

Valoración de la
percepción de la
imágen corporal
y la elección
de alimentos en
adolescentes

UNIVERSIDAD F.A.S.T.A.
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN
TUTORA: Lic. en Nutrición Ivonne Corti
BRENDA FERRO
DEPARTAMENTO DE METODOLOGÍA



*“Adquirir desde jóvenes tales
o cuales hábitos no tiene poca importancia:*

Tiene una importancia absoluta”

Aristóteles

*..... Dedicado a todos aquellos
que me enseñaron que con constancia
y perseverancia siempre se pueden lograr los sueños*

Esta tesis, es para aquellos que pusieron luz a mi vida.

Aun me hago muchas preguntas a veces pienso: cómo sería mi vida, quienes serían hoy mis amigos, cuál sería mi trabajo, hubiese valorado, extrañado y amado más a mi familia, si nunca hubiese realizado ese viaje de vacaciones a Mar del Plata que hizo que mi vida cambiara totalmente. Muchas veces sentí que no era de acá y no era de allá, llore varias veces, pero me reí muchas más, conocí personas buenas y otras no tanto, dude de muchas cosas y tuve miedo de tantas otras, pero de lo que nunca dude fue que llevara el tiempo que llevara jamás me iba a dar por vencida.

- ✚ En primer lugar agradecer a mis padres Liliana y Ricardo, que con sólo escribir sus nombres se me caen unas lágrimas, tantas cosas para decirles que no entrarían en un simple papel.
- ✚ A mis hermanas María Pía y Roció, que mis visitas a Junín no serían lo mismo sin nuestras peleas. Hago una mención especial a mis dos ángeles, mis sobrinas, Brisa y Alma. Mi vida cambió desde que llegaron.
- ✚ A mis abuelas Hilda y Petrona, que a la distancia siempre estuvieron presentes con tantas cositas ricas que llenaban mi alacena y alguna platita que siempre venía bien.-
- ✚ Quiero agradecer profundamente a mis tíos Aldo y Cristina, los cuales me hicieron sentir siempre una hija más. Y junto a ellos mis primas Coty y Vir, las cuales estos años de estudio nos unieron mucho más. Las quiero!!
- ✚ Quiero felicitar a mis amigos, a los que conocí en la facu o a los que la vida hizo que nos uniéramos, por la paciencia que me tienen desde el primer día y por hacerme sentir que hoy Mar del Plata sí, es mi casa: Ceci, Dani, Aime, Lucia, Chachi, Mecha, Naty C., Mechi, Naty D., Cali, Mariano.
- ✚ Agradecimiento especial a mis amigos de Junín, Laura, Darío, ustedes sí que saben cómo hacer reír.
- ✚ A mis compañeras de trabajo, las cuales siempre estuvieron pendientes de mi carrera y siempre me alentaron.
- ✚ Quiero hacer una mención especial al gran equipo no sólo de trabajo sino también al grupo de personas maravillosas que encontré, con el cual compartimos muy gratos momentos. Gracias Centro Conin Mar del Plata!!
- ✚ Para finalizar quiero saludar y dar mi agradecimiento al maravilloso cuerpo docente de la universidad Fasta, por hacer que la vida estudiantil sea tan agradable, al fin y al cabo esto no sería posible sin ustedes.

El fundamento de este estudio, es evaluar la valoración de percepción de la imagen corporal, el estado nutricional y cuáles son las elecciones alimentarias que tienen los jóvenes, también conocer si la pertenencia o no a una tribu urbana puede influir al momento de analizar las variables mencionadas.

OBJETIVO

Determinar si existe relación entre la percepción de la imagen corporal, la elección alimentos y el estado nutricional, en la población adolescente de 12 a 18 años, que concurren al establecimiento educativo de la localidad de Morse partido de Junín Bs.As.

MATERIALES Y MÉTODOS

Investigación descriptiva correlacional, y la muestra es no probabilística por conveniencia, en donde se valora la percepción de la imagen corporal, mediante el uso de modelos anatómicos, donde cada una de las 90 personas que conforman la muestra debe elegir el modelo con el que mejor se identifica.

Para valorar el estado nutricional se utiliza el software Antrho plus para la aplicación mundial de la OMS de referencia de 2007 para 5-19 años.

RESULTADOS

Se observa a nivel general que tanto el sexo femenino como el masculino se autoperciben, que superan el peso esperado para la edad, el 67% de los que se perciben de esta forma corresponden al sexo femenino. De los que se perciben más delgado de lo que son, el género masculino lo hace en un 17%. En cuanto a la percepción y el estado nutricional de aquéllos en donde su estado nutricional según el IMC para la edad se encuentra dentro de los rangos de normalidad, el 86% de estos se perciben más gordos de lo que son en realidad, mientras que el 36% de la muestra que presenta algún grado de sobrepeso se ve más delgado.

CONCLUSIONES

Es fundamental incorporar en todas las instituciones, una política educativa que apunte a concientizar la importancia de una nutrición adecuada, a la elección de alimentos correctos, a la actividad física. El Lic. en Nutrición, es el eslabón prioritario para el funcionamiento de esta cadena así lograr que la incorporación de hábitos alimentarios saludables desde edades tempranas sean llevadas a cabo.

PALABRAS CLAVES: adolescencia, elecciones alimentarias, estado nutricional, percepción de la imagen corporal, tribus urbanas.

The foundation of this study was to assess the body image perception, the nutritional status and the food choices of young people; also, to know if belonging to an urban tribe could have any significance at the moment of analyzing the mentioned variables.

OBJECTIVE

The aim of this research was to determine if there is any relationship between the body image perception, food choice and nutritional status of an adolescent population between 12 and 18 years old attending an educational establishment in Morse, district of Junín, Buenos Aires province.

MATERIAL AND METHODS

This was a descriptive and correlational investigation. We selected a non-probability convenience sample to assess body image perception by using anatomic models. Each of the 90 youngsters that composed the sample had to choose the model which best identified them. We used the AnthroPlus software for the global application of the WHO, Reference 2007 for 5-19 years, to value the nutritional status.

RESULTS

On a general level, it was noted that self-perception appeared in both sexes, that they exceeded the expected weight for age, and that 67% of the latter were women. As regards perceiving themselves thinner than they were, 17% were males. For the perception and nutritional status that according to the BMI for their ages are between normal rates, 86% of the adolescents perceived themselves fatter than they were, while 36% of the sample with some degree of overweight saw themselves thinner.

CONCLUSIONS

It is fundamental for all establishments to incorporate an educational policy aiming to make people aware of an adequate nutrition, a correct choice of food and the necessity of practicing physical activity. The Nutritionist is an essential to link in this chain to assist the community in the incorporation of healthy food habits from an early age.

KEYWORDS: adolescence, body image perception, food choice, nutritional conditions, urban groups.

Introducción	2
Capítulo 1	
Adolescencia.....	6
Capítulo 2	
Tribus Urbanas.....	14
Capítulo 3	
Imagen corporal y percepción.....	23
Capítulo 4	
Requerimientos nutricionales.....	32
Diseño metodológico	42
Análisis de datos	51
Conclusión	85
Bibliografía	91

La percepción de la imagen corporal se ha revelado como uno de los factores que inciden y condicionan con más intensidad las elecciones alimentarias entre los diferentes grupos sociales, especialmente la población adolescente.

La importancia que se encuentra en la realización de este trabajo, radica en que en la infancia y la adolescencia se conforman los rasgos principales del aprendizaje y el comportamiento, por ello, actuar sobre los hábitos poco saludables, en estas edades puede tener un mayor impacto en el desarrollo de futuras enfermedades.

La prevención debe centrarse en el hecho, de que si hay hábitos de vida poco sanos, desde edades tempranas, en mucho más difícil modificarlos en la edad adulta. Por esta razón es fundamental el rol del Nutricionista dentro la institución escolar, no solo en el subsistema de servicio de alimentación sino como educadora, para la modificación de hábitos alimentarios erróneos.

El aprendizaje de estos, está condicionado por numerosas influencias procedentes, sobre todo, de la familia, del ámbito económico, cultural, escolar y a través de los medios de comunicación.

Es preciso recordar que la comunicación en salud es un valioso instrumento para modificar conductas no deseables, reforzando las positivas. En la actual sociedad de la información debe contemplarse la influencia de los medios y, en la medida de lo posible, participar tanto en la elaboración como difusión de los mensajes de salud desde el conocimiento, la independencia y la responsabilidad, para no colaborar en la creación de falsas expectativas o desvirtuados conocimientos en una población ávida de salud a través de la alimentación, puesto que la salud es un bien social y como tal muy atractivo para quienes trabajan en los medios de comunicación, que intentan captar audiencia emitiendo programas y mensajes sobre el bienestar y la salud.

En la literatura se ha postulado la hipótesis de que algunos hábitos no se desarrollan de manera independiente, sino que tienden a agruparse en una misma persona, es decir, que la presencia de un hábito concreto en una persona, favorece la presencia de otros de similares características, nocivas o saludables, en el mismo sujeto. Lo cual puede deberse tanto a la interrelación entre un grupo de hábitos que conforman un determinado estilo de vida como a los condicionantes como culturales, demográficos, socioeconómicos del propio individuo¹

En un principio, la familia desempeña un papel fundamental en la configuración del patrón alimentario del niño, sin embargo, al alcanzar la adolescencia, el papel de la familia

¹ Ignacio Ruano Ruano, Eugenia Serra Pujol en :
"Hábitos de vida en una población escolar de Mataró Barcelona asociados al número de veces diarios que ve televisión y al consumo de azúcares" *Rev. Esp. Salud Publica* Vol.71 n.5 Madrid Sept/Oct. 1997

pierde relevancia, por lo que el grupo de amigos y las referencias sociales se convierten en condicionantes claves de la dieta del joven adolescente.

Esta etapa es, por lo tanto, especialmente vulnerable a la influencia de ciertos patrones estéticos que pueden conducir a alteraciones en la alimentación y como consecuencia de ello a la aparición de deficiencias o excesos nutricionales. Las necesidades de energía deben estar estrechamente relacionadas con el sexo, edad y nivel de actividad física.

Tener el peso dentro de los márgenes percibidos como aceptables suelen basarse en la omisión de comidas de la selección y la restricción. La primera conducta consiste en saltarse ingestas lo más frecuente es dejar de desayunar y/o de merendar, en algunos casos se prescinde de la comida y la cena, sobre todo después de lo que se consideran sobre consumo, para compensar, o antes, para prevenir. Si la tercera vía consiste básicamente en reducir o eliminar consumos, la primera se basa en sustituir productos considerados excesivamente calóricos, por lo tanto, contraproducentes para los objetivos propuestos, por sus equivalentes más inofensivos, en particular los productos llamados Light.

Suele observarse una falta de diversificación de la dieta, abuso de dietas, alimentos Light, escasa actividad física y una importante influencia de factores externos sobre la conducta alimentaria. .

Espeitx Elena cita en su estudio, llevado a cabo con adolescentes de Mallorca, que los productos Light son consumidos con frecuencia por éstos, pero con diferencias significativas entre chicos y chicas, así, mientras que el 46 % de las chicas mostraban una frecuencia de consumo diaria ,más de tres veces al día, sólo el 31 % de los chicos presentaba frecuencias similares. Se destaca también en este estudio el contraste existente entre la elevada ingesta de bebidas azucaradas, azúcar, dulces, bollería industrial y snacks, y el también alto consumo de productos Light.

Esta constatación evidencia, por un lado, el interés de estos adolescentes por construir su imagen corporal, por lo tanto, en nuestra sociedad, por la delgadez, pero también su deseo de no renunciar a unos alimentos que para ellos son sinónimos de placer. De manera que el deseo de esbeltez no se traduce siempre, ni de manera mecánica, en restricción, si no que se buscan otras estrategias, entre ellas la actividad física, el consumo de alimentos Light para conseguir un mismo objetivo.²

A través de la abstinencia o de la selección alimentaria, con la ayuda o sin ella de otros factores como el ejercicio físico, se han llegado a generalizar o al menos a extenderse ampliamente, entre el conjunto de la población, una serie de mecanismos individuales

² Espeitx Elena "Práctica deportiva, alimentación y construcción del cuerpo"
Revista de Dialectología y Tradiciones Populares,2006, julio-diciembre, vol. LXI, no 2,
págs. 79-98, ISSN: 0034-7981

dirigidos a adecuar la imagen corporal a unos criterios estéticos predeterminados y orientados hacia la delgadez.

Esas tendencias, sin embargo, no se encuentran exentas de riesgos y se ha advertido ampliamente que los efectos negativos derivados de la realización de Dietas alimentarias inapropiadas, que abarcarían desde los meros desequilibrios nutricionales hasta la generación de trastornos Alimentarios tales como la anorexia o la bulimia.

