



Estado nutricional, hábitos alimentarios,  
costumbres familiares y auto percepción  
corporal en estudiantes



---

TESIS DE LICENCIATURA

TARRICONE NICOLE



Universidad FASTA – Facultad de Ciencias Médicas – Licenciatura en Nutrición

Tutora: Lisandra Viglione

Asesoramiento metodológico: Lic. Carolina Suhit - Dra Mg. Vivian Minnaard

Año: 2023

*“Nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo y no en el resultado.  
Un esfuerzo total es una victoria completa”  
Mahatma Gandhi*

Dedicatoria

A mi familia y a mi hija, con todo mi amor y agradecimiento.

## Agradecimientos

En primer lugar, a mi mamá y mi papá por confiar y creer en mí, por apoyarme, contenerme, asesorarme y guiarme en cada paso de mi carrera y por enseñarme que con esfuerzo, compromiso y responsabilidad las metas que uno persigue se logran.

A mi hermano, que siempre estuvo para acompañarme en todo el camino y ser sostén en muchas oportunidades, con una palabra de aliento, un repaso previo a un examen o a ayudarme con el material de estudio cuando los tiempos apremiaban.

A mi novio Lucas, que me apoyó y me contuvo en las buenas y en las malas, con una pandemia de por medio y empujándome siempre a seguir, por disfrutar conmigo cada logro alcanzado, por su paciencia cuando las cosas no salían como uno esperaba, por su compañía y su apoyo.

A mis abuelos, que estuvieron siempre con una palabra de aliento, un rezo y una intención a San José, a ellos que siempre depositaron su fe en que yo lo iba a lograr y se lo orgullosos que están por esto.

A mis tíos y primos, que apoyaron y sostuvieron en salidas, viajes y encuentros con apuntes y resúmenes o en cenas y juntadas postergadas para poder estudiar y de ese modo lograr mi objetivo.

Al Dr. Emiliano Forte, que gracias a él me embarqué en la idea de estudiar esta hermosa carrera y quien fue mi guía durante muchos años para conocer la palabra Nutrición y poder hacerla parte de mi vida.

A Fedra y Graciela, que no me dejaron bajar nunca los brazos, que me empujaron siempre a seguir aun cuando no confiaba en mí y que durante estos años de cursada estuvieron al pie del cañón para que las cosas se dieran de la mejor manera posible.

A mi amiga y colega Agostina Comelli y a mi amiga Agostina Roldan, dos personas maravillosas que me dejó esta carrera, de esas amistades que voy a llevar siempre en el corazón y las cuales quiero muchísimo.

A Stefania Golé, amiga del corazón que tanto quiero y también fue parte de este camino que ayudó a que llegue a esta instancia.

Al equipo de asesoramiento metodológico, a la Dra. Mg. Vivian Minnard, Carolina Suhit, Bianca Argento, a mi tutora Lisandra Viglione, por aceptar la supervisión de este trabajo, por su amabilidad, ayuda y buena predisposición no solo en esta instancia sino en toda la cursada.

Por último, a la persona más importante de mi vida, a vos hija, Ámbar, que llegaste a mi vida en el tramo final de esta carrera y me acompañaste en la panza a finalizar mis prácticas y la segunda etapa la termine con vos en este mundo loco, ojalá que el día de mañana puedas leer esta dedicatoria y estés orgullosa de mamá que esto lo hace para vos también. ¡Te amo con la vida entera hija!

Y a todos los que, de alguna manera, colaboraron para que hoy pueda ser quien soy. ¡A todos gracias de corazón!

La autopercepción y la satisfacción corporal están siendo hoy de extrema importancia en la vida de los estudiantes, que se encuentran vulnerables frente a cualquier estímulo sociocultural, como los medios de comunicación y la sociedad en sí misma, a los que se ven expuestos.

**Objetivo:** Evaluar el estado nutricional, los hábitos alimentarios, la autopercepción corporal y las costumbres familiares de estudiantes de 17 a 31 años que asisten a una Universidad privada en Mar del Plata, Argentina en el año 2023.

**Material y métodos:** Investigación de tipo cuantitativa descriptiva, no experimental, de corte transversal y la muestra estuvo constituida por 86 jóvenes, varones y mujeres, pertenecientes a una Universidad Privada de la ciudad de Mar del Plata. El procedimiento consistió en la entrega de una encuesta autoadministrada.

**Resultados:** Los datos recolectados revelan que un 59% de los adolescentes se encuentran en un estado nutricional dentro del rango de normalidad. Dentro de la percepción corporal, un 58% indicó estar entre el nivel 7 y 10 de satisfacción, pero contradictoriamente un 62% modificaría algo de su imagen corporal, principalmente aumentando su masa muscular, disminuyendo la grasa corporal o modificando su abdomen. Un 83% de los adolescentes hacen referencia a que la percepción corporal y los hábitos alimentarios van de la mano y un 97% considera que los medios de comunicación influyen en el ideal de belleza.

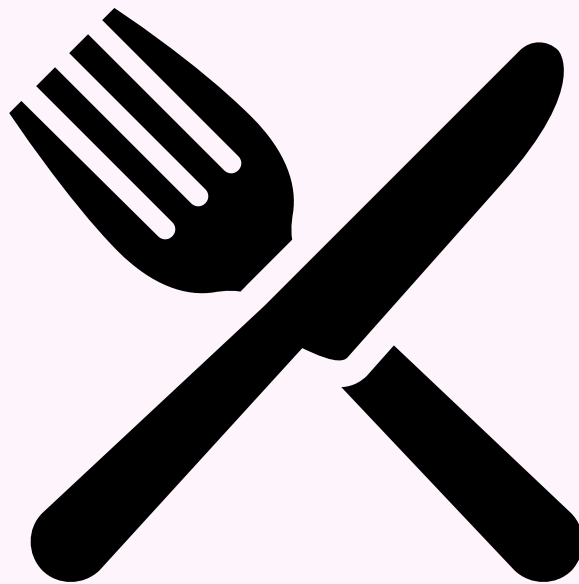
**Conclusiones:** Hay que tener muy presente que la imagen corporal no es estática y que es de suma importancia en diferentes etapas del desarrollo, ya que se va modificando de manera constante el cuerpo lo cual puede llevar a generar que las personas se sientan inconformes con su cuerpo por las presiones sociales. Por esto, es de vital importancia que desde la niñez se reciba educación alimentaria, se implementen políticas educativas referidas a la alimentación en las instituciones para que de esta manera se pueda concientizar sobre la importancia de una alimentación completa en cuanto a calidad y cantidad como también los daños que conlleva una dieta restrictiva y por otra parte que se elimine el ideal de belleza irreal que se consume de medios de comunicación, redes sociales e influencers que generan expectativas irreales en la población.

**Palabras claves:** nutrición en la adolescencia - patrones de consumo - imagen corporal - autopercepción corporal - satisfacción con la imagen - hábitos alimentarios.

## Índice

Introducción .....	6
Estado de la cuestión .....	11
Materiales y métodos.....	22
Resultados .....	25
Conclusiones .....	48
Bibliografía .....	52
E poster.....	55
Repositorio Digital.....	56

# INTRODUCCIÓN



Una dieta equilibrada es la que se basa en alimentos que potencien el correcto funcionamiento del organismo y eviten enfermedades relacionadas con la alimentación, como la obesidad y las alteraciones metabólicas que de ella se derivan. Es importante fomentar hábitos alimentarios correctos desde la adolescencia, con una alimentación variada, que incluya frutas, verduras y evite los dulces, bebidas azucaradas, controle la ingesta de panes, helados y alimentos fritos entre otros. La adolescencia conlleva un incremento de las necesidades energéticas, proteicas y de micronutrientes que supera cualquier otra época de la vida (Vacario, 2013)<sup>1</sup>

En Argentina la segunda encuesta de nutrición y salud realizada en el año 2018, registro que la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población 5 a 17 años fue del 20,7% y 20,4% respectivamente. El exceso de peso estuvo presente en el 41,1% de la población de 5 a 17 años. Estos datos confirman el aumento en concordancia con los datos arrojados en la 3ra Encuesta Mundial de Salud Escolar 2018 (EMSE)<sup>2</sup>. Se ha descrito que la obesidad es una patología multidimensional en el que sus efectos a nivel sicosocial se vinculan a baja autoestima, escaso control de impulsos, temor a no ser aceptado, inadaptación social, bloqueos afectivos, pasividad, sumisión, inseguridad, sentimientos de culpa, entre otros. La obesidad puede ser utilizada como una protección ante un contexto amenazante y frustrante, lo que limitaría la práctica social y el desarrollo de habilidades sociales (Lacunza, et al., 2013)<sup>3</sup>.

Un periodo crítico del desarrollo en el que una persona cerebralmente inmadura transita se da entre la niñez y la adultez, en medio de numerosos retos que implican, entre otros, consolidar su personalidad, su identidad y su orientación sexual, desarrollarse moralmente, controlar sus impulsos, desarrollar y acogerse a ideologías, desarrollar el pensamiento abstracto, consolidar las relaciones con sus padres, hermanos y pares. Los estudiantes actuales son personas que nacieron justo en el proceso del cambio de milenio (entre finales de los años 90 y

---

<sup>1</sup>. Durante la pubertad, se adquiere el 25 % de la talla adulta, se aumenta un 50 % la masa esquelética, se duplica la masa muscular y se produce un aumento del volumen sanguíneo y de los órganos internos. Todos estos cambios condicionan un aumento de las necesidades nutricionales

<sup>2</sup> Si desea ampliar la información se sugiere consultar Encuesta Nacional de Nutrición y Salud ENNyS 2, 2019. Argentina

<sup>3</sup>El análisis de los resultados permitió observar la tendencia de los jóvenes obesos y con sobrepeso a mostrar habilidades sociales del estilo inhibido



2008), inmersos en un contexto tecnológico, donde las redes sociales son su principal fuente de interacción social y de comunicación, se promueve el trabajo en casa y la virtualización de los procesos educativos y, en el que la soledad es un elemento común en su vida<sup>4</sup>. (Palacios, 2019)

El sobrepeso y la obesidad en adultos y en niños son considerados como un gran problema multifactorial en el que no solo la genética y las características propias del individuo tienen la respuesta para poder obtener una solución. Parece que el medio social que nos rodea ha tomado especial relevancia a la hora de adquirir y mantener en el tiempo actitudes y comportamientos transcendentales en las condiciones de salud de la persona. La adolescencia supone en este sentido un periodo especial a tener en cuenta, es el periodo de transición a la edad adulta en la que se suceden adaptaciones fisiológicas, psicológicas y sociales que pueden poner en peligro hábitos saludables adquiridos en la infancia. Además, se suma a este hecho la falta de sensación de peligro y la ausencia de percepción de consecuencias en la realización de sus comportamientos. Es, por tanto, un periodo complejo en el que se desarrolla el autoconcepto y la autoestima, con multitud de influencias procedentes de su red de amigos y de la sociedad en general que forma parte de su vida y con la que contacta de forma constante. De esta forma, las conductas de los individuos podrían responder a un patrón similar al de las relaciones que los rodean, o lo que es lo mismo, a su red social, de ahí la importancia del estudio y análisis de la red para el fomento de comportamientos saludables<sup>5</sup> (Arias Ramos, et al., 2015)

Con respecto a hábitos alimentarios desayunar (al menos, 4 veces por semana) resultó ser un factor protector tanto para exceso de peso como para obesidad; esto fue demostrado en distintos estudios. En una revisión sistemática se describió que aquellos niños que no desayunaban presentaban mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad. Desayunar lleva a hábitos alimentarios regulares, ingesta energética adecuada y de alimentos más saludables. Se ha demostrado que

---

<sup>4</sup>Es la maduración cerebral la que va a permitirle al adolescente la adaptación al medio. Un cerebro inmaduro es un cerebro vulnerable y, por lo tanto, conductas de riesgo pueden comprometer su desarrollo

<sup>5</sup>La obesidad se contagia de forma epidémica por la red social del individuo y la forma en la que se propaga en individuos de cualquier edad ha supuesto motivo de estudio desde un punto de vista psicológico

quienes no desayunan tienen tendencia a consumir a media mañana alimentos con alto contenido en azúcares y/o grasas (Lacunza, et al., 2019) <sup>6</sup>.

Centrándose en los hábitos de consumo de grasas, es necesaria la educación alimentaria nutricional para la realización de las compras y selección de alimentos, en lugar de restringir su consumo. Los padres desempeñan un papel fundamental en las elecciones que realizan respecto a la disponibilidad de alimentos en el hogar y la preparación de los mismos. También es importante trabajar en la lectura de las etiquetas (M. Salud, 2013)<sup>7</sup>.

En la adolescencia la apariencia física es uno de los temas de mayor preocupación, la cual está determinada por factores internos y externos, por el género y por las normas de belleza de la sociedad. Por lo tanto, la imagen corporal en la etapa de la adolescencia es de vital importancia por los cambios que se suscitan durante este periodo pudiendo reflejarse de manera positiva o negativa, de allí que pueden presentarse alteraciones psicológicas como la insatisfacción o distorsión corporal. Por otro lado, la imagen corporal negativa del adolescente pudiera conllevar a la práctica de ejercicios extenuantes e inadecuados, adoptar diferentes patrones de dieta y así desencadenar la presentación de diferentes trastornos de conducta de alimentación, considerándose en la actualidad un problema de salud pública por las graves consecuencias sobre la salud, pudiendo presentar malnutrición por déficit con sus complicaciones y trastornos psicológicos (Duno ,2019) <sup>8</sup>.

---

<sup>6</sup>La edad escolar y la adolescencia son etapas cruciales para la configuración de los hábitos alimentarios y estilo de vida que persistirán en etapas posteriores, con repercusiones en la edad adulta e, incluso, en la senectud

<sup>7</sup> Si desea ampliar la información se sugiere consultar: Ministerio de Salud de la Nación. Sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes. Orientaciones para su prevención, diagnóstico y tratamiento en Atención Primaria de la Salud. 1° ed. Buenos Aires: Ministerio de Salud de la Nación, 2013.

<sup>8</sup>La imagen corporal en el adolescente es motivo de preocupación y la no aceptación de su representación corporal puede favorecer a desarrollar la insatisfacción corporal pudiendo estar presente en ambos géneros, debido a factores sociales y culturales

Surge el siguiente problema de investigación

¿Cuál es el estado nutricional, los hábitos alimentarios, las costumbres familiares y la auto percepción corporal de los estudiantes de 17 a 31 años que asisten a una Universidad Privada, en Mar del Plata Argentina en el año 2023?

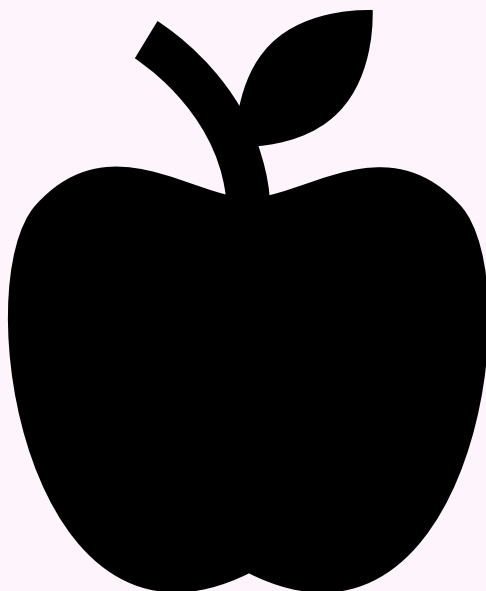
El Objetivo General es:

- Determinar el estado nutricional, los hábitos alimentarios, las costumbres familiares y la auto percepción corporal de los alumnos de 17 a 31 años que asisten a una Universidad Privada en Mar del Plata, Argentina en el año 2023.

Los objetivos específicos son

- Analizar el estado nutricional de los estudiantes
- Identificar los hábitos alimentarios
- Evaluar la ingesta alimentaria.
- Examinar la auto percepción de la imagen corporal
- Indagar las costumbres de consumo familiares

# ESTADO DE LA CUESTIÓN



Los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y ejercen una influencia muy fuerte en la dieta y las conductas vinculadas con la alimentación. Sin embargo, los cambios socioeconómicos actuales han llevado a padres e hijos a alimentarse de manera inadecuada. Estos cambios han contribuido a dedicarle más tiempo a la actividad laboral y menos tiempo a la hora de alimentarse, razón por la cual ha aumentado el consumo de alimentos procesados y de comida rápida, lo que influye en los hábitos alimentarios de los niños y afecta su estado nutricional (Freire, 2014)<sup>9</sup>.

La nutrición adecuada es un factor fundamental para el vigor y el desempeño de una persona, y para que una persona funcione en su nivel óptimo debe consumir las cantidades adecuadas de alimentos que contengan los nutrientes esenciales para la vida humana. Una alimentación saludable se logra combinando varios alimentos en forma equilibrada, la cual satisface las necesidades nutritivas para un correcto crecimiento y desarrolla las capacidades físicas e intelectuales (Mendez, 2014)<sup>10</sup>.

El estado nutricional es la situación final del balance entre el ingreso de nutrientes y las necesidades del organismo. Es la situación cuantitativa y cualitativa de los depósitos energéticos y del contenido proteico del organismo. El aporte de alimentos debe ser adecuado en cantidad, calidad y proporción armónica de sus componentes para poder satisfacer los requerimientos. Los alimentos aportan los nutrientes que permiten la formación y mantenimiento de los tejidos, el funcionamiento de los órganos y la provisión de la energía necesaria para la vida. (Machado, 2012)<sup>11</sup>

Machado (2012) señala a la valoración del crecimiento y el estado nutricional como el primer paso en la evaluación de todo niño sano o cursando una enfermedad. Son componentes fundamentales de esta valoración: la anamnesis, el examen físico y la valoración antropométrica. El diagnóstico de crecimiento y estado nutricional debe surgir de la interpretación correcta y conjunta de estos 3 componentes. A través de este

---

<sup>9</sup> Está comprobado que en compañía de amigos y familiares la ingesta de alimentos es mayor, por lo cual las influencias sociales son un factor que pueden afectar la conducta alimentaria personal

<sup>10</sup> La concepción de un cuerpo saludable se realiza desde una perspectiva multidimensional en la que se entremezclan factores socioculturales, psicológicos y puramente físicos

<sup>11</sup> El crecimiento es el resultado de la interrelación de factores genéticos, nutricionales y medioambientales, lo que lo transforma en un indicador muy sensible del estado de salud del niño

diagnóstico se deben identificar los problemas nutricionales del paciente, actuales o pasados, y detectar situaciones de riesgo nutricional.<sup>12</sup>

Para hacer frente a las exigencias de alimentación es necesario conocer esos cambios fisiológicos y psicológicos que se producen en la adolescencia, y sus nuevas necesidades energéticas y nutricionales. Es importante, también saber cómo afectan estos cambios al comportamiento alimentario de los individuos y que conozcan cómo y por qué deben alimentarse bien y los riesgos que corren cuando modifican, con criterio meramente personal, las pautas y hábitos alimentarios (Morgan, 2013)<sup>13</sup>.

Alfaro González (2016) señala a la adolescencia como una etapa en la que aumenta la necesidad de nutrientes esenciales, energía, proteínas, vitaminas y minerales, y se hace de gran importancia tener una dieta de alta calidad nutricional. Una alimentación saludable en la infancia y la adolescencia promueve el crecimiento y desarrollo óptimos, previene problemas de salud a corto o largo plazo. Además, recalca que los hábitos alimentarios adquiridos en la adolescencia se convertirán en la edad adulta en rutinas, tanto los que favorezcan la salud como los que la pongan en riesgo.<sup>14</sup>

La OMS (2020)<sup>15</sup> recomienda la práctica de actividad física moderada o vigorosa durante un mínimo de 60 minutos diarios, también relaciona a la actividad física con la prevención y gestión de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes, reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad, asegura el crecimiento y el desarrollo saludable de los jóvenes. En cuanto a cifras, se demostró que más del 80% de los jóvenes del mundo tienen un nivel insuficiente de actividad física y con esto también se concluye que las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física<sup>16</sup>.

---

<sup>12</sup> Todos los datos obtenidos mediante mediciones corporales luego son comparados frente a tablas de referencia propia de la población argentina

<sup>13</sup> La adolescencia es una etapa donde se comienzan a instaurar las normas dietéticas, por ende la promoción de la salud en relación a los hábitos saludables es importante para los hábitos que tendrán en la edad adulta.

<sup>14</sup> Los problemas de salud más relacionados son la obesidad, desnutrición, anemia, trastornos de la conducta alimentaria, hipertensión, enfermedad coronaria.

<sup>15</sup> La Organización Mundial de la Salud es el organismo de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) especializado en gestionar políticas de prevención, promoción e intervención a nivel mundial en la salud, creado en 1948.

<sup>16</sup> Los niños y adolescentes de 5 a 17 años deberían dedicar al menos un promedio de 60 minutos al día a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la

La nutrición juega un papel crucial en el desarrollo del individuo. El crecimiento somático y la maduración sexual pueden verse afectados por una inadecuada dieta. El principal objetivo de las recomendaciones nutricionales en este periodo será conseguir un estado nutricional óptimo y mantener un ritmo de crecimiento adecuado. Las necesidades nutricionales se encuentran elevadas, debido a los rápidos cambios que se suceden del ritmo de crecimiento y de la composición corporal. Es, la segunda época de mayor crecimiento después de la etapa de lactante, donde se gana aproximadamente el 20% de la talla que va a tener como adulto y el 50% del peso. (Calderon, 2020).<sup>17</sup>

Batalla (2012) menciona ciertos condicionantes de los hábitos alimentarios que vale la pena nombrar y se detallan a continuación. En primer lugar, el comer acompañado. Está comprobado que en compañía de amigos y familiares la ingesta de alimentos es mayor, por lo cual las influencias sociales son un factor que pueden afectar la conducta alimentaria personal. Por otro lado, el comer mirando la televisión no suma a la hora de mejorar los hábitos alimenticios, el momento de la mesa debería ser para el diálogo, la reunión familiar, pero el comer mirando la televisión hace que se pierda noción de la cantidad y calidad de lo que se está comiendo, y otro peligro para niños y jóvenes es el sedentarismo y los mensajes que reciben por medio de las publicidades, tales como alimentos para consumir insanos, productos para adelgazar o incluso pautas publicitarias de cirugía estética que a ciertas edades puede crear necesidades irracionales y perjudiciales para la salud física y emocional<sup>18</sup>.

Los hábitos alimenticios se forman socialmente y en un principio el principal agente socializador es la familia y aunque esta sigue teniendo su rol, está siendo desplazada en el desempeño de dicho papel por otras instituciones como la escuela, los medios de comunicación y las multinacionales agroalimentarias. En la actualidad, las condiciones laborales de muchos individuos, hacen que el momento de la comida se de en soledad, perdiendo poco a poco el vínculo social (Entrena-Duran y Jimenez -Diaz 2013)<sup>19</sup>

---

semana. Para obtener más información sobre el tema, la página oficial de la OMS: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

<sup>17</sup> En promedio, las necesidades energéticas se calculan entre 2.500- 2.750 kilocalorías en los chicos y 2.200-2.300 en las chicas

<sup>18</sup> Farmacéutica y magister en nutrición y ciencias de los alimentos y autora de diversos artículos de nutrición publicados en la revista *Ámbito Farmacéutico*. En este artículo se expone el tema de la cultura alimentaria

<sup>19</sup> El objetivo de los autores en su artículo fue dar una aproximación a las circunstancias sociales que producen cambios en los hábitos de consumo a medida que las sociedades se modernizan y globalizan

Según Macías (2012) la publicidad televisiva también ha contribuido a la modificación de los hábitos alimentarios de los niños debido a que representan un grupo de edad acrítico y fácil de manipular en cuanto al consumo de nuevos alimentos, los que la mayor parte de las veces no son saludables.<sup>20</sup>

Una adecuada selección de alimentos, donde predominen los hábitos alimentarios saludables formarán el eje fundamental para el desarrollo de un buen estado de salud desde la infancia hasta la adolescencia, partiendo de la premisa que en un futuro cercano serán adultos sanos. La importancia atribuible a los estilos de vida saludables centrados en la alimentación y la actividad física ha generando desde años declaraciones por parte de la OMS y la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) , quienes establecen que las enfermedades crónicas no transmisibles son un problema de salud pública estableciendo la preocupación de abordarlas como políticas públicas, surgiendo la idea de formular Guías Alimentarias Basadas en los Alimentos (GABAS). Es importante generar instancias donde se pueda orientar y educar en temas de alimentación y nutrición a los jovenes, realizando planes de intervención en salud y utilizando las tecnologías existentes para entregar mensajes saludables orientados hacia la promoción y prevención de la enfermedad y por ende la mejora de los estilos de vida<sup>21</sup>. (Garrido,2019)

Desde el Ministerio de Salud de la Nación (2016), se presentaron las nuevas Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA). Las nuevas GAPA constituyen una herramienta fundamental para favorecer la difusión de conocimientos, son un instrumento educativo y van a contribuir a generar comportamientos alimentarios y nutricionales más equitativos y saludables por parte de la población de nuestro país. Traducen las metas nutricionales establecidas para la población argentina en mensajes prácticos, redactados en lenguaje sencillo y comprensible. También son una herramienta de planificación para los sectores de: salud, educación, producción, industria, comercio y todos aquellos que trabajen en el área de alimentación<sup>22</sup>.

---

<sup>20</sup> La ley de etiquetado frontal, vigente desde 2020, es una gran estrategia a la hora de seleccionar alimentos saludables. Esta ley también pone pautas sobre la publicidad y venta en colegios en cuanto los alimentos con una determinada cantidad de etiquetas de nutriente crítico en exceso.

<sup>21</sup> Información obtenida de una revista de salud "Uso de las redes sociales como estrategia de promoción de alimentación saludable en adolescentes". En el artículo se relaciona a la utilización de las redes sociales como impulsor para la promoción de las guías alimentarias dentro de la población adolescente.

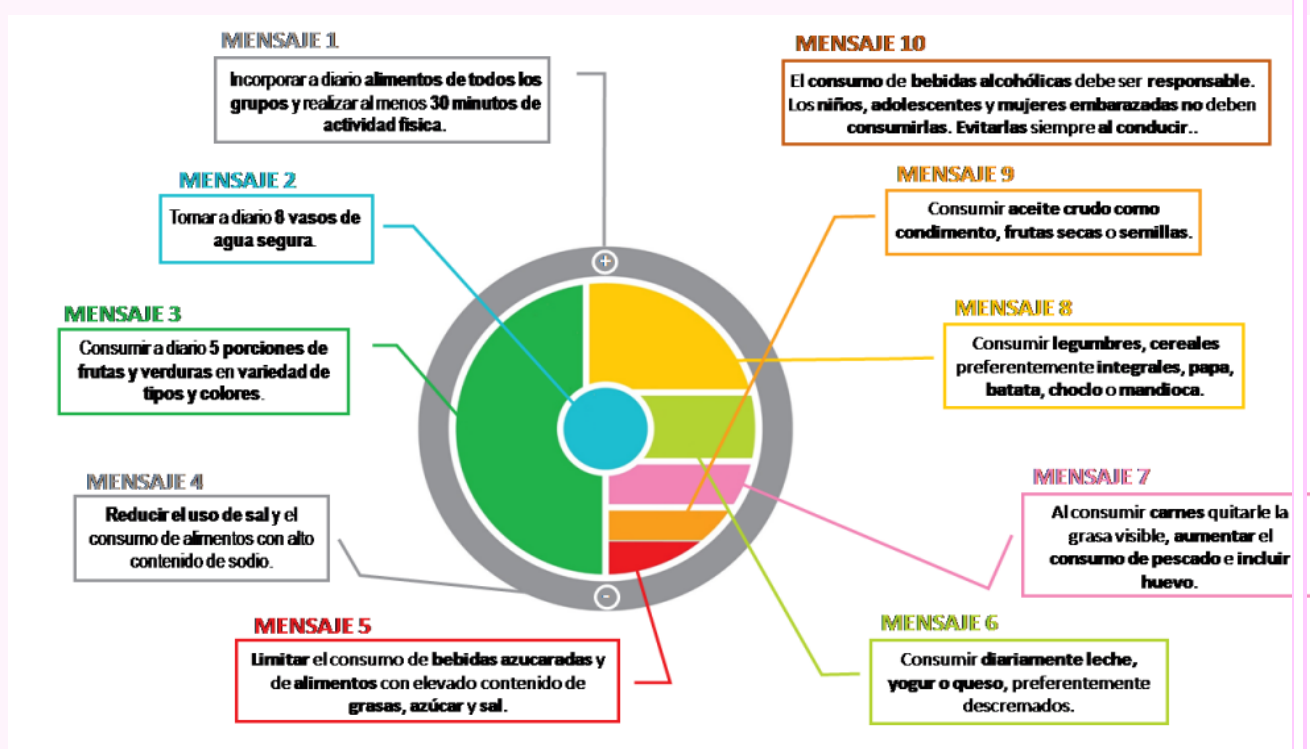
<sup>22</sup> El Documento Técnico Metodológico se puede encontrar en el link [http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000817cnt-2016-04\\_Guia\\_Alimentaria\\_compl\\_eta\\_web.pdf](http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000817cnt-2016-04_Guia_Alimentaria_compl_eta_web.pdf)



En la imagen N°1 se observa la gráfica alimentaria para la población argentina, un material técnico, el cual está basado en la ciencia, realizado por distintos equipos de salud del país. Éstos cuentan con recomendaciones acerca de cada uno de los grupos de alimentos y contienen estrategias detalladas sobre salud nutricional.

Las guías alimentarias van acompañadas de 10 mensajes prácticos<sup>23</sup> para la población, los cuales tratan temas como nutrición, composición de alimentos y orientación, no solo en la elección de alimentos saludables, sino que también en un estilo de vida saludable. Entre los mensajes se destacan: el consumo de agua segura, la práctica de actividad física, el menor consumo de sal y un mayor consumo de fibras, ácidos grasos poliinsaturados con disminución del consumo de grasas saturadas y azúcares.

Imagen N°2 : Mensajes de las GAPA



Fuente: Ministerio de Salud<sup>24</sup> (2016)

<sup>23</sup> El objetivo guías es adaptar los avances del conocimiento científico nutricional, a mensajes prácticos que otorguen herramientas a la población para facilitar y promocionar la adaptación de hábitos saludables

<sup>24</sup> Los mensajes principales tienen sus mensajes secundarios, los cuales proponen estrategias que orientan al conocimiento y adopción de hábitos alimenticios saludables. Cada mensaje secundario se analizó con el fin de reforzar la importancia de elegir alimentos saludables y limitar aquellos que no lo son, reconocer los obstáculos, proponiendo estrategias para ponerlos en práctica y los cuidados al momento de conservar la seguridad del alimento en la compra, almacenamiento e higiene y preparación de los mismos.

En Argentina, los cambios en los patrones de consumo de alimentos siguen la tendencia mundial, y atraviesan todo el entramado social. Según datos de la última Encuesta de Nutrición y Salud (ENNYS, 2019)<sup>25</sup>, es muy elevada la proporción de población que refiere haber consumido alimentos no recomendados por su alto contenido en sal/sodio, azúcares y grasas, como bebidas azucaradas, productos de pastelería, productos de copetín y golosinas. Al analizar el consumo de alimentos no recomendados por grupos de edad, se observa que las infancias y adolescencias consumen más bebidas azucaradas, el doble de productos de pastelería o productos de copetín, y el triple de golosinas respecto de la población adulta.

Al respecto de la información disponible actualmente en los envases de alimentos, se conoce que en nuestro país solo 3 de cada 10 personas mayores de 13 años lee en general la tabla de composición nutricional del envase que compra, y solo a la mitad de estas personas la información disponible le resulta comprensible frecuentemente o siempre (ENNYS, 2019). Además, de acuerdo a la mencionada encuesta, una cuarta parte de las personas mayores de 13 años refirió haber comprado un producto porque lo vio en una publicidad en la última semana, y una de cada cinco personas responsables de infancias declaró que compró alguna vez durante la última semana un producto ultraprocesado por demanda de la infancia, corroborando los efectos que tiene la publicidad en este grupo etáreo<sup>26</sup>.

En este contexto, el 26 de octubre del año 2021, Argentina aprobó la Ley N° 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable y posteriormente el respectivo Decreto Reglamentario N° 151/2022, estableciendo que los alimentos envasados en ausencia del cliente deberán contar en su cara frontal con la cantidad de sellos que corresponda a la composición final del contenido de azúcares añadidos, grasa, sodio o calorías, siempre que excedan los valores definidos por la norma, o cuando contengan cafeína y/o edulcorantes<sup>27</sup>.

---

<sup>25</sup> Encuesta Nacional de Nutrición y Salud que proporciona información sobre aspectos relacionados con la nutrición a través de la evaluación de numerosas dimensiones, entre ellas la frecuencia de consumo de diferentes grupos de alimentos, los hábitos alimentarios de la población argentina, la ingesta de alimentos y nutrientes entre otros.

<sup>26</sup> Esta situación requiere la implementación de múltiples estrategias tendientes a facilitar elecciones más saludables, tal y como se establece en varias de las recomendaciones de organismos internacionales como OPS/OMS, UNICEF y FAO.

<sup>27</sup> Esta medida tiene el objetivo de garantizar el derecho a la salud y a una alimentación adecuada a través de la promoción de una alimentación saludable, brindando información nutricional simple y comprensible de los alimentos envasados y bebidas alcohólicas, para promover la toma de

Esta ley cuenta con prohibiciones entre las que podemos destacar: información, leyendas, imágenes o representaciones implícitas o explícitas de personajes infantiles, animaciones, dibujos animados, celebridades, deportistas, o mascotas; elementos interactivos; la entrega o promesa de entrega de obsequios, premios, regalos, accesorios, adhesivos; juegos visual–espaciales; descargas digitales o cualquier otro elemento, como así también la participación o promesa de participación en concursos, juegos, eventos deportivos, musicales, teatrales o culturales junto con la compra de productos que contengan por lo menos un nutriente crítico en exceso, que inciten, promuevan o fomenten el consumo, compra o elección de éste<sup>28</sup>

Por todo lo anteriormente mencionado, es relevante intentar formar hábitos alimentarios que sean saludables en los niños, considerando la situación epidemiológica observada en nuestro País, que muestra una prevalencia creciente de obesidad infantil<sup>29</sup>. Entre los factores que explican el aumento del sobrepeso y la obesidad, se menciona el tiempo que los niños pasan solos en sus casas viendo televisión. Esto mismo está estrechamente relacionado con una disminución de la actividad física, un gasto energético basal menor y una inadecuada ingesta alimentaria. El alto porcentaje de escolares que ve diariamente televisión y la aparente influencia de la publicidad sobre sus preferencias alimentarias, requiere de una urgente estrategia educacional para promover hábitos de alimentación saludable. La FAO y la OMS, considerando que los factores de riesgo de las enfermedades crónicas del adulto se inician en etapas tempranas de la vida, han hecho un llamado a efectuar acciones de prevención en la niñez y la juventud, tendientes a fomentar hábitos de salud saludables y han destacado particularmente en escolares, el rol que juegan las escuelas, identificándolas como centros ideales de promoción de la salud comunitaria.

El Dr. Carmuega, presidente del Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (2015) agrega que:

“Los niños deben recibir información adecuada para la toma de las decisiones en el momento de la ingesta, pero además deben ser protegidos de la publicidad engañosa,

---

decisiones asertivas y activas y resguardar los derechos de las consumidoras y los consumidores.

<sup>28</sup> Se entiende por “personajes infantiles” aquellos dirigidos a niños, niñas y adolescentes donde participen actores o actrices humanos, así como dibujos animados, personajes con licencia o caricaturas de cualquier origen y en cualquier técnica de animación. En cuanto a las “Celebridades” este término hace alusión tanto a actores o actrices como a músicos o músicas e influencers de redes sociales.

<sup>29</sup> La obesidad representa el principal problema nutricional de la población escolar, el que se acentúa en la adolescencia

estimulados por el ejemplo de sus pares y figuras referenciales, con actitudes consistentes en el propio hogar y entorno familiar.” (p.28)

Muñoz (2013) identifica como consecuencia de unos hábitos alimentarios inapropiados en la infancia pueden proyectarse a lo largo de toda la existencia, afectar a la calidad de vida del individuo y favorecer el desarrollo de enfermedades. Una alimentación y nutrición incorrectas, ya sea por exceso o por defecto, puede tener repercusiones en la salud<sup>30</sup>.

Durante la infancia y la niñez, el ámbito familiar es clave para el desarrollo de la conducta alimentaria, de patrones de ingesta, de preferencias alimentarias y de hábitos de alimentación<sup>31</sup>. (Desantadina, 2014)

La evaluación adecuada del estado nutricional es un requisito indispensable en la vigilancia pediátrica del niño sano e imperativa en el niño enfermo, permite la identificación temprana de alteraciones y facilita la posibilidad de tratamiento oportuno; además de servir para la prevención primaria de desarrollo futuro de obesidad o de desnutrición y, por ende, de enfermedades crónicas degenerativas<sup>32</sup>. (Altamirano-Bustamante, 2014)

La adolescencia es una etapa de la vida donde se evidencia grandes cambios, tanto físicos, como psicológicos y sociales, esta etapa empieza con la pubertad donde se evidencia cambios fisiológicos necesarios para alcanzar la maduración sexual. Es un periodo en el cual la alimentación cumple un papel fundamental ya que, si los individuos consumen los nutrientes necesarios para su edad, talla y actividad física que realizan, tendrán una salud óptima, mientras que cuando se ingiere insuficiente o excesiva cantidad de nutrientes esta se compromete. Al igual que, cuando se ingiere más de lo necesario se incrementan las reservas energéticas en el organismo en especial en el

---

<sup>30</sup> Para hacer una prevención adecuada de las enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la nutrición, es importante desarrollar acciones educativas. Los programas de intervención tienen como fin proteger la salud desde la educación nutricional.

<sup>31</sup> Las decisiones que los padres o cuidadores toman respecto de la alimentación de sus hijos y los estilos de crianza van a estar muy relacionados con las características del medio ambiente que los rodea y con factores económicos y educativos, disponibilidad de alimentos, creencias religiosas, percepción del estado de salud e influencias que reciban de otras personas y de múltiples fuentes de publicidad muy extendidas en la actualidad

<sup>32</sup> Las metas de la valoración nutricional son identificar a individuos que requieren apoyo nutricional intensivo; restablecer o mantener un estado nutricional individual; identificar nutroterapias médicas apropiadas; y vigilar la eficacia de estos tratamientos

tejido adiposo y aumenta el riesgo de morbimortalidad si se lleva una vida sedentaria<sup>33</sup>. (Lapo, 2018)

Vaquero (2013) señala que en la actualidad existen estándares de belleza basados en modelos prodelgadez, por lo cual suponiendo la internalización de estos ideales actuarían como un factor de riesgo para el desarrollo de alteraciones de la imagen corporal. La insatisfacción corporal ocurre si un individuo interioriza en el cuerpo ideal, el determinado culturalmente y por comparación social concluye que su cuerpo discrepa de ese ideal. La presión que ejerce la sociedad, incluyendo los artículos periodísticos, medios audiovisuales y sobre todo la familia; para alcanzar una supuesta belleza corporal es particularmente fuerte en las culturas occidentales, en las cuales se ve aumentado el valor de la extrema delgadez y hay una obsesión colectiva por la imagen corporal<sup>34</sup>.

Es un periodo crítico del desarrollo en el que una persona cerebralmente inmadura transita entre la niñez y la adultez, en medio de numerosos retos que implican, entre otros, consolidar su personalidad, su identidad y su orientación sexual, desarrollarse moralmente, controlar sus impulsos, desarrollar y acogerse a ideologías, desarrollar el pensamiento abstracto, consolidar las relaciones con sus padres, hermanos y pares.

Se considera que los trastornos de la conducta tienen una etiología policausal, interactuando de una forma compleja factores predisponentes, factores desencadenantes y mantenedores. Dentro de esta constelación de factores se ha postulado la insatisfacción con el propio cuerpo como uno de los factores claves, en la explicación del origen de los mismos, encontrando importantes relaciones entre la imagen corporal y la instauración de los trastornos de la conducta alimentaria<sup>35</sup>. (Soto, et. al, 2013)

Las medidas del cuerpo humano que estiman las variaciones en las dimensiones físicas y en la composición global del cuerpo; son la talla y el peso, que se pueden relacionar

---

<sup>33</sup> Los hábitos alimentarios y de actividad física inadecuados aumentan el riesgo de aparición de diversas entidades cuyo comienzo puede instaurarse en la niñez, afianzarse durante la adolescencia y manifestarse con gravedad en la vida adulta: obesidad, osteoporosis, algunos cánceres, dislipemias, alteración del metabolismo de los hidratos de carbono e hipertensión arterial, entre otras.

<sup>34</sup> Una mayor influencia socio-cultural está asociada a una mayor percepción de la grasa corporal, a una menor valoración del autoconcepto físico general y a una mayor insatisfacción con la imagen corporal, estando esto último relacionado con opiniones subjetivas sobre el peso y alteraciones en la dieta

<sup>35</sup> Es actual y preocupante el incremento de los TCA. Estos tipos de conductas van ligadas a un cambio de los valores de la sociedad occidental hacia la delgadez.

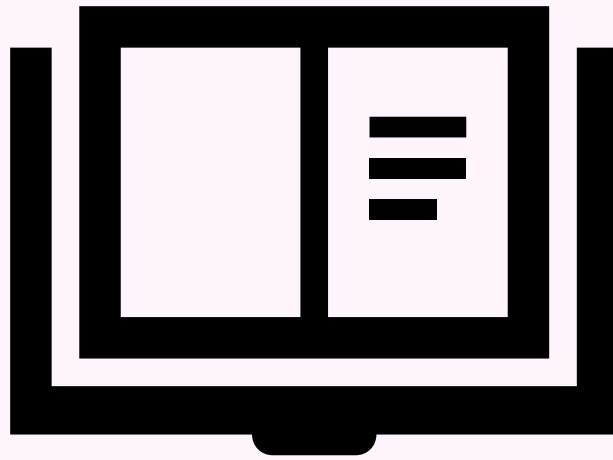
por medio del indicador de Índice de Masa Corporal (IMC)<sup>36</sup>. Este es un parámetro muy utilizado en la consulta para estimar rápidamente la situación actual del paciente, no obstante, no es un parámetro fiable cien por ciento debido a que el mismo no discrimina entre masa grasa corporal y masa magra corporal<sup>37</sup>. (González Cedeño, 2018)

---

<sup>36</sup> El índice de masa corporal se obtiene a través de un simple cálculo: peso/talla<sup>2</sup>

<sup>37</sup> Se considera un imc normal entre 18.5 y 24.9, un imc menor a 18 puede indicar cierto grado de desnutrición

# MATERIALES Y MÉTODOS



La investigación será de tipo cuantitativa descriptiva porque estará orientada a especificar los hábitos alimentarios y la autopercepción corporal de estudiantes a evaluar, junto con las costumbres alimentarias de sus familiares. Únicamente el objetivo será recolectar la información sobre las variables anteriormente mencionadas.

Además, el diseño será de tipo no experimental, transversal debido a que se realizará en un momento dado, sin realizar seguimiento a lo largo del tiempo en la población y de tipo observacional ya que, se va a adquirir la información pertinente por medio de la observación directa, sin ejercer ninguna intervención en las variables ni la investigación (dejando libres a los observados).

La población son todos los alumnos entre 17 y 31 años que estudian en una Universidad Privada en la Ciudad de Mar del Plata; la muestra está conformada por 86 alumnos entre 17 y 31 años que estudian en una Universidad Privada en la Ciudad de Mar del Plata y la unidad de análisis es cada uno de los alumnos entre 17 y 31 años que estudian en la Universidad en la Ciudad de Mar del Plata

El tipo de muestreo es no probabilístico, por conveniencia.

### Variables

Variable	Dimensión/Indicador	Instrumento de recolección de datos
<b>Edad</b>	En años	Encuesta digital, pregunta abierta
<b>Estado Nutricional</b>	<p><b>Peso</b> En kilogramos por autorreferencia</p> <p><b>Talla</b> En metros por autorreferencia</p> <p><b>IMC</b> Categorización: Bajo peso Normal Sobrepeso Obesidad</p>	Encuesta digital, pregunta abierta
<b>Hábitos alimentarios</b>	<p>Numero de comidas</p> <p>Tipo de comidas realizadas en el día</p> <p>Lugar donde se realizan las comidas</p>	Encuesta digital, pregunta de opción múltiple

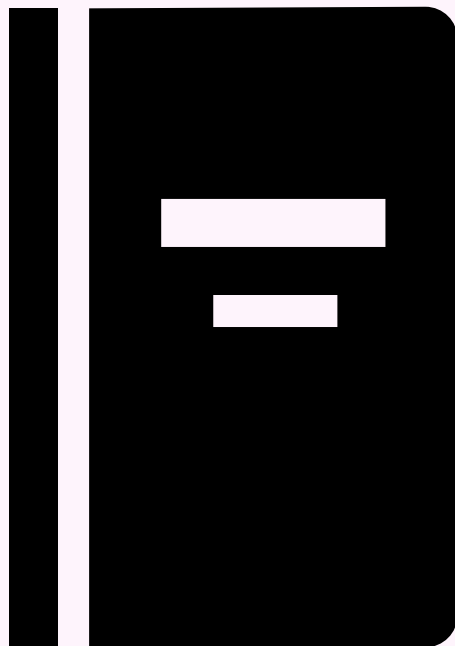


	Bebidas consumidas en las comidas principales Consumo de delivery Método de cocción utilizados Habito de picoteo entre comidas Con quien realiza las comidas	
<b>Autopercepción corporal</b>	Percepción de imagen corporal Relación con apariencia física Apreciación de composición corporal Relaciones interpersonales Influencia de las redes sociales en la imagen corporal	Encuesta digital, pregunta de opción múltiple Cuestionario de Stunkard para análisis de percepción corporal
<b>Costumbres alimentarias familiares</b>	Tipo de dieta familiar Encargado de compras de alimentos Encargado de la elaboración de alimentos	Encuesta digital, pregunta de opción múltiple
<b>Actividad física</b>	Tipo de actividad que realiza Frecuencia semanal	Encuesta escrita, pregunta de opción múltiple

## Consentimiento informado

La siguiente encuesta pertenece al trabajo de investigación realizado por Tarricone Nicole, estudiante de la carrera Licenciatura en Nutrición de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad FASTA. El objetivo de esta tesis es evaluar hábitos alimentarios, autopercepción corporal y costumbres familiares de estudiantes de 17 a 31 años que asisten a una Universidad privada en Mar del Plata, Argentina en el año 2023. La decisión de participar en esta investigación es voluntaria. Se garantizará el secreto estadístico y la confidencialidad de los resultados según indica la ley. Nadie tendrá acceso a su nombre o podrá rastrear su identidad y sus datos. La información que se recoja no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Solicitamos su autorización para participar en este estudio, el cual consiste en responder una serie de preguntas en relación a su conducta alimentaria y percepción corporal a través de una encuesta personalizada. Cualquier inquietud puede comunicarse al correo electrónico [nicoletarricone@ufasta.edu.ar](mailto:nicoletarricone@ufasta.edu.ar) Desde ya agradezco su participación

# RESULTADOS

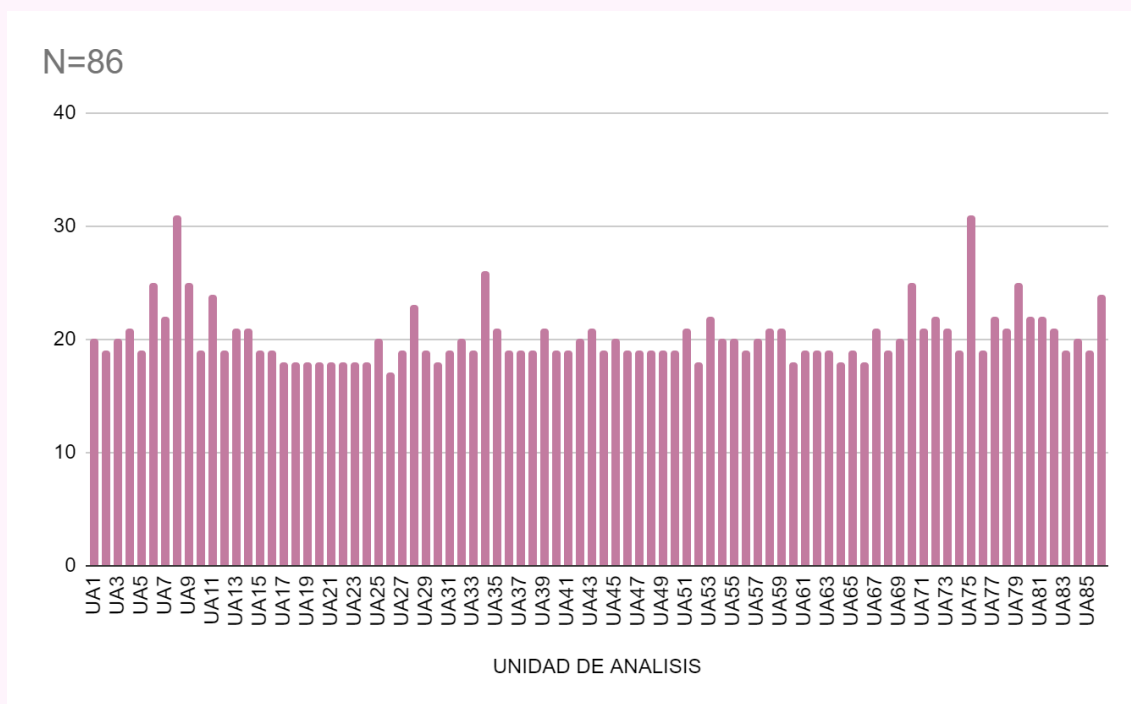


La información que se detalla a continuación es el resultado del análisis del trabajo de campo realizado en la muestra estudiada, la misma es de 86 alumnos que concurren a una Universidad Privada en la ciudad de Mar del Plata.

A partir de los datos de investigación

- Se les consultó la edad a los encuestados obteniendo como dato:

Gráfico 1: EDAD

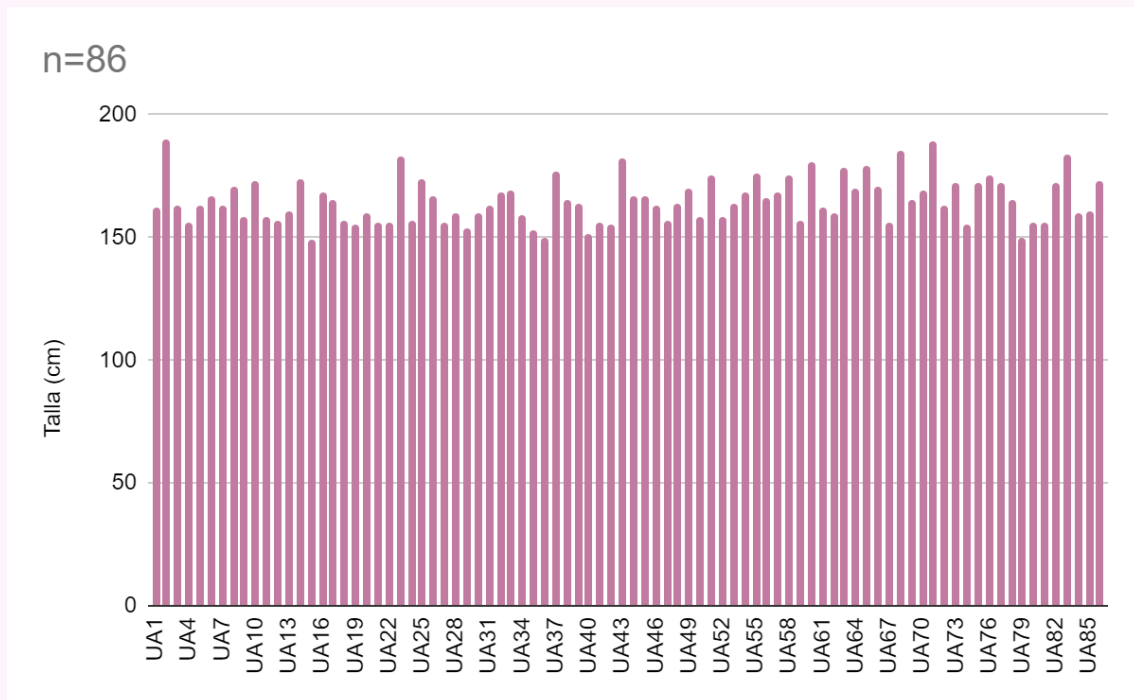


Fuente: elaborado a partir de datos de investigación

La edad que prevalece en un 36% es de 19 años, un 51% tiene entre 18 y 22 años. Un 11% de los alumnos superan esa edad y un 2% están por debajo de esa edad siendo el menor de los encuestados de 17 años y el mayor de 31 años.

- Respecto al estado nutricional se evaluó la talla, peso e imc de los encuestados:

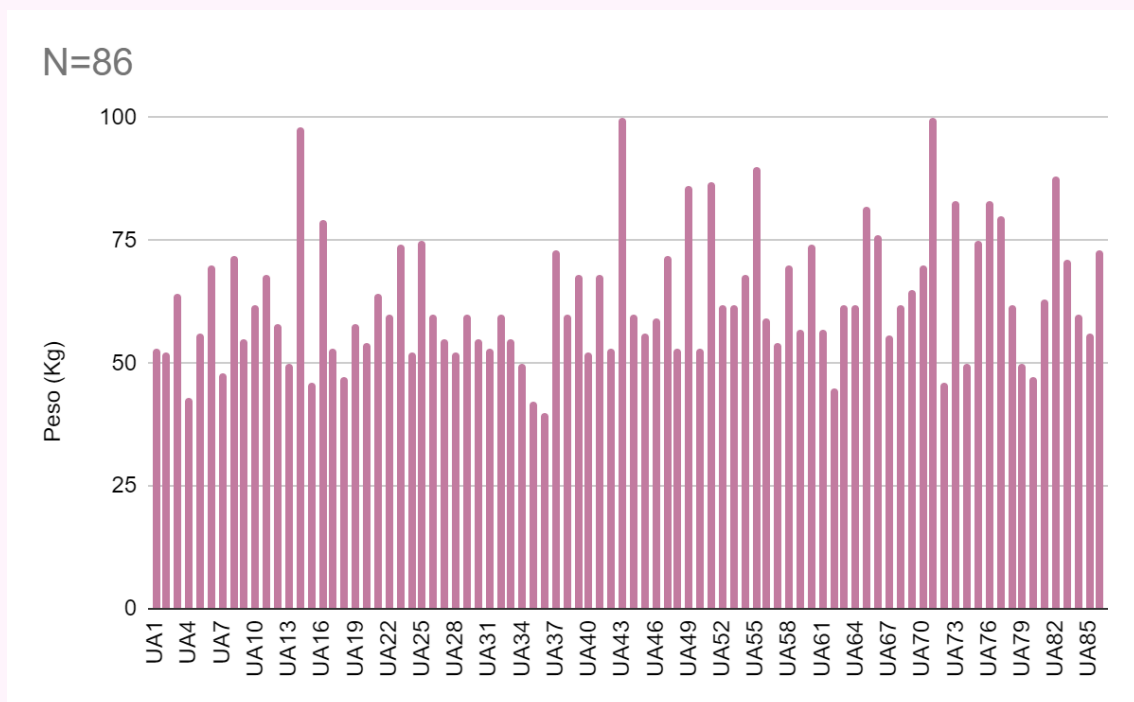
Gráfico 2: TALLA



Fuente: elaborado a partir de datos de investigación

La talla que prevalece es de alumnos con una altura entre 1,55 a 1,60 mts, seguida por estudiantes con una altura entre 1,60 y 1,75 mts. Un pequeño porcentaje de los encuestados mide por debajo de estos datos siendo su altura entre 1,45 a 1,55 mts y por encima de 1,75 a 1,95 mts.

Gráfico 3: PESO



Fuente: elaborado a partir de datos de investigación

El peso que predomina es un intervalo de 60 a 65 kg, seguido por alumnos con un peso entre 50 y 60 kg. Un pequeño grupo de estudiantes pesa entre 40 y 50 kg y el resto del alumnado pesa por encima de 65 kg hasta un peso de 100 kg siendo este un porcentaje pequeño.

- Con los datos obtenidos de peso y talla se calculó el IMC de los encuestados clasificando los datos según OMS para adultos de entre 17 y 31 años:

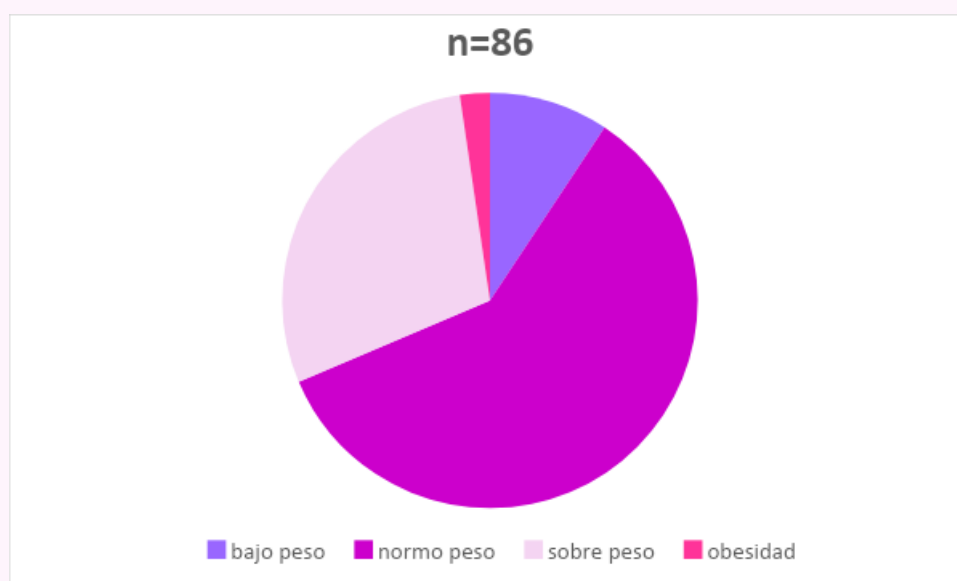
Cuadro 1: CARACTERISTICAS ANTROPOMETRICAS

UA (Unidad de análisis)	PESO	TALLA	IMC	Clasificación s/ OMS
ua1	53	1.62	20.20	Normopeso
ua2	52	1.9	14.40	Bajo peso
ua3	64	1.63	24.09	Normopeso
ua4	43	1.56	17.67	Normopeso
ua5	56	1.63	21.08	Normopeso
ua6	70	1.67	25.10	Sobrepeso
ua7	48	1.63	18.07	Bajo peso
ua8	72	1.71	24.62	Normopeso
ua9	55	1.58	22.03	Normopeso
ua10	62	1.73	20.72	Normopeso
ua11	68	1.58	27.24	Sobrepeso
ua12	58	1.57	23.53	Normopeso
ua13	50	1.61	19.29	Normopeso
ua14	98	1.74	32.37	Obesidad
ua15	46	1.49	20.72	Normopeso
ua16	79	1.68	27.99	Sobrepeso
ua17	53	1.65	19.47	Normopeso
ua18	47	1.57	19.07	Normopeso
ua19	58	1.55	24.14	Normopeso
ua20	54	1.6	21.09	Normopeso
ua21	64	1.56	26.30	Sobrepeso
ua22	60	1.56	24.65	Normopeso
ua23	74	1.83	22.10	Normopeso
ua24	52	1.57	21.10	Normopeso
ua25	75	1.74	24.77	Normopeso
ua26	60	1.67	21.51	Normopeso
ua27	55	1.56	22.60	Normopeso
ua28	52	1.6	20.31	Normopeso
ua29	60	1.54	25.30	Sobrepeso
ua30	55	1.6	21.48	Normopeso
ua31	53	1.63	19.95	Normopeso
ua32	60	1.68	21.26	Normopeso
ua33	55	1.69	19.26	Normopeso
ua34	50	1.59	19.66	Normopeso
ua35	42	1.53	17.94	Bajo peso
ua36	40	1.5	17.78	Bajo peso
ua37	73	1.77	23.30	Normopeso

ua38	60	1.65	22.04	Normopeso
ua39	68	1.64	25.28	Sobrepeso
ua40	52	1.51	22.81	Normopeso
ua41	68	1.56	27.94	Sobrepeso
ua42	53	1.55	22.06	Normopeso
ua43	100	1.82	30.19	Obesidad
ua44	60	1.67	21.51	Normopeso
ua45	56	1.67	20.08	Normopeso
ua46	59	1.63	22.21	Normopeso
ua47	72	1.57	29.21	Sobrepeso
ua48	53	1.64	19.71	Normopeso
ua49	86	1.7	29.76	Sobrepeso
ua50	53	1.58	21.23	Normopeso
ua51	87	1.75	28.41	Sobrepeso
ua52	62	1.58	24.84	Normopeso
ua53	62	1.64	23.05	Normopeso
ua54	68	1.68	24.09	Normopeso
ua55	90	1.76	29.05	Sobrepeso
ua56	59	1.66	21.41	Normopeso
ua57	54	1.68	19.13	Normopeso
ua58	70	1.75	22.86	Normopeso
ua59	57	1.57	23.12	Normopeso
ua60	74	1.81	22.59	Normopeso
ua61	56.7	1.62	21.60	Normopeso
ua62	45	1.6	17.58	Bajo peso
ua63	62	1.78	19.57	Normopeso
ua64	62	1.7	21.45	Normopeso
ua65	82	1.79	25.59	Sobrepeso
ua66	76	1.71	25.99	Sobrepeso
ua67	55.6	1.56	22.85	Normopeso
ua68	62	1.85	18.12	Bajo peso
ua69	65	1.65	23.88	Normopeso
ua70	70	1.69	24.51	Normopeso
ua71	100	1.89	27.99	Sobrepeso
ua72	46	1.63	17.31	Bajo peso
ua73	83	1.72	28.06	Sobrepeso
ua74	50	1.55	20.81	Normopeso
ua75	75	1.72	25.35	Normopeso
ua76	83	1.75	27.10	Sobrepeso
ua77	80	1.72	27.04	Sobrepeso
ua78	62	1.65	22.77	Normopeso
ua79	50	1.5	22.22	Normopeso
ua80	47	1.56	19.31	Normopeso
ua81	63	1.56	25.89	Sobrepeso
ua82	88	1.72	29.75	Sobrepeso
ua83	71	1.84	20.97	Normopeso
ua84	60	1.6	23.44	Normopeso
ua85	56	1.61	21.60	Normopeso
ua86	73	1.73	24.39	Normopeso

Fuente: elaborado a partir de datos de investigación

Gráfico 4: IMC

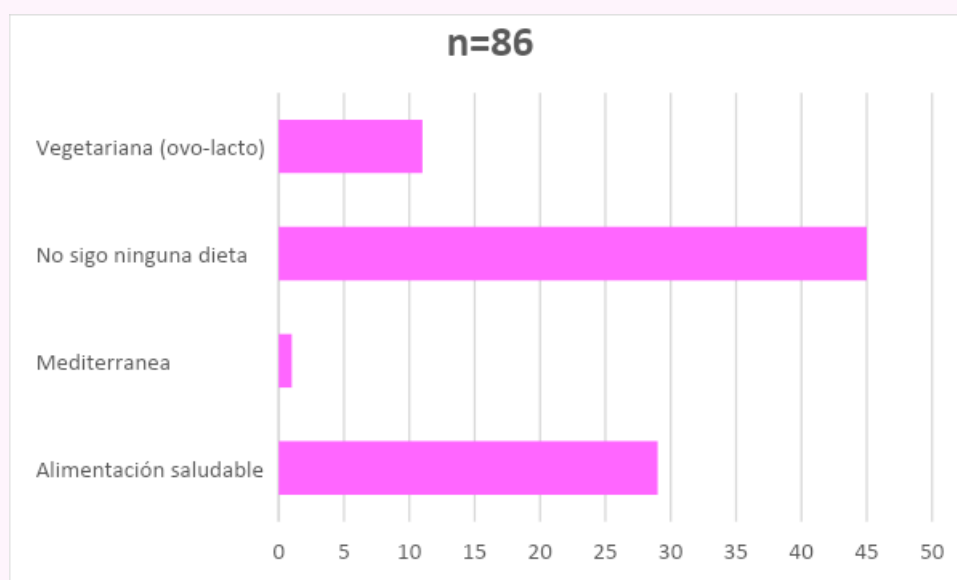


Fuente: elaborado a partir de datos de investigación

El IMC que prima es normo peso, el mismo se encuentra entre los intervalos 18,5 y 24,9 siendo un 59% del total, seguido de alumnos con sobrepeso que su intervalo se encuentra entre 25 y 29,9 con un 29%. Un 9% tiene bajo peso ubicado por debajo del percentil 18,5 y un 3% tiene obesidad con un percentil mayor a 30.

- Con respecto al tipo de dieta que llevan a los encuestados se les consultó si seguían alguna de las siguientes alternativas obteniendo como dato:

Gráfico 5: DIETA

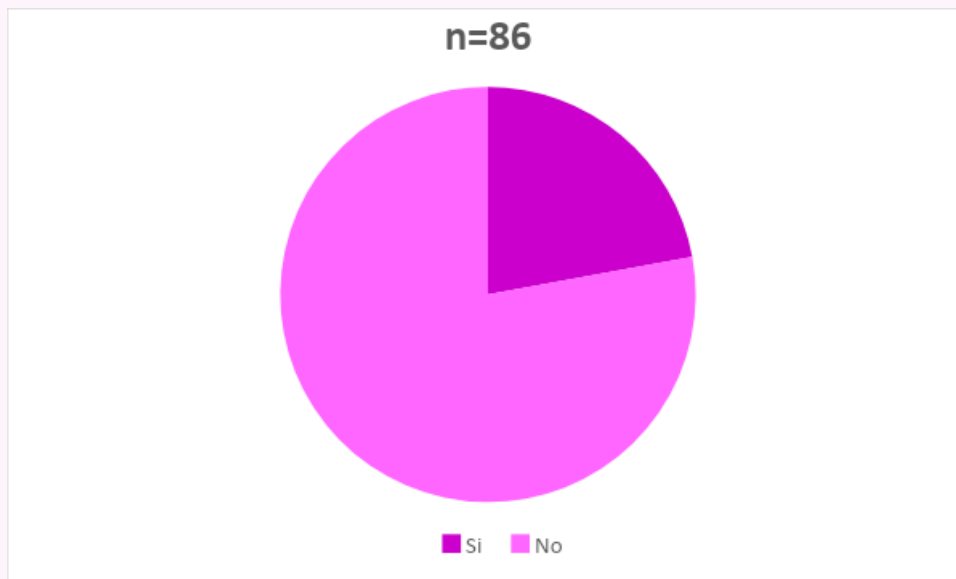


Fuente: elaborado a partir de datos de investigación

De estos datos se observa que el 52% de los alumnos no sigue ninguna dieta, seguido por un 34% de alumnos que llevan una alimentación saludable. Un 13% de alumnos refiere seguir una dieta vegetariana y 1% define tener una dieta de estilo mediterránea.

- Se indago entre los encuestados si los mismos seguían algún tipo de plan alimentario obteniendo como dato:

Gráfico 6: ADESION AL PLAN



Fuente: elaborado a partir de datos de investigación

Se desprende de esta pregunta que el 78% de los alumnos no lleva un plan alimentario realizado por nutricionistas y un 22% refiere hacerlo.

- De la pregunta anterior se indaga el motivo por el cual los encuestados siguen un plan nutricional obteniendo como dato:

Nube de palabras 1: MOTIVO DE REALIZAR UN PLAN NUTRICIONAL



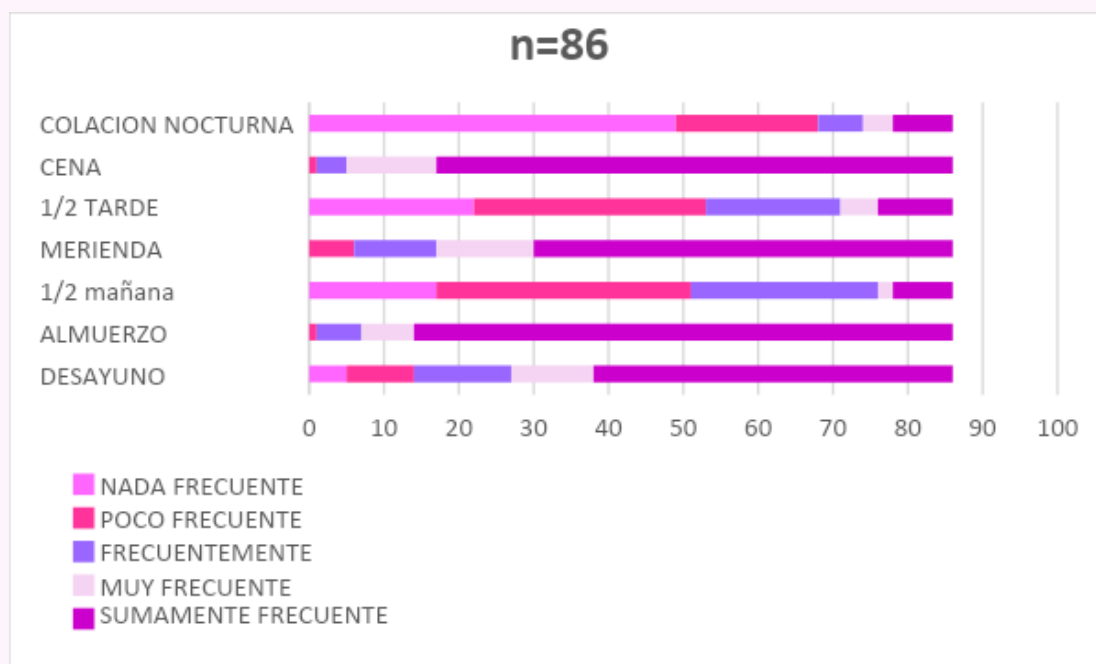
Fuente: elaborado a partir de datos de investigación

De los motivos que refieren los encuestados, la mayoría de las respuestas hacen referencia a que desean mejorar su rendimiento deportivo y por consecuencia generar una ganancia muscular con disminución de grasa corporal. Muchos refieren, además, que quieren mejorar su alimentación para que esta sea más saludable o porque llevan una dieta vegetariana para tener una adecuada ingesta de nutrientes. Algunos alumnos llevan adelante un plan nutricional porque padecen IRC o DBT.



- Se indagó en la frecuencia de las principales comidas y colaciones que realizan a los encuestados obteniendo como dato:

Gráfico 7: FRECUENCIA DE CONSUMO DE LAS PRINCIPALES COMIDAS

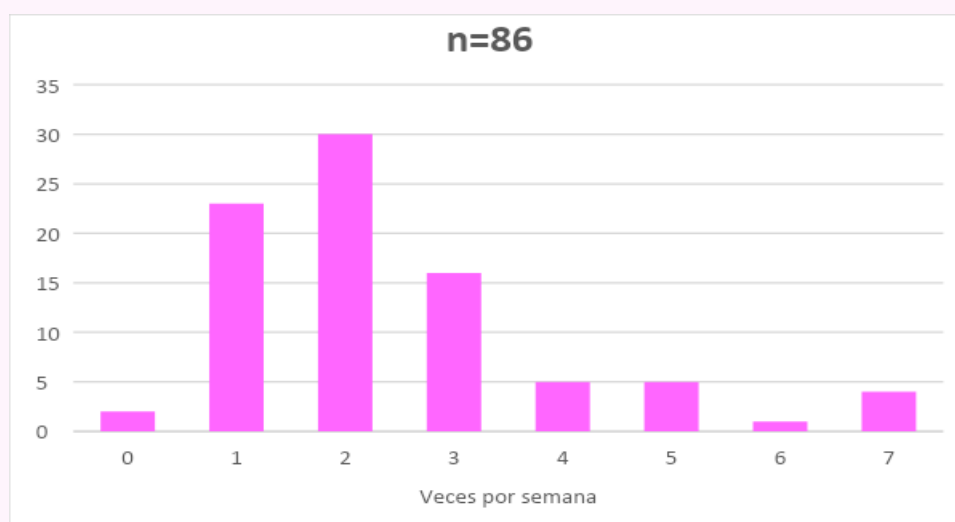


Fuente: elaborado a partir de datos de investigación

Del gráfico obtenemos que la mayoría de los estudiantes realizan con gran frecuencia el desayuno, almuerzo, merienda y cena respetando así las 4 comidas principales. Un 35% refiere, además, hacer una colación a media mañana y/o media tarde. Con respecto a la colación nocturna solo un 18% del grupo de estudiantes son quienes la realizan con frecuencia o gran frecuencia.

- Con respecto a las comidas que realizan fuera del hogar, se les preguntó la frecuencia con la que realizan las mismas a los encuestados obteniendo como dato:

Gráfico 8: COMIDAS FUERA DEL HOGAR

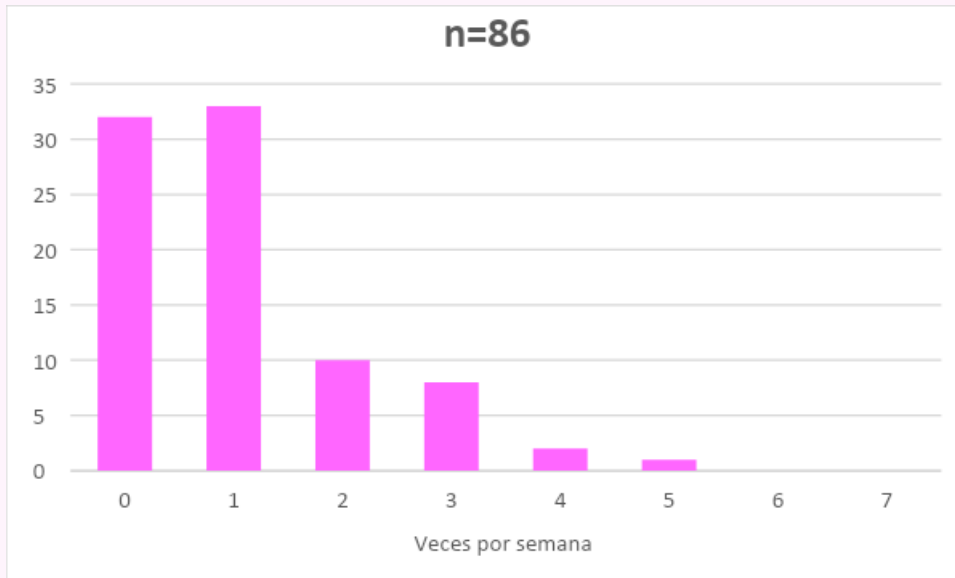


Fuente: elaborado a partir de datos de investigación

De la encuesta obtenemos que la frecuencia con que los estudiantes realizan comidas fuera del hogar entre 1 y 3 veces por semana en de un 80% y un 18% come entre 4 y 7 veces. Solo un 2% refiere no consumir fuera de su hogar.

- Con respecto al uso de delivery se examinó la frecuencia de consumo obteniendo como dato:

Gráfico 9: SOLICITUD DE ALIMENTOS POR DELIVERY

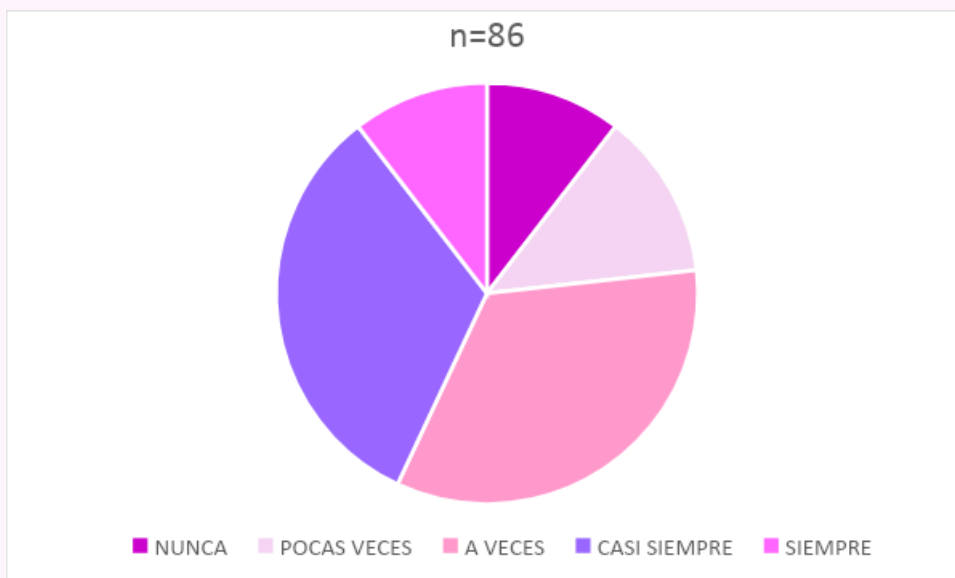


Fuente: elaborado a partir de datos de investigación

El 39% de los encuestados refiere realizar una vez por semana el uso del delivery seguido por un 37% que no lo utiliza nunca. De los demás encuestados un 24% refiere consumir entre 2 y 5 veces por semana el delivery.

- Se les consultó sobre el control de las porciones a los encuestados obteniendo como dato:

Gráfico 10: CONTROL DE PORCIONES CONSUMIDAS

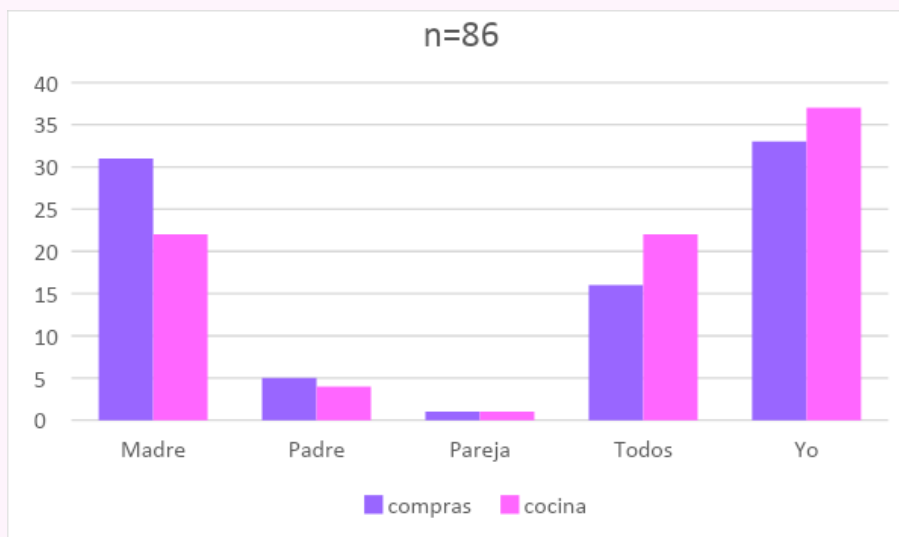


Fuente: elaborado a partir de datos de investigación

Podemos observar en las respuestas que un 34% de los alumnos controla a veces las porciones que consume, un 33% las controla casi siempre y un 33% restante refiere controlarla siempre, pocas veces o nunca en proporciones casi iguales.

- Sobre las compras y cocina en el hogar se indagó en quien/es realiza/n dichas tareas a los encuestados obteniendo como dato:

Gráfico 11: RESPONSABLE DE COMPRAS DE ALIMENTOS Y RESPONSABLE DE LA COCINA

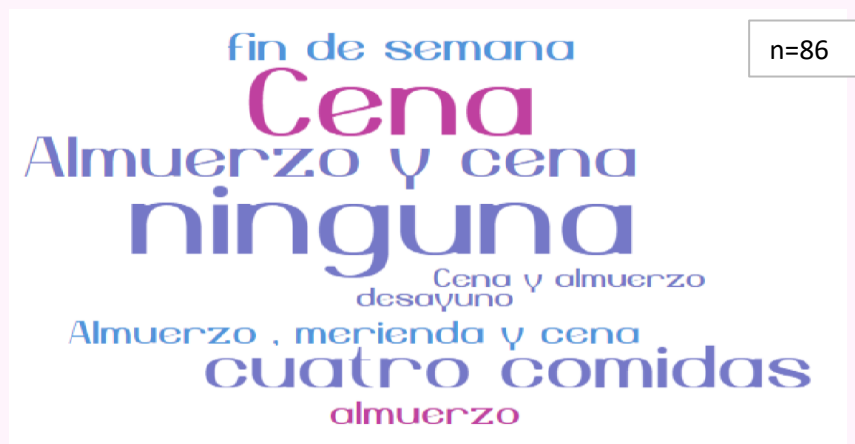


Fuente: elaborado a partir de datos de investigación

Un 50% de los encuestados coincide en que las compras y quien elabora los alimentos en el hogar son realizados por ellos mismos o la madre. Un 38% refiere que estas tareas son elaboradas por todos los miembros de la casa y un 12% refieren que esto es llevado a cabo por su padre o su pareja.

- Con respecto a si comparten comidas con sus familiares y cuales son dichos momentos de encuentro durante las ingestas obtenemos como datos que:

Nube de palabras 2: COMIDAS FAMILIARES QUE COMPARTE



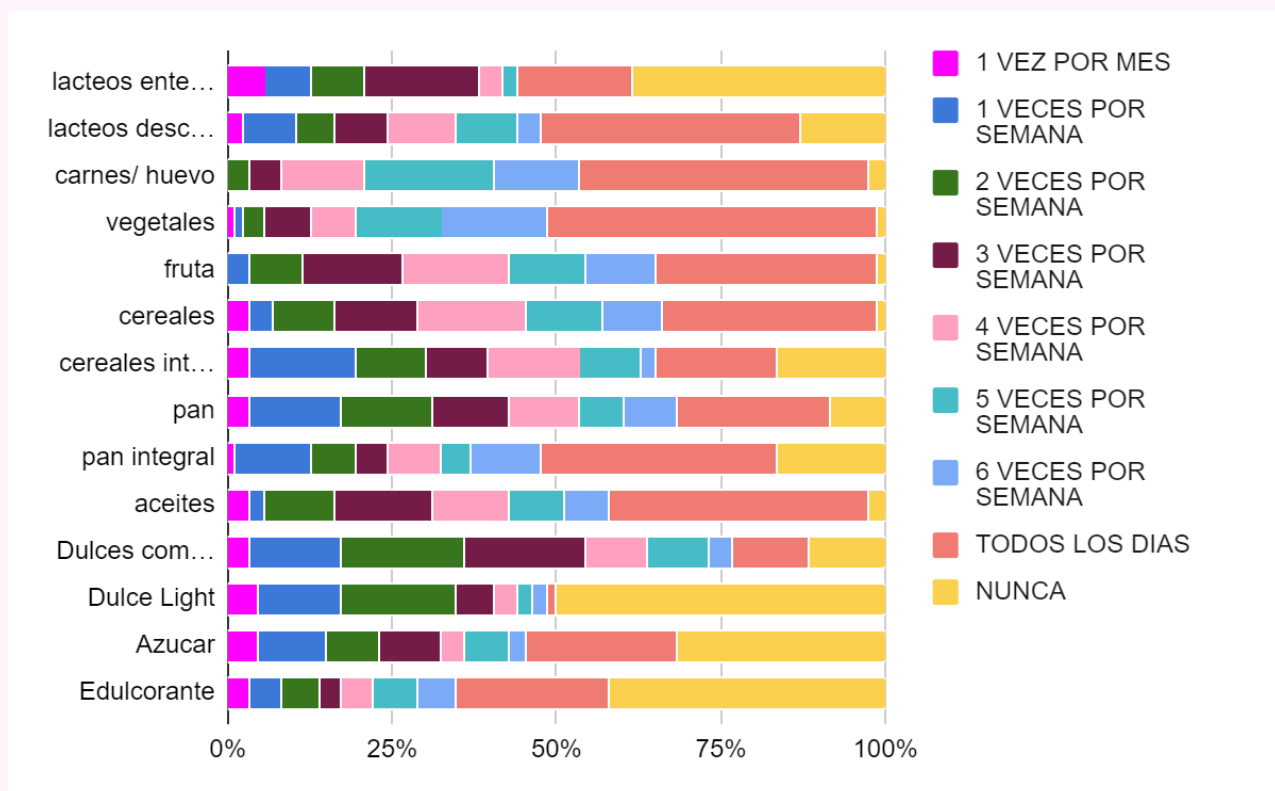
Fuente: elaborado a partir de datos de investigación

Las respuestas que resaltan a esta pregunta son que la cena es la comida que más comparten con sus familiares, seguida por ninguna ya que muchos agregan en la

respuesta que viven solos. El almuerzo y cena y un menor porcentaje refiere realizar las cuatro comidas con ellos. Entre las demás respuestas que se obtuvieron fueron que comparten alguna de las comidas ya sean una, dos o tres con sus familiares.

- Con respecto a la frecuencia de consumo se indagó sobre los distintos grupos de alimentos a los encuestados obteniendo como dato:

Gráfico 12: FRECUENCIA DE CONSUMO

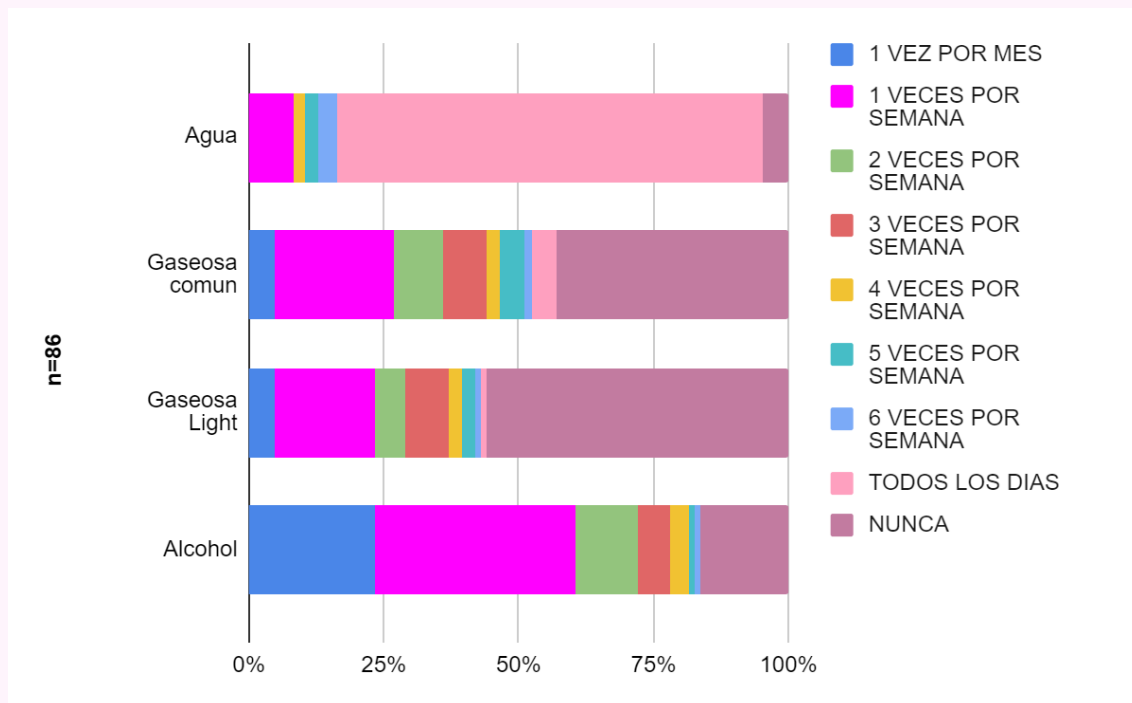


Fuente: elaborado a partir de datos de investigación

La frecuencia de consumo arroja como datos que, entre los alimentos más consumidos encontramos los lácteos descremados, las carnes y huevo, los vegetales, frutas, cereales integrales y pan integral y aceite todos estos con una gran frecuencia semanal. Entre los menos consumidos podemos encontrar los lácteos descremados, los dulces y los dulces light con un consumo poco frecuente semanal e incluso muchos alumnos refieren no consumirlos nunca y aquellos con una variedad de consumo tenemos los cereales, azúcar y panes comunes, que se consumen con frecuencia pero por debajo de aquellos que son integrales.

- Siguiendo con la frecuencia de consumo a los distintos grupos de alimentos se indago sobre consumo de algunas bebidas:

Gráfico 13: FRECUENCIA DE CONSUMO DE BEBIDAS

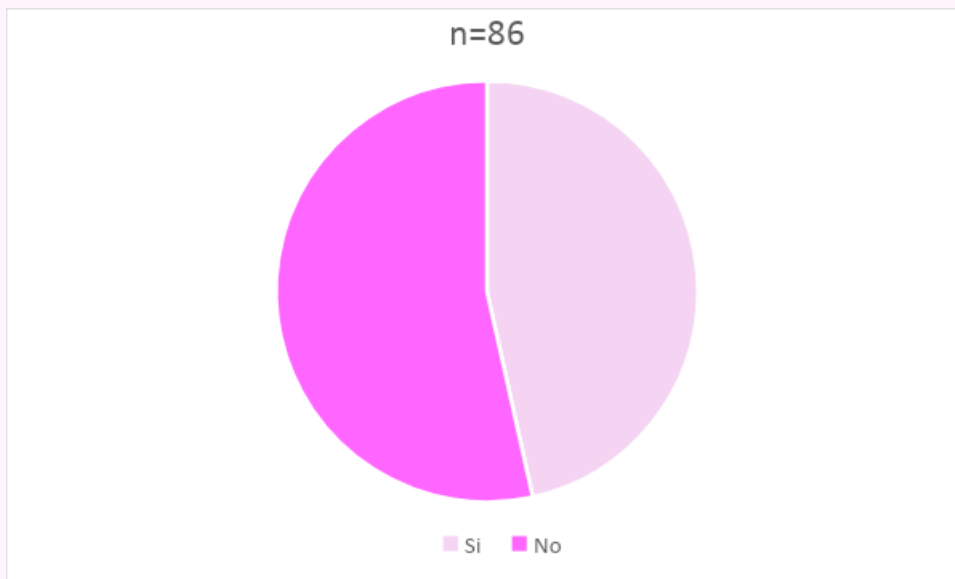


Fuente: elaborado a partir de datos de investigación

El agua es la bebida consumida a diario o con una frecuencia semanal alta por casi todos los estudiantes, seguido por las gaseosas comunes que refieren consumirlas entre 1 y 3 veces por semana, diferente es el caso de las gaseosas light que son consumidos con baja frecuencia o no son consumidos nunca. En tanto el alcohol tiene como respuesta general ser consumido entre 1 y 2 veces por semana.

- Con respecto a si consumen panificados o bebidas en las principales comidas se les preguntó a los encuestados obteniendo como dato:

Gráfico 14: CONSUMO DE PANIFICADOS Y BEBIDAS

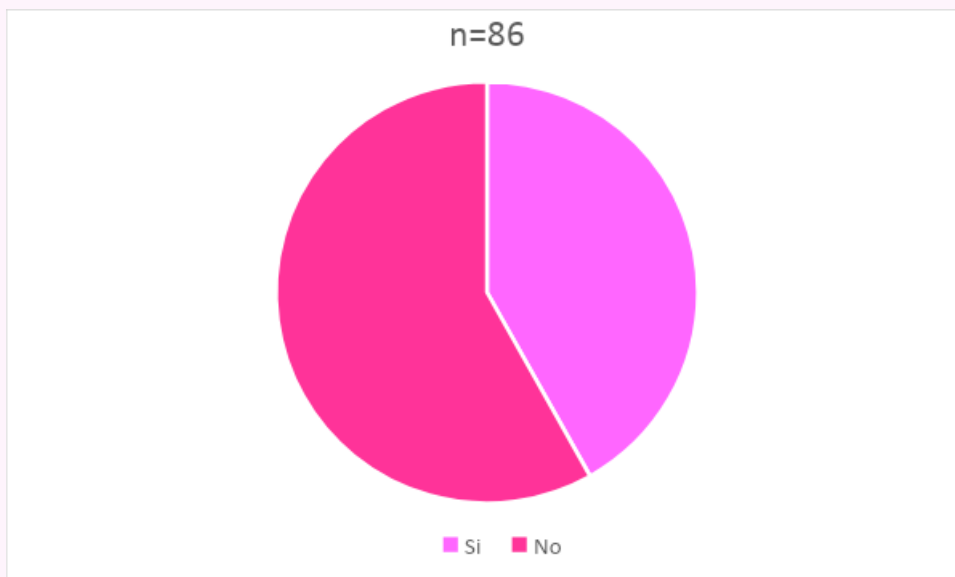


Fuente: elaborado a partir de datos de investigación

Un 53% refiere incorporar panificados y/o bebidas diferentes al agua en sus principales comidas.

- Por otra parte, se indago si picotean entre comidas a los encuestados obteniendo como dato:

Gráfico 15: REALIZACION DE PICOTEO

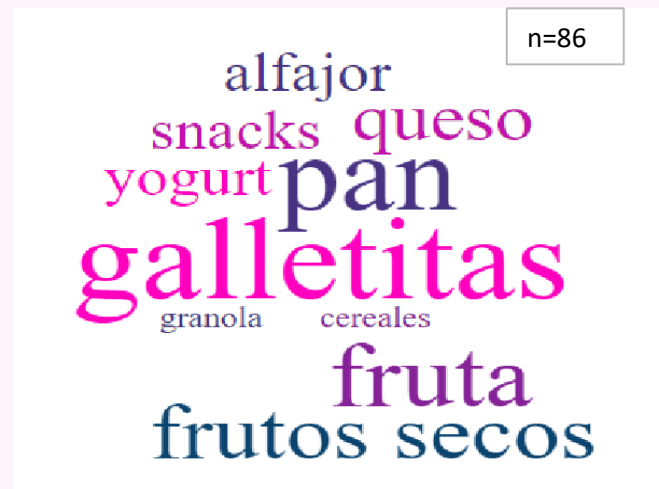


Fuente: elaborado a partir de datos de investigación

Un 58% refieren no picotear entre comidas.

- Se les consultó qué alimentos picotean a los encuestados obteniendo como dato:

Nube de palabras 3: TIPO DE ALIMENTOS QUE PICOTEAN

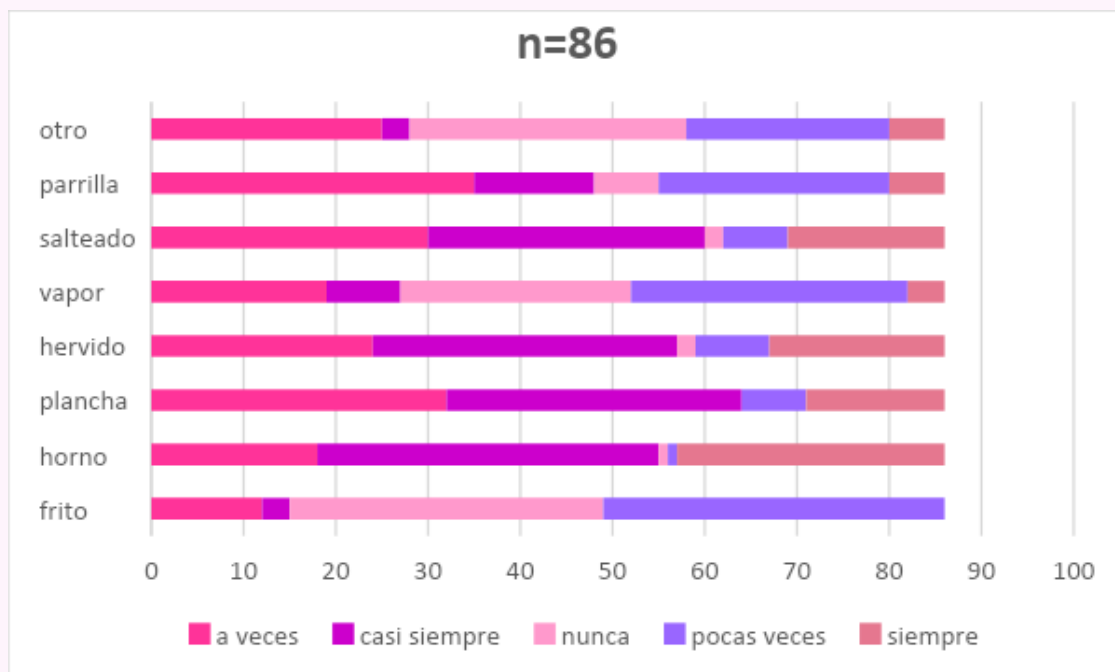


Fuente: elaborado a partir de datos de investigación

Un gran porcentaje de encuestados refiere picotear galletitas, pan, queso y frutas o frutos secos. En menores cantidades respondieron alfajores, snacks y yogurt. Por último, algún alumno hizo mención a picotear granola o cereales.

- Con respecto a los métodos de cocción utilizados se obtuvieron como datos:

Gráfico 16: MÉTODOS DE COCCIÓN

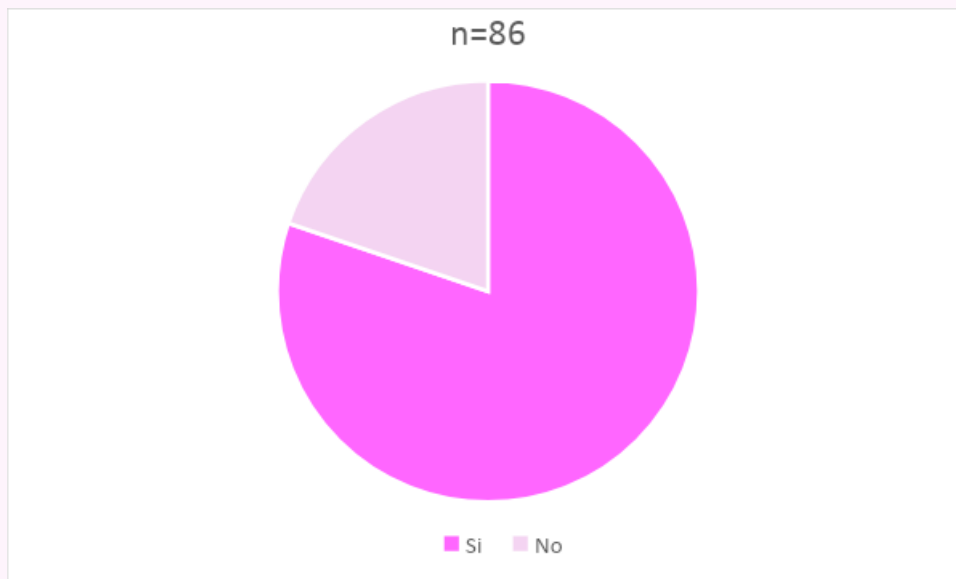


Fuente: elaborado a partir de datos de investigación

La mayoría de los alumnos cocina al horno siempre o casi siempre, seguido por hervido y luego por la plancha en similares proporciones, siendo vapor o salteado pocos frecuentes en su uso. En cuanto a frituras la mayoría refiere no utilizarlo nunca o pocas veces.

- Por otra parte, se les preguntó si realizan actividad física obteniendo como dato:

Gráfico 17: ACTIVIDAD FÍSICA

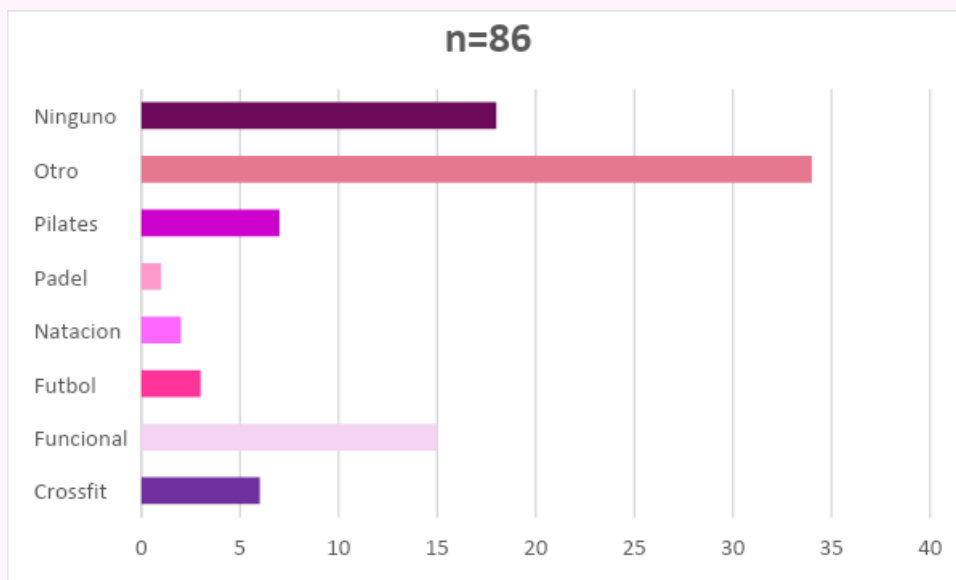


Fuente: elaborado a partir de datos de investigación

Un 80% de los alumnos refiere realizar algún tipo de actividad física.

- Seguido a la pregunta anterior se desprende obtener como respuesta el tipo de actividad física que realizan los encuestados obteniendo como dato:

Gráfico 18: TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA QUE REALIZAN



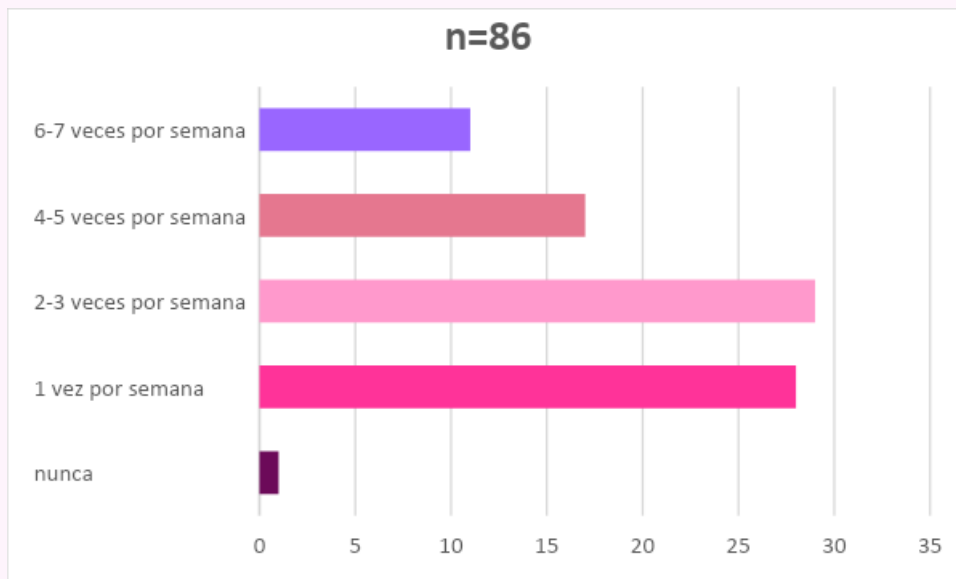
Fuente: elaborado a partir de datos de investigación

Entre las actividades que la mayoría realiza encontramos funcional, pilates, crossfit u otra en un 72%. Un 7% realizan pádel, natación o fútbol. Por otro lado, un 21% refiere no realizar ninguna actividad física.



- Además, se desea saber la frecuencia con que realizan actividad física los encuestados obteniendo como dato:

Gráfico 19: FRECUENCIA DE ACTIVIDAD FISICA

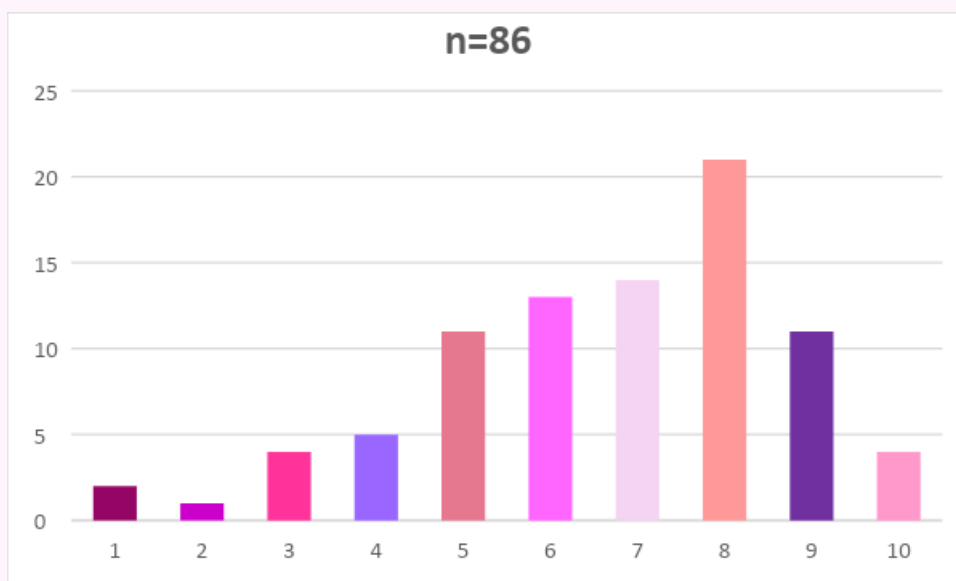


Fuente: elaborado a partir de datos de investigación

Un 34% alumnos realizan la actividad entre 2 y 3 veces por semana, seguido por un 32% que la realizan una vez. Por otra parte, un 20% de encuestados realizan la actividad entre 4 y 5 veces por semana y por último un 13% de estudiantes la realizan de 6 a 7 veces por semana.

- Se indagó por la conformidad con su cuerpo siendo que 1 es nada importante y 10 es extremadamente importante a los encuestados obteniendo como dato:

Gráfico 20: IMAGEN CORPORAL



Fuente: elaborado a partir de datos de investigación

Un 73% considera que se siente a gusto con su cuerpo entre los valores 6 y 10 siendo en la escala el número 8 donde encontramos la mayoría de las respuestas. Un 27% refiere sentirse con menor conformidad a su imagen entre los valores 0 y 5.

- Seguido a esto, se les consultó si modificarían algo de su cuerpo obteniendo como dato:

Nube de palabras 4: AUTOPERSEPCION DE CAMBIOS CORPORALES

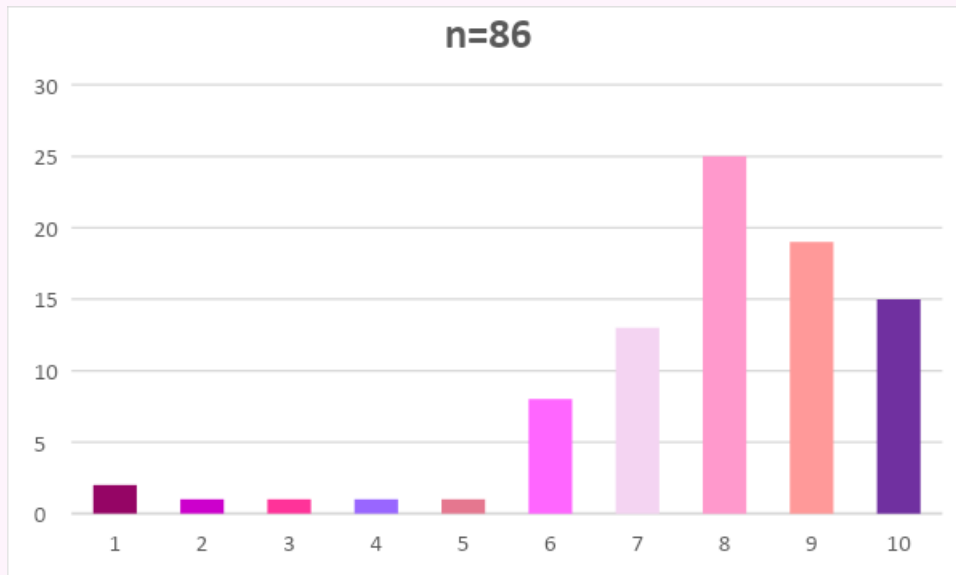


Fuente: elaborado a partir de datos de investigación

La mayoría de las respuestas apuntan a modificar la imagen corporal en relación a un aumento de la masa muscular y en consecuencia con una disminución de la grasa corporal. Otro gran porcentaje refiere querer modificar el abdomen o tener un descenso de peso. Por último, entre las respuestas se encuentran modificar las piernas, los glúteos, la cadera, la altura, las celulitis o la nariz.

- Relacionado a la pregunta anterior, se les consulto sobre la importancia que creen que tiene la percepción corporal sobre los hábitos alimentarios, suponiendo que 1 es nada importante y 10 es extremadamente importante obteniendo como dato:

Gráfico 21: CREENCIA SOBRE LA IMPORTANCIA DE LOS HABITOS ALIMENTARIOS Y LA AUTOPERCEPCION CORPORAL

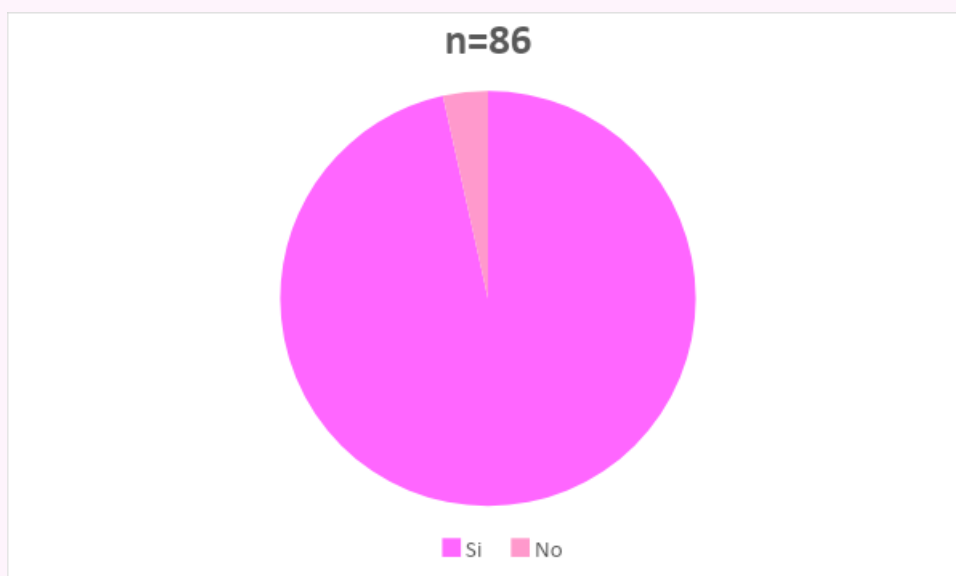


Fuente: elaborado a partir de datos de investigación

El 69% de los alumnos coinciden en que hábitos alimentarios y percepción corporal van de la mano siendo entre 8 y 10 de grado de importancia la mayoría de las respuestas. Un 31% considera que son de mediana o baja relación estos conceptos.

- Por otra parte, se indagó si creen que los medios de comunicación y redes sociales al igual que los influencers influyen en el modelo del ideal de belleza obteniendo como dato:

Gráfico 22: CREENCIAS SOBRE LA INFLUENCIA DE MEDIOS DE COMUNICACIÓN, REDES E IDEAL DE BELLEZA

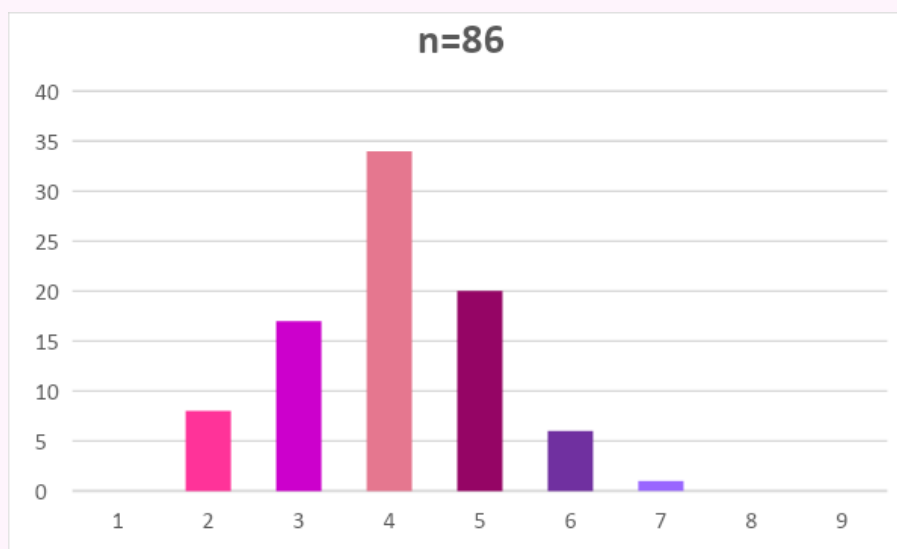


Fuente: elaborado a partir de datos de investigación

Un 97% considera que estos temas están estrechamente relacionados.

- Por último, se analizó en qué posición consideran que se encuentran con respecto a la Escala de Stunkard a los encuestados obteniendo como dato:

Gráfico 23: ESCALA DE STUNKARD



Fuente: elaborado a partir de datos de investigación

Un 40% de los encuestados se identifica con la imagen 4 un cuerpo promedio. Un 23% se identifica con la imagen número 5, con un cuerpo con un poco más de masa adiposa, un 7% son los que se identifican con la imagen 6 o 7 siendo este último referente a un cuerpo con obesidad. Por otra parte, un 29% de encuestados se identifican con la imagen 2 o 3 siendo estas referentes a un cuerpo con características de posible bajo peso.

Tabla 2: ESTADO NUTRICIONAL Y AUTOPERCEPCION DE SU IMAGEN CORPORAL

Unidad de análisis (Ua)	Estado nutricional s/OMS	Puntaje de conformidad	Puntaje de escala de Stunkard	Presencia de plan alimentario	Cambio corporal buscado
ua1	Normopeso	7	4	Alimentación saludable	Abdomen
ua2	Bajo peso	4	4	No sigo ninguna dieta	Caderas
ua3	Normopeso	6	4	No sigo ninguna dieta	Nada
ua4	Normopeso	9	2	Vegetariana (ovo-lacto)	Nada
ua5	Normopeso	3	5	Alimentación saludable	Piernas
ua6	Sobrepeso	4	5	No sigo ninguna dieta	Mis piernas
ua7	Bajo peso	8	3	Vegetariana (ovo-lacto)	Nada

ua8	Normopeso	4	5	No sigo ninguna dieta	Nada
ua9	Normopeso	7	4	Mediterranea	Nada
ua10	Normopeso	5	5	No sigo ninguna dieta	Nada
ua11	Sobrepeso	5	6	No sigo ninguna dieta	Caderas
ua12	Normopeso	8	5	No sigo ninguna dieta	Nada
ua13	Normopeso	9	3	No sigo ninguna dieta	Nada
ua14	Obesidad	5	6	No sigo ninguna dieta	Abdomen
ua15	Normopeso	3	4	No sigo ninguna dieta	Ganancia muscular
ua16	Sobrepeso	8	4	No sigo ninguna dieta	Abdomen
ua17	Normopeso	7	3	Alimentación saludable	Nada
ua18	Normopeso	9	4	Alimentación saludable	Nada
ua19	Normopeso	7	4	Alimentación saludable	Nada
ua20	Normopeso	6	4	Alimentación saludable	Nada
ua21	Sobrepeso	6	4	Alimentación saludable	Nada
ua22	Normopeso	9	5	Alimentación saludable	Caderas
ua23	Normopeso	9	3	No sigo ninguna dieta	Nada
ua24	Normopeso	3	4	No sigo ninguna dieta	Ganancia muscular
ua25	Normopeso	9	2	No sigo ninguna dieta	Nada
ua26	Normopeso	6	2	Vegetariana (ovo-lacto)	Nada
ua27	Normopeso	5	4	Alimentación saludable	Tonificar
ua28	Normopeso	10	3	No sigo ninguna dieta	Nada
ua29	Sobrepeso	8	4	Alimentación saludable	Nada
ua30	Normopeso	6	4	No sigo ninguna dieta	Piernas
ua31	Normopeso	4	4	Vegetariana (ovo-lacto)	Cintura
ua32	Normopeso	4	4	Vegetariana (ovo-lacto)	Descenso de peso
ua33	Normopeso	9	3	No sigo ninguna dieta	Ganancia muscular
ua34	Normopeso	10	2	No sigo ninguna dieta	Nada
ua35	Bajo peso	5	2	Alimentación saludable	Ganancia muscular
ua36	Bajo peso	8	2	No sigo ninguna dieta	Piernas

ua37	Normopeso	9	3	Vegetariana (ovo-lacto)	Nada
ua38	Normopeso	5	5	No sigo ninguna dieta	Caderas
ua39	Sobrepeso	3	5	Alimentación saludable	Descenso de peso
ua40	Normopeso	2	5	Alimentación saludable	Descenso de peso
ua41	Sobrepeso	7	5	Alimentación saludable	Caderas
ua42	Normopeso	5	5	Alimentación saludable	Abdomen
ua43	Obesidad	5	6	Alimentación saludable	Abdomen
ua44	Normopeso	8	4	Vegetariana (ovo-lacto)	Piernas
ua45	Normopeso	8	3	Alimentación saludable	Nada
ua46	Normopeso	6	4	No sigo ninguna dieta	Celulitis
ua47	Sobrepeso	8	5	Alimentación saludable	Ganancia muscular
ua48	Normopeso	8	3	No sigo ninguna dieta	Nada
ua49	Sobrepeso	8	3	No sigo ninguna dieta	Nada
ua50	Normopeso	7	5	Vegetariana (ovo-lacto)	Ganancia muscular
ua51	Sobrepeso	7	3	Alimentación saludable	Descenso de peso
ua52	Normopeso	5	4	No sigo ninguna dieta	Descenso de peso
ua53	Normopeso	8	4	Alimentación saludable	Gluteos
ua54	Normopeso	8	3	Alimentación saludable	Ganancia muscular
ua55	Sobrepeso	7	5	Alimentación saludable	Ganancia muscular
ua56	Normopeso	6	4	Alimentación saludable	Nariz
ua57	Normopeso	6	4	No sigo ninguna dieta	Piernas
ua58	Normopeso	10	4	No sigo ninguna dieta	Nada
ua59	Normopeso	6	4	No sigo ninguna dieta	Descenso de peso
ua60	Normopeso	10	4	No sigo ninguna dieta	Nada
ua61	Normopeso	5	5	No sigo ninguna dieta	Ganancia muscular
ua62	Bajo peso	8	2	No sigo ninguna dieta	Nada
ua63	Normopeso	7	4	No sigo ninguna dieta	Altura
ua64	Normopeso	7	4	No sigo ninguna dieta	Nada
ua65	Sobrepeso	8	5	No sigo ninguna dieta	Altura

ua66	Sobrepeso	8	4	No sigo ninguna dieta	Nada
ua67	Normopeso	8	3	Vegetariana (ovo-lacto)	Ganancia muscular
ua68	Bajo peso	6	2	No sigo ninguna dieta	Ganancia muscular
ua69	Normopeso	8	5	Alimentación saludable	Nada
ua70	Normopeso	1	7	No sigo ninguna dieta	Todo
ua71	Sobrepeso	1	6	No sigo ninguna dieta	Piernas
ua72	Bajo peso	9	3	Vegetariana (ovo-lacto)	Nada
ua73	Sobrepeso	7	6	No sigo ninguna dieta	Ganancia muscular
ua74	Normopeso	6	3	Alimentación saludable	Nada
ua75	Normopeso	8	4	Alimentación saludable	Celulitis
ua76	Sobrepeso	8	5	No sigo ninguna dieta	Nada
ua77	Sobrepeso	6	5	No sigo ninguna dieta	Descenso de peso
ua78	Normopeso	7	4	Vegetariana (ovo-lacto)	Descenso de peso
ua79	Normopeso	6	4	No sigo ninguna dieta	Ganancia muscular
ua80	Normopeso	9	3	No sigo ninguna dieta	Nada
ua81	Sobrepeso	7	5	No sigo ninguna dieta	Nada
ua82	Sobrepeso	5	6	No sigo ninguna dieta	Descenso de peso
ua83	Normopeso	8	4	Alimentación saludable	Caderas
ua84	Normopeso	9	4	Alimentación saludable	Nada
ua85	Normopeso	7	3	Alimentación saludable	Piernas
ua86	Normopeso	8	4	No sigo ninguna dieta	Nada

Fuente: elaboración propia

A través del siguiente cuadro podemos realizar un análisis comparando el estado nutricional, el tipo de dieta y si modifican algo de su cuerpo obteniendo como datos que: Aquellos que tienen un normopeso y quieren cambiar algo de su cuerpo, con respecto a su alimentación, un 26% personas no llevan ninguna dieta, un 23% tienen alimentación saludable y un 11% son vegetarianos. Entre las partes a modificar en general coinciden con la ganancia muscular y las piernas y en consecuencia las celulitis. Otro grupo menciona querer reducir su abdomen y disminuir su peso. Un 40% no desea modificar nada de su cuerpo.

Quienes tienen un bajo peso, en un 57% desean modificar algo de sus cuerpos ya sean sus caderas, piernas o ganar masa muscular, el 43% restante no desea modificar nada. Del grupo con sobrepeso obtenemos que, un 55% no sigue ninguna dieta y un 45% lleva una alimentación saludable. En este caso quienes desean modificar algo de su cuerpo coincide con que sean el abdomen, las piernas y caderas y por otro lado descender de peso y ganar masa muscular.

Por último, quienes tienen obesidad el 100% desea modificar su abdomen, el 50% lleva una alimentación saludable y el otro 50% restante no lleva ninguna dieta.

Por otro lado, analizando el puntaje obtenido con la conformidad de su cuerpo y en qué posición se ubicaron respecto a la escala de Stunkard observamos lo siguiente:

Aquellos con una composición ubicada en la gráfica con el número 4 - una imagen corporal promedio - un 55% se encuentra conforme con su cuerpo en un puntaje entre 7 y 10, un 38% entre 4 y 6 y un 7% entre 1 y 3.

Quienes ubicaron su imagen corporal en la posición 5, un 47% se encuentra conforme entre 7 y 10, un 35% entre 4 y 6 y un 18% entre 1 y 3, siendo estas dos ubicaciones - 4 y 5 - las más identificadas por los encuestados.

Los que ubicaron su imagen entre 1 y 3 coinciden en que un 84% se puntuó entre 7 y 10 y un 16% entre 4 y 6 y ninguno entre 1 y 3

Por último, quienes utilizaron las imágenes 6 a 9, un 17% coincide entre 7 y 10, un 67% entre 4 y 6 y un 16% entre 1 y 3



# CONCLUSIONES



La imagen corporal y los hábitos alimentarios son factores muy presentes en la actualidad en una gran parte de los estudiantes y de tema de interés por cómo repercuten los mismos en su estilo de vida y en su salud.

Los medios de comunicación, ya sean redes sociales, canales televisivos, influencers, entre otros, interfieren en estos temas ocasionando muchas veces vulnerabilidad en los alumnos, porque se muestran ideales de bellezas muy lejanos a la realidad en la que hoy vivimos.

La presente investigación tuvo como objetivo evaluar el estado nutricional, los hábitos alimentarios, las costumbres familiares y la autopercepción corporal de estudiantes entre 17 y 31 años que concurren a una Universidad Privada de la Ciudad de Mar del Plata durante el 2023. Luego de la recolección de datos y el análisis de los mismos, se llegó a las siguientes conclusiones:

Respecto al estado nutricional podemos decir que, la edad que prevalece de los alumnos es de 19 años, siendo la mínima de 17 y la máxima de 31 años. Con respecto a lo que refiere talla, peso y su IMC obtenemos como datos que el 59% de los encuestados se encuentra en un normopeso, un 29% tiene sobrepeso, un 9% tiene bajo peso y un 3% tiene obesidad.

Los hábitos alimentarios, de la mayoría de los estudiantes consultados son saludables. El 80% realiza las 4 comidas principales por día, recomendadas por las GAPA. En cuanto al lugar donde realizan las comidas principales, el 80% refiere realizar sólo entre 1 y 3 comidas semanales fuera del hogar y en con respecto a quienes los acompañan en las principales comidas refieren hacerlo solo o con sus familias. En cuanto a los hábitos de compras y cocina en el hogar, el 50% coincide que son ellos mismo o su madre los encargados de estas tareas y un 50% comenta que las mismas son llevadas a cabo por sus parejas u otro miembro del hogar. Con respecto a los métodos de cocción utilizados se obtuvo como respuesta que la mayoría cocina al horno, seguido de la plancha y el hervido y, siendo el vapor y el salteado, métodos de poco uso. En cuanto a frituras la mayoría coincide en no utilizarlo. Por otra parte, el 39 % consume delivery una vez por semana y un 37% no lo consume nunca.

En cuanto a la frecuencia de consumo observamos que entre los alimentos de mayor consumo se encuentran los lácteos descremados, las carnes, huevo, vegetales, frutas, cereales y panes integrales, aceite y agua. Seguido a este grupo los alimentos con una frecuencia de variable de consumo encontramos los cereales y panificados comunes, el azúcar y las gaseosas comunes. Por último los dulces comunes y lights, las gaseosas lights y los lácteos enteros los definieron como alimentos con un consumo muy bajo o nulo en su dieta. Teniendo relación con el tipo de alimentación saludable respondida anteriormente.

Se consultó si existía un picoteo entre comidas obteniendo como dato que el 58% no lo realiza, pero el 42% restante refiere consumir productos de baja calidad nutricional como galletitas, pan, snacks y alfajores y otros con mejor perfil como son queso, frutos secos, frutas y yogurt.

En cuanto a actividad física un 80% refiere realizar algún tipo de deporte u actividad. Entre ellos encontramos crossfit, funcional, padel, pilates, natación, fútbol u otros. Con respecto a la frecuencia de dichas actividades un 34% la realiza de 2 a 3 veces por semana seguido de un 34% que realiza solo una vez a la semana. El resto de los encuestados la realizan entre 4 y 7 veces por semana.

En tanto a la imagen corporal, usando una escala del 1 al 10 para que enumeren su conformidad, se les consultó si se sienten a gusto con su cuerpo. Un 73% considera que se siente a gusto con su cuerpo siendo el puntaje mayor a 6 y un 27% ubica dicha puntuación por debajo de 5. Por otra parte se consultó si modifican algo de su cuerpo y de ser así cuáles serían estas modificaciones. Las respuestas más reiterativas fueron la ganancia de masa muscular, la pérdida de porcentaje graso, el abdomen y en menor porcentaje las piernas, las celulitis, la altura y los glúteos. Relacionado a esta pregunta se consultó sobre la importancia que creen que tiene la percepción corporal sobre los hábitos alimentarios, obteniendo como dato que un 69% coincide que estos términos van de la mano.

Para finalizar se indagó si creen que los medios de comunicación y redes sociales al igual que los influencers influyen en el modelo del ideal de belleza y se obtuvo como respuesta que un 97% coincide en que esto es así. Como última pregunta se les pidió que categoricen en la escala de Stunkard en que posición consideran que se encuentran en cuanto a composición corporal. Un 40% se identifica con la imagen de un cuerpo promedio, un 23% con un cuerpo con un porcentaje pequeño pero mayor en masa adiposa, un 7% se identifica con un cuerpo con obesidad y un 29% se ve reflejado en un cuerpo con características de posible bajo peso.

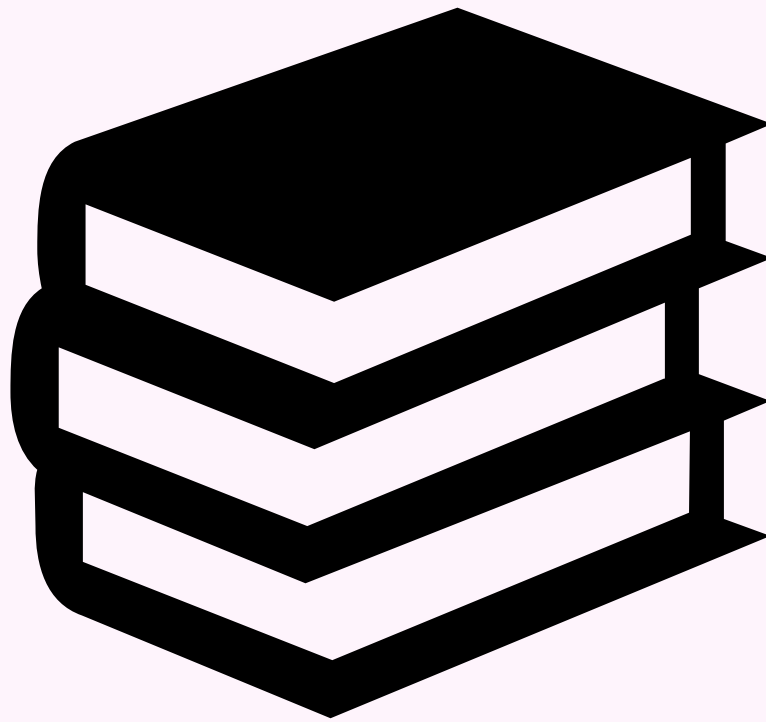
En la tabla final, donde se unifican conceptos para obtener un análisis general, podemos concluir que un 62% de los encuestados modificaría algo de su cuerpo y en cuanto a su alimentación un 52% no lleva ningún tipo de plan alimentario, un 34% lleva una de estilo saludable y un 14% son vegetarianos. En cuanto a la conformidad con su imagen corporal más del 45% del total de los encuestados se encuentra conforme con su cuerpo.

Por todo lo anteriormente mencionado se puede concluir que los medios de comunicación, según la opinión de los encuestados, sí exponen estereotipos de belleza irreales. Por otro lado, es fundamental apuntar a la educación nutricional para despejar

las dudas que se presenten en esta etapa de la vida, y abordar diversos temas como recomendaciones nutricionales, la importancia en la realización de todas las comidas y de incorporar todos los grupos de alimentos y de realizar actividad física para llevar un estilo de vida saludable. Para ampliar la presente investigación sería interesante preguntarnos:

- ¿Cómo es el estado nutricional, los hábitos alimentarios, las costumbres familiares y la autopercepción corporal en adolescentes de 13 a 17 años y cómo influye su situación socio-económica en estos aspectos?
- ¿Cuál es el grado de información sobre nutrición y que importancia le dan a esto los miembros de la familia dentro del hogar?
- ¿El estilo de vida y los hábitos alimentarios, influyen en la imagen corporal y/o psicológica de la persona y en sus relaciones interpersonales?

# BIBLIOGRAFÍA



- ALFARO GONZÁLEZ, María, et al. Hábitos de alimentación y ejercicio físico en los adolescentes. *Pediatría Atención Primaria*, 2016, vol. 18, no 71, p. 221-229.
- RAMOS, Natalia Arias, et al. La red social del adolescente: la influencia de la amistad en el desarrollo de hábitos obesogénicos. *Enfermería Global*, 2015, vol. 14, no 2, p. 249-275.
- BATALLA, Monserrat Vilaplana. Cultura alimentaria: del fast food al slow food. *Offarm: farmacia y sociedad*, 2011, vol. 30, no 6, p. 53-56.
- CALDERÓN, O. González; DE MENA, H. Expósito. Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *Pediatría Integral*, 2020, vol. 24, no 2, p. 98-107.
- DUNO, Maryelin; ACOSTA, Edgar. Percepción de la imagen corporal en adolescentes universitarios. *Revista chilena de nutrición*, 2019, vol. 46, no 5, p. 545-553.
- ENTRENA DURÁN, Francisco, et al. La producción social de los hábitos alimenticios: una aproximación desde la sociología del consumo. 2013.
- FREIRE, Wilma; RAMÍREZ-LUZURIAGA, M.; BELMONT, P. Tomo I: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de la población ecuatoriana de cero a 59 años, ENSANUT-ECU 2012. *Revista Latinoamericana de Políticas y Acción Pública Volumen 2, Número 1-mayo 2015*, 2015, vol. 2, no 1, p. 117.
- GARRIDO, Marilyn Olivares; MORA, Emma Chavez. Uso de las redes sociales como estrategia de promoción de alimentación saludable en adolescentes. *Revista cubana de informática médica*, 2019, vol. 11, no 1, p. 113-124.
- GONZÁLEZ CEDEÑO, Lenny Marilú; PLUAS VERA, Diana Zulay. *Métodos para evaluar el estado nutricional en niños en etapa escolar*. 2018. Tesis de Licenciatura.
- LACUNZA, Ana Betina, et al. Déficit sociales en adolescentes con sobrepeso y obesidad. *Ciencias Psicológicas*, 2013, vol. 7, no 1, p. 25-32.
- LACUNZA, Ana Betina, et al. Obesidad y características de personalidad en adolescentes de Argentina y España: Un estudio transcultural. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 2019, vol. 10, no 1, p. 10-21.
- LAPO-ORDOÑEZ, Danny Alexander; QUINTANA-SALINAS, Margot Rosario. Relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios con el rendimiento académico en adolescentes. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 2018, vol. 22, no 6, p. 755-774.

- MACHADO, Karina; MONTANO, Alicia; ARMÚA, Mary. Valoración del crecimiento y el estado nutricional en el niño. *Tendencias en medicina*, 2012, p. 30-37.
- MACIAS, Adriana Ivette; GORDILLO, Lucero Guadalupe; CAMACHO, Esteban Jaime. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista chilena de nutrición*, 2012, vol. 39, no 3, p. 40-43.
- MÉNDEZ, Analleli Palafox. Alimentación adecuada para un envejecimiento saludable. *Boletín UISESS*, 2014, vol. 15, no 1, p. 5-8.
- MUÑOZ, Vanesa Martín, et al. Nutrición y alimentación en centros educativos. *Metas de enfermería*, 2013, vol. 16, no 4, p. 73-76. Palacios, Ximena. Adolescencia: ¿una etapa problemática del desarrollo humano? *Revista Ciencias de la Salud*, 2019, vol. 17, no 1, p. 5-8.
- PAMPILLO CASTIÑEIRAS, Tania; ARTECHE DÍAZ, Nadia; MÉNDEZ SUÁREZ, María Antonieta. Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 2019, vol. 23, no 1, p. 99-107.
- SOTO, M. Angélica, et al. Insatisfacción corporal, búsqueda de la delgadez y malnutrición por exceso, un estudio descriptivo correlacional en una población de estudiantes de 13 a 16 años de la ciudad de Valparaíso. *Revista chilena de nutrición*, 2013, vol. 40, no 1, p. 10-15.
- VAQUERO-CRISTÓBAL, Raquel, et al. Imagen corporal: revisión bibliográfica. *Nutrición hospitalaria*, 2013, vol. 28, no 1, p. 27-35.
- Imágenes empleadas en la elaboración de la caratula Iconos de Word Office.

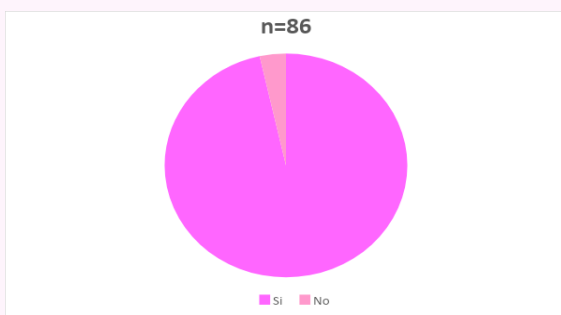
## Estado nutricional, hábitos alimentarios, costumbres familiares y autopercepción corporal en estudiantes

La autopercepción y la satisfacción corporal están siendo hoy de extrema importancia en la vida de los estudiantes, que se encuentran vulnerables frente a cualquier estímulo sociocultural, como los medios de comunicación y la sociedad en sí misma, a los que se ven expuestos.

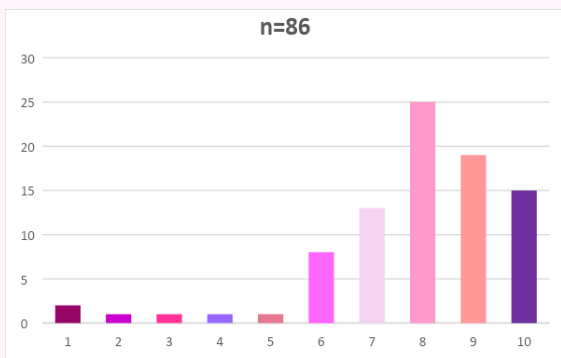
**Objetivo:** Evaluar el estado nutricional, los hábitos alimentarios, la autopercepción corporal y las costumbres familiares de estudiantes de 17 a 31 años que asisten a una Universidad privada en Mar del Plata, Argentina en el año 2023.

**Material y métodos:** Investigación de tipo cuantitativa descriptiva, no experimental, de corte transversal y la muestra estuvo constituida por 86 jóvenes, varones y mujeres, pertenecientes a una Universidad Privada de la ciudad de Mar del Plata. El procedimiento consistió en la entrega de una encuesta autoadministrada.

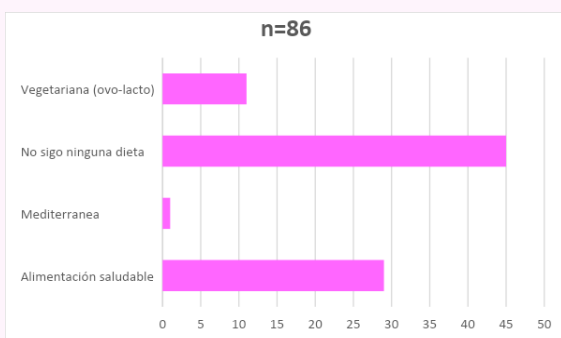
### MEDIOS DE COMUNICACIÓN, REDES E IDEAL DE BELLEZA



### HABITOS ALIMENTARIOS Y PERCEPCION CORPORAL



### DIETA



**Resultados:** Los datos recolectados revelan que un 59% de los adolescentes se encuentran en un estado nutricional dentro del rango de normalidad. Dentro de la percepción corporal, un 58% indicó estar entre el nivel 7 y 10 de satisfacción, pero contradictoriamente un 62% modificaría algo de su imagen corporal, principalmente aumentando su masa muscular, disminuyendo la grasa corporal o modificando su abdomen. Un 83% de los adolescentes hacen referencia a que la percepción corporal y los hábitos alimentarios van de la mano y un 97% considera que los medios de comunicación influyen en el ideal de belleza.

**Conclusiones:** Hay que tener muy presente que la imagen corporal no es estática y que es de suma importancia en diferentes etapas del desarrollo, ya que se va modificando de manera constante el cuerpo lo cual puede llevar a generar que las personas se sientan inconformes con su cuerpo por las presiones sociales. Por esto, es de vital importancia que desde la niñez se reciba educación alimentaria, se implementen políticas educativas referidas a la alimentación en las instituciones para que de esta manera se pueda concientizar sobre la importancia de una alimentación completa en cuanto a calidad y cantidad como también los daños que conlleva una dieta restrictiva y por otra parte que se elimine el ideal de belleza irreal que se consume de medios de comunicación, redes sociales e influencers que generan expectativas irreales en la población.



