia, nueces etc)				
Azúcar (azúcar blanca o moreno, miel de abeja, jaleas, mermelada, tapa dulce etc)				
Dulces (confites, galletas, queques, postres)				
Bebidas energéticas (Jet, Red Bull, Raptor, Maxx Energy, Monster Energy etc)				

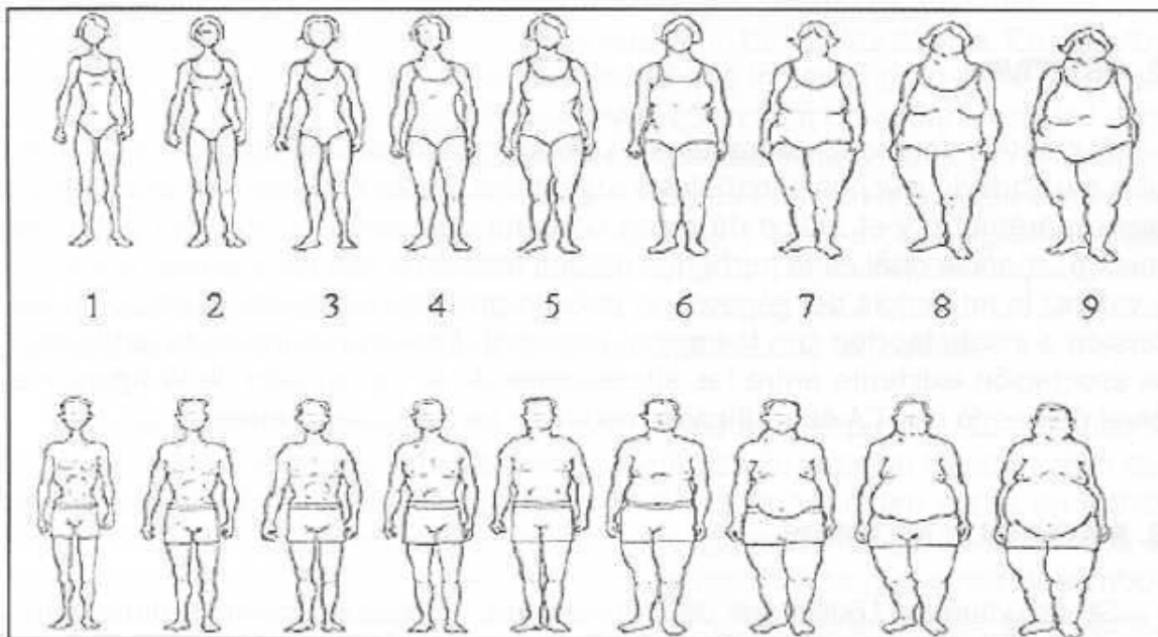
Bebidas gaseosas (Coca Cola, 7 UP, Fanta etc)				
Bebidas naturales (agua, café, infusiones, batidos de fruta, entre otros.)				
Bebidas alcohólicas (cerveza, tequila, smirnoff, cacique, entre otros.)				
Bebidas artificiales de paquete (tang, clight, zuko, livean, entre otros.				
Comida rápida (maruchan, hamburguesas, pizza, comida preparada congelada, tacos etc)				

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Parte IV. Autopercepción de la imagen corporal

A continuación encontrará una secuencia de siluetas de imágenes corporales, observe cuidadosamente y responda las siguientes preguntas:

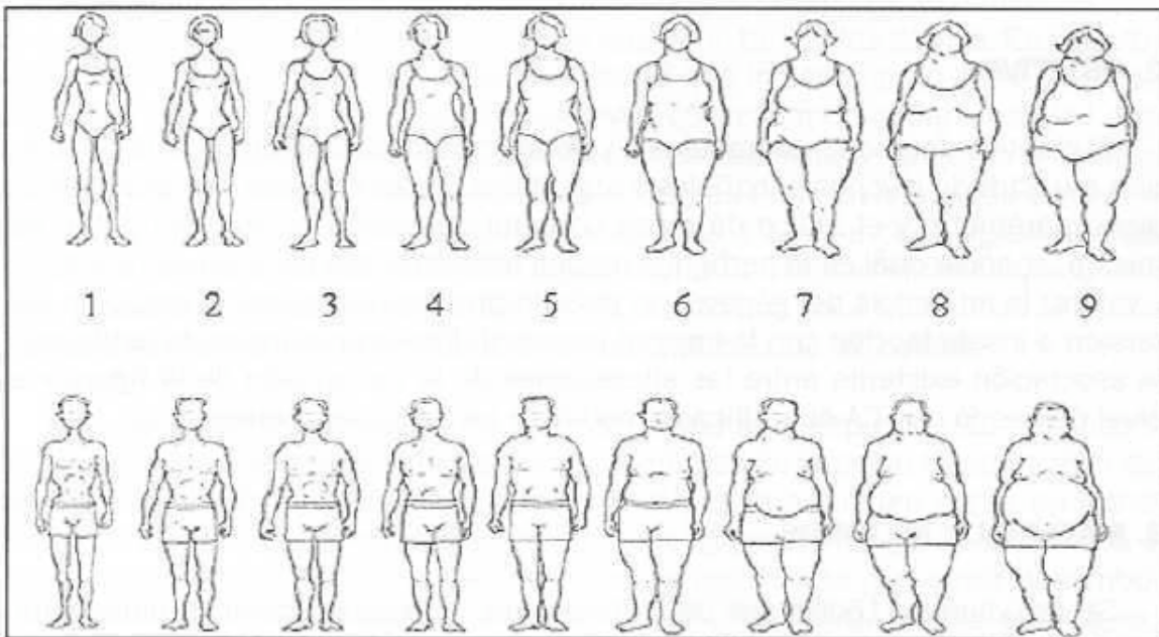
1. ¿Con cuál de las siguientes siluetas corporales te identificas?



Fuente: Método adaptado a partir de Stunkard y Stellard, 1990.

- Silueta 1
- Silueta 2
- Silueta 3
- Silueta 4
- Silueta 5
- Silueta 6
- Silueta 7
- Silueta 8
- Silueta 9

2. ¿A cuál de las siluetas corporales quisieras parecerte o identificarte?



Fuente: Método adaptado a partir de Stunkard y Stellard, 1990.

- Silueta 1
- Silueta 2
- Silueta 3
- Silueta 4
- Silueta 5
- Silueta 6
- Silueta 7
- Silueta 8
- Silueta 9

Anexo N°7. Resultados de plan piloto

A continuación se presentan los resultados del plan piloto realizado en 10 participantes en la plataforma Google Forms.

Datos Generales

Tabla 15

Características sociodemográficas de los participantes, 2024 n=10.

Características sociodemográficas	Frecuencia	%
Edad		
Entre 18 a 20 años	1	10
Entre 21 a 25 años	4	40
Entre 26 años a 30 años	1	10
Más de 30 años	4	40
Sexo		
Masculino	4	40
Femenino	6	60
Universidad		
Pública	5	50
Privada	5	50
Modalidad a la que asiste en la universidad		
Presencial	1	10
Virtual	6	60
Mixto	3	30
Trabaja actualmente		
Sí	9	90
No	1	10

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En cuanto a las características sociodemográficas de los participantes en el plan piloto se puede observar en la Tabla 4 que el 40% de ellos se encuentran en edades entre los 21-25 años y más de 30 años. Se puede notar que el sexo femenino es el que predomina con un 60% y el sexo masculino con 40%.

Asimismo, se destaca que el 50% de ellos asisten a la universidad pública y privada y la modalidad más utilizada es la virtual (60%) seguida de la mixta (30%) y finalmente la

presencial (10%) y por último si actualmente trabaja el 90% de los participantes trabaja y el 1% no.

Estado Nutricional

Tabla 16

Distribución del estado nutricional según IMC, 2024 n=10.

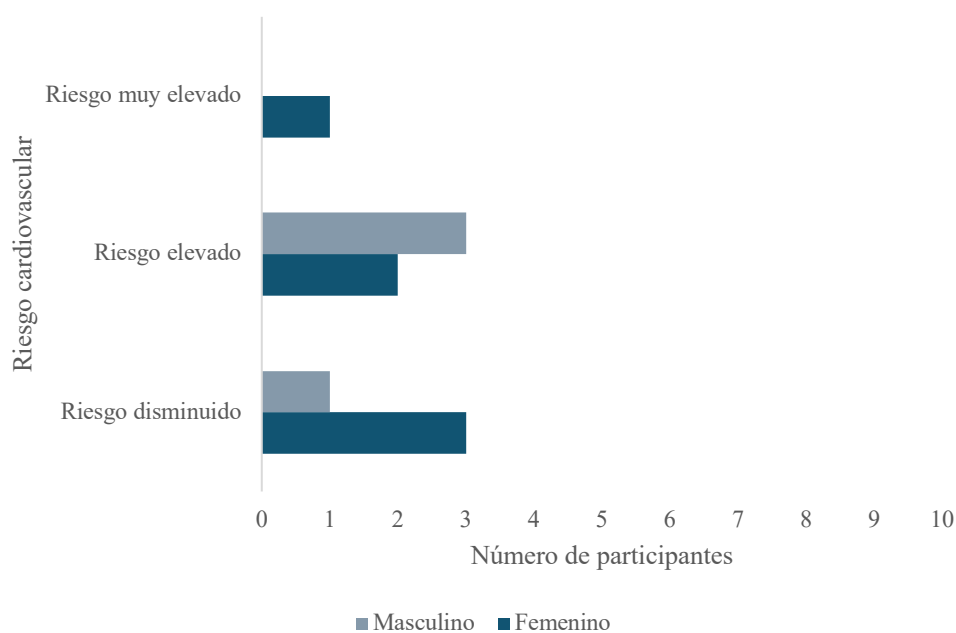
Estado nutricional según IMC	Frecuencia	%
Normal	3	30
Sobrepeso	5	50
Obesidad I	1	10
Obesidad II	1	10

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la tabla 5 se muestran los resultados del estado nutricional según el IMC, donde se obtiene que de los 10 participantes el 50% se encuentra en sobrepeso, el 30% normal y un 10% en Obesidad I y II.

Figura 6

Distribución del riesgo cardiovascular según la circunferencia abdominal y sexo, 2024 n=10.



Fuente: Elaboración propia, 2024.

Como se muestra en la Figura 2 en cuanto al sexo femenino y circunferencia abdominal, 3 de las participantes presentan un bajo riesgo cardiovascular, 2 de las participantes presentan un riesgo elevado y una de ellas riesgo muy elevado. Con relación al sexo masculino 1 de los participantes presenta un bajo riesgo cardiovascular y 3 de ellos riesgo elevado.

A nivel general se observa que el 40% de la población tiene un riesgo disminuido a enfermedades cardiovasculares, el 50% se encuentra con un riesgo elevado y el 10% con un riesgo muy elevado.

Frecuencia de consumo de alimentos

Tabla 17

Distribución de la frecuencia de consumo de frutas y vegetales de los participantes, 2024 n=10.

Alimento	Frecuencia de consumo			
	Nunca o casi nunca n %	Mensual n %	Semanal n %	Diario n %
Frutas enteras/picadas (manzana, banano, papaya, fresas, jugo de fruta 100% natural, entre otros)	0 0%	0 0%	5 50%	5 50%
Vegetales no harinosos (lechuga, tomate, pepino, zanahoria, etc.)	0 0%	2 20%	5 50%	3 30%
Vegetales harinosos (papa, yuca, camote, plátano maduro etc.)	0 0%	1 10%	8 80%	1 10%

Fuente:

Elaboración propia, 2024.

Según la frecuencia de consumo de alimentos de frutas y vegetales, en la tabla 6 se observa que en cuanto al consumo de frutas enteras o picadas 50% de la población consume semanalmente y el otro 50% diariamente estos alimentos. El consumo de vegetales no

harinosos como lechuga, tomate, pepino, entre otros es variado donde el 20% lo consume mensualmente, 50% semanalmente y un 30% de manera diaria.

Por último el consumo de vegetales harinosos como papa, yuca, camote, entre otros la población el 80% lo consume semanalmente y un 10% mensualmente y diario.

Tabla 18

Distribución de la frecuencia de consumo harinas, leguminosas, carne, embutidos, huevos y lácteos de los participantes, 2024 n=10

Alimento	Frecuencia de consumo			
	Nunca o casi nunca	Mensual	Semanal	Diario
	n %	n %	n %	n %
Harinas (tortillas, pan, arroz, pasta, avena etc)	0 0%	0 0%	1 10%	9 90%
Leguminosas (frijoles, lentejas, garbanzos etc)	1 10%	0 0%	8 80%	1 10%
Carnes o proteína (pollo, res, cerdo, queso, pescado, mariscos)	0 0%	0 0%	0 0%	10 100%
Embutidos (salchichas, mortadelas, jamón etc)	0 0%	3 30%	7 70%	0 0%
Huevos	0 0%	0 0%	6 60%	4 40%
Lácteos (leche, yogurt)	0 0%	0 0%	6 60%	4 40%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

La tabla 7 muestra la frecuencia de consumo de diferentes alimentos, para el consumo de harinas el 90% de los participantes consumen estos de manera diaria mientras que el 10% de manera semanal. El consumo de leguminosas el 80% lo consume semanal mientras que el 10% diario y nunca o casi nunca.

En cuanto al consumo de carnes el 100% de los participantes consumen este grupo de alimentos de manera diaria, embutidos el 70% de ellos semanalmente y 30% mensualmente.

Los huevos la población la consume el 60% semanalmente y 40% diario y lácteos el mismo porcentaje de consumo que los huevos respectivamente.

Tabla 19

Distribución de la frecuencia de consumo de alimentos varios de los participantes, 2024 n=10.

Alimento	Frecuencia de consumo			
	Nunca o casi nunca n %	Mensual n %	Semanal n %	Diario n %
Grasas (mantequilla, manteca, queso crema, aceite, etc)	0 0%	1 10%	3 30%	6 60%
Azúcar (azúcar blanca o moreno, miel de abeja, etc).	0 0%	5 50%	1 10%	4 40%
Dulces (confites, galletas, queques, etc).	1 10%	4 40%	3 30%	2 20%
Bebidas energéticas (Jet, Red Bull, Raptor etc).	8 80%	2 20%	0 0%	0 0%
Bebidas gaseosas (Coca Cola, 7UP, etc.)	0 0%	3 30%	4 40%	3 30%
Bebidas naturales (agua, café, infusiones etc.)	0 0%	1 10%	1 10%	8 80%
Bebidas alcohólicas (cerveza, tequila, smirnoff etc).	4 40%	2 20%	4 40%	0 0%
Bebidas artificiales de paquete (tang, zuko, livean etc).	2 20%	3 30%	4 40%	1 10%
Comida rápida (pizza, maruchan, hamburguesa etc.)	0 0%	3 30%	7 70%	0 0%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Para la distribución de la frecuencia de consumo de otro tipo de alimentos de la población la tabla 8 lo muestra, el consumo de grasas como mantequilla, queso crema, etc. El 60% lo consume diario, el 30% semanal y un 10% mensual. En cuanto al azúcar el 50% lo consume de manera mensual, 40% diario y un 10% semanal y el consumo de dulces el 40% de los participantes mensualmente, 30% semanalmente, 20% diario y 10% nunca o casi no.

El consumo de bebidas se incluyen las bebidas energéticas donde se observa que el 80% de la población nunca o casi nunca consume estas y el 20% de manera mensual, las bebidas gaseosas el 40% semanal y el 30% diario y mensualmente respectivamente. En cuanto a las bebidas naturales como agua, té entre otros el 80% lo consume de manera diaria y el 10% semanal y mensual.

Las bebidas alcohólicas la población las consume de manera 40% nunca o casi nunca y semanalmente respectivamente y el 20% mensual, las bebidas artificiales o de paquete su consumo es variado donde se observa que el 40% lo consume semanalmente, 30% mensualmente, 20% nunca o casi nunca y un 10% diario. Y para el consumo de comidas rápidas el 70% de los participantes indica semanalmente y un 30% de manera mensual.

Figura 7

Distribución de la autopercepción de la imagen corporal según siluetas Stunkard, 2024 n=10.



Fuente: Elaboración propia, 2024.

La figura 3 acerca de la autopercepción de la imagen corporal en los participantes muestra que para el sexo femenino, 2 (33%) de ellas está satisfecha con su imagen corporal a

diferencia de 3 (50%) de ellas que indica desear ser más delgada y 1 (17%) el deseo de ser gruesa.

En cuanto al sexo masculino, 1 (25%) de ellos están satisfecho con su imagen corporal y 2 (50%) desean ser más delgados dejando por último uno de los participantes (25%) que desea ser más grueso.

Anexo N°8 Autorización CENIT

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CENTRO DE INFORMACION TECNOLOGICO (CENIT)
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA
REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACION**

San José, 21 de noviembre, 2024

Señores:
Universidad Hispanoamericana
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Valeria Padilla Sánchez con número de identificación 117590815 autor (a) del trabajo de graduación titulado Relación entre el estado nutricional según IMC, frecuencia de consumo con la autopercepción de la imagen corporal según las siluetas de Stunkard en estudiantes universitarios de ambos sexos en la provincia de San José, 2024 presentado y aprobado en el año 2024 como requisito para optar por el título de Licenciatura en Nutrición; SI autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

De conformidad con lo establecido en la Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos N° 6683, Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.

Cordialmente,

Valeria Padilla 1-1759-0815
Firma y Documento de Identidad

**ANEXO 1 (Versión en línea dentro del Repositorio)
LICENCIA Y AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA PUBLICAR Y
PERMITIR LA CONSULTA Y USO**

Parte 1. Términos de la licencia general para publicación de obras en el repositorio institucional

Como titular del derecho de autor, confiero al Centro de Información Tecnológico (CENIT) una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

- a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, el autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito.
- b) Autoriza al Centro de Información Tecnológico (CENIT) a publicar la obra en digital, los usuarios puedan consultar el contenido de su Trabajo Final de Graduación en la página Web de la Biblioteca Digital de la Universidad Hispanoamericana
- c) Los autores aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.
- d) Los autores manifiestan que se trata de una obra original sobre la que tienen los derechos que autorizan y que son ellos quienes asumen total responsabilidad por el contenido de su obra ante el Centro de Información Tecnológico (CENIT) y ante terceros. En todo caso el Centro de Información Tecnológico (CENIT) se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.
- e) Autorizo al Centro de Información Tecnológica (CENIT) para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.
- f) Acepto que el Centro de Información Tecnológico (CENIT) pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.
- g) Autorizo que la obra sea puesta a disposición de la comunidad universitaria en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en las "Condiciones de uso de estricto cumplimiento" de los recursos publicados en Repositorio Institucional.

SI EL DOCUMENTO SE BASA EN UN TRABAJO QUE HA SIDO PATROCINADO O APOYADO POR UNA AGENCIA O UNA ORGANIZACIÓN, CON EXCEPCIÓN DEL CENTRO DE INFORMACIÓN TECNOLÓGICO (CENIT), EL AUTOR GARANTIZA QUE SE HA CUMPLIDO CON LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES REQUERIDOS POR EL RESPECTIVO CONTRATO O ACUERDO.