Los antropólogos de la alimentación coinciden en señalar que las relaciones entre imagen corporal y comportamiento alimentario vienen netamente marcadas por la abundancia alimentaria propia de nuestras sociedades contemporáneas y sus efectos, lo que algunos autores denominan la sobrealimentación. En este contexto, en el que la accesibilidad suficiente a los alimentos por parte de la población, No garantiza una elección alimentaria nutricionalmente adecuada, la imagen corporal se ha manifestado como uno de los elementos más distorsionadores de esas elecciones.

Por otro lado, desde los ámbitos disciplinarios de la nutrición y la dietética, se ha considerado a los más jóvenes de la población como los colectivos más afectados por los riesgos derivados del control de la imagen corporal a través de la alimentación. Especialmente, se ha insistido en la adolescencia como un periodo clave en la adquisición de hábitos alimentarios.³

³ Juanjo Cáceres, Incidencia de la preocupación, por la imagen corporal en las elecciones alimentarias de los jóvenes en <http://www.euskomedia.org/PDFAnlt/zainak/27/27165177.pdf>

En base a esto, se establece el siguiente problema:

¿Qué relación existe entre, la percepción de la imagen corporal, la elección de alimentos y el estado nutricional, en la población adolescente de 12 a 18 años, que concurren a la Escuela Media N° 2 de la localidad de Morse partido de Junín, Bs.As?

El objetivo general, que se plantea es:

- Determinar si existe relación entre la percepción de la imagen corporal, la elección de alimentos y el estado nutricional, en la población adolescente de 12 a 18 años, que concurren al establecimiento educativo de la localidad de Morse partido de Junín Bs.As

Los objetivos específicos son:

- Evaluar el estado nutricional de adolescentes de 12 a 18 años que concurren a la Escuela Media N° 2 de la localidad de Morse, partido de Junín, Bs.As

- Determinar la percepción de la propia imagen corporal a través del test de imagen corporal mediante modelos anatómicos.

- Analizar la elección alimentaria al momento de la compra.

- Evaluar si pertenecer a alguna tribu urbana, puede influir sobre la percepción de imagen corporal, el estado nutricional o las elecciones alimentarias.

- Indagar sobre los distintos gustos, y hábitos que existen en la adolescencia. Así como también, si se sienten conformes con su cuerpo, o si realizan dietas.

Hipótesis:

La percepción de la imagen corporal y la pertenencia a una tribu urbana, influye sobre las elecciones alimentarias adolescentes, independientemente del estado nutricional.



Adolescencia



La adolescencia es una etapa más de la vida en cada persona. La primera es la infancia, continúa con la pubertad, sigue con la edad adulta y la vejez. Según el propósito con el que se formulan, las definiciones varían en cuanto a los límites de edad exactos entre los cuales se sitúa la adolescencia y también en cuanto a los hechos fisiológicos y psicosociales que la caracterizan.

En la mayoría de las culturas el comienzo de esta etapa, se identifica con el desarrollo puberal y fija su terminación con la capacidad para reproducirse de manera efectiva, de esta forma se dejaría de tener en cuenta consideraciones sociales de gran importancia práctica.

Sin embargo hay un factor constante; aunque ya no es un niño, el joven aun no es considerado por la sociedad como un verdadero adulto.

Según la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia, se divide en dos periodos: el primero entre los 10 y los 14 años y el segundo entre los 15 y los 19 años; así el concepto de juventud se sitúa entre los dos periodos, entre los 10 y los 19 años.¹

G. Stanley Hall la nombra como un período de “tormenta e ímpetu” términos extraídos de una etapa de la literatura alemana idealista, revolucionaria, sentimental, apasionada y trágica.

La pubertad, es una época en que la humanidad se encuentra en un estado de transición turbulenta.

Para G. Stanley Hall:

“es un segundo nacimiento porque es cuando aparecen las características esencialmente humanas”²

La adolescencia es un periodo de crecimiento, de hombres y mujeres en el que se producen marcadas modificaciones morfológicas y fisiológicas en todos los órganos y sistemas, en particular alcanza su madurez el sistema hipotalámico-hipofisiario-gonadal.³

En el inicio, se producen cambios en el organismo, relacionados con el crecimiento y con la preparación de los órganos para la reproducción, pero no solo se experimentan cambios biológicos, sino también psicológicos y sociales.

Estos, sumados a la forma en cómo se vivan determinan la imagen que se va construyendo de si mismo.

El proceso de crecimiento y maduración da lugar a una rápida aceleración del crecimiento físico, al cambio de las dimensiones del cuerpo, a modificaciones hormonales y a unos impulsos sexuales más fuertes, al desarrollo de las características sexuales

¹ OMS, series de informes técnicos, 1965, numero 308

² Stanley, G. Hall (1844-1924), La Adolescencia ,en <http://psicologia.laguia2000.com/la-adolescencia/la-adolescencia-segun-g-stanley-hall>

³ Fakner, F Patterns in adolescent growth. Documento inéditos número MCH.WP/76.2. Este documento puede solicitarse a Salud de la Madre y el niño, Organización Mundial de la Salud, 1211, Ginebra 27, Suiza.

primarias y secundarias, así como a un nuevo desarrollo mental y psicosocial: una conciencia creciente de la propia individualidad, el paso de modos de pensamiento concretos a otros más abstractos y modificaciones de la imagen corporal.

Por otra parte, la cultura determina si el período de esta, será largo o corto; si sus demandas sociales representan un cambio brusco o tan sólo una transición gradual desde etapas anteriores al desarrollo y ciertamente, el que se la reconozca explícitamente o no como una etapa aparte; claramente perfilada, del desarrollo en el transcurso de la vida.

Esta, es una fase de la vida en que las variaciones son sumamente amplias, no solo entre diferentes individuos de la misma edad sino también en la misma persona en momentos sucesivos.

El crecimiento se produce antes en las mujeres que en los hombres, pero en esta última dura más tiempo, por lo general continúan su desarrollo luego de los 18 años.

En el curso de los 2 últimos siglos, se ha manifestado una marcada tendencia al adelantamiento de la madurez física, sobre todo sexual, y una tendencia, algo menos acentuada, hacia el aumento de la estatura definitiva del adulto.⁴

Las modificaciones propias de la pubertad dependen, del desarrollo adecuado del sistema reproductivo en el periodo prenatal, durante el cual la secreción hormonal es activa. Los cambios endocrinos en la niñez son de menor importancia en comparación con las del periodo prenatal o con las del periodo de la adolescencia.

Durante la infancia, en ambos sexos, se produce la hormona masculina andrógena lo mismo que la hormona femenina estrógeno, en cantidades relativamente iguales.

Cuando un niño llega a esta etapa, el hipotálamo y la hipófisis maduran lo bastante para producir una secreción hormonal que tiende a adoptar la modalidad propia de los adultos, de esta forma se establece un equilibrio, que se caracteriza por la producción de más andrógenos en los chicos y de más estrógenos en las chicas.

La Producción diaria de testosterona en el hombre, es de 6-8 mg y la producción diaria de testosterona en la mujer es de 0,5 mg

Estas modificaciones hormonales son la causa inmediata de los procesos de desarrollo físico que se registran durante este periodo.

En el curso de la pubertad, los ovarios y los testículos producen hormonas esteroides para acelerar los órganos genitales y la aparición de las características sexuales secundarias.

La primera indicación externa de la inminente maduración sexual en los varones consiste por lo común en un aumento de la tasa de crecimiento de los testículos y del escroto. Aproximadamente un año más tarde, una aceleración en el crecimiento del pene acompaña al comienzo del tamaño de la estatura.

⁴ OMS, series de informes técnicos, Necesidades de salud en los adolescentes, 1965, numero 308.

El pelo axilar y facial comúnmente hacen su primera aparición unos 2 años después del comienzo del pelo pubiano.

La voz se hace más baja o grave, en algunos chicos este cambio de voz, es más bien brusco y dramático, en tanto que en otros ocurre tan gradualmente que casi no es perceptible, durante este proceso, la laringe, también conocida como nuez de Adán, aumenta significativamente y las cuerdas vocales que contiene, duplican aproximadamente su longitud, con lo cual el tono baja más o menos una octava.

Al llegar la pubertad, el cerebro indica a los testículos que produzcan testosterona y así comienza la producción de espermatozoides, entre 100 y 300 millones al día.

Los espermatozoides del testículo derecho atraviesan el epidídimo derecho y los del izquierdo el epidídimo izquierdo; maduran y se desarrollan, atraviesan el conducto deferente y pasan junto a las vesículas seminales, mientras pasan se mezclan con el fluido de las vesículas seminales y la próstata, esto es el semen.

El escroto protege los testículos y los mantiene a la temperatura correcta para producir espermatozoides, si hace demasiado frío, el escroto se eleva y acerca los testículos al cuerpo; si hace demasiado calor, el escroto cuelga alejado del cuerpo.⁵

La primera eyaculación del chico adolescente probablemente ocurrirá al cabo de un año de iniciado el crecimiento en cuanto a la estatura, alrededor de los 14 años, aunque puede ocurrir desde los 11 o demorarse hasta los 16 y esta, puede producirse a consecuencia de una masturbación o de una emisión nocturna.

En este período el pene queda tumescente con gran facilidad, ya sea espontáneamente o en respuesta a toda una variedad de estímulos psicosexuales;

*"visiones provocativas, sonidos, olores, frases o cualquier cosa que sea; el adolescente varón (de menor edad) habita un espacio vital libidinizado, en el que casi todo puede adquirir un significado sexual"*⁶

Así como el comienzo de la menstruación, puede ser causa de preocupaciones para las mujeres, la erección incontrolada y la eyaculación inicial pueden sorprender y preocupar a algunos varones púberes.

En la mujeres, el comienzo de la elevación del seno, el llamado período del botón en el desarrollo del pecho, suele ser la primera señal de madurez sexual, aun cuando en cerca de una tercera parte de las niñas puede antecederla la aparición de pelo en el pubis.

El crecimiento del útero ocurre simultáneamente con el desarrollo del seno, también se agrandan, los labios y el clítoris.

⁵ Texto elaborado por la Asesoría de Sexualidad del Centro Informa joven , *Cambios en la pubertad y adolescencia* en : http://www.informajoven.org/info/salud/K_7_7.htm

⁶ Romero, R. Adolescencia en :<http://www.accionporlosniños.org.pe/textos/foro92.doc>

Al llegar a la pubertad, el cerebro indica a los ovarios que produzcan estrógeno, lo que indica a los óvulos que maduren, de esta forma, una vez al mes, un óvulo sale del ovario y se lanza de una trompa de Falopio donde aguarda antes de llegar hasta el útero.

El ciclo menstrual tiene una duración media de 28 días, la primera mitad del ciclo comienza el primer día de la menstruación y dura hasta la ovulación, aproximadamente el día 14, y está controlado por la acción de los estrógenos. La segunda mitad del ciclo comienza con la ovulación y dura hasta el primer día de la próxima y está controlado por la progesterona.

La duración del ciclo oscila entre 24 y 32 días y es muy habitual que hasta los 18 años los ciclos sean irregulares.

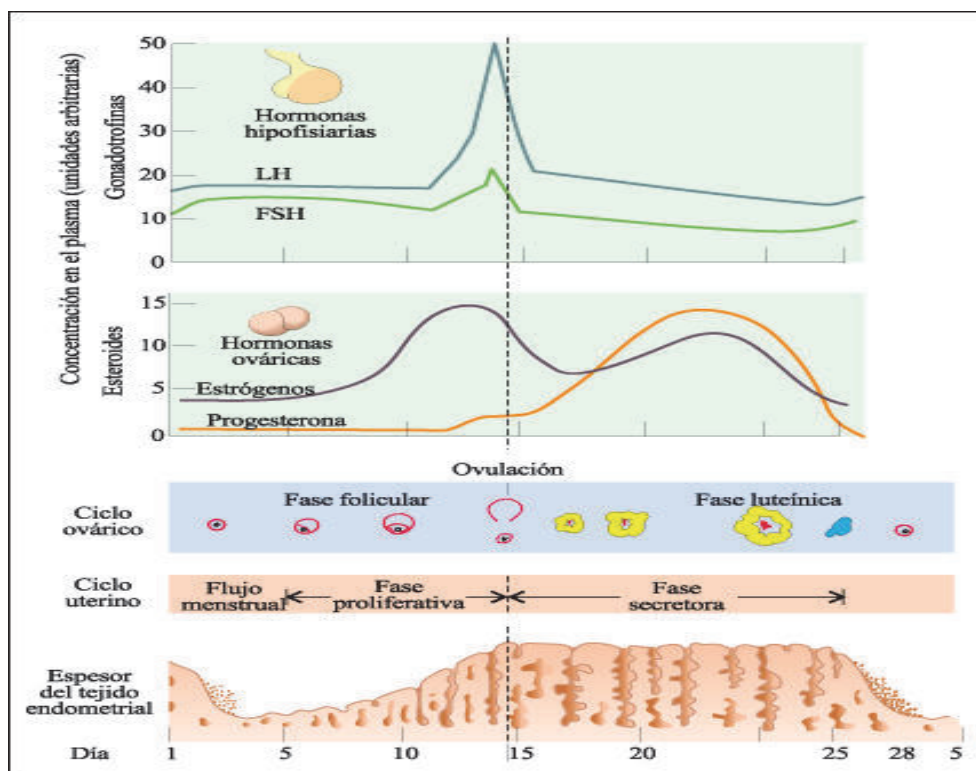
Si no hay espermatozoides en el útero, el endometrio y todos los tejidos que se han preparado durante el ciclo se expulsan junto con una cantidad de sangre, unos 35 ml por término medio, esta es la menstruación que suele durar de 3 a 6 días.

Frecuentemente hay un tiempo, que puede durar de un año a un año y medio, después del comienzo de la menarca, durante el cual la chica adolescente no es capaz aún fisiológicamente de concebir.

Para las adolescentes, la menstruación es mucho más que un simple reajuste fisiológico, es un símbolo de madurez sexual, de su estatus futuro como mujer.

En el siguiente gráfico se representan las distintas fases del ciclo menstrual.

Figura 1: Ciclo Menstrual Femenino



Fuente: iescarin.educa.aragon.es/depart/biogeno/vari0s

La adolescencia es un período de transición entre la niñez y la edad adulta, caracterizada por una serie de cambios, muchas veces bruscos, que exigen la adaptación no solo del individuo sino también de las personas que le rodean⁷.

Está en un período intermedio entre la niñez y la edad adulta, sin ser ni una cosa ni la otra y no sabe muy a menudo, entonces, si comportarse como un niño o como adulto, y es frecuente que fluctúe entre ambos extremos, o incluso que sea niño y adulto al mismo tiempo.

Esta inconsistencia e inseguridad, aumenta su irritabilidad y tensión emocional, y se descarga en comportamientos agresivos, retraimiento, o bruscos cambios de humor, además el sentimiento se presenta muy excitable y lábil, por lo que esta etapa es caracterizada como emocional.

A pesar de esa real y amplia apertura al mundo, su yo es el centro de interés, necesita ser reconocido y aceptado por los demás, autoafirmarse y ser comprendido, cosa que el adolescente piensa que pocas veces sucede; en parte porque tampoco él llega a comprenderse totalmente.

Es una edad de afectos intensos, de grandes alegrías y sobretodo de dolorosos momentos de depresión y melancolía, en que los jóvenes se sienten incomprendidos y rechazados.

Hay una exaltación de la personalidad y del propio yo.

En las chicas, la atención se centra en el físico y pasa largos ratos ante el espejo ensayando peinado, gesto, miradas y examinándose crítica y exhaustivamente.

El varón puede tener abiertas conductas de rebeldía y autosuficiencia que esconden su inseguridad e inexperiencia.

El adolescente, necesita, ser él mismo, pero todo proceso de independización es hasta cierto punto doloroso, implica rupturas y hasta soledad y afecta intensamente a los jóvenes.

En esta etapa, se empieza a producir un cambio en la estructura psíquica, en cuanto a la forma de pensar, comienza a transformarse el pensar intuitivo concreto en pensar abstracto.

El pasaje por la duda es inevitable, especialmente en cuanto al valor y sentido de las referencias identificatorias, la necesidad de diferenciación conduce al abandono del objeto parental, como objeto y como modelo,

Figura 2: Sobrevivir a la adolescencia



Fuente: www.gobiernodecanarias.org/adolescencia.html

⁷Cambios en la adolescencia, obtenido en: <http://www.pnl.net.com/soluciones/personal/etapas/adolescencia/adoles>

estableciéndose la organización de una propia cosmovisión adolescente que reclamará nuevos identificantes y nuevas metas.⁸

La adolescencia constituye un lugar de interrogantes e incertidumbre respecto de la representación de sí mismo y de la relación con los demás. En el plano emocional, se agudiza la conciencia en sí y comienza una lucha por el logro de la independencia.

El púber es profundamente idealista y cree en los valores absolutos, es una edad de impulsos apasionados de búsqueda de lo absoluto y de sí mismo.

Distintos aspectos del desarrollo adolescente, dependen también de los adelantos cognoscitivos realizados durante este período por lo tanto ,estos cambios , influyen fuertemente en las relaciones padres-hijos, en la planeación de las futuras metas educativas y vocacionales, en las crecientes preocupaciones por los valores sociales, políticos y personales, e incluso en el sentido que se va desarrollando la identidad personal.

La personalidad de un individuo se ve afectada por la conducta que no es mas que las manifestaciones visibles del comportamiento, juzgadas según el grado en que dichas actuaciones se conforman a las normas y costumbres del grupo social. Así se habla de buena conducta o mala conducta, según el nivel de adecuación del comportamiento de los individuos a los mencionados parámetros.

Una definición bastante amplia de la conducta la describe como:

*"Todo aquello que hacemos, sentimos y pensamos"*⁹.

Esta definición, abarca tres campos básicos: actividades motrices, actividades intelectuales y reacciones emocionales.

Los aspectos motrices incluyen: el comportamiento relativo al desarrollo físico, las reacciones posturales, la coordinación neuromuscular y ciertas aptitudes específicas como: prensión, locomoción y manipulación. Esta categoría comprende también adaptaciones de carácter perceptual manual, verbal y de orientación.

La actividad intelectual se refiere a la capacidad del individuo para acomodarse a nuevas situaciones, servirse de las experiencias pasadas para trazarse nuevos esquemas conceptuales y realizar abstracciones.

La conducta social concierne a las relaciones con los demás individuos y las reacciones ante los estímulos culturales.

Abarca el lenguaje, la vida doméstica, la interacción social y la adaptación a los convencionalismos de la comunidad.

⁸ Palazzini Liliana, el Trabajo Psíquico en la Adolescencia, en: www.sps.org.ar/.../Palazzini%20trabajo%20actividad%20cientifica%20octubre%2020

⁹Uzaiz F. David, Adolescencia en <http://www.bertha.gob.ni/adolescentes/desarrollo%20personal/Psiquis/Tutoriales/Adolescencia.PDF> 1997

El individuo reacciona ante tres clases de estímulos, los que provienen del medio externo como el frío, luz, calor, sonido, presión; los que se originan en su medio interno que son indispensables para mantener la homeostasis.

Es decir, la tendencia del organismo o mantener un estado interno constante y las exigencias del medio social como las presiones familiares, influencias culturales y raciales, grupos nacionales, actividades de recreación, de trabajo.

Las personas, en su vivir cotidiano, responden constantemente a los estímulos de los medios externo, interno y social. Entonces podemos decir que, la conducta es, la adaptación al medio, ya sea modificando las actuaciones, cambiando las condiciones del estímulo o transformando el ambiente.

Uno de los cambios que tienen los adolescentes, se reflejan en las llamadas tribus urbanas que se constituye como un conjunto de reglas específicas a las que el joven decide confiar su imagen parcial o global, con niveles bastante amplios de implicación, funciona como un lugar de mitos donde sus miembros pueden construir una imagen, un esquema de actitudes o comportamientos gracias a los cuales salir del anonimato con un sentido de la identidad reafirmado y reforzado.¹⁰

Mediante la tribalización se reafirma la contraria operación de una identidad que quiere escapar de la uniformidad y no duda en vestir un uniforme. El exceso es una de sus características.

El look más extremado y menos convencional revela una intensa necesidad autoexpresiva.

La relación de pertenencia del individuo al grupo, es intensa, globalizadora, y aporta un sentido existencial. Todas las acciones de los miembros de la tribu se sostienen en esta pertenencia, razón por la cual hay una desresponsabilización de los individuos respecto a sus propias acciones.

¹⁰ Castillo Claudia, “*Transformaciones de la identidad juvenil: “las tribus urbanas”* Artículo publicado en el Boletín N° 3 de la Fundación Puertas Abiertas, Setiembre de 2001



Tribus urbanas



Una tribu urbana es un grupo de gente que se comporta de acuerdo a las ideologías de una subcultura, que se origina y se desarrolla en el ambiente de una ciudad¹.

Hay distintos grupos característicos, hoy en día los más reconocidos en la juventud son, Los Emos, este término, se ha utilizado estos últimos años en Internet, para describir una sensación de depresión.

En la actualidad la mayoría son de edad adolescente, entre los 14 y 20 años, estos tienen una visión negativa de la vida y suelen mostrarse al mundo como pesimistas y víctimas de una sociedad creada pensando más en el capital y en los intereses privados que se olvida de las personas y sus verdaderas necesidades, se caracterizan por ser mentes inconformistas.

Para los que se hacen llamar 'Emo', su personalidad tiene mucho que ver con su exterior, así por ejemplo, el estar extremadamente delgado es sinónimo de la vida que quieren llevar. Esta, es deprimente, sin sentido y sufrida. Si una persona quiere ser 'Emo' deberá ser delgado a cualquier precio, de lo contrario será rechazado por su comunidad y será llamado "casoso" o "lámpara". Para ser de esta tribu, es necesario ser alto, si es

bajo de estatura, deberá usar plataformas para verse alto, así mismo, el pelo siempre les cubre la cara, son antisociales y no les gusta ser vistos.

Sus habitaciones suelen tener poca luz, cubrecamas de un solo color, cama sencilla y dura, de esta forma, al levantarse cada mañana recordarán lo miserable de su existencia y permanecerán en un estado de depresión todo el día.

Las parejas sentimentales deben ser del mismo grupo, deben compartir su dolor en todo momento, los dos se cortarán la piel con cuchillas al mismo tiempo, se vestirán igual al punto de no saber quién es el hombre y quién la mujer.

Existen personas de este grupo que, entre otras prácticas oscuras, se cortan la piel como sinónimo de descontento con el mundo que los rodea y fantasean con el suicidio.

El atuendo característico, consiste en peinado engominado cubriendo parte de la cara, piercing en la ceja izquierda y en labio inferior, zapatillas Converse, muñequeras, chapas, sudaderas con capucha, camisetas ajustadas.

Luego están los floggers, son en su mayoría adolescentes asiduos a páginas webs sociales.

Imagen 3: Adolescente Emo



Fuente: <http://www.detribusurbanas.com>

¹ Tribu urbana en: http://es.wikipedia.org/wiki/Tribus_urbanas.

Imagen 4: Floggers



Fuente: <http://www.detribusurbanas.com>

La palabra Flogger proviene de Fotolog, un sitio Web para postear o subir Fotos para mostrarlas al público, por lo tanto la popularidad de un flog se basa en la cantidad de firmas diarias a las fotos, estas, suelen ser autorretratos.

Las páginas sociales ofrecen a la juventud la posibilidad de comunicarse, conocer gente, compartir fotos, videos y hasta enamorarse por la red. Las más famosas son Fotolog, Metroflog, Facebook en America y Tuenti en España.

Esta cibertribu surgió en America Latina, más concretamente en Argentina con la expansión de

Internet en la mayoría de los hogares de todo el mundo.

El estilo se compone principalmente por pantalones chupines de colores llamativos, remeras amplias con cuello con colores fluorescentes, usan como zapatilla las deportivas de lona o las Converse.

El peinado que los distingue es semi-largo en los varones, y un flequillo en ambos géneros el cual tapa parcialmente o por completo los ojos.

Las chicas floggers suelen ser las que más se cargan de accesorios, hebillas enormes, vinchas, pulseras de plástico, de colores y mochilas con estampados de dibujitos animados o cuadriculadas.

Para los chicos se imponen las muñequeras de colores, estilo tenista. En tanto, ambos sexos comparten la pasión por los anteojos negros enormes y con marcos de los colores más extraños, estos pueden ser desde el rojo furioso hasta el blanco.²

Su característica en común, es el gusto por la moda y por marcas reconocidas, también son conocidos por utilizar tiradores y chupines con cintura alta. Entre los gustos de estos adolescentes, se encuentra la música electrónica, principalmente tecno, sobre la cual han desarrollado una peculiar manera de bailarla llamada Electro.

Entre los términos empleados usualmente para firmar sus comentarios, se encuentran, la carita ruborizada, para expresar vergüenza, pena, etc., eeffeame, para indicar al destinatario que agregue su Fotolog o metroflog como favorito.

²Blog del principito flogger, *Los tips para pertenecer a la tribu flogger en:* <http://elwebeo.com.ar/noticias/los-tips-para-pertenecer-a-la-tribu-flogger/>

Otra subcultura adolescente, son las Pelolais, es un movimiento femenino surgido en Chile con un estereotipo de belleza que se asemeja mucho a estas características, deben ser rubias, delgadas, altas, con una larga melena lisa, que cuidan como su bien más preciados.

El origen del nombre, es una deformación de pelo liso, característica en común entre las colegialas de sectores de clase alta.



No solo deben tener este tipo de pelo sino que también debe ser largo y fino, en general, son rubias o castañas, deben ser delgadas y altas en comparación a mujeres de otros sectores. Fuente: <http://www.detribusurbanas.com>

En cuanto a la ropa, lo importante para ser Pelolais es vestirse a la moda, sin excesos, esta puede ser de marca y cara o bien de buen gusto y exclusiva sin necesidad de costar mucho dinero.

En música no existe un gusto definido, pero en general es lo que está de moda, de preferencia música en inglés.

Estas chicas, se definen como reinas, por lo tanto algunos sectores de la sociedad las acusan de discriminadoras, vanidosas y egocéntricas, este grupo rechaza a todas las que no se adaptan al canon de belleza que las caracteriza, hacen un tipo de discriminación genética, no dan tanta importancia a la persona ni a sus ideologías, ya que el aspecto físico es el estandarte de esta tribu urbana.

En los años 80, surgen en el Reino Unido los grupos punk, hoy conocidos como góticos.

Definir una ideología para esta subcultura es difícil por varios motivos. El primero es que si bien existen patrones, aspectos comunes en casi todos los góticos, cada miembro define su propia concepción de la subcultura.

Por otra parte, el otro problema se basa en que a menudo la ideología gótica es de naturaleza apolítica.

El grupo está marcado por un énfasis en el individualismo filosófico, la tolerancia y el gusto por la diversidad, una fuerte relevancia de la creatividad y el arte, una tendencia hacia la intelectualidad, algún tipo de espíritu de comunidad, una antipatía por el conservadurismo social y una fuerte tendencia hacia el cinismo, aunque estas ideas no son comunes en todos los góticos.

La ideología gótica está basada mucho más en la estética y en ciertos gustos culturales generalmente compartidos, que en ideas éticas o políticas claramente definidas

En particular algunos elementos estéticos del catolicismo juegan el principal rol en esta cultura, las razones de vestir, varían entre particulares, y abarca expresión de afiliación religiosa, sátira, o simplemente efecto decorativo.

Ellos utilizan ropa negra, preferentemente de cuero, botas, piel pálida, complementos del tipo brazaletes con pinchos, muñequeras, cadenas, rejillas, también suelen llevar elementos religiosos como cruces, estrellas de cinco puntas, etc. Suelen mostrar atracción a todo lo relacionado con la muerte y el ocultismo.

Al igual que otros estilos de vida alternativos y otras tribus urbanas, esta, ha recibido varias críticas, los medios ocasionalmente relacionan erróneamente a los góticos con el satanismo, creando un prejuicio de que son "maliciosos".

Eventos como la masacre de Columbine, realizada por dos jóvenes incorrectamente relacionados con la subcultura gótica; al igual que la masacre de Carmen de Patagones generó una serie de prejuicios contra los góticos/darks en la Argentina, así como contra artistas como Marilyn Manson.

Otra cultura particular son los Punk', este término en inglés, tiene un significado

Imagen 7: Cabellera de Punkies



Fuente: <http://www.detribusurbanas.com>

Imagen 6: Adolescente Gótica



Fuente: <http://www.detribusurbanas.com>

despectivo que suele variar, aplicándose a objetos como basura o a personas significando vago, despreciable.

Al utilizarlo como etiqueta propia, los punkis o punks se desmarcan de la adecuación a los roles y estereotipos sociales.

Debido al carácter de este significado, el punk a

menudo se ha asociado a actitudes de descuido personal, se ha utilizado como medio de expresión de sentimientos de malestar y odio, y también ha dado cabida a comportamientos neuróticos o autodestructivos.

Los Rastafaris, pertenecer a este grupo no es tan solo una religión, sino un estilo de vida, protestan en contra de; la pobreza, opresión e inigualdad, no solo ideas religiosas sino problemas mundiales.

La creencia más básica de esta tribu, es que Haile Selassie es el Dios viviente de la raza negra. Selassie, mejor conocido como Ras Tafari, era el emperador negro de Ethiopia, las profecías Rastafaris hablan del pelo de aquel que era como lana, el pelo de un hombre de la raza negra, quien tiene los pies como latón quemado, piel negra.

Imagen 9: El Rastafari y sus colores



Fuente: bob-marley-4-bach.blogspot.com/

Babylon es el término, que usan para describir la estructura del poder político que a mantenido a la raza negra abajo por siglos.

Uno de los símbolos mas obvios de los Rastafaris son los colores, rojo, amarillo, y verde. Estos, fueron tomados del movimiento Garvey.

El color rojo representa la iglesia triunfante la cual es la iglesia de los Rastas, también simboliza la sangre de los mártires que han marcado la historia de ellos, el amarillo representa la riqueza de su tierra natal, el verde representa la belleza y la vegetación de Ethiopia, la tierra prometida; algunas veces el negro se utiliza para representar el color de los africanos.

El modo en que su pelo crece viene a representar el símbolo del león de Judah, esto, también simboliza la rebelión en contra del sistema y la manera propia de usar el pelo.

Este grupo tiene símbolos importantes como: La bandera, los colores verdes, dorado y rojo, son un emblema de la religión rastafariana, y son frecuentemente vistos en ropas y otras decoraciones.

Las DreadLocks, son trenzas rastas, el llevarlas están asociadas con el movimiento, aunque no es algo universal a los practicantes de la religión. El estilo de pelo comenzó parcialmente para contrastar el pelo largo rizado de los hombres de raza negra con el pelo liso de la raza blanca.

Para las Dreadlocks, hay dos versiones de su significado léxico, la primera quiere decir, peinado de miedo, la segunda, trabado, nudoso.³

³ Texto obtenido en Dreadlocks, Rastas en: <http://www.mundorasta.com.ar/dread.shtml>

Se cree por lo general, que fumar cannabis, también conocida como la hierba sagrada, disfruta de apoyo bíblico y es una ayuda a la meditación y la introspección religiosa, es decir, si fuman, será para meditar y así en una manera mas profunda, reflexionar, no lo hacen en ningún momento para conseguir placer propio, sino interior.

El reggae es de los métodos gananciales mas utilizados por los rastas para subsistir en Babilonia, cantando o siendo parte de un grupo o sello discográfico o bien formando casas de discos, tiendas o puestos ambulantes, en los que también se venden otros productos elaborados por ellos mismos.

Un grupo frecuente conocido son los raperos, por encima de todo son cronistas sociales por naturaleza. Su principal contradicción es considerarse artistas profesionales y no tener que alternar su quehacer artístico con algún trabajo. Esto, según ellos, los haría sentirse aficionados y no es lo que quieren.

No desechan el término aficionados pero alegan que al igual que un cantante lírico, un artista plástico, un poeta o un crítico de arte, o un músico necesitan tiempo para dedicarlo a hacer su música, elaborar sus textos, hacer promoción en la radio o la TV y nutrirse culturalmente.

Otro grupo muy popular en este último tiempo son, Los Otakus son la base de las tribus urbanas aficionadas a la cultura japonesa.

Imagen 10: Adolescente Rapero



Fuente: <http://www.chingy.galeon.com/album1304761.html>

Imagen 11: Otakus



Fuente: <http://www.detribusurbanas.com>

Son jóvenes que se acercaron bajo la influencia del animé o historieta japonesa, que tiene también particularidades que la diferencian de occidente.

Coleccionan afiches de personajes animados, imágenes, y se diría que tienen una imagen normal, aunque llevan una mochila y la pollera repletas de chapitas con imágenes y animé.

Suelen acudir a los eventos relacionados con la cultura nipona.

De ahí derivan otras tribus como los visuals, que además son devotos del j rock, o rock japonés, y las oshare, que son chicas que usan lentes de contacto de colores y visten un atuendo de mucama con falda corta, medias a rayas y en ocasiones se ponen orejas de gato y una cola

Una de las tribus más conocidas en nuestro país son.

Imagen 12: Chicos Rollingas

Los Rollingas es el nombre dado a una tribu urbana de la Argentina, cuya popularidad estalló en 1995, un sinónimo de esta, es la palabra Stone.

Se caracterizan por su estética estereotipada; basada, entre otras influencias, en la de Mick Jagger en la década de los '60.

Usan zapatillas gastadas, en general Topper, un pañuelo deshilachado en el cuello, una remera de alguna banda del movimiento o con la lengua de los Rolling Stones y en algunos



Fuente: http://www.copate.net/fotos_rollingas_fotos_rollingas_y

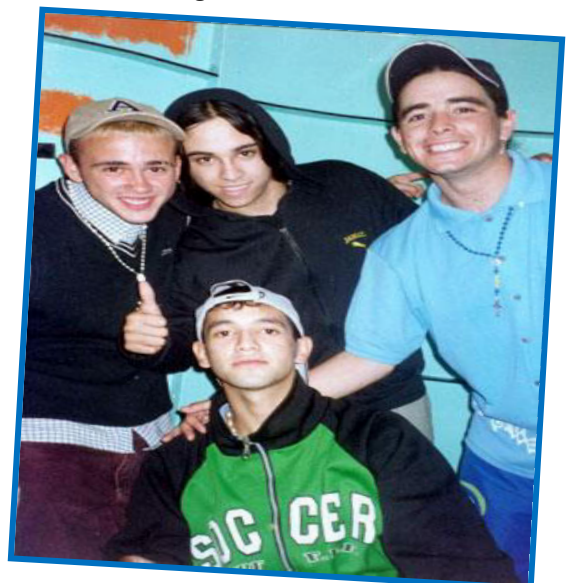
casos, collares en el cuello y pulseras en las muñecas; también suelen utilizar camperas y pantalones de jogging, aunque también utilizan pantalones jamaiquinos o de jean, en cualquier caso, pueden estar rotos.

En la actualidad, este grupo, con el efecto Cromañón, consecuencia del incendio en 2004 del local bailable que llevaba ese nombre, dañó la imagen pública de los rollingas, esto sumado a la desaparición de bandas como Viejas Locas y Jóvenes Pordioseros y el cambio de música en otras bandas, contribuyó a la decadencia.

Otro grupo nacional son, Los cumbieros son una tribu urbana que resultó muy popular en los últimos años en la Argentina y Latinoamérica.

Como lo da a conocer su nombre, este grupo de personas se guía básicamente escuchando la denominada cumbia villera, subgénero de la cumbia argentina, nacido en las villas miseria de la capital del país, sus letras poseen un lenguaje mucho más vulgar, propio de la juventud marginal como historias de vida, con alusión a la bebida, las drogas, los bailes nocturnos, sexo, delincuencia.

Imagen 13: Cumbieros



Su popularidad fue tal, que en 2007 abarcaba en Argentina el 30% de las ventas totales de música grabada.

Estos chicos se caracterizan por utilizar zapatillas de alto valor económico las cuales son

Fuente: <http://www.dtribusurbanas.com>

denominadas llantas, prefieren usarlas desatadas y con las lengüetas hacia fuera logrando resaltar la marca de la misma, usan pantalones de syre o de tela de avión, usualmente son anchos y también de muy buena marca, al igual que las remeras o camperas que frecuentan, tienden a hacerse reflejos rubios o platinados, a utilizar gorras de equipos de basketball y camisetas de equipos de basket o fútbol.

Imagen corporal y percepción



La preocupación anómala por la imagen corporal no es exclusiva de nuestros días. La historia y la cultura de los pueblos nos enseñan que forma parte de la humanidad. Sólo de esta manera se pueden entender prácticas aparentemente bárbaras en diversos grupos poblacionales, que nosotros observamos con la distancia de personas civilizadas.

Las elongaciones o aplastamientos craneales observados en culturas precolombinas, las atroñas en los pies de mujeres de extremo Oriente consecuencia del vendado a que se les sometía desde la más tierna infancia, los largos cuellos de jirafa de determinadas tribus de África o las elongaciones de orejas o labios, hacían más bellas.¹

Aunque la atención a la apariencia y la figura ha existido siempre, en los últimos tiempos alcanza proporciones sin precedentes.

En nuestros días, la preocupación por el cuerpo, por el aspecto exterior o por alcanzar los vigentes cánones de belleza, mueve enormes cantidades de dinero, provoca ingente número de artículos periodísticos y de programas en medios audiovisuales, atrae la atención del público y ocasiona severas repercusiones sobre la salud, genera una patología muy variada y frecuente que pone en peligro la vida de las personas, y consume muchos recursos públicos o privados en países similares al nuestro con enormes gastos directos, indirectos e intangibles.

Existe un creciente interés por la dietética, la salud y el deporte en contraste con la vida sedentaria y la mala alimentación que se sigue.

El momento de fractura con la conformidad de la imagen corporal es cuando se enfrentan por primera vez con personas del otro género y en un contexto de seducción, suele coincidir con la adolescencia.

Entonces se evidencia, con toda su fuerza, la deficiencia corporal y se sobrepone a cualquier otra percepción de la propia persona, ocultando el resto de las facetas personales, se coloca el cuerpo frente a la valoración que de él pueda hacer el otro género, y es el momento por excelencia donde la percepción de la propia imagen corporal se reformula, rechazando la conformidad de la infancia, se enfrentan a otro tipo de valoraciones sociales y va a generar conflicto e inseguridad.

Va a ser el momento de sus vidas en que más se hace consciente y se evidencia el cuerpo con defecto físico.

Imagen 14: Distorsión de la imagen corporal



Fuente: scielo.isciii.es/scielo.php

¹ I. de la Serna de Pedro, Alteraciones de la Imagen Corporal en; alteraciones de la imagen corporal anorexia, vigorexia, bulimia, dismorfofobia y cuadros relacionados, Número/fecha: N°2• AÑO XVI • Abril-Junio 2004

Actualmente los adolescentes manifiestan su afinidad hacia una determinada estética corporal impuesta por la sociedad contemporánea; esto hace que los más jóvenes presenten una preocupación excesiva por su cuerpo y lleven a cabo conductas de riesgo para el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria

Durante esta etapa se sufren muchos cambios, pero probablemente, los más drásticos son los cambios físicos es precisamente, a estos, a los que menos atención ponemos cuando se trata de ayudar a un adolescente a realizar una transición exitosa de la pubertad hacia la adultez.

Sin embargo, una mala adaptación a estos cambios físicos y por lo tanto, la falta de aceptación de los mismos, pueden hacer estragos en la auto-estima de un joven, causando daños emocionales que no sólo lo acompañarán en su camino hacia la vida adulta, sino que probablemente también se queden con él, el resto de su vida.²

Directamente, el desarrollo físico de un adolescente decide lo que se puede hacer, si es un desarrollo armónico o adecuado a la edad, puede competir en juegos y deportes con sus iguales; en el supuesto de que este desarrollo sea atípico, no podrá hacer las actividades propias de su edad, las que todos sus compañeros realizan.

Indirectamente, el desarrollo del cuerpo influye en las actitudes hacia sí mismo y hacia los demás. Estas influencias son más profundas al final de la edad escolar, cuando su cuerpo se está transformando de niño en adulto. Las modificaciones de la estructura física, en términos de altura, proporciones corporales y aspecto en general, afectan a la conducta.³

Aunque la imagen corporal es cambiante y sensible a los estados de ánimo del adolescente y su ambiente físico, también se forma a partir de las experiencias que el joven tiene y de la gente a su alrededor como la familia, modelos a seguir, los medios de comunicación, y sus compañeros, quienes le dan una idea de qué es valorar su cuerpo.

En este punto es donde entra en juego el rol fundamental que tienen los padres, para fortalecer la imagen corporal de los hijos, Y esto puede hacerse de diversas maneras, poniendo atención a detalles como la forma en que se elogia al púber, el tipo de amistades que frecuentan, el tipo de comida que se les ofrece, el tipo de publicidad a la que están expuesto, etc. ⁴

Los compañeros de la escuela afectan ampliamente la percepción que los jóvenes tienen de su imagen corporal, sobretodo conforme entran a la adolescencia y el grupo de pares se vuelve más importante.

² Barocio Rocha Samantha, La imagen corporal en la adolescencia, en http://www.educacionydesarrollo.org/articulos/adolescencia08/la_imagen_corporal_en_la_dolescencia.pdf

³ Gonzalez, Eugenio, Desarrollo en la adolescencia (doce a dieciséis años)1, en Facultad de Educación: Centro de Formación del Profesorado. Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación. Universidad Complutense de Madrid, <http://150.185.65.35/EUS2/Quinto/psic%203-11.pdf>.

⁴ Ibid

Los medios de comunicación y la imagen corporal están unidas ya que la publicidad dirigida a los adolescentes en la televisión y en las revistas fomenta imágenes erróneas, falsas sobre hombres musculoso y de modelos demasiado flacas, que no sólo no representan a la mujer promedio, sino que además, fomentan una imagen corporal muy lejos de ser saludable, al encontrarse ellas mismas entre un 25 y 30% debajo de su peso ideal. Si consideramos que el adolescente promedio está expuesto diariamente, a por lo menos 3,000 anuncios de este tipo en revistas y televisión, entonces su adolescente está recibiendo demasiadas veces un mensaje equivocado acerca de la imagen corporal.

Los medios de comunicación audiovisual a través de películas, publicidad o TV, relacionan la felicidad con la imagen del cuerpo, asociando hermosura, bienestar y salud. Modelos, deportistas, actores y personas con imagen pública transmiten este mensaje; es una especie de salvación o redención individual a través del físico tan extendida que se habla de epidemia de culto al cuerpo.⁵

El cuerpo se convierte en el referente más importante de la propia identidad que homogeneiza valores a falta de otros de diferente naturaleza.

Se asocia con felicidad, éxito, estatus social y autoestima, y la relación de autoestima con imagen corporal es motivo y fuente de angustia.

El deseo de alcanzar el modelo ideal y la imposibilidad de lograrlo provoca un conflicto entre lo ideal y lo real, además, la introyección de este valor se produce en edades muy tempranas, cuando las personas están aún en proceso de formación y desarrollo.

Ya en la niñez, con muy pocos años, se internaliza el concepto positivo de la delgadez frente a la gordura entre los 1-4 años; en niños de 7-9 años, en proporción elevada, existe una preocupación excesiva por la propia imagen corporal y el deseo de delgadez.

El autoconcepto, percepción del individuo sobre sí mismo, incluye valoraciones y juicios que repercuten en su conducta.

El cuerpo adquiere tanto peso en esta autovaloración que se concibe como un proyecto y como un objetivo personal relacionado con dominio y poder cognitivos alrededor de los 14.

Recurrir al ejercicio físico, una actividad habitual de mantenimiento, puede derivar en una práctica inadecuada o excesiva, los hombres que practican mucho deporte suelen tener un nivel elevado de satisfacción corporal porque buscan incrementar musculatura lo que no ocurre en las mujeres que buscan más perder peso.⁶

La sociedad en general no logra captar y entender la gran importancia de esta etapa y los cambios que se están produciendo.

⁵ De La Serna De Pedro I, Alteraciones de la imagen corporal: anorexia, vigorexia, bulimia, dismorfofobia y cuadros relacionados, en *Monografías de psiquiatría*, ISSN 0214-4220, Vol. 16, Nº. 2, 2004 , pags. 3-15

⁶ Ibid

El número de adolescentes en la población va en aumento, el poder que se les atribuye también de esta forma se constituye una fuerza sobresaliente dentro de la sociedad.

El púber es considerado como objeto peligroso y en peligro, ante eso se protege y se prohíben cosas por su propio bien. También es visto como un objeto sexual, el comienzo de la madurez sexual sorprende a la familia y la respuesta ante esto está en el grado de aceptación de la sexualidad de la misma, es un individuo inadaptado, el adulto se ha acostumbrado a esperar de su hijo la turbulencia y la tensión. Así la sociedad tiene un tipo de adolescente que espera y merece.

Algunas características generales en esta etapa son, a los trece años salimos de la infancia, el individuo se interioriza e interioriza el mundo ambiente, se absorbe a sí mismo. Al descender del exterior el joven se sentirá solo, único e incomprendido, actitud que persiste en los años siguientes.

En el aspecto social, ésta es la edad en que el individuo vive unido al grupo en mayor grado que en ningún otro momento de su vida; la vida social alcanza su máxima intensidad en el grupo de amigos. Este, se forma de forma espontánea, sin intervención del adulto y no incluye a todos los posibles participantes sino que hay una selección de los miembros por lo tanto se hace notar la popularidad o impopularidad de los miembros, es autocrática y jerarquizada. Libera al joven de la sujeción del adulto y de su constante supremacía, liberándolo así de su complejo de inferioridad. Tienen por tanto un carácter anti-adulto, reaccionario, se empiezan a elaborar las primeras relaciones de igual a igual.

A partir de ahora, el adolescente empieza a buscar la propia identidad, empieza a considerarse como algo separado del resto, de los otros y con una unidad en sí mismo.

Esta búsqueda se inicia en los grupos de iguales, de amigos con los que se identifica y diferencia de los adultos, aparece la necesidad de autoafirmar su importancia y ser algo especial, se inicia la búsqueda de lo singular que lo distinga del resto por ejemplo, las marcas de ropa, deportivas, etc.

Aparece el deseo de imitación de los ídolos, de mostrar sus cualidades atléticas, de competir.

Este proceso de búsqueda deriva en la adquisición de una identidad típica, aceptada y potenciada por el grupo social o al contrario, desviada de la norma. También puede ser que cristalice muy temprano, limitando el desarrollo de las capacidades, posibilidades, o que la búsqueda se prolongue durante excesivo tiempo, prolongando el proceso de confusión.

La revelación familiar y el medio social en que se desenvuelva el adolescente determinarán en parte este proceso.

Dentro de este gran proceso que es la pubertad hay dos factores que condicionan el crecimiento en plenitud uno es el autoestima, este, se refiere a la medida en que nos

aceptamos, valoramos y lo orgullosos que estamos de nosotros mismos, es importante porque el hecho de sentirnos bien con nosotros mismos puede influir sobre nuestra forma de actuar. Una persona que tiene alta la autoestima hará amistades con facilidad, controlará mejor su comportamiento y disfrutará más de la vida.

En cambio la imagen corporal se refiere a cómo se siente una persona con su aspecto físico, engloba auto-percepciones y auto-actitudes relacionadas con el cuerpo, incluyendo creencias, sentimientos y conductas.

Para mucha gente, sobre todo durante la primera etapa de la adolescencia, la imagen corporal está íntimamente relacionada con la autoestima. Esto se debe a que, al estar dejando de ser niños para convertirse en adultos, a los adolescentes les preocupa mucho más cómo los ven los demás.

La alteración de la percepción de la imagen corporal puede dar lugar a un amplio espectro de desordenes en la conducta alimentaria dañinos para la salud, encaminados a perder peso y conseguir una apariencia más delgada.⁷

Dentro de estos desordenes, la anorexia y la bulimia nerviosas son las entidades diagnósticas más importantes y mejor delimitadas, pero existen otros trastornos del comportamiento más leves, o menos específicos, que afectan a un porcentaje elevado de individuos, especialmente del sexo femenino y que se ponen de relieve por la existencia de una preocupación excesiva por el control del peso y una distorsión en la percepción de la imagen corporal.

Se estima que la incidencia de la anorexia nerviosa ha aumentado en los últimos decenios, en especial en los países occidentales industrializados. También se ha comprobado que es mayor en el nivel socioeconómico medio y alto. Un 85% de los pacientes desarrollan la anorexia entre los 13 y los 20 años de edad.⁸

Los síntomas de la anorexia se pueden manifestar desde los 10 a los 30 años, pero la mayor incidencia se produce entre los 12 y 18 años. El comienzo generalmente pasa desapercibido para la familia, a veces la decisión de bajar de peso va precedida por un evento precipitante, que no siempre es reconocido por la paciente o su familia. Pronto las conductas tendientes a disminuir la ingesta se organizan. No comen con la familia, esconden alimentos, sistematizan lo que está permitido y prohibido comer, y a veces se asocia al uso de algunos medicamentos, a la inducción de vómitos y de ejercicio intenso.

Cuando los padres se percatan de la importante baja de peso, empiezan a estar pendientes de lo que come y generalmente se producen discusiones episódicas.

⁷ Heras Gómez E, Nieves Palacios Gil-Antuñano, Sainz Fernández L, Alteración de la percepción de la imagen corporal en el deporte. *monografías en psiquiatría* 2004 SEP;(2), en <http://www.psiquiatria.com/articulos/tralimentacion/general/19514/>

⁸ Martín Verónica, Trastornos en la conducta alimentaria en escolares y adolescentes, *Rev Chil Nutr* Vol. 29, N°2, Agosto2002

Paralelamente aparecen anomalías conductuales como hiperactividad, cambios frecuentes de humor, tendencia al aislamiento e insomnio.

Desde el punto de vista físico se produce amenorrea que en general ocurre cuando hay una pérdida de peso significativa, la que en un 15% aparece inicialmente en relación a una restricción alimentaria muy severa. La constipación es frecuente; si la pérdida de peso es importante aparecen otros signos como extremidades frías, piel seca, pérdida de pelo, lanugo, letargia y anorexia, además aparece dificultad en la concentración, para tomar decisiones, irritabilidad, depresión y obsesión por la comida. Cuando la pérdida de peso es mayor del 25% del peso ideal, puede aparecer hipotermia, acrocianosis, bradicardia, hipotensión, pérdida de masa muscular, hipoglucemia y leucopenia.

Aparece una negación a mantener un peso corporal mayor que el mínimo normal <85% para la edad y la talla o un IMC menor de 17,5 kg/m² en adolescentes mayores; un miedo intenso a subir de peso, aunque esté presente en ese momento con un bajo peso corporal; alteración en la percepción del peso y de su figura, en las mujeres postmenárgicas ausencia de al menos 3 ciclos menstruales consecutivos.

En la anorexia nerviosa el fenómeno central es el intenso miedo a engordar y la distorsión de la imagen corporal. Los métodos usados para bajar de peso son la dieta, el ejercicio en un 75%, y los vómitos inducidos en un 20%.

Existen 2 subtipos de anorexia, la restrictiva y la purgativa, los cuales tienen diferencias en sus manifestaciones clínicas, epidemiológicas, psicopatológicas, neurobiológicas e incluso en las características de la familia.

El subtipo restrictivo es más obsesivo y socialmente más aislado en cambio, el purgativo tiene mayor peso premórbido, una historia familiar de obesidad y mayores niveles de impulsividad.

Las relaciones entre la anorexia y la bulimia son complejas. Ambos cuadros comparten la preocupación por el peso, la imagen corporal y el deseo de controlar el impulso de comer, de las pacientes con anorexia un 40-50% pasan por la fase bulímica.⁹

Debe establecerse con enfermedades somáticas que producen pérdida de peso entre ellas las gastrointestinales, las endocrinas y neurológicas y con otros trastornos mentales que presentan trastornos de la conducta alimentaria como es la depresión.

La epidemiología de la bulimia es más compleja, en parte porque su delimitación como entidad nosológica es más reciente, por lo que los estudios de prevalencia difieren por usar distintos criterios diagnósticos y también porque muchos casos pueden mantenerse ocultos, al no haber compromiso del peso corporal. Su edad de inicio es generalmente más tardía, siendo más frecuente en los últimos cursos del colegio y primeros de la universidad

⁹ Ibid

La característica central de la bulimia nerviosa es la alternancia de períodos de restricciones alimentaria con períodos de ingestión voraz, atracones, seguidos de vómitos autoinducidos y uso de laxantes y/o diuréticos.

En muchos casos el cuadro se inicia a partir de una dieta para adelgazar y luego se instalan los síntomas descritos.

Típicamente los atracones se realizan en forma oculta, con gran vergüenza en caso de ser descubiertos, tragan la comida sin saborearla. El atracón finaliza debido al malestar físico que produce o por factores externos.

Al igual que en las anoréxicas, siempre está presente el temor a engordar y la preocupación por la imagen corporal, lo que le produce gran ansiedad.

Los métodos de eliminación de lo ingerido son los vómitos autoinducidos mayor al 85%, el uso de laxantes menor al 15%, de diuréticos menos frecuentes; el ejercicio en un 60%; y el ayuno en un 30%. Generalmente consultan cuando llevan meses o años con este problema.¹⁰

Al examen físico generalmente se encuentran eutróficas o con sobrepeso, con variaciones de peso agudas y frecuentes. Puede encontrarse crecimiento de glándulas salivales, el signo de Russel, erosiones y callosidades en las manos y erosión del esmalte dentario por los vómitos. Los síntomas psíquicos más frecuentes en la bulimia corresponden a la depresión.

Ingesta en un discreto período de tiempo, menor a 2 horas, de una cantidad de comida que es definitivamente mayor de la que la mayoría de las personas podría comer en un período similar de tiempo y bajo circunstancias similares, la sensación de falta de control durante los episodios, es decir de no poder parar de comer o de controlar lo mucho que está comiendo. Las conductas compensatorias inapropiadas recurrentes, como son los vómitos autoinducidos; el uso de laxantes, de diuréticos, enemas u otros medicamentos; de ayuno; de ejercicios excesivos. Deben presentar un promedio de episodios de al menos 2 por semana durante 3 meses.

Hay desordenes alimentarios que no encuentran el criterio de algún desorden específico. Ejemplos de este problema son El Trastorno Dismórfico Corporal, TDC, está actualmente clasificado en el DSM-IV como un trastorno somatoforme, siendo su característica principal, la preocupación por el defecto en la apariencia.

El defecto es imaginario, o si hay una pequeña anomalía física, la preocupación del individuo es marcadamente excesiva, la preocupación debe causar angustia significativa o

¹⁰ Ibid

deterioro social, laboral u otras en áreas importantes de funcionamiento, y no debe estar mejor explicado por otro trastorno mental.¹¹

También en el DSM-IV se incluyen mujeres, en donde se encuentren los criterios de anorexia excepto que presente menstruaciones regulares; mujeres con todos los criterios para bulimia, excepto que la ingesta excesiva y los mecanismos compensatorios inapropiados ocurran menos de 2 veces a la semana o con una duración menor a 3 meses; otras conductas como escupir y masticar repetidamente grandes cantidades de comida, sin tragar.

En las últimas décadas se han producido dos hechos que han coincidido en el tiempo, un aumento en el número de mujeres que realizan actividad física intensa o deporte de competición y un incremento en la incidencia de alteraciones del comportamiento alimentario. Ambos puntos tienen nexos en común, compartiendo la preocupación por el peso, la realización de dietas específicas y de ejercicio físico intenso, por lo que no resulta sorprendente que se haya empezado a discutir la posible relación entre ambos.

Los deportistas constituyen una población especial en lo que se refiere a la alteración en la percepción de su imagen corporal.¹²

El énfasis en la consecución de un cuerpo libre de grasa y la aceptación de la necesidad de realizar un ejercicio físico excesivo en el mundo del deporte de alta competición, pueden hacer que un desorden de la alimentación ya presente sea más difícil de diagnosticar y consecuentemente de trata.

La satisfacción con la imagen corporal va a ser un determinante del lucimiento de la potencia y habilidad de su cuerpo y la predisposición a trabajarlo.

Por ello, el reconocimiento del propio cuerpo, la aceptación y el desarrollo deportivo del mismo, favorecen la autoestima y la seguridad del adolescente

¹¹ Rivera Ricardo Pérez, Lic. Tania Borda, Obsesiones Corporales, en Bio-Behavioral Institute BA - Universidad de Buenos Aires Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas. (CONICET) *Revista Anxia* n 8 abril- junio 2003

¹² Palacios Gil- Antuñano; Sainz Fernández, L; Heras Gómez, E, *Alteración de la Imagen corporal en Deportistas*, en <http://www.psiquiatria.com/articulos/tralimentacion/general/19514/>



Requerimientos nutricionales



En términos generales, el período de la adolescencia se extiende entre los diez y los dieciocho años, y su comienzo está marcado por el inicio del desarrollo de las características sexuales secundarias.

En el sexo femenino, el aumento de la velocidad de crecimiento ocurre en promedio entre los 10 y 12 años, y en los varones aproximadamente dos años más tarde.

Sin embargo, es importante considerar las variaciones individuales, ya que el aumento de las necesidades nutricionales se relaciona más a la etapa de desarrollo que a la edad cronológica.

Durante la adolescencia, la ganancia de masa corporal corresponde al 50% del peso adulto, al 20% de la talla definitiva y a más del 50% de la masa ósea. La composición del tejido depositado presenta diferencias por género.

El crecimiento en las niñas se acompaña de un mayor aumento en la proporción de grasa corporal, mientras los varones presentan una mayor acreción de masa magra y un mayor aumento de la volemia y de la masa eritrocitaria, lo que condiciona requerimientos diferenciados para cada uno de los sexos.

En los hombres hay mayores requerimientos de nitrógeno, calcio, hierro, magnesio y zinc.

Tabla 1: Acreción diaria promedio de minerales para ambos sexos.

Incremento diario en el contenido corporal de minerales y nitrógeno en adolescentes				
Mineral	Promedio para 10 a 20 años (mg)		Promedio en período de crecimiento máximo (mg)	
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
Calcio	210	110	400	240
Hierro	0.57	0.23	1.1	0.9
Nitrógeno	320	160	610	360
Zinc	0.27	0.18	0.50	0.31
Magnesio	4.4	2.3	8.4	5.0

Fuente: <http://escuela.med.puc.cl/paginas/OPS/Curso/Lecciones/Leccion06/M2L6Tabla1.html>

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.

Estos hábitos alimentarios se caracterizan por alimentación desordenada con tendencia creciente a saltarse comidas, especialmente el desayuno y el almuerzo, concentrando la ingesta en el horario vespertino, alto consumo de comidas rápidas, golosinas, bebidas azucaradas de alta densidad calórica y bajo contenido de nutrientes específicos, baja ingesta de calcio debido al reemplazo de la leche por bebidas o infusiones de bajo contenido nutricional, escaso control y conocimiento de los padres respecto a la alimentación de sus hijos adolescentes, tendencia frecuente a dietas hipocalóricas especialmente en adolescentes mayores, alcanzando una prevalencia de hasta 60% en este grupo; asumiendo en muchos casos regímenes vegetarianos o dietas muy restrictivas y desbalanceadas que pueden comprometer el potencial de crecimiento o inducir carencias específicas.¹

Los nutrientes que necesitan los adolescentes dependen en gran medida de cada persona y la ingesta de alimentos puede variar enormemente de un día a otro, de forma que pueden consumir insuficientemente o en exceso un día, y compensarlo al día siguiente.

Las necesidades de todos los jóvenes, son considerablemente mayores que las de los niños, a causa de su rápido crecimiento y de la mayor cantidad de energía que consumen en su trabajo y en otras actividades físicas.

La siguiente tabla muestra recomendaciones dietéticas (RDA), respecto de energía y proteínas, para adolescentes y se han establecido en función del peso, edad y sexo, son las que más se utilizan y mejor orientan la cantidad de calorías (Kcal.)

Tabla 2: Recomendaciones dietéticas (RDA), respecto de energía y proteínas, en adolescencia

Edad (años)	Talla	Peso	Proteínas	Energía
	(cm)	(kg)	(g/día)	(kcal/día)
Chicas				
Nov-14	157	46	46	2200
15-18	163	55	44	2200
19-24	164	58	46	2200
Chicos				
Nov-14	157	45	45	2500
15-18	176	66	59	3000
19-24	177	72	58	2900

Fuente: www.alimentacion-sana.com.ar

¹ Hodgson M. Isabel, Pediatra. Especialista en Nutrición Departamento de Pediatría. Pontificia Universidad Católica de Chile, *Evaluación Nutricional y Riesgos Nutricionales* en: <http://escuela.med.puc.cl/paginas/OPS/Curso/Lecciones/Leccion06/M2L6Leccion.html>

En la pubertad, existe el riesgo de que se sufran deficiencias de algunos nutrientes, como el hierro y el calcio.²

Una de las enfermedades carenciales relacionada con la dieta que es más común entre los adolescentes es la anemia ferropénica. Estos, son especialmente susceptibles a sufrir una anemia por carencia de hierro, ya que su volumen sanguíneo y su masa muscular aumentan durante el crecimiento y el desarrollo, de manera tal que se incrementa la necesidad de hierro para fabricar hemoglobina, el pigmento rojo de la sangre que transporta el oxígeno, y una proteína llamada mioglobina que se encuentra en los músculos.

El aumento de la masa corporal magra, formada por músculo principalmente, es más frecuente en los chicos que en las chicas.

Antes de la adolescencia, la masa magra es más o menos la misma en ambos sexos, pero al comienzo de la pubertad, los varones, sufren una acumulación más rápida de masa magra, por cada kilogramo de peso que aumenta durante el crecimiento, y finalmente su valor máximo de masa grasa llega a ser el doble que el de una chica.

Otros factores que influyen en que la necesidad de hierro sea mayor, son el aumento de peso y el comienzo de la menstruación en las chicas, por lo tanto estos factores deberían tenerse en cuenta cuando se evalúan las necesidades de hierro en este grupo de edad.

Uno de los temas más importantes a tener en cuenta durante la adolescencia es la necesidad de incrementar el consumo de alimentos ricos en este mineral, como las carnes magras y el pescado, así como las verduras de color verde, los frutos secos y los cereales enriquecidos con él.

El hierro que proviene de los alimentos de origen animal, conocido como hierro hemínico, se absorbe mucho mejor que el hierro de alimentos de origen no animal, hierro no hemínico,

Los personas que siguen dietas vegetarianas corren por lo tanto más peligro de sufrir carencias de este mineral.

El 99% de las reservas de calcio del cuerpo se concentran en los huesos y, durante la aceleración del crecimiento en la pubertad, el aumento del peso óseo es más rápido, en torno a un 45% de la masa ósea de un adulto se forma durante la adolescencia, aunque continúa creciendo después, hasta aproximadamente los treinta años.

Todo el calcio que se necesita para el crecimiento de los huesos debe provenir de la dieta.

Los mayores aumentos se dan en la primera adolescencia, entre los 10-14 años en las chicas y los 12-16 en los chicos.

² Texto obtenido de EUFIC, Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación, *Nutrición en niños y adolescentes* en: <http://www.eufic.org/article/es/page/BARCHIVE/expid/basics-nutricion-ninos-ay-adolescentes/>

Durante el pico de crecimiento de la adolescencia, el promedio de retención de calcio en las chicas es de 200mg/día y de 300 mg/día en los chicos.

El calcio que se absorbe es aproximadamente un 30%, así que es importante que la dieta aporte la cantidad adecuada para densificar al máximo los huesos. Es muy importante conseguir un nivel máximo de masa ósea durante la infancia y la adolescencia para reducir el riesgo de padecer osteoporosis más adelante.

Si se comen varias raciones de lácteos, como leche, yogur y queso se conseguirán los niveles de calcio adecuados, en Jóvenes de 11-24 años la recomendación es de 1200-1500 miligramos³

Además de un buen aporte de calcio que provenga de la dieta, para fortalecer los huesos se necesitan otras vitaminas o minerales, como la vitamina D y el fósforo.

El ejercicio físico es esencial, y en especial aquellos en los que se cargue con el peso del cuerpo y que estimulen el fortalecimiento y la conservación de los huesos.

Se puede fortalecer la masa ósea si se realizan actividades, como bicicleta, gimnasia, patinaje, juegos de pelota, bailar y ejercicios supervisados de pesas, durante al menos 30-60 minutos al día, de tres a cinco veces por semana.

Si los jóvenes adoptan un estilo de vida y una dieta adecuados desde el principio, desarrollarán más fácilmente comportamientos sanos que podrán seguir durante el resto de su vida.

La falta de ejercicio tiene una vital importancia en el desarrollo, evolución y perpetuación de la obesidad en la adolescencia.

La inactividad física no sólo provoca sobrepeso y obesidad, sino que también influye en el desarrollo posterior de enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, algunos tipos de cáncer, diabetes, hipertensión, problemas intestinales y osteoporosis.

Además, el ejercicio físico ayuda a mejorar la flexibilidad del cuerpo, el equilibrio, la agilidad y la coordinación, así como a fortalecer los huesos., por lo tanto los beneficios que tiene la actividad física van mucho más allá de la prevención de enfermedades.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), un estilo de vida activo también mejora el estado de ánimo, estimula la agilidad mental, alivia la depresión y facilita el tratamiento del estrés. A largo plazo, eleva el nivel de autoestima y aumenta la integración e interacción social.

Las necesidades de energía están estrechamente relacionadas con el sexo la edad y en forma muy importante con el nivel de actividad física, esta, se puede clasificar como: ligera, moderada e intensa, principalmente de acuerdo con las actividades que se realizan en el tiempo libre.

³ Información obtenida de *El calcio, siempre a raya* en: alimentación-sana.com.ar

Actualmente se recomienda que los niños practiquen alguna actividad física durante al menos 60 minutos al día

Las necesidades nutricionales varían, según la actividad física o el deporte que se realice, aquéllas que requieren más esfuerzo necesitarán una dieta rica en carbohidratos y proteínas, y las que son más moderadas deberán hacer pequeñas variaciones respecto a un régimen alimenticio habitual.⁴

La siguiente tabla muestra la cantidad de calorías (Kcal.) que se necesitan diariamente, según el tipo de actividad física que se realiza.

Tabla 3: Necesidades de calorías según actividad física

Actividad física	Ligera Kcal.	Moderada Kcal.	Intensa Kcal.
Hombres			
10 – 14 años	2200	2500	2800
15 – 18 años	2450	2750	3100
Mujeres			
10 – 14 años	1800	2200	2500
15 – 18 años	1950	2350	2750

Fuente: www.alimentacion-sana.com.ar

Los hábitos alimenticios, que influyen en las preferencias de alimentos, el consumo de energía y la ingesta de nutrientes, se desarrollan normalmente durante la infancia, y en particular durante la adolescencia.

El entorno familiar y escolar tiene una gran importancia a la hora de determinar la actitud del niño hacia determinados alimentos y el consumo de los mismos.

Los adolescentes, además de estar expuestos a modas alimenticias pasajeras y a las tendencias a adelgazar, suelen saltarse comidas y desarrollar hábitos alimentarios irregulares, una de las comidas que se saltan más frecuentemente es el desayuno.

Normalmente, las necesidades energéticas de los adolescentes suelen depender de su rapidez de crecimiento, y cada uno debe valorar dichas necesidades según su apetito. Como consecuencia, la mayoría de los adolescentes mantiene un equilibrio energético y el consumo de alimentos variados aporta los nutrientes suficientes para que su crecimiento y su desarrollo sean óptimos.

⁴ *Guía de Alimentación del Adolescente de 11 a 18 años*, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, Universidad de Chile.

No obstante, la tensión y los trastornos emocionales pueden afectar seriamente el equilibrio energético de los adolescentes, provocando un consumo insuficiente o excesivo de alimentos.

Las infecciones leves o graves, el nerviosismo, los problemas menstruales, dentales o cutáneos son factores que pueden provocar una alteración del apetito, y los adolescentes que consumen dietas pobres son los más vulnerables. El estrés emocional va asociado frecuentemente a manías alimenticias y a la moda de estar delgado, que pueden provocar desórdenes alimenticios como la anorexia nerviosa.

Por otro lado, la prevalencia del exceso de peso y la obesidad en esta edad, se ha convertido hoy en día en uno de los principales problemas nutricionales, ya que es muy probable que continúe afectándoles en la edad adulta.

Los adolescentes que están desarrollándose se sienten especialmente preocupados por la imagen de su cuerpo y un exceso de peso puede tener un profundo impacto en su salud emocional y física.

Existen varios factores, socioeconómicos, bioquímicos, genéticos y psicológicos que provocan la obesidad, y todos ellos están estrechamente relacionados.

La Pirámide de los Alimentos es una buena guía para promocionar una nutrición saludable en los adolescentes, el principal énfasis de esta, se establece sobre cinco grupos de alimentos, teniendo en cuenta que todos ellos son necesarios para mantener una buena salud.⁵

Los alimentos ricos en grasas, aceites o dulces deben utilizarse, tan solo ocasionalmente.

Los jóvenes de sexo masculino que son activos físicamente, necesitan unas 2800 calorías diarias y deben consumir el mayor rango de porciones, presente en la Pirámide de los Alimentos.

Las púberes activas necesitan unas 2200 calorías al día y deben consumir el rango medio de porciones.

La leche, el yogur, el queso, proporcionan proteína, vitaminas y minerales y son excelentes fuentes de calcio. Un adolescente debe consumir 2-3 porciones de lácteos cada día, tratando de evitar quesos grasos y helados.

Con respecto a la Carne vacuna, a la de pollo, de pescado, legumbres, huevos y frutos secos, los alimentos de este grupo proporcionan proteína, vitaminas y minerales, incluyendo las vitaminas del grupo B, hierro y zinc. Se deben consumir 2-3 porciones de alimentos de este grupo cada día, consumiendo el equivalente de 150-210 gramos de carne magra.

⁵ Texto adolescentes obtenido en:
www.alimentacionynutricion.org/es/index.php?mod=content_detail&id=141

Una porción de este grupo puede incluir 60-90 gramos de carne magra, pollo o pescado, preparándolas a las brasas, a la parrilla.

Los frutos secos son ricos en grasa y la yema de huevo lo es en colesterol por lo tanto debe consumirse con moderación.

Las Verduras, aportan vitaminas, incluyendo las vitaminas A y C, y los folatos, minerales, tales como hierro y magnesio, y fibra. Además, son pobres en grasa. Un adolescente debe ingerir 2-4 porciones cada día.

Comer una variedad de verduras, incluyendo verduras de hojas verdes, verduras de color amarillo, verduras ricas en almidón, legumbres y otras verduras como la lechuga, los tomates, cebollas y judías verdes. Es importante que se use solo el aceite necesario en las verduras, y evitar la adición de manteca, mayonesa.

Las frutas y sus zumos al 100% contienen vitaminas A y C, y potasio. Son pobres en grasa y en sodio. Se recomienda que se utilicen, frutas frescas y 100% de sus zumos y evitar la fruta enlatada edulcorada, comer la fruta entera, también incorporar a la dieta cítricos, melones y bayas, que son ricos en vitamina C.

Con respecto al pan, cereales, arroz y pastas, los alimentos de este grupo proporcionan carbohidratos complejos y vitaminas, minerales y fibra.

Se necesitan, 6-11 porciones de alimentos de este grupo, cada día. La recomendación está en que se consuman panes y cereales integrales ya que aportan fibra.

Es muy importante que no más del 30% de la dieta debe proceder de las grasas. Para una dieta de 2200 calorías, ello equivale a 73 g de grasa cada día y, para una de 2800, de 93 gramos diarios. Es también importante el tipo de grasa. Las saturadas, que se encuentran en carne, lácteos, aceite de coco y de palma, aumentan las tasas séricas de colesterol más que las insaturadas del aceite de oliva, o que las poliinsaturadas del girasol, maíz, soja y algodón.

La ingesta de grasas saturadas no debe ser superior al 10% de las calorías diarias. Por lo tanto es aconsejable que se consuman las carnes magras y lácteos descremados o pobres en grasa, aceites vegetales insaturados, limitar los alimentos que contienen grandes cantidades de grasas saturadas y aquellos ricos en azúcares.

La tabla que se muestra a continuación es un ejemplo de cómo debería ser una alimentación adecuada en la pubertad.

Tabla 4: Guía de alimentación diaria para el adolescente.

ALIMENTOS	ACTIVIDAD LIGERA	MODERADA	INTENSA
Lácteos	4 tazas	Ídem	Ídem
Pescados y carnes	1 presa 4 veces por semana	Ídem	Ídem
Huevos	3 por semana	Ídem	Ídem
Verduras	2 platos crudas o cocidas	Ídem	Ídem
Frutas	3 frutas	Ídem	Ídem
Cereales, papas o pastas	1 A 2 Tazas	2 ½ tazas	3 tazas
Pan (100 G)	2 unidades	3 unidades	4 unidades
Aceite y grasas	6 cucharaditas	Ídem	Ídem
Azucar	6 cucharaditas	8 cucharaditas	10 cucharaditas

Fuente: www.alimentacion-sana.com.ar

En la adolescencia un grupo de alto riesgo nutricional lo constituyen las adolescentes embarazadas quienes deben cubrir sus mayores demandas de Calorías y proteínas para soportar la formación de nuevos tejidos y el crecimiento fetal, evitando así un posible retardo del crecimiento intrauterino o dar a luz niños y niñas de bajo peso.

En consecuencia la dieta debe cubrir necesidades de energía, proteína, vitaminas y minerales durante los períodos de embarazo y lactancia.⁶

El Instituto de Medicina de las Academias Nacionales de Estados Unidos en 1990 estima los requerimientos totales de energía durante el embarazo y constituye la base de la recomendación actual de que la embarazada consuma 300 Kcal. adicionales por día durante el segundo y tercer trimestres.⁷

La adolescente embarazada ,5 años postmenarquia, debe ganar entre 14 – 15 Kg. a una velocidad de 500 g/semana. Esta paciente debe ganar casi 4 gr por cada gramo de peso fetal debido a las necesidades de su propio crecimiento.

⁶ *Guía de alimentación y nutrición en adolescentes en :*

http://www.mspas.gob.sv/regulacion/pdf/guia/Guia_alimentacion_nutricion_adolesc.pdf

⁷ *Evaluación nutricional en un grupo de adolescentes embarazadas en Cartagena, Colombia:* en <http://www.scielo.org.co/pdf/rcog/v56n4/v56n4a03.pdf>

Durante el embarazo, la proteína adicional se requiere para el desarrollo fetal y placentario y extensión de los tejidos maternos, es necesaria una ingesta de proteínas incrementada a 60 gr/día, un incremento

El embarazo es óptimo cuando la madre ya alcanzó la madurez biológica. Una mujer madura desde el punto de vista biológico es aquella en la que transcurrieron como mínimo cinco años desde la menarquía.

Por lo tanto si una niña de 14 años de edad presenta la menarquía a los nueve años ya alcanza la máxima madurez biológica. Aunque lo más probable es que no tenga la madurez emocional, económica, educativa y psicosocial⁸. Cuando el embarazo ocurre antes de los cinco años después de la menarca, existen una serie de problemas en la salud de la madre y en el niño, ya que las demandas de crecimiento del embarazo y del niño se agregan a las demandas de crecimiento de la adolescente.

El embarazo en el período de la adolescencia aumenta las necesidades nutricionales de la madre, para cubrirlas, la adolescente debe consumir una buena alimentación con el fin de asegurar los requerimientos nutricionales que garanticen un óptimo crecimiento y desarrollo del nuevo ser, sin afectar el estado nutricional de la madre.

Para que la adolescente desarrolle con mejor éxito su papel debe, prestar atención a su alimentación, ya que tiene un gasto extra de energía por la lactancia, necesita mayores cantidades de energía que durante el embarazo, debe ser una alimentación balanceada incluyendo alimentos de todos los grupos y un aumento en la cantidad de líquidos que consume, principalmente sopas de hojas verdes, leche, jugos naturales, y agua potable.

⁸ Shils, Maurice Edware, *Nutrición en Salud y Enfermedad*, pág. 934,992



Diseño metodológico

La presente investigación se lleva a cabo en la Escuela Media N°2 ubicada en la localidad de Morse, partido de Junín, Bs. As.

Durante el transcurso del año 2010, la misma, se desarrolla de manera descriptiva, avanzando en sentido correlacional, ya que está dirigido a determinar “como es” o “como esta” la situación de las variables que se van a estudiar en esta población y a establecer si existe relación en la percepción de la imagen corporal, tribus urbanas, elecciones alimentarias y el estado nutricional.

Se procede a la selección y a medir una serie de variables, permitiendo analizar y especificar las propiedades del fenómeno sometido a análisis.

La población está conformada por alumnos de 12 a 18 años, de ambos turnos que asisten al colegio, la muestra que se evalúa es de 90 alumnos.

Las variables seleccionadas son:

- Edad
- Talla
- Peso
- Estado nutricional
- Elecciones alimentarias
- Percepción de la imagen corporal

Edad

Definición conceptual: tiempo vivido de la persona desde el nacimiento hasta el momento de la evaluación

Definición operacional: tiempo vivido de los adolescentes que concurren a la Escuela Media N°2 ubicada en la localidad de Morse, partido de Junín, Bs. As.

Se indaga a través de una encuesta la edad de cada uno de los alumnos que concurren a la misma.

Talla

Definición conceptual: Estatura que presenta un individuo.

Definición operacional: Estatura que presenta cada uno de los alumnos a estudiar.

Se medirá a cada uno de los adolescentes que concurren al establecimiento con una cinta métrica anatómica, se colocará la persona de manera recta contra la pared y se procederá su medición.

Imagen N° 15: Cinta Métrica



Fuente: spanish.alibaba.com

Peso:

Definición conceptual: Resultante de la acción de

la gravedad sobre las moléculas del cuerpo, refleja la reserva energética, tejido adiposo y masa muscular, del organismo.

Definición operacional: Resultante de la acción de la gravedad sobre las moléculas del cuerpo de cada uno de los alumnos que concurren al establecimiento elegido.

Se pesará cada uno de los alumnos en una balanza digital, para luego utilizar esa información en el IMC.

Imagen N° 16: Balanza Digital



Fuente: www.viaindustrial.com

Percepción de la imagen corporal

Definición conceptual: Componente perceptual hace referencia a la precisión con que se percibe el tamaño corporal de diferentes partes corporales o del cuerpo en su totalidad.

Definición operacional: Componente perceptual donde se valorara la percepción de la imagen corporal de un de adolescentes de 12 a 18 años que concurren a la escuela media N° 2 de la localidad de Morse.

Se utilizarán modelos anatómicos y se compara dicha percepción con los valores reales del índice de masa corporal (IMC) con objeto de detectar posibles alteraciones en la autopercepción.

Elecciones alimentarias:

Definición conceptual: Esquema de la Conducta Nutricional, es un factor de duración variable: un instante mínimo o varios minutos. La elección está condicionada tanto por factores propios como ajenos a la persona.

Definición operacional: Esquema de la Conducta Nutricional que tiene los alumnos en estudio.

Se utilizará un un cuestionario semiestructurado de elecciones y/o preferencias alimentarias donde aparece un listado de 21 alimentos y los distintos tipos de estos.

Estado nutricional:

Definición conceptual: Condición física como resultado del equilibrio entre la ingesta y las necesidades de una persona.

Definición operacional: Resultado del equilibrio en ingesta y necesidades de cada uno de los adolescentes a estudiar.

Según los criterios de IMC el estado nutricional se clasifican en:

Tabla 1: Estado Nutricional

Clasificación	IMC (kg/m ²)	
	Valores principales	Valores adicionales
Infrapeso	<18,50	<18,50
Delgadez severa	<16,00	<16,00
Delgadez moderada	16,00 - 16,99	16,00 - 16,99
Delgadez aceptable	17,00 - 18,49	17,00 - 18,49
Normal	18,50 - 24,99	18,50 - 22,99
		23,00 - 24,99
Sobrepeso	≥25,00	≥25,00
Preobeso	25,00 - 29,99	25,00 - 27,49
		27,50 - 29,99
Obeso	≥30,00	≥30,00
Obeso tipo I	30,00 - 34,99	30,00 - 32,49
		32,50 - 34,99
Obeso tipo II	35,00 - 39,99	35,00 - 37,49
		37,50 - 39,99
Obeso tipo III	≥40,00	≥40,00

Fuente: Clasificación internacional de la OMS: Organización Mundial de la Salud

El tipo de instrumento seleccionado se realiza, por medio de una encuesta que consta de cuatro partes, datos personales, como la edad, sexo, peso, talla, IMC, encuesta de elecciones alimentarias, percepción de la imagen corporal y evaluación general a través de un cuestionario.

La percepción de la imagen corporal, se evalúa por medio del test de la imagen corporal mediante modelos anatómicos.¹ Cada persona debe elegir el modelo con el que mejor se identifica, respondiendo a la pregunta 'Cuándo se mira desnudo al espejo, con cuál de estas imágenes se siente más identificado. A cada uno y, a partir del modelo elegido, le corresponde un 'IMC percibido'.

Posteriormente, se procede a pesar y medir al alumno obteniendo a partir de estos parámetros su IMC real.

La clasificación de los individuos de la muestra en grupos de normopeso, sobrepeso y obesidad según el IMC real, se realiza utilizando los valores establecidos por la OMS

Restando al valor del IMC real el del IMC percibido, se crea una nueva variable denominada 'percepción' con las siguientes categorías: 1. Se ve igual, cuando el valor es cero; 2. Se ve más delgado de lo que es en realidad, cuando el valor obtenido es superior a cero, y 3. Se ve más gordo de lo que es en realidad, cuando el valor obtenido es inferior a cero.

El estado nutricional se evalúa, mediante datos antropométricos, peso y talla. A través del software Antrho plus, para la aplicación mundial de la OMS de referencia de 2007 para 5-19 años para controlar el crecimiento de los niños en edad escolar y adolescentes.

El equipamiento utilizado será una balanza digital, con capacidad máxima de 150 Kg., que mide incrementos de 100 gramos; para la estatura se utilizara una cinta métrica de fibra de vidrio de 0,5 cm de ancho, y de 1 metro de longitud.

En la primer parte, al 100% de la población a estudiar, se le administra un cuestionario de 9 preguntas donde estarán las distintas opciones a elegir.

En la segunda parte de este trabajo se evalúan las elecciones alimentarias mediante un cuestionario semiestructurado de elecciones/preferencias alimentarias, en donde aparece un listado de 21 alimentos, y los distintos tipos de estos.

Al encuestado se le pregunta, en caso que debas ir al supermercado, que comprarías y que tipo de alimentos serian.

Las opciones que aparecen en el cuadro de preferencias alimentarias son si y no, además de las distintas variantes de los alimentos, los cuales, el encuestado deberá elegir uno o mas según corresponda la consigna.

A continuación se adjunta, la encuesta realizada donde se encuentra el test de percepción de imagen corporal, los datos antropométricos, las preguntas realizadas, el cuestionario semiestructurado y el consentimiento informado.

¹ Montero, P., Morales, E. M., Carbajal, A., 2004, Valoración de la percepción de la imagen corporal mediante modelos anatómicos. *Antropo*, 8, 107-116. www.didac.ehu.es/antropo

a) Valoración de la Percepción de la Imagen Corporal y la elección de alimentos en adolescentes.

Sexo:

IMC real:

Edad:

IMC percibido:

Peso:

Talla:

Responder marcando con un círculo la figura que corresponda a tu sexo. Cuando te miras desnudo al espejo, ¿con cuál de estas imágenes te sentís más identificado?

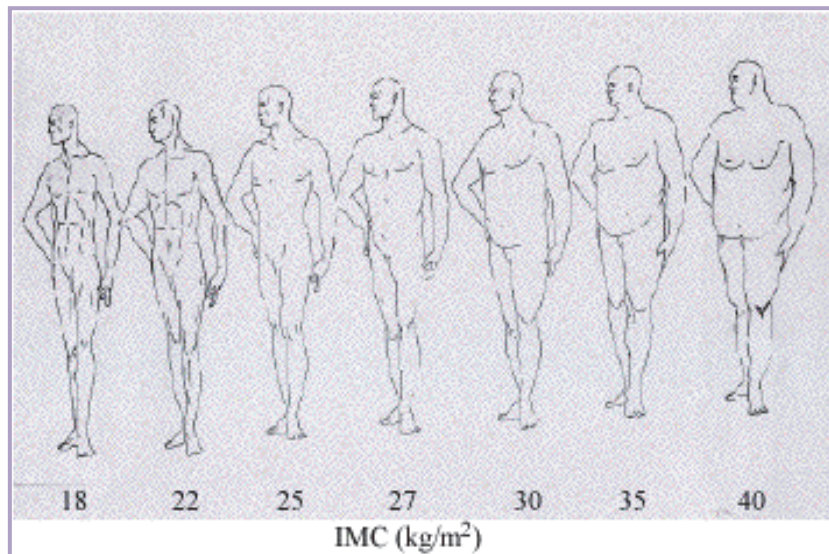


Figura 1. Modelos corporales. Hombres

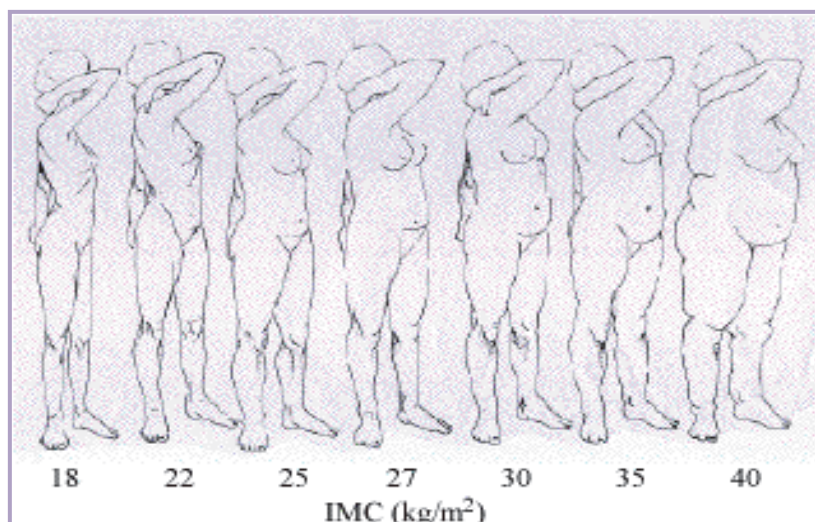


Figura 2. Modelos corporales. Mujeres

Montero, P., Morales, E. M., Carbajal, A., 2004, Valoración de la percepción de la imagen corporal mediante modelos anatómicos. *Antropo*, 8, 107 – 116. www.didac.ehu.es/antropo.

b) Responder

1. ¿Cuando te miras al espejo ¿te hace sentir gordo/a?

SI NO

2. ¿En alguna ocasión sientes que te gustaría tener otro cuerpo?

SI NO

3. En caso de que tu respuesta sea afirmativa, elige la opción que más lo represente:

Quisiera ser más delgado por estética

Quisiera ser más delgado por salud.

Quisiera ser mas musculoso

No me gusta mi cuerpo

Quisiera ser más alto

4. ¿Hacés algún tipo de dieta para adelgazar?

SI NO

5. ¿Miras el rotulado de los alimentos para conocer su composición nutricional?

SI NO

6. ¿Te identificas con algún grupo o tribu social?

SI NO

7. En caso de responder sí, ¿con cuál?

Floggers P-lais R-ros -nos Rollingas

Góticos Rastafaris Darks Cumbieros

8. Si te pidiera hacer una compra saludable, ¿sabrías qué alimentos elegir?

SI NO

9. ¿Qué tenés en cuenta al momento de elegir un alimento?

La publicidad La marca El precio

La composición nutricional Otros

c) Supongamos que vas al supermercado y debes elegir alimentos, marcar con una cruz en SI en caso de comprarlo o en NO en caso de no hacerlo. Luego que decidiste comprarlo que tipo de alimento elegirías. Marca con un círculo que tipo comprarías. Marcar un solo alimento excepto si se pide más.

Alimentos	Si	No	Tipo de alimento
Leche Yogurt			Entera fluída – semidescremada fluida Yogurt entero – yogurt descremado
Quesos frescos Quesos untables			Enteros – reducidos en grasas Comunes (ej. Casamcrem) – dietéticos (Casamcrem light)
Huevo Carnes Hamburguesas Salchichas			Gallina – pato – codorniz Vacuna – pollo – pescado Vacuna – pollo – pescado Comunes – light
Verduras (marcar hasta 4)			Lechuga – tomate – cebolla – calabaza – arvejas – zanahoria zapallito – acelga – espinaca – berro – brócoli – coliflor – rabanito – escarola – rúcula – repollitos de brusela – morrón – espárrago berenjena – remolacha – choclo – papa – batata
Frutas (marcar hasta 3)			Manzana – pera – banana – naranja – mandarina – uva – sandia limón – cereza – frutilla – moras - kiwi
Fideos Arroz Pan Galletitas saladas Galletitas dulces			Comunes – integrales Común – integral Blanco – integral – lactal blanco – lactal integral light – tostadