

**Universidad Hispanoamericana**

**Carrera de Nutrición**

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

**Hábitos alimentarios, actividad física y el riesgo  
de trastornos de la conducta alimentaria en  
jóvenes de ambos sexos que se dedican al  
modelaje en la Gran Área Metropolitana  
(GAM), 2020**

Sofía Montero Arroyo

Marzo, 2020

<b>Capítulo I</b>	
<b>El problema de la investigación</b> .....	7
<b>1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b> .....	8
1.1.1 Antecedentes del problema .....	8
<b>1.1.2 Delimitación del problema</b> .....	9
<b>1.1.3 Justificación</b> .....	9
<b>1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN</b> .....	11
<b>1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN</b> .....	11
1.3.1 Objetivo general .....	11
1.3.2 Objetivos específicos.....	11
<b>1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES</b> .....	12
1.4.1 Alcances de la investigación .....	12
1.4.2 Limitaciones de la investigación .....	12
<b>CAPÍTULO II</b> .....	13
<b>MARCO TEÓRICO</b> .....	13
<b>2.1 EL CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL</b> .....	14
2.1.1 Adulto joven.....	14
2.1.3 Hábitos alimentarios en personas jóvenes.....	15
2.1.4 Actividad física en personas jóvenes.....	16
2.1.5 Conducta alimentaria .....	17
2.1.5.1 Factores de riesgo de TCA.....	19
<b>CAPÍTULO III</b> .....	21
<b>MARCO METODOLÓGICO</b> .....	21
<b>3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN</b> .....	22
<b>3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN</b> .....	22
<b>3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO</b> .....	23
3.3.1 Población.....	23
3.3.2 Muestra .....	23
3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión.....	23
<b>3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN</b> .....	24
3.4.1 Validez del cuestionario .....	24
3.4.2 Confiabilidad del cuestionario .....	24
<b>3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN</b> .....	24

<b>3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....</b>	<b>25</b>
<b>3.7 PLAN PILOTO .....</b>	<b>28</b>
<b>CAPITULO IV .....</b>	<b>29</b>
<b>PRESENTACIÓN DE RESULTADOS .....</b>	<b>29</b>
<b>4.1 Datos demográficos de la población.....</b>	<b>30</b>
<b>4.2 Hábitos alimenticios de la población .....</b>	<b>31</b>
<b>4.3 Frecuencia de consumo de la población .....</b>	<b>32</b>
<b>4.5 Realización de actividad física.....</b>	<b>33</b>
<b>4.6 Conductas alimenticias. ....</b>	<b>35</b>
<b>CAPÍTULO V.....</b>	<b>36</b>
<b>DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.....</b>	<b>36</b>
<b>6.1 Conclusiones .....</b>	<b>41</b>
<b>6.2 Recomendaciones .....</b>	<b>42</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>43</b>
<b>Anexo 1. Instrumento de recolección de datos.....</b>	<b>44</b>
<b>Anexo 2. Resultados plan piloto .....</b>	<b>52</b>
<b>Bibliografía .....</b>	<b>69</b>

## **Introducción**

La persona adulta joven comprende el rango de 12-35, según las tendencias actuales se dice que esta población experimenta un fenómeno asociado al rápido proceso de urbanización y cambios económicos. Estas transiciones implican desórdenes en el patrón alimentario y cambios en el grado de actividad física lo que puede influir en el peso y composición corporal y con ello en la mayor incidencia de aparición de enfermedades asociadas a la nutrición, así como la adquisición de conductas de riesgo o incluso trastornos. Estas suponen severas modificaciones en las actitudes y conductas relacionadas con la ingestión de alimentos, en respuesta a distorsiones perceptivas sobre las dimensiones corporales, así como a un miedo intenso a engordar.

## **Objetivo General**

Determinar los hábitos alimenticios, actividad física y el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en jóvenes de ambos sexos que se dedican al modelaje en la Gran Área Metropolitana, durante el primer cuatrimestre del 2020, para la concientización de la población sobre la importancia de conductas y alimentación saludable.

## **Metodología**

Para realizar el estudio se cuenta con una participación de 43 jóvenes de ambos sexos que viven en la GAM y que se dedican al modelaje total o parcialmente. La información se obtuvo mediante, cuestionarios de hábitos alimentarios, RAPA y el Eating attitude test.

## **Resultados**

La población en estudio presenta un bajo consumo de proteínas, vegetales, agua y frutas. Los jóvenes no realizan suficiente actividad física para la edad en la que se encuentran. Según los resultados se observa un porcentaje importante de encuestados con riesgo nutricional.

## **Discusión**

Los hábitos alimenticios de los jóvenes muestran deficiencias en alimentos importantes para una adecuada nutrición como lo son las proteínas, vegetales y frutas además del agua, estos productos comúnmente son cambiados por preparaciones con mayor densidad calórica como repostería. La inactividad física también es común lo que puede generar complicaciones a futuro e influir en conductas de riesgo como las que señala el cuestionario EAT-26 utilizado.

## **Conclusión**

Finalmente, mediante esta investigación se observan hábitos alimenticios inadecuados; como el poco consumo de agua, frutas, vegetales y carnes y la inactividad física en la percepción corporal generando el riesgo de sufrir algún tipo de trastornos de la conducta alimentaria especialmente por el trabajo que desempeñan y la constante exposición a medios de comunicación y críticas.

**Palabras Clave:** Hábitos alimenticios, Actividad Física, Jóvenes, Riesgo nutricional.

## **Abstract**

### **Introduction**

The young adult understands the range of 12-35, according to current trends it is said that this population is experiencing a phenomenon associated with the rapid process of urbanization and economic changes. These transitions involve disorderly eating patterns and changes in the degree of physical activity, which may influence body weight and composition and thus the increased incidence of nutrition-related diseases, as well as the acquisition of risky behaviors or even disorders. These involve severe changes in attitudes and behaviors related to food intake, in response to perceptive distortions about body dimensions, as well as an intense fear of fattening.

### **General objective**

To determine the eating habits, physical activity and the risk or presence of eating disorders of young men and women engaged in modelling in the Greater Metropolitan Area

during the first quarter of 2020, to raise public awareness of the importance of healthy eating and behaviors.

## **Methodology**

In order to carry out the study, 43 young people of both sexes living in the GAM, who are totally or partially engaged in modelling, are involved. The information was obtained through food habits questionnaires, RAPA and the eating attitude test.

## **Results**

The study population has a low intake of animal proteins, vegetables, water and fruits. Young people do not have enough physical activity for their age. The results show a significant percentage of respondents with nutritional risk.

## **Discussion**

Young people's eating habits show deficiencies in foods important for proper nutrition such as proteins, vegetables and fruits in addition to water, these products are commonly exchanged for preparations with higher caloric density as confectionery. Physical inactivity is also common which can generate complications in the future and influence risk behaviors such as those indicated in the EAT-26 questionnaire used.

## **Conclusions**

Through this research, inappropriate eating habits are observed; such as low water consumption, fruits, vegetables and meats and physical inactivity in body perception generating the risk of suffering some type of eating disorders especially because of the work they do and the constant exposure to media and criticism.

**Keywords:** Eating habits, Physical activity, Youth, Nutritional risk

**Capítulo I**  
**El problema de la investigación**

## 1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

### 1.1.1 Antecedentes del problema

Los trastornos de la conducta alimentaria se han observado desde tiempo atrás esencialmente en personas jóvenes, debido a la gran dificultad que representa delimitar las causas de este tipo de trastornos muchas de las investigaciones más recientes sobre el tema estudian en la población general las denominadas Conductas Alimentarias de Riesgo [CAR], que son aquellas poco saludables pero aisladas o no suficientemente recurrentes para establecer un diagnóstico de TCA.

Además, estudios poblacionales realizados entre 2008 y 2011 en Estados Unidos, España y México, revelan que alrededor de 10-15% de las mujeres adolescentes y 3-8% de los varones adolescentes refieren incurrir en CAR tales como ingerir grandes cantidades de comida y luego inducirse el vómito, utilizar laxantes u otros fármacos para perder o controlar su peso.

Estas conductas, sirven de vehículo para desarrollar trastornos alimentarios más severos como la bulimia y anorexia nerviosa, las cuales según estudios epidemiológicos llevados a cabo entre 2003 y 2007 en Estados Unidos, España y México, indican que 6% de las mujeres entre 12 y 21 años presentan algún TCA (Gayou et al, 2014).

En Costa Rica se observa un 6.2% de estudiantes entre 14 y 19 años presentan riesgo lo cual es equivalente a 22mil adolescentes, donde además se observa una prevalencia mayor en las mujeres 9.4% que en los hombres 2.3% (Prado y Salazar, 2014).

A nivel internacional, existen distintas leyes y programas como la ley 26.396/2008 de Obesidad en Argentina, que establece de interés nacional la prevención y control de los trastornos alimentarios, estableciendo mecanismos para la investigación de sus agentes causales,

el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades vinculadas, asistencia integral y rehabilitación, incluyendo la de sus patologías derivadas, y las medidas tendientes a evitar su propagación (PSAN, 2008).

Por otro lado, *The 21st Century Cures Act, 2016* se basa en una legislación estadounidense que busca ayudar al financiamiento del tratamiento en personas que padecen de alguna clase de desorden alimentario, además de esas leyes Estados Unidos cuenta con varios programas que buscan prevenir la aparición de estos desórdenes y actualmente, se da inicio a una nueva ley “*(Nutrition CARE) Act of 2019*” donde se asegura que los pilares básicos del tratamiento de este padecimiento sean incluidos dentro del plan médico. (EDC, 2019).

Sin embargo, en el ámbito nacional según datos de la Universidad de Costa Rica, nuestro país no cuenta con programas o leyes específicas que busquen la prevención o tratamiento de esta enfermedad (UCR, 2018).

### **1.1.2 Delimitación del problema**

La población en estudio consiste en 43 jóvenes entre 20-29 años de ambos sexos que se dedican al modelaje en la Gran área Metropolitana, sin importar el nivel socioeconómico o educativo que poseen. Dicha muestra se evalúa durante el I cuatrimestre del 2020.

### **1.1.3 Justificación**

Mediante el desarrollo de dicha investigación, se pretende determinar como la constante exposición a distintos medios de comunicación puede afectar el estado nutricional de las personas, principalmente los jóvenes que se encuentran en una etapa de búsqueda de identidad y establecimiento de responsabilidad hacia sus actos, y al empeñar trabajos como el de modelaje muchas veces se les obliga a verse de una forma o peso específico, para agradar y ajustarse a las

tendencias sociales de belleza o a los ideales que los clientes requieran, corriendo de esta manera el riesgo de desencadenar trastornos de la conducta alimentaria en dicha población.

Según los patrones, se observa como muchas de sus hábitos de alimentación no son saludables, ya que por falta de tiempo eligen comidas rápidas y procesadas o dedican horas de actividad física de forma obsesiva sin el apoyo de especialistas (Franchina et al, 2018).

Estudios han demostrado como en la sociedad actual y globalizada, el ideal de la belleza diseminado en los diferentes contextos sociales, económicos y culturales a través de los medios de comunicación imponen y valorizan la figura de la “delgadez del cuerpo” para hombres y mujeres adolescentes y por otra parte, estigmatizan la obesidad ya que muestran mensajes de que “ser delgado es hermoso”, incentivan el uso de estrategias para alcanzar el nivel de belleza establecido, y por otro lado, bombardean a la población desde niños hasta jóvenes con imágenes de alimentos atractivos y deseables, pero insalubres (Portela de Santa Ana et al, 2012).

Para lograr la apariencia ideal, a menudo se utilizan comportamientos inadecuados de control de peso, tales como la dieta restrictiva, el ayuno, los vómitos autoinfligidos, el uso de laxantes y diuréticos, porque creen que se traducirá en beneficios físicos y psicosociales. Según trabajos realizados en adolescentes informaron hacer dieta, poniéndose en una posición de mayor vulnerabilidad a la adopción de hábitos alimenticios inadecuados (Vaquero, 2013).

Además, se sabe que esta idealización de una figura perfecta y que encaje con las demandas sociales ocurren tanto en hombres como en mujeres, pero al observar estudios se encuentra como la insatisfacción que sufren los hombres es diferente a la de las mujeres, pues la de los primeros se debe a que quieren estar más fuertes, mientras que las mujeres quieren estar más delgadas y por esa razón, toman medidas para cambiar su imagen corporal con el fin de sentirse bien, independientemente del peso real que tengan (Labora, 2017).

## **1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN**

¿Cuáles son los hábitos alimentarios, actividad física y el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en jóvenes de ambos sexos que se dedican al modelaje en la Gran Área Metropolitana, 2020?

## **1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.3.1 Objetivo general**

Determinar los hábitos alimentarios, actividad física y el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria de jóvenes de ambos sexos que se dedican al modelaje en la Gran Área Metropolitana, durante el primer cuatrimestre del 2020, para la concientización de la población sobre la importancia de conductas y alimentación saludable.

### **1.3.2 Objetivos específicos**

1. Definir las características demográficas de la población en estudio mediante un cuestionario.
2. Identificar las prácticas alimenticias de los jóvenes mediante la frecuencia de consumo “Eat Lancet” y un cuestionario de hábitos alimentarios.
3. Distinguir la cantidad y tipo de actividad física que realiza la población en estudio mediante el cuestionario “RAPA”.
4. Establecer el riesgo que poseen los jóvenes de padecer algún trastorno de la conducta alimentaria mediante la aplicación del “Eat-26”.

## **1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES**

### 1.4.1 Alcances de la investigación

No existen alcances para esta investigación.

### 1.4.2 Limitaciones de la investigación

La limitación encontrada en esta investigación fue que distribuir el instrumento de manera virtual debido a la situación de salud que requirió adecuar el proceso de recolección establecido, se pierde la posibilidad de orientar al encuestado ante posibles dudas o errores.

**CAPÍTULO II**  
**MARCO TEÓRICO**

## 2.1 EL CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL

### 2.1.1 Adulto joven

La etapa de adultez temprana comprende los 20 a 40 años (Sandoval, 2012), en Costa Rica según la *ley 8261*, se indica que una persona joven comprende el rango de 12-35 años (CPJ, 2019). Esta se caracteriza por un gran potencial, de desarrollo intelectual, emocional y aún físico. Se dice que los adultos jóvenes constituyen la parte más sana de la población, debido a que en general los órganos, tejidos y sistemas se encuentran funcionando de manera eficiente y porque se encuentran en la cúspide de la curva de desarrollo normal, sobre todo, en aquellos casos en que las adicciones en sus diferentes modalidades no forman parte de su vida.

Pueden presentarse algunas alteraciones de origen (es decir, de nacimiento) o secuelas de enfermedades propias de la etapa anterior, como gastritis, colitis, acné o hepatitis, por mencionar algunas, que no hayan sido tratadas y que no sólo tengan repercusión física, sino que estén vinculadas con la salud emocional y social, al experimentar el rechazo por parte de otras personas y afectar la “autoimagen” y el “autoconcepto” (Sánchez, s. f.).

Es importante rescatar que algunos de los comportamientos iniciados durante la adolescencia tienen importantes consecuencias para la salud en la edad adulta, las relaciones sexuales sin protección, la inactividad física y el consumo de tabaco, alcohol y drogas ilícitas son factores que contribuyen al 17 % de la carga mundial de morbilidad en todos los grupos de edad (OMS, 2011).

### **2.1.3 Hábitos alimenticios en personas jóvenes**

Según la FAO, (s.f) los hábitos alimentarios hacen referencia a un conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidos por su disponibilidad, nivel de educación alimentaria y acceso a los mismos.

Los jóvenes en países latinoamericanos están experimentando un fenómeno que se conoce como “transición nutricional”, asociado al rápido proceso de urbanización y cambios económicos. Estas transiciones implican cambios en el patrón alimentario, los que se caracterizan por reemplazar platos y alimentos tradicionales por otros de alta densidad energética, ricos en grasas y productos refinados, con bajo contenido de hidratos de carbono complejos y fibra.

La tendencia actual implica también cambios en el grado de actividad física (ligera, moderada o intensa) lo que puede influir en el peso y composición corporal y con ello en la mayor incidencia de aparición de enfermedades asociadas a la nutrición (De Piero, 2015).

Este fenómeno se suma a los cambios en la conducta que experimentan jóvenes y adolescentes donde se ha encontrado como las mayores demandas nutricionales derivadas del rápido crecimiento se contraponen con los cambios en la conducta alimentaria que ocurren en la adolescencia debido a factores culturales, a la necesidad de socialización, y a los deseos de independencia propios de esta etapa (Valdés et al, 2012).

Además, se observa como los jóvenes llevan patrones alimenticios que se consideran desordenados con tendencia creciente a saltarse comidas, especialmente el desayuno, concentrando la ingesta en la merienda o cena, se indica que su alimentación depende más de la “moda” que, de decisiones saludables, adoptando estilos de vida poco o nada saludables.

Este cambio está relacionado con la modificación del estilo de vida en general y la organización familiar en particular. Existe un alto consumo de comidas rápidas, golosinas y bebidas azucaradas de alta densidad calórica y bajo contenido de nutrientes, una baja ingesta de calcio debido a saltarse el desayuno y al reemplazo de la leche por bebidas o infusiones de bajo contenido nutricional.

Se ha demostrado que especialmente los chicos abusan más de la carne e ingieren menos verduras, concluyendo así que los estudiantes universitarios no desayunan ni ingieren alimentos entre las comidas centrales, ayunando durante largas horas durante el día y prefiriendo comer comida rápida rica en grasas (Maganto et al 2016).

Se sabe que los hábitos alimentarios se adquieren desde la infancia y esta, en la mayoría de los casos, es el origen de patologías crónicas relacionadas con la malnutrición, en el mayor de los casos, por exceso en edades posteriores. Es por eso por lo que la población adulta joven es clave para las actividades de promoción y prevención en salud (Ponce, 2018).

#### **2.1.4 Actividad física en personas jóvenes.**

La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

El adulto joven goza de plena capacidad física, pues en esta edad la fuerza, la energía y la resistencia hallan su punto máximo desde los 25 años, momento en que el cuerpo se ha desarrollado casi por completo. Lo que para un niño significa el juego, para un adulto lo es el ejercicio, en cuanto a la oxigenación, calcificación de huesos, normalización de lípidos y

prevención de enfermedades (como diabetes o las cardiovasculares), haciendo referencia, entonces, a que la condición física y sus beneficios, están ligados al ejercicio (Sánchez, s. f.)

La OMS recomienda en personas jóvenes realizar mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

Estos datos son importantes a tomar en cuenta debido a que los y las jóvenes son un grupo etario vulnerable a los estilos de vida impuestos por los medios de comunicación e influenciados por la tecnología cada vez más avanzada que los conlleva a un modo de vida inactivo aplicando la ley del mínimo esfuerzo físico, condenando a esta población a padecer enfermedades propias de este sedentarismo y no sólo a eso, sino también a disminuir su ciclo de vida y de manera determinante la calidad de la misma (García et al., 2012).

### **2.1.5 Conducta alimentaria**

Una conducta alimentaria de riesgo hace referencia a un “síndrome parcial” o “subclínico” de los cuadros que caracterizan a los trastornos de conducta alimentaria, la diferencia entre la CAR y los TCA radica en la frecuencia y la duración, ya que en los segundos las manifestaciones o conductas alimentarias nocivas son más repetitivas y permanentes.

Por tanto, se entiende que las CAR pueden, en caso de volverse crónicas y agudas, desencadenar en un posterior diagnóstico de TCA. Específicamente, en las CAR se agrupan: preocupación irracional por engordar, atracón, sensación de falta de control al comer, así como conductas tanto restrictivas (e.g., dietas, ayunos, ejercicio excesivo, ingesta de pastillas para

adelgazar), como purgativas (e.g., uso de laxantes o diuréticos, auto provocación del vómito), todas vinculadas con el deseo de adelgazar (Caldera Zamora et al., 2019).

Por otro lado, un trastorno de la conducta alimentaria se define como afecciones psicopatológicas complejas que suponen severas modificaciones en las actitudes y conductas relacionadas con la ingestión de alimentos, en respuesta a distorsiones perceptivas sobre las dimensiones corporales, así como a un miedo intenso a engordar (Gayou et al., 2014).

Se estima que esta afección ocurre entre los 15 y 25 años, y según estudios suelen durar aproximadamente 6 años y la prevalencia de estos comportamientos se relacionan mayormente en países de mayores ingresos especialmente acompañados con obesidad.

La insatisfacción corporal (INC) es la evaluación negativa del tamaño y la forma corporal que una persona hace sobre su propio cuerpo, involucrando dimensiones cognitivas, afectivas y de comportamiento, como resultado de su comparación con respecto al ideal estético corporal, influenciada por las normas sociales y culturales. A la INC se le reconoce como el principal factor de riesgo proximal para desarrollar TCA, de tal modo que las personas con mayor INC manifiestan mayor cantidad de CAR (Gutiérrez et al., 2019).

Las causales de las CAR se han centrado primordialmente en el estrés y la influencia de los medios de comunicación, el cine, la fotografía, la moda, los videos musicales y la publicidad de productos light y cosméticos, fundamentalmente dirigidos a mujeres, han contribuido a la comparación corporal en la audiencia, reforzando un ideal entre lo aceptable y no aceptable; por ejemplo: gordo/flaco, bello/ feo, femenino/masculino, control/descontrol, éxito/ fracaso, felicidad/tristeza (Gutiérrez et al., 2019).

Muchas mujeres con algún tipo de desórdenes alimenticios experimentan problemas relacionados con la creación de su propia familia ya que no llegan a tener hijos o incluso necesitan tratamientos de fertilidad, según lo encontrado además suelen tener problemas en el

momento de amamantar a sus hijos e interactuar con ellos, esto puede contribuir a que estos desordenes sigan a futuras generaciones (Adán et al., 2016).

### **2.1.5.1 Factores de riesgo de TCA**

Tienen un efecto negativo en la salud de las personas, provocando un desajuste o desequilibrio, ya que dejan al organismo vulnerable, facilitando la aparición de la enfermedad.

Dentro de estos factores se encuentran los individuales.

Uno de los factores de riesgo individuales más importantes es la edad ya que la juventud se considera una etapa de vulnerabilidad para los TCA debido a que los y las jóvenes se enfrentan a cambios relacionados con la transición de la infancia a la vida adulta dentro de estos parámetros también se encuentran la interiorización del ideal estético de la delgadez y la insatisfacción corporal.

Explica que la presión por estar delgado y la interiorización del ideal estético de la delgadez generan insatisfacción corporal en la medida que la persona se percibe lejana del ideal de belleza e intenta alcanzarlo originando en los individuos un estado de ánimo negativo y el inicio de una dieta restrictiva (Unikel, Días de León y Rivera, 2017).

Otro factor que interfiere es el factor psicológico, donde la autoestima, personalidad la obsesión, la ansiedad social y la dependencia excesiva se definen como características premórbidas.

El último factor relacionado con riesgos de trastornos de la conducta se encuentra los factores socioculturales. Se han considerado como síndromes supeditados a la cultura, debido entre otras razones a que son más frecuentes en las culturas occidentalizadas ya que en las sociedades donde la comida no es abundante ni está disponible para todos, comer en exceso y la obesidad son condiciones muy valoradas, mientras que en las sociedades donde los alimentos

sí son abundantes es posible desarrollar una conciencia por la delgadez y darse el lujo de hacer dietas restrictivas.

Además, se ha observado como los comentarios críticos y la percepción de las madres que describen a sus hijas como personas que deberían perder más peso y como personas menos atractivas, pueden prefigurar la aparición de trastornos (Unikel et al, 2017).

**CAPÍTULO III**  
**MARCO METODOLÓGICO**

## **4.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN**

Esta investigación es de enfoque cuantitativo, ya que su proceso de investigación se concentra en las mediciones numéricas, se utiliza la observación del proceso en forma de recolección de datos y los analiza para llegar a responder sus preguntas de investigación y más tarde se interpretan creando análisis estadísticos además permite comparar teorías e información previa sobre el tema planteado (Otero, 2018).

La recolección de datos es de tipo transversal, debido a que los sujetos en estudio se visitaran una vez en un tiempo determinado mediante, cuestionarios de hábitos alimentarios, RAPA y el Eating attitude test.

## **4.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN**

El proceso de investigación es de tipo correlacional (analítico) ya que este busca el estudio de la relación entre las variables; es decir la relación existente entre los hábitos alimentarios, actividad física y el riesgo de experimentar algún tipo de trastorno de la conducta alimentaria con el estado nutricional.

## 4.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

### 3.3.1 Población

La población está constituida por 428.380 jóvenes entre 20-29 años que forman parte de las zonas del Gran Área Metropolitana.

### 3.3.2 Muestra

Para realizar el estudio se cuenta con una participación de 42 jóvenes de ambos sexos que viven en la GAM y que se dedican al modelaje total o parcialmente. El muestreo utilizado para esta investigación es el probabilístico.

### 3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión

**Tabla 1.** *Criterios de exclusión e inclusión*

<b>Criterios de exclusión</b>	<b>Criterios de Inclusión</b>
Personas jóvenes modelos con enfermedades crónicas no transmisibles.	Jóvenes modelos entre 20-29 años
Personas jóvenes diagnosticadas medicamente con algún tipo de trastorno alimenticio.	Personas que vivan dentro del Gran Área Metropolitana que se dediquen total o parcialmente al modelaje.
Jóvenes que no completen el cuestionario	

**Fuente:** Elaboración propia, 2020.

## **4.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN**

### **4.4.1 Validez del cuestionario**

Se obtiene la validez del instrumento mediante la aplicación del plan piloto al ser similar al que se utiliza en la recolección de datos más adelante. Se permitió medir el éxito con que las preguntas arrojan los datos necesarios para la investigación y fue aplicado a 10 personas jóvenes dedicadas a la actuación ya que se asemeja a las características necesarias en la muestra final.

### **4.4.2 Confiabilidad del cuestionario**

El instrumento utilizado está compuesto de otros previamente validados como lo son el EAT-26, RAPA y “Eat Lancet los cuales fueron tropicalizados en algunas preguntas, sin embargo, cuenta con un cuestionario de creación propia.

## **3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

El diseño de la investigación es de tipo no experimental, ya que no se manipulan las variables, es decir, se miden en su estado natural. Además, es transversal ya que los datos son recolectados en un único momento.

## .6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.

**Tabla 2.** Operacionalización de variables

Objetivo Especifico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	indicadores	Instrumentos
Definir las características demográficas de la población en estudio mediante un cuestionario.	Características demográficas	Información relevante en torno al estado de la población que se está estudiando	Instrumento acerca de datos relevantes del sexo, residencia y grado académico.	Edad	Rango entre 20-29 años	Cuestionario
				Sexo	Femenino Masculino	
				Residencia	San José Cartago Heredia Alajuela	
				Grado académico	Primaria Secundaria Universitaria	
Identificar las prácticas alimentarias de los jóvenes mediante la frecuencia de consumo “Eat Lancet” y un cuestionario de hábitos alimentarios.	Prácticas alimentarias	Conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos seleccionan, preparan y consumen los alimentos.	Instrumento que mida los tipos de cocción y practicas alimentarias	Tipos de cocción	A la plancha Al vapor Al horno Frito Crudo	Cuestionario
				Tiempos de comida	Desayuno Meriendas Almuerzo Cena Colación	
			Instrumento que mida la frecuencia de consumo.	Frecuencia de consumo	Al mes Al día Por semana	EAT LANCET

**Fuente:** Elaboración propia, 2020.

**Tabla 2.1** Operacionalización de variables

Objetivo Especifico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	indicadores	Instrumentos
Distinguir la cantidad y tipo de actividad física que realiza la población en estudio mediante el cuestionario “RAPA”	Actividad física	Abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.	Instrumento que ayude a medir la actividad física	Tipo de actividad física	Actividad moderada Actividad ligera Actividad intensa	Cuestionario
				Duración de la actividad física	No realiza Al menos 20 minutos Más de 30 minutos	RAPA
				Cantidad a la semana de actividad	No realiza Menos de 3 días Más de 5 días	

**Fuente:** elaboración propia, 2020.

**Tabla 2.2** Operacionalización de variables

Objetivo Especifico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	indicadores	Instrumentos
Establecer el riesgo que poseen los jóvenes de padecer algún trastorno de la conducta alimentaria mediante la aplicación del “Eat-26”.	Conducta alimentaria de riesgo	Síndrome parcial con cuadros que se relacionan con el riesgo de padecer algún Trastorno de alimentación	Instrumento que ayude a encontrar el riesgo de desencadenar un trastorno de la conducta alimentaria.	Conductas alimentarias	Uso de dietas Atracones Provocación de vomito.	EAT-26

**Fuente: Elaboración propia, 2020**

### 3.7 PLAN PILOTO

La sección del plan piloto fue ejecutada en 10 personas, que se dedican a la actuación, esta población se elige ya que los modelos y estos, están estrechamente expuestos al criterio de la sociedad sin embargo se observa como la gran parte de la población utilizada no muestra suficiente interés en el cuidado y elección de su dieta.

Se observan dificultades en el desarrollo del instrumento especialmente en la frecuencia de consumo que posee muchas segmentaciones de veces que se consumen los productos al mes, semana o día a su vez dificultando la tabulación de los datos. En el método de Rapa para actividad física también se observan dificultades para el relleno de datos. Este último aspecto ocurre según lo observado ya que no prestaban atención a los ejemplos o no se relacionaban con ellos.

Para asegurar un mejor entendimiento se brinda ayuda a la hora de rellenar los datos y se intenta supervisar la ejecución, con la tabulación de los datos de frecuencia se realiza una tabla y se segmenta a la hora de presentarlo para poder ajustarse al texto.

**CAPÍTULO IV**  
**PRESENTACIÓN DE RESULTADOS**

A continuación, se presentan los resultados derivados de la aplicación del instrumento creado a partir de los objetivos de la investigación.

#### 4.1 Datos demográficos de la población

**Tabla 3.** Características sociodemográficas de la población.

<b>Variable</b>	<b>Hombre (n=19)</b>	<b>Mujer (n=23)</b>
Edad	23±3.49	23±3.55
<b>Residencia</b>		
San José	12	10
Alajuela	4	6
Cartago	1	3
Heredia	2	4
<b>Estado civil</b>		
Soltero	17	22
Unión libre	2	1
<b>Nivel educativo</b>		
Secundaria incompleta	-	2
Secundaria completa	3	2
Técnico	1	-
Universidad incompleta	11	15
Universidad completa	4	4

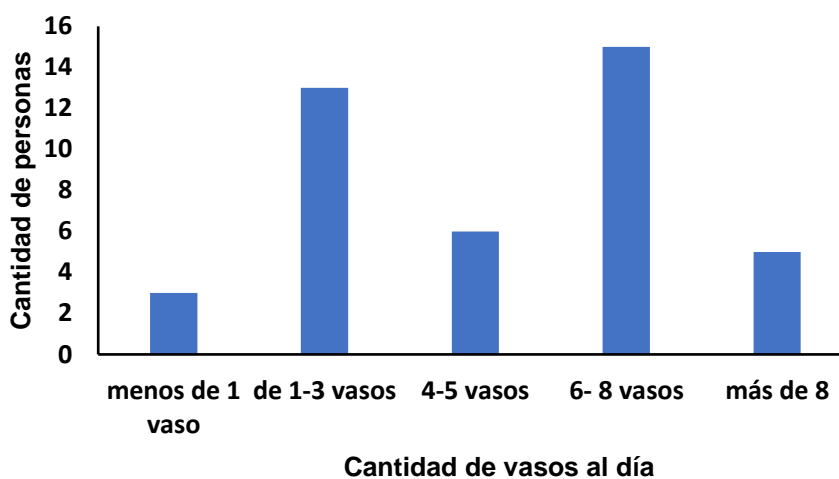
**Fuente elaboración propia, 2020**

## 4.2 Hábitos alimenticios de la población

**Tabla 4.** Tiempos de comida consumidos por la población

Tiempo de comida	Sí	No
Desayuno	36	6
Merienda de la mañana	26	16
Almuerzo	38	4
Merienda de la tarde	33	9
Cena	35	7
Colación nocturna	15	27

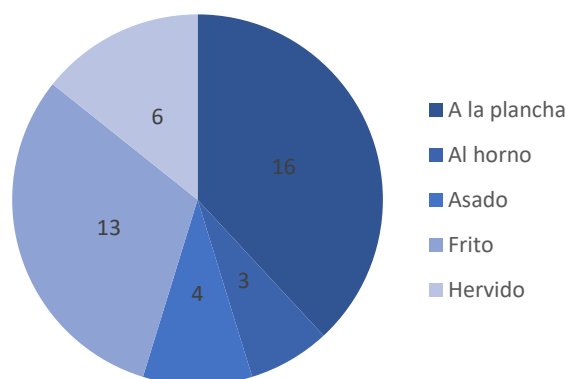
**Fuente:** elaboración propia, 2020



**Figura 1.** Cantidad de vasos de agua consumidos por la población.

**Fuente elaboración propia, 2020.**

La figura 1, muestra que solo un 11% de la población consume la recomendación hídrica de más de 8 vasos de agua el mayor consumo se da según el 35% de los encuestados en 6-8 vasos diarios no siendo suficientes para las necesidades nutricionales según su edad y su estilo de vida.



**Figura 2.** Métodos de cocción utilizados por la población.

**Fuente elaboración propia, 2020.**

Según la información de la figura 2 los métodos de cocción preferidos por los jóvenes son los que contengan preparaciones a la plancha según indican un 38% y fritos con un 31% de los encuestados.

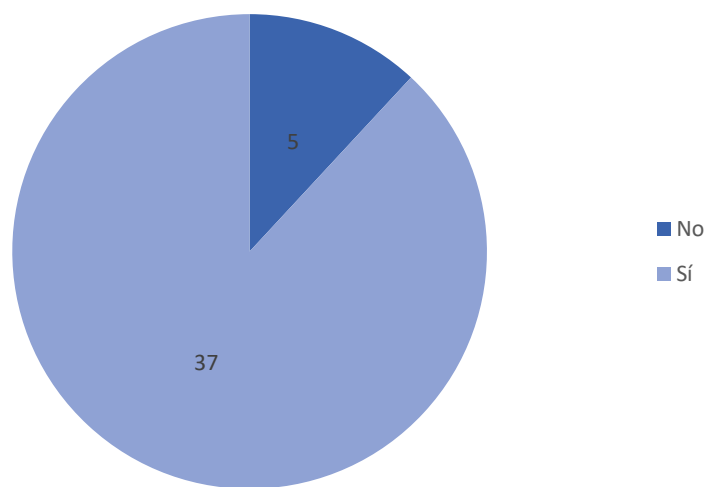
### 4.3 Frecuencia de consumo de la población

**Tabla 5.** Frecuencia de consumo de alimentos

Grupo de alimentos	Nunca		1-3 veces al mes		1-3 veces por semana		4-5 veces por semana		Todos los días		1-2 veces al día	
	Abs	%	Abs	%	Abs	%	Abs	%	Abs	%	Abs	%
Lácteos	5	12	4	10	18	43	8	19	5	12	2	5
Proteínas	0	0	3	7	8	19	14	33	12	29	5	12
Vegetales	2	5	5	12	13	31	12	29	3	7	7	17
Frutas	1	2	5	12	15	36	13	31	4	10	4	10
Leguminosas	2	5	4	10	23	55	9	21	4	10	0	0
Grasas	4	10	8	19	15	36	8	19	5	12	2	5
Cereales	2	5	7	17	13	31	9	21	10	24	1	2
Repostería	4	10	15	36	16	38	6	14	1	2	0	0
Alcohol	16	38	20	48	4	10	2	5	0	0	0	0

**Fuente: Elaboración propia, 2020.**

#### 4.4 Realización de actividad física.

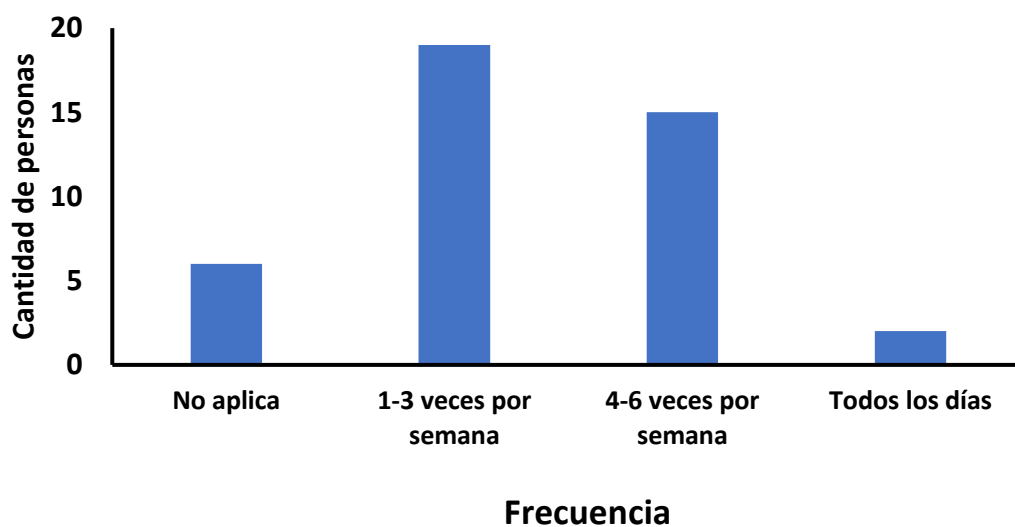


**Figura 3.** Cantidad de personas que realizan actividad física.

**Fuente:** Elaboración propia, 2020.

En la figura 3 se observa que un 88% de la población encuestada es físicamente activa y solo un 12% reporta no hacer actividad física o hacerlo de manera esporádica, esto según el cuestionario RAPA.

#### 4.5 Frecuencia de actividad física

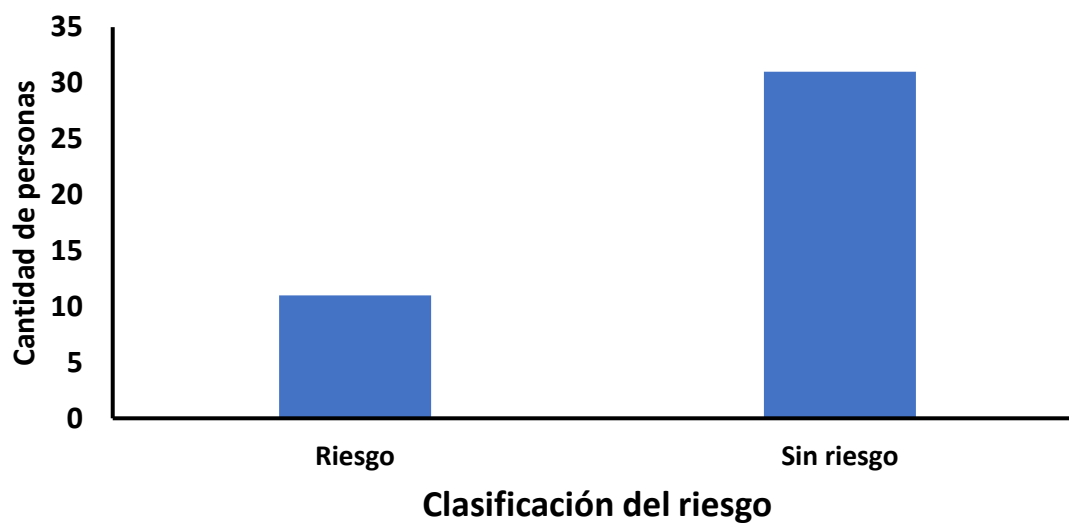


*Figura 4.* Cantidad de personas según frecuencia de práctica de actividad física.

**Fuente elaboración propia, 2020.**

En la figura 4, se destaca una población poco activa en relación con su edad y profesión ya que el 44% se ejercita máximo 3 veces a la semana mientras que todos los días solo se ejercita el 5% de la misma.

#### 4.6 Conductas alimenticias.



*Figura 5.* Cantidad de personas según la clasificación del EAT-26.

**Fuente elaboración propia, 2020.**

En la figura N.5 se refleja un 26% de la población en riesgo de presentar algún tipo de conducta de riesgo nutricional esto según el cuestionario EAT-26.

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

Con respecto a los resultados mostrados en el capítulo de resultados, se logra observar un promedio una población entre los veintitrés años, en su mayoría mujeres, que residen en la capital. Además, los datos reflejan una escolaridad alta ya que gran parte indica estar cursando una carrera universitaria. Esto influye no solo en el estado civil y conformación familiar ya que un 91% indican estar solteros si no también permite que la educación adquirida mejore las decisiones en la dieta y estilo de vida de estos.

Los datos sobre hábitos alimenticios, arrojan un mayor consumo de las comidas principales; desayuno, almuerzo y cena, dejando de lado las meriendas especialmente en el transcurso de la mañana. Esto concuerda con los datos obtenidos de un estudio realizado en universitarios con riesgo de TCA, donde se indicó que más de la mitad de los estudiantes no realizaba las cinco comidas/día recomendadas donde las comidas menos realizadas eran la de media mañana (41%), la merienda (35,3%) y el desayuno (13%). (Castelao-Naval O, et al).

Con respecto al consumo de agua en la población es deficiente ya que solo un 11% indica tomar más de 8 vasos diarios cabe destacar al ser adultos jóvenes activos y que realizan además gran cantidad de actividad física la muestra no logra cumplir con las recomendaciones de aproximadamente 8-9 vasos al día (García et al, 2019). Lo observado anteriormente se relaciona con estudios en jóvenes donde los valores medios de agua total que ingieren son de 1673.6 ml / (6 vasos) día para las mujeres y de 1701.8ml / (7 vasos) día para los hombres dando por promedio entre 6- 8 vasos en general, lo cual es equivalente a lo encontrado por el cuestionario aplicado en la investigación (Ojeda, 2015).

Dentro de los rasgos encontrados en los modelos se observa además que los tipos de cocción comúnmente utilizados en ellos se destacan las preparaciones a la plancha con un 38% sin embargo las preparaciones fritas también poseen un alto porcentaje con un 31%. Se logra concordar con (Pérez, 2007), quien identifica que un 67 % de las mujeres y 57 % de los hombres

siempre eligen alimentos del grupo 1 (preparaciones rebozadas o fritas) ya que estos alimentos son representativos de la población joven por una serie de particularidades que los atrae: fácil adquisición (lugares de expendio y económico), poco tiempo para comer, sabor agradable, cantidad o proporción "adecuada". Sin embargo, nuestra población también elige aquellos platillos a la plancha esto en relación a especialmente a su profesión.

La tabla de frecuencia de consumo permite evaluar que existe una deficiente cantidad de proteína, vegetales y frutas, ya que indican su consumo de 4-5 veces a la semana, esto permite que se ingiera alimentos como repostería las cuales según los encuestados se consumen de 1-3 (Vera et al. ,2019) veces en la semana.

Según un estudio realizado en la Universidad Autónoma de Chile se puede ver la asociación con lo encontrado al indicar que el 94,3% de los estudiantes en el estudio no cumple con la recomendación ideal de consumo de frutas con un 72,3% de incidencia, y con la de vegetales en un 97%.

Por otro lado, se nota un reducido uso de alcohol en la dieta de nuestro estudio ya que el 38% indica nunca consumirlo, esto contrasta con el estudio en personas jóvenes físicamente activas donde el 84% declaró consumir esta sustancia 2 a 4 veces por mes en su mayoría (44% encuestados) (Vera et al. , 2019).

Al indagar sobre la actividad física se muestra que el 88% de la muestra estudiada si realizan ejercicio, sin embargo, un 44% no logra cumplir con la recomendación de tiempo según la (OMS, 2019) de 150 minutos semanales.

Según el estudio de (Lema et al., 2019) sobre estilos de vida en personas jóvenes se dice que la poca o nula realización de algún ejercicio o practica corporal durante al menos 30 minutos, tres veces mínimo a la semana es común y se vio al concluir la poca actividad fisca de los jóvenes en un 77% de la población equivalente al patrón observado en este trabajo.

Por otro lado, con respecto a la aplicación de la encuesta EAT-26, se puede observar que existe un 26% de personas con riesgo de desarrollar algún tipo de trastorno anteriormente mencionado siendo un porcentaje significativo en comparación con la totalidad de 42 encuestados. Además, al estudiar una población expuesta a constantes críticas, tendencias y enfocada específicamente a su imagen corporal suponen un porcentaje alerta a recibir intervención

Se concuerda lo anterior con lo encontrado en un estudio en universitarios menores de 30 años en donde de los 1306 estudiantes, 255 presentaban criterios de padecer TCA correspondiendo a una prevalencia del 19.5%, siendo más frecuente en las mujeres que en los hombres (Martínez-González, 2014).

Otra investigación realizada en estudiantes de enfermería también coincide con la preocupación de la prevalencia ya que un 18,8% de los entrevistados mostraban un rango de riesgo según EAT-26.

Esta nos señala que no solamente debe dirigirse hacia el estudio de los cuadros clínicos, sino también a los comportamientos alimentarios desajustados y variables cognitivas asociadas en relación con la percepción de la imagen corporal para determinar los factores de riesgo y detectar a los sujetos más vulnerables (Gómez et al., 2010).

**CAPÍTULO VI**  
**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## 6.1 Conclusiones

La población en estudio tiene un promedio de edad de 23 años, construida mayoritariamente por mujeres. Se alojan en el área del GAM que residen en su mayoría es en la provincia de San José, además la escolaridad es alta ya que la mayor parte están cursando una carrera universitaria.

Mediante esta investigación, se observan hábitos alimenticios inadecuados; como el poco consumo de agua, frutas, vegetales y carnes y la inactividad física en la percepción corporal generando el riesgo de sufrir algún tipo de trastornos de la conducta alimentaria especialmente por el trabajo que desempeñan y la constante exposición a medios de comunicación y críticas.

Según los hábitos alimenticios y la frecuencia de consumo de algunos alimentos, tales como frutas, vegetales y carnes no se consumen de forma habitual, lo cual puede recaer sobre razones económicas, religiosas o poca educación nutricional.

La práctica de actividad física es una constante en un amplio porcentaje de la población, sin embargo, la frecuencia de esta no es suficiente según las recomendaciones de la OMS y su etapa de vida.

El riesgo nutricional que se obtuvo mediante el EAT-26 arroja que la mayor parte de la muestra no presenta riesgo, pero al tratarse de una población pequeña el 26% que si manifiestan estar en riesgo representan un tema que se debe prestársele atención mediante otros estudios más específicos y si es el caso un abordaje multidisciplinario.

## 6.2 Recomendaciones

- Utilizar un instrumento con menor cantidad de tablas y segmentaciones de modo que sea ágil para tabular y fácil de entender por parte de los encuestados.
- Agregar al cuestionario de información demográfica más especificaciones como si comparten la residencia con padres o viven solos, ingresos económicos, dinero destinado para la compra de alimentos, entre otros ya que esta información ayuda a entender mejor el estilo de vida y la influencia de esta en la alimentación y conductas sociales.
- Ampliar la frecuencia de consumo, en cuanto a tipos y cantidad de alimentos usualmente consumidos, para conocer mejor la forma de alimentación.
- Investigar sobre el tipo y duración de la actividad física además de compararlo según el género, ya que según la teoría las mujeres son las más sedentarias y al ser mayor la población de estas en la investigación pueden alterar los resultados del cuestionario.
- Buscar un instrumento validado con preguntas específicas para riesgo de padecer trastornos de la conducta alimentaria.

## **Anexos**

## **Anexo 1. Instrumento de recolección de datos**

El siguiente cuestionario busca obtener información confidencial sobre el estado nutricional, hábitos de alimentación, actividad física y conductas alimentarias en jóvenes con el fin investigativo para optar por el grado académico de licenciatura en nutrición por la estudiante Sofía Montero Arroyo, estudiante de la Universidad Hispanoamericana.

### **Primera parte. Datos demográficos**

Instrucciones: Opción única. Señale con una X la opción relacionada con su información personal.

#### **1. Indique cuál es su edad**

\_\_\_\_\_

#### **2. Indique su género**

- A) Femenino
- B) Masculino

#### **3. indique el lugar de residencia actual**

- A) Heredia
- B) Alajuela
- C) San José
- D) Cartago

**4. ¿Cuál es su estado civil actual?**

- A) Soltero
- B) Casado
- C) Unión libre
- D) Viudo

**5. Actualmente, ¿cómo está conformada la familia con la que vive?**

- A) Padres o familiares
- B) Su pareja
- C) Familia con hijos
- D) Solo
- E) Otro, especifique\_\_\_\_\_

**6. ¿Cuál es su grado académico?**

- A) Primaria completa
- B) Primaria incompleta
- C) Secundaria completa
- D) Secundaria incompleta
- E) Universitaria completa
- F) Universitaria incompleta
- G) Otro, especifique\_\_\_\_\_

**Segunda parte. Hábitos alimentarios**

Instrucciones: Opción única. Marque la opción que describa mejor los hábitos de alimentación que realiza normalmente.

**7. ¿Cuáles tiempos de comida suele realizar? (Puede marcar varias opciones.)**

- A) Desayuno
- B) Meriendas
- C) Almuerzo
- D) Cena
- E) Merienda nocturna
- F) Todos los anteriores.
- G) Otra, especifique\_\_\_\_\_

**8. ¿Con cuánta frecuencia suele consumir comida preparada fuera de casa en la semana?**

- A) 1-2 veces
- B) 3-4 veces
- C) 4-5 veces
- D) Más de 5 veces

**9. ¿Cuántos vasos de agua suele consumir al día?**

- A) Menos a 1 vaso
- B) De 1-3 vasos
- C) De 4-6 vasos
- D) De 6-8 vasos

**10. ¿Quién suele preparar los alimentos que consume?**

- A) Entrevistado
- B) Familiar
- C) Utiliza comida ya preparada
- D) Otro, especifique\_\_\_\_\_

**11. ¿Qué tipo de grasa utiliza para cocinar los alimentos?**

- A) Aceite de girasol, soya o canola
- B) Aceite de oliva.
- C) Mantequilla o margarina
- D) Manteca vegetal o animal
- E) Otro, especifique\_\_\_\_\_

### **Tipos de cocción.**

Instrucciones: Señale con una X dentro del espacio en blanco la información acerca de los métodos de cocción habituales. (Solo debe elegir una opción).

<b>Pregunta</b>	<b>Métodos de cocción</b>					
	<b>Frito</b>	<b>Asado</b>	<b>A la plancha</b>	<b>Hervido</b>	<b>Al horno</b>	<b>Crudo</b>
¿Cuál es el método de cocción que más le gusta?						
¿En su hogar cuál es el método de cocción que más utiliza?						
¿Al comer afuera cual método de cocción elige para sus alimentos						
Cuando consume productos cárnicos, ¿cuál método de cocción prefiere?						
Cuando consume vegetales, ¿cuál método de cocción prefiere?						



### Cuarta parte. Actividad física

Instrucción: Lea la información que aparece en la tabla No. 2, donde se encuentran características y ejemplos de la intensidad de actividad física. (Esta solo es una tabla informativa no debe responder nada en ella).

**Tabla N°2** Tipos de actividad física y sus características.

<b>Intensidad de actividad física</b>	
<b>Actividad ligera</b> Su corazón late un poco más rápido de lo normal, se puede hablar y cantar	Pasear lentamente, jugar o cuidar niños, barrer.
<b>Actividad Moderada</b> Su corazón late bastante más rápido de lo normal, se puede hablar, pero no cantar.	Andar en bicicleta, gimnasia, caminar a paso rápido, bailar, nadar pausadamente, bajar o subir escaleras.
<b>Actividad Elevada</b> El ritmo de su corazón aumenta muchísimo, se puede hablar o el habla es interrumpida por respiraciones profundas.	Trotar o correr, bailar a ritmo intenso, practicar un deporte, saltar la cuerda

Instrucción: A continuación, se presentan varias preguntas respecto al tipo, intensidad y características de la actividad física, según lo que usted suele realizar y ayudándose de las definiciones anteriores contestaste marcando con una X lo que se le solicita en la tabla No.2.1 (Opción única por pregunta).

**Tabla N° 2.1** Preguntas según su la actividad física que realiza

<b>Número</b>	<b>Pregunta</b>	<b>SÍ</b>	<b>No</b>
<b>1</b>	Casi nunca hago actividad física		
<b>2</b>	Hago alguna actividad física ligera o moderada, pero no todas las semanas.		
<b>3</b>	Todas las semanas hago alguna actividad física ligera		
<b>4</b>	Hago 30 minutos de actividades físicas moderadas al menos 5 días a la semana.		
<b>5</b>	Hago 30 minutos o más al día de actividades físicas moderadas, 5 o más días a la semana.		
<b>6</b>	Hago 20 minutos de actividades físicas elevadas al menos 3 días a la semana.		
<b>7</b>	Hago 20 minutos o más al día de actividades físicas elevadas 3 o más días a la semana.		
<b>8</b>	Hago actividades para aumentar la fuerza muscular, como levantamiento de pesas o ejercicios de entrenamiento una o más veces a la semana.		
<b>9</b>	Hago actividades para mejorar la flexibilidad, como estiramientos o yoga, una o más veces a la semana.		

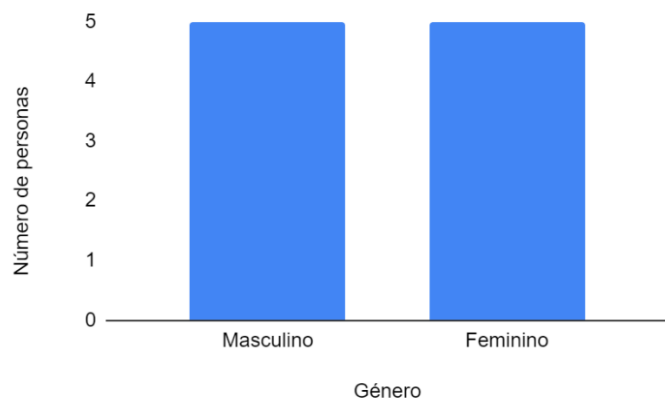
### Quinta parte. Conductas alimentarias

Instrucciones: Marque con una X en la casilla que considera mejor se relaciona con la frecuencia que realiza determinadas conductas alimentarias.

Pregunta	Siempre	Muy a menudo	A menudo	Algunas veces	Raramente	Nunca
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						

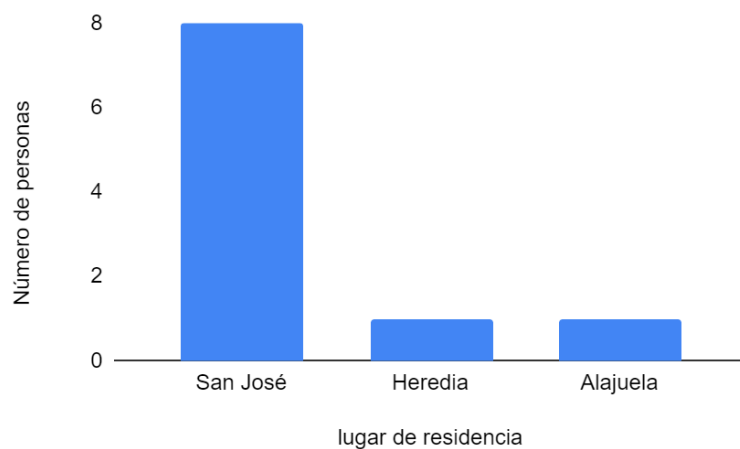
## Anexo 2. Resultados plan piloto

### 2.1 Datos demográficos



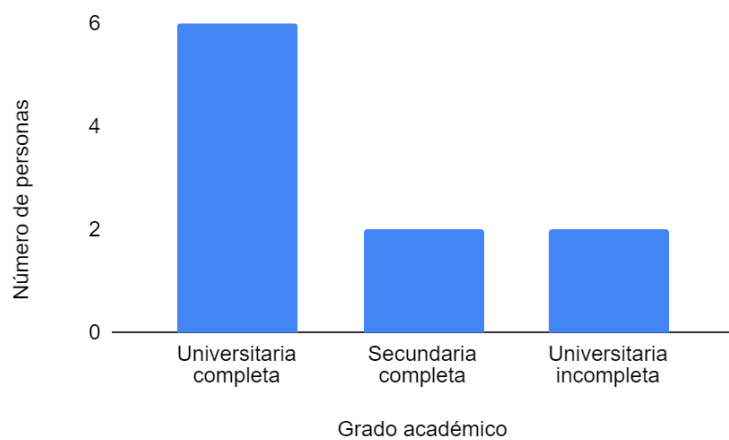
**Figura N°1** Género de personas encuestadas, 2019.

**Fuente: Elaboración propia, 2019.**



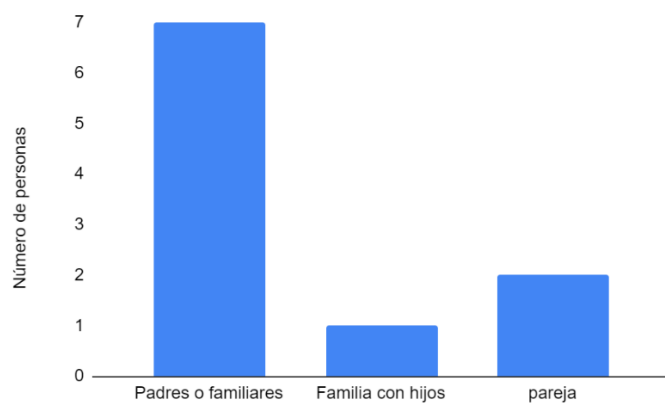
**Figura N° 2** Lugar de residencia de encuestados, 2019.

**Fuente: Elaboración propia, 2019.**



**Figura N° 3.** Grado académico actual de encuestados, 2019.

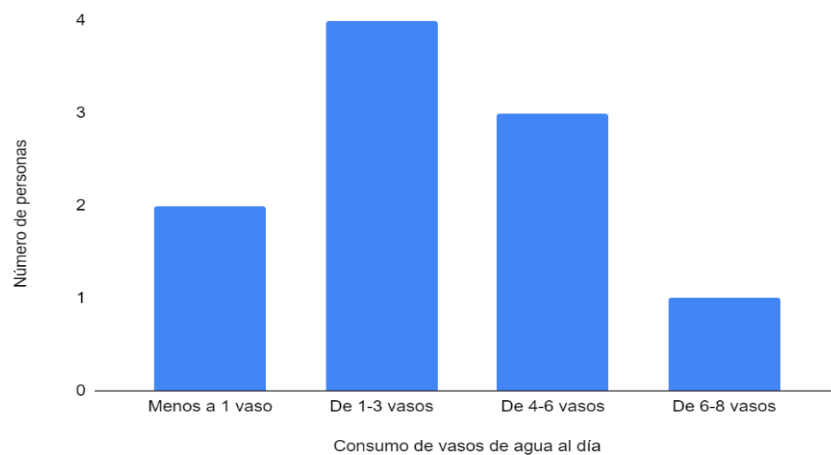
**Fuente:** Elaboración propia, 2019.



**Figura N° 4** Conformación de la familia con la cual vive actualmente los encuestados, 2019.

**Fuente:** Elaboración propia, 2019.

## 2.2 Hábitos de alimentación

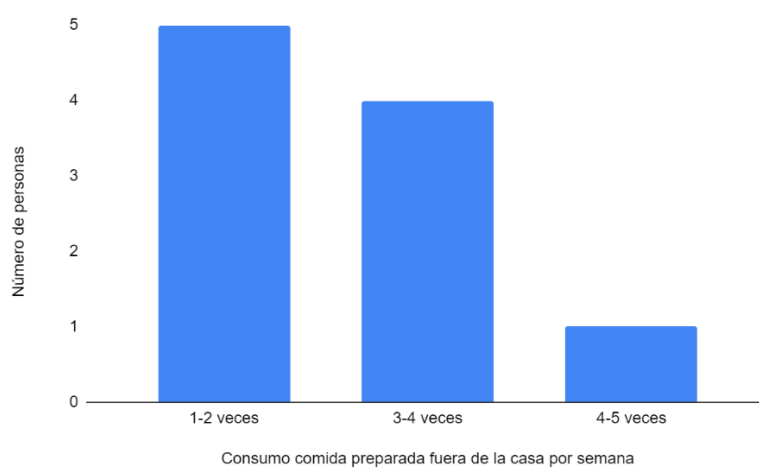


**Figura N°5** Consumo de vasos con agua diarios en personas encuestadas, 2019.

**Fuente:** Elaboración propia, 2019.

**Cuadro 1.****Tiempos de comida consumo al día**  
Periodo 2019.

<b>Tiempos de comida</b>	<b>No realiza</b>	<b>Realiza</b>	<b>Total, general</b>
Almuerzo	4	6	10
Cena	5	5	10
Desayuno	4	6	10
Merienda Nocturna	8	2	10
Meriendas	7	3	10
Todos los tiempos de comida		2	2
<b>Total general</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>52</b>

**Fuente: Elaboración propia, 2019.**

**Figura N°6** Frecuencia de consumo de comidas preparadas fuera del hogar a la semana en personas encuestadas, 2019.

**Fuente: Elaboración propia, 2019.**

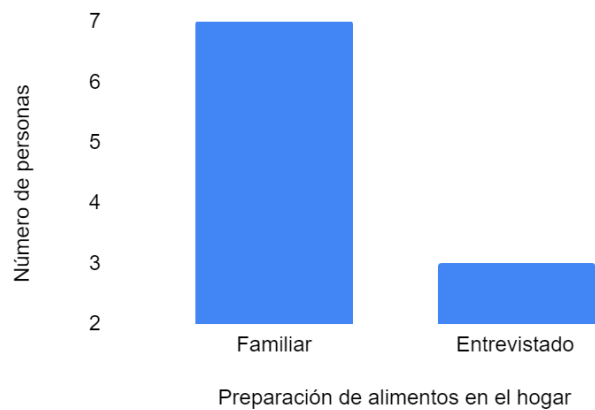


Figura N° 7 Preparación de los alimentos en el hogar de las personas encuestadas, 2019.

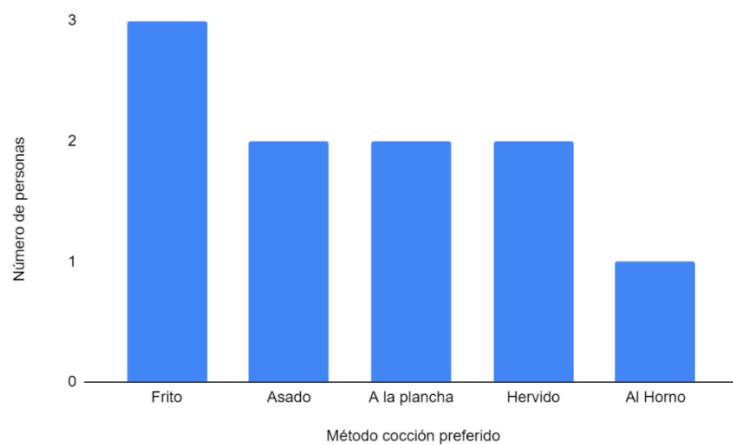
**Fuente: Elaboración propia, 2019.**



Figura N°8. Preferencia de grasas para cocción en personas encuestadas, 2019.

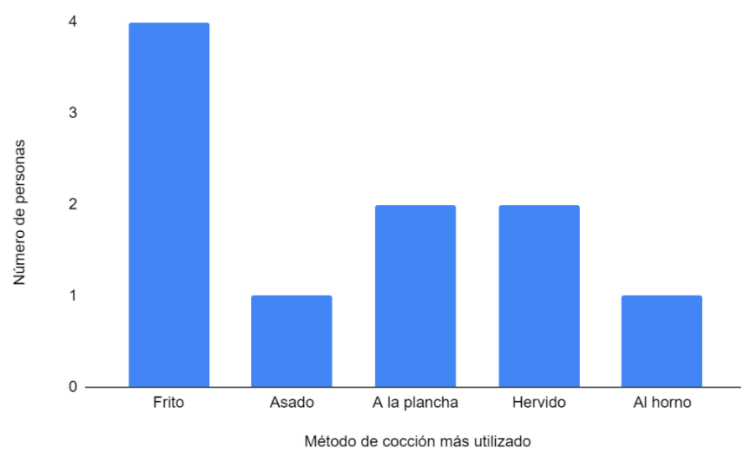
**Fuente: Elaboración propia, 2019.**

## 2.2 Tipos de cocción



**Figura N° 9.** Método de cocción de preferencia según personas encuestadas, 2019.

**Fuente:** Elaboración propia, 2019.



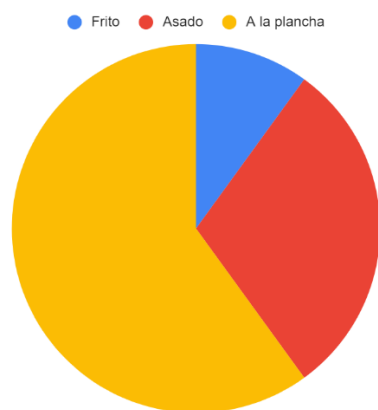
**Figura N° 10.** Método de cocción más utilizado en el hogar según personas encuestadas, 2019.

**Fuente:** Elaboración propia, 2019.



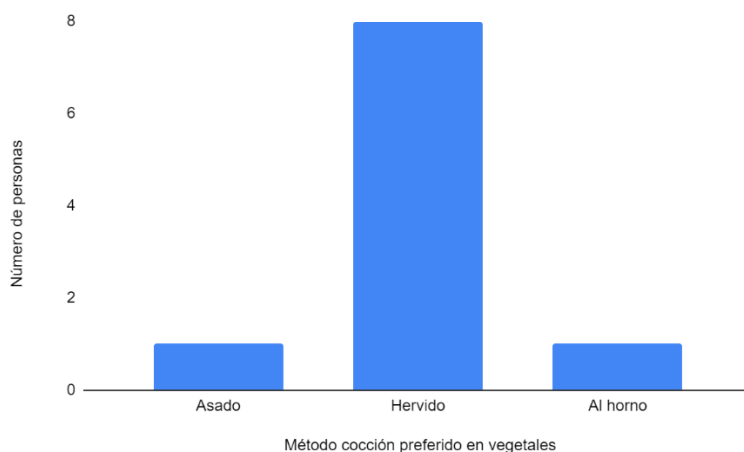
**Figura N° 11.** Método de cocción más utilizado al comer fuera del hogar según personas encuestadas, 2019.

**Fuente: Elaboración propia, 2019.**



**Figura N° 12.** Método de cocción más utilizado en carnes según personas encuestadas, 2019.

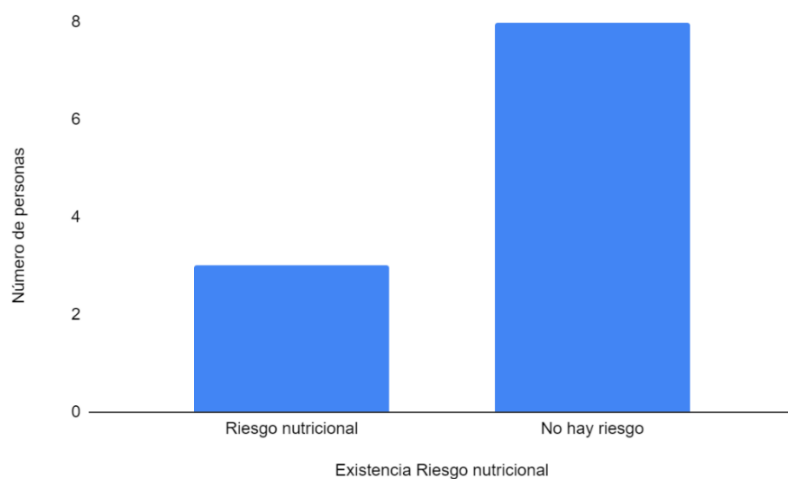
**Fuente: Elaboración propia, 2019.**



**Figura N° 13.** Método de cocción más utilizado en vegetales según personas encuestadas, 2019.

**Fuente: Elaboración propia, 2019.**

### 2.3 Eat-26



**Figura N° 14.** Presencia de riesgo nutricional según resultado de la prueba eat-26. Fuente: **Elaboración propia, 2019.**

## 2.4 Frecuencia de consumo

**Cuadro 2.** Frecuencia de consumo alimentos mensual, semanal o diariamente.

Periodo 2019.

<b>Grupo de alimentos</b>	<b>1 al día</b>	<b>1 mes</b>	<b>1 semana</b>	<b>2 al día</b>	<b>2 al mes</b>	<b>2 mes</b>	<b>2 semana</b>
Alcohol			3				1
Fruta	2						2
Aceite oliva	1			1	1		2
Frutos secos	1			1			1
Otras grasas				1	1		
Cereales Integrales	1				1		1
Cereales Refinados	1			1	1		1
Legumbres	1						1
Repostería Industrial			2	3			1
Lácteo semidescremado			1		2	1	
Lácteos Enteros	1						2
Carnes Grasas			1		2		1
Carnes Magras	1					2	1
Huevos	1	1			2		
Pescado Azul		1	1				1
Pescado Blanco	2	2	1				1
Vegetales	1				1		

**Fuente:** elaboración propia, 2019.

**Continuacion de cuadro 2**

Grupo de alimentos	3 al día	3 mes	3 semana	4 al día	4 semana
Alcohol				1	1
Fruta				1	2
Aceite oliva					
Frutos secos			1	1	
Otras grasas			3	3	
Cereales Integrales			2	1	
Cereales Refinados		1		1	1
Legumbres				2	1
Repostería Industrial			1		
Lácteo semidescremado				3	
Lácteos Enteros					
Carnes Grasas			3	1	
Carnes Magras				2	
Huevos				1	1
Pescado Azul			2		
Pescado Blanco				1	1
Vegetales			3		2

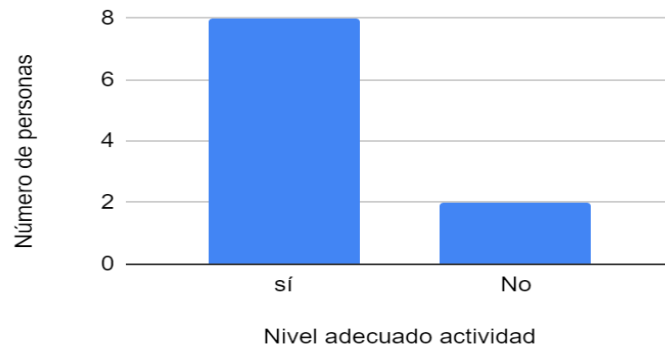
**Fuente: elaboración propia, 2019.**

## Continuación cuadro 2

Grupo de alimentos	5 mes	5 semana	6 semana	Más de 6 al día	Nunca	Total, general
Alcohol				1	1	2
Fruta					1	2
Aceite oliva			2			3
Frutos secos			1		1	3
Otras grasas		1				1
Cereales Integrales			1	1		1
Cereales Refinados			1	1	1	
Legumbres			2		1	1
Repostería Industrial			1			2
Lácteo semidescremado				1		2
Lácteos Enteros				1		6
Carnes Grasas						1
Carnes Magras			1			3
Huevos			1	1		1
Pescado Azul						4
Pescado Blanco						2
Vegetales			1	2		

**Fuente: elaboración propia, 2019.**

## 2.5 Actividad física



**Figura N° 15.** Nivel adecuado de actividad física según resultado de la prueba RAPA. Fuente: **Elaboración propia, 2019.**

### Anexo 3. Declaración Jurada

#### Declaración Jurada

Yo Sofia Montero Arroyo, 116340188, en condición de egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, y advertido de las penas con las que la ley castiga el falso testimonio y el perjurio, declaro bajo la fe del juramento que dejo rendido en este acto, que mi trabajo de graduación, para optar por el título de licenciatura en nutrición titulado "Hábitos alimentarios, actividad física y el riesgo o presencia de trastornos de la conducta alimentaria de jóvenes de ambos sexos que se dedican al modelaje en el Gran área metropolitana, 2020" 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, numero 6683 del 14 de Octubre de 1982 y sus reformas, publicadas en la Gaceta numero 226 del 25 de Noviembre de 1982; especialmente el numeral 70 de dicha ley en el que establece : " Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que estos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original". Asimismo, que conozco y acepto que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. Firmo, en fe de lo anterior, en la ciudad de San José donde se presentará el trabajo

Firma:



**Anexo 4. Carta del lector**

## CARTA DEL LECTOR

San José, 16 de marzo del 2020

Carolina Brenes  
Encargada de Tesis  
Universidad Hispanoamericana

Estimado señora:

En mi calidad de lectora, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de lectura con respecto al problema de investigación, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, análisis de datos, discusión, conclusiones y recomendaciones.

En virtud de lo anterior, avalo que la estudiante Sofía Montero Arroyo, cédula 1-1634-0188, se presente al proceso de defensa pública de la tesis "Hábitos alimentarios, actividad física y el riesgo o presencia de trastornos de la conducta alimentaria de jóvenes de ambos sexos que se dedican al modelaje en el gran área metropolitana, 2020".

Atentamente,



Catalina Capitán Jiménez, M.Sc  
3-408-927  
Carné Profesional: 46070

## Anexo 5. Carta del filólogo

### CONSTANCIA

La que suscribe, Marian Viquez Soto, Bachiller en Literatura y Lingüística con énfasis en Español, de la Universidad Nacional.

### HACE CONSTAR

Que se ha realizado la revisión de corrección de estilo dentro de los marcos generales de redacción del informe final – Tesis titulada “Hábitos alimentarios, actividad física y el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en jóvenes de ambos de sexos que se dedican al modelaje en la Gran Área Metropolitana (GAM), 2020” de la estudiante responsable de la investigación: **Bachiller Sofía Montero Arroyo**, cedula # 1-1634-188, para optar por el grado académico, Licenciatura en Nutrición, de la Universidad Hispanoamericana; la misma cumple con los requisitos exigidos en la redacción de trabajos finales de graduación.

Por lo tanto, se declara **SUFICIENTE** y **PERTINENTE** en todo su contenido.

Se extiende la presente a solicitud de los interesados, Registro académico de la Universidad Hispanoamericana, para los fines que consideren pertinentes y convenientes, en la ciudad de Heredia, a los veinticinco días del mes de marzo del dos mil veinte.

  
Marian Viquez Soto

Marian Viquez Soto

Cédula 4-227-133

Carné 88995

**Anexo 6. Autorización de publicación**

**BIBLIOTECA UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA**  
**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA**  
**REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA**  
**DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACIÓN**

San José, 22 abril 2020


Señores:  
Universidad  
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Sofía Montero Arroyo con número de identificación 1-16340188 autor (a) del trabajo de graduación titulado "Hábitos alimentarios, actividad física y el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en jóvenes de ambos sexos que se dedican al modelaje en la Gran Área Metropolitana (GAM), 2020", como requisito para optar por el grado de Licenciatura en nutrición; Si Autorizo a la Biblioteca de la Universidad Hispanoamericana 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,

  
1-16340188  
Firma y Cédula de Identidad

## Anexo 8. Carta del tutor.

San José, 9 de marzo 2020

Carrera de Nutrición  
Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

La estudiante Sofía Montero Arroyo, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado "RELACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS, ACTIVIDAD FÍSICA Y EL RIESGO O PRESENCIA DE TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA DE JÓVENES DE AMBOS SEXOS QUE SE DEDICAN AL MODELAJE EN EL GRAN ÁREA METROPOLITANA, 2020" el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.


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

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

Originalidad del tema	12%
Cumplimiento de entregas de avance	10%
Coherencia entre los objetivos, los instrumentos aplicados y los resultados	27%
Relevancia de las conclusiones y recomendaciones	23%
Calidad y detalle del marco teórico	18%
<b>Calificación final</b>	<b>90</b>

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

Atentamente,

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

## **Bibliografía**

- American Psychiatric Association (Ed.). (2014). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5* (5ta edición). Recuperado de [https://iramirez.webnode.es/\\_files/200000160-5cb3e5dad4/DSM5.pdf](https://iramirez.webnode.es/_files/200000160-5cb3e5dad4/DSM5.pdf)
- Brenes Camacho, G., Araya Umaña, O. M., González Quesada, M. E., & Méndez Fonseca, F. (2013). *Estimaciones y proyecciones de población por sexo y edad, 1950-2050*. San José, Costa Rica: CCP : INEC, Instituto Nacional de Estadística y Censos. Recuperado de: [http://inec.cr/sites/default/files/documentos/poblacion/estimaciones\\_y\\_proyecciones\\_de\\_poblacion/publicaciones/replancev1950-2050-01.pdf](http://inec.cr/sites/default/files/documentos/poblacion/estimaciones_y_proyecciones_de_poblacion/publicaciones/replancev1950-2050-01.pdf)
- Bruner Alfani, F (2018). *Casi la mitad de costarricenses creen que trastornos de conducta alimenticia son por vanidad*. Universidad de Costa Rica. Recuperado de: <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2018/02/20/casi-la-mitad-de-costarricenses-creen-que-trastornos-de-conducta-alimenticia-son-por-vanidad.html>
- CPJ (s.f).Recuperado de : <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:yfB-xQWrE9QJ:https://cpj.go.cr/es/preguntas-frecuentes.php+&cd=3&hl=es&ct=clnk&gl=cr>
- Castelao-Naval, O., Blanco-Fernández, A., Meseguer-Barros, C. M., Thuissard-Vasallo, I. J., Cerdá, B., & Larrosa, M. (2018). *Estilo de vida y riesgo de trastorno alimentario atípico en estudiantes universitarios: realidad versus percepción*. Enfermería Clínica. doi:10.1016/j.enfcli.2018.03.002
- FAO|Glosario de términos. (s.f). Recuperado de: <http://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>
- Gutiérrez, M. C. D., Morcelle, G. M. B. y, Santoncini, C. U., Izeta, E. E., & Carriedo, A. P. (2019). Relationship between nutritional status, body dissatisfaction and risky eating behaviors in Nutrition students / Relación entre estatus nutricional, insatisfacción corporal y conductas alimentarias de riesgo en estudiantes de nutrición. *Revista*

- Mexicana de Trastornos Alimentarios/Mexican Journal of Eating Disorders*, 10(1), 53-65. Recuperado de : <file:///C:/Users/sofia/Downloads/Dialnet-RelationshipBetweenNutritionalStatusBodyDissatisfa-6792943.pdf>
- García, P., Bach, F., Jaraíz, A., Lozano, E., Martínez, G., Moreno, A., Pastor, M., Tur, M., Viar, M. (2019). *MANUAL DE HIDRATACIÓN desde la Farmacia Comunitaria 2*. Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. Recuperado de: <https://www.portalfarma.com/Profesionales/campanaspf/categorias/cuidados-verano/2019-campana-hidratacion/Documents/2019-guia-hidratacion.pdf>
- Gómez Sánchez, Rosario, Gómez Sánchez, Remedios, Díaz Cuenca, Antonia M<sup>a</sup>, Fortea Gorbe, M<sup>a</sup> Isabel, & Salorio del Moral, Pilar. (2010). Prevalencia de los trastornos alimentarios en una muestra universitaria: Ansiedad como factor de modulación. *Index de Enfermería*, 19(2-3), 124-128. Recuperado en 07 de marzo de 2020, de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962010000200011&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000200011&lng=es&tlng=es).
- Herrera, F. (2015). *Educación alimentaria nutricional y su relación en los hábitos alimentarios en adolescentes de 14 y 15 años que concurren al club social "armonía" de la ciudad de colón, entre ríos*. (Tesis para la obtención del título de grado de Licenciado en Nutrición). Recuperado de: <http://repositorio.ucu.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/522/23/Tesina%20Herrera%20Florenxia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kolar, David R.; Rodríguez, Dania L. Mejía; Chams, Moisés Mebarak; Hoek, Hans W. (2016) *Epidemiología de los trastornos alimentarios en América Latina. Una revisión sistemática y metaanálisis*. Recuperado de:

[https://journals.lww.com/copsychiatry/Fulltext/2016/11000/Epidemiology\\_of\\_eating\\_disorders\\_in\\_Latin\\_America\\_8.aspx](https://journals.lww.com/copsychiatry/Fulltext/2016/11000/Epidemiology_of_eating_disorders_in_Latin_America_8.aspx)

Maganto, C., Garaigordobil, M., & Kortabarria, L. (2016). Variables antropométricas, hábitos y dietas alimentarias en adolescentes y jóvenes: Diferencias en función del sexo [Empathy in adolescence [Anthropometric variables, eating habits and diets in adolescents and youth: Sex differences]. *Acción Psicológica*, *13*(2), 89. <https://doi.org/10.5944/ap.13.2.17817>. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3440/344049074009.pdf>

Lema, F., Salazar, T., Varela, A., Tamayo, C., Rubio, S., Botero, P. (2009). Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. COMPORTAMIENTO Y SALUD DE LOS JÓVENES UNIVERSITARIOS: SATISFACCIÓN CON EL ESTILO DE VIDA 71. *Pensamiento Psicológico*, Vol. 5, N°12, 2009, pp. 71-88. Recuperado de: <https://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/pensamientopsicologico/article/view/106/316>

Martínez-González, Leticia, Fernández Villa, Tania, Molina de la Torre, Antonio José, Ayán Pérez, Carlos, Bueno Cavanillas, Aurora, Capelo Álvarez, Rocío, Mateos Campos, Ramona, & Martín Sánchez, Vicente. (2014). Prevalencia de trastornos de la conducta alimentaria en universitarios españoles y factores asociados: proyecto uniHcos. *Nutrición Hospitalaria*, *30*(4), 927-934. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.30.4.7689>

Ochoa, D. A. R. (2016). La juventud como categoría analítica y condición social en el campo de la salud pública. *CES Psicología*, *9*(2), i-vi. Recuperado de: <http://revistas.ces.edu.co/index.php/psicologia/article/view/4022/2662>

- Ojeda,R. (2015). *Hábitos de hidratación en estudiantes universitarios. relación con adhesión a la dieta mediterránea y medida ponderal del peso*. Universidad de las Palmas de gran canaria facultad de ciencias de la salud Departamento de Ciencias Médicas y Quirúrgicas
- OMS. (s. f.). *Desarrollo en la adolescencia*. Recuperado 30 de septiembre de 2019, de WHO website:  
[http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/es/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/)  
 Recuperado de: [https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/es/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/)
- OMS. ( s. f.). *La actividad física en los adultos*. Recuperado 30 de septiembre de 2019, de WHO website: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_adults/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/es/).  
 Recuperado de: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_adults/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/es/)
- OMS. ( s. f.). *La actividad física en los jóvenes*. Recuperado 30 de septiembre de 2019, de WHO website:  
[https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/). Recuperado de:  
[https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/)
- OMS. (2011). Los jóvenes y los riesgos sanitarios. Recuperado:  
[http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/WHA64/A64\\_25-sp.pdf](http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA64/A64_25-sp.pdf)
- OPS. (2010). Estrategia y plan de acción regional sobre los Adolescentes y Jóvenes 2010–2018.  
 Recuperado de: <http://new.paho.org/hq/dmdocuments/2011/Estrategia-y-Plan-de-Accion-Regional-sobre-los-Adolescentes-y-Jovenes.pdf>
- Prado Calderón, J.E., Salazar Mora, Z. (2014). Validez y confiabilidad del Eating Attitudes Test en Costa Rica. *REVISTA COSTARRICENSE DE PSICOLOGÍA*, Vol. 33, Supl. 1, p. 1-17.  
 Recuperado de:  
<http://www.kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/9247/Validez%20y%20confiabilid>

[ad%20del%20Eating%20Attitudes%20Test%20en%20Costa%20Rica.pdf?sequence=4&isAllowed=y](#)

Pérez, C., & Nataly, G. (2007). Patrones de consumo alimentario asociados con actividad física e indicadores antropométricos del estado nutricional en jóvenes. *Ucevistas*. Recuperado de: <http://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/181412>

Puhl, RM, Neumark-Sztainer, D., Austin, SB, Luedicke, J. y King, KM (2014).

Establecimiento de prioridades políticas para abordar los trastornos alimentarios y el estigma de peso: puntos de vista desde el campo de los trastornos alimentarios y el público en general de EE. *BMC public health*, 14, 524. Recuperado de : <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-524>

Rosales,R(2017). *Efectos de la publicidad presente en los medios de comunicación, en la alimentación de jóvenes universitarios*. Recuperado de :

<http://repositoriodigital.ucsc.cl/bitstream/handle/25022009/1296/Mauren%20Fernanda%20Rosales%20Ram%c3%adrez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sammán, N. (2015). TENDENCIA EN EL CONSUMO DE ALIMENTOS DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *NUTRICION HOSPITALARIA*, (4), 1824-1831.

<https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.4.8361>. Recuperado de <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/8361.pdf>

Schmidt, U., Adan, R., Boehm, I., Campbell, I., Dingemans, A., Ehrlich, S., ... Zipfel, S. (2016).

Eating disorders: The big issue. *The Lancet Psychiatry*, 3, 313-315. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/300368547\\_Eating\\_disorders\\_The\\_big\\_issue](https://www.researchgate.net/publication/300368547_Eating_disorders_The_big_issue)

Sanchez, G. J. (2012). Teorías del desarrollo III. 138. Recuperado de :

[http://dgep.uas.edu.mx/archivos/libros\\_2018\\_U1/psicologia\\_del\\_desarrollo\\_humano\\_I\\_U2.pdf](http://dgep.uas.edu.mx/archivos/libros_2018_U1/psicologia_del_desarrollo_humano_I_U2.pdf)

*Soto\_Rodriguez\_Milena\_Romanela.pdf*. (s. f.). Recuperado de [http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/10057/Soto\\_Rodriguez\\_Milena\\_Romanela.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/10057/Soto_Rodriguez_Milena_Romanela.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Tingal, P., Miguel, R., Carranza, V., & Lucía, T. (2018). PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE: BACHILLER EN FARMACIA Y BIOQUÍMICA. 62. Recuperado de: <http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/10248/Peralta%20Tingal%20Ricardo%20Miguel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Unikel,C.,Días de León,C.,Rivera,J.A.(2017). *CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE RIESGO Y FACTORES DE RIESGO ASOCIADOS: DESARROLLO Y VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN*. Recuperado de: [http://www.casadelibrosabiertos.uam.mx/contenido/contenido/Libroelectronico/Conductas\\_alimentarias.pdf](http://www.casadelibrosabiertos.uam.mx/contenido/contenido/Libroelectronico/Conductas_alimentarias.pdf)

Valdés Gómez, W., Leyva Álvarez de la Campa, G., Espinosa Reyes, T. M., & Palma Tobar, C. F. (2012). Hábitos alimentarios en adolescentes de séptimo grado del municipio «10 de Octubre». *Revista Cubana de Endocrinología*, 23(1), 19-29. Recuperado de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1561-29532012000100002](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-29532012000100002)

Vera, Valentina, Crovetto, Mirta, Valladares, Macarena, Oñate, Gloria, Fernández, Macarena, Espinoza, Valentina, Mena, Francisco, & Agüero, Samuel Durán. (2019). Consumo de frutas, verduras y legumbres en universitarios chilenos. *Revista chilena de nutrición*, 46(4), 436-442. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182019000400436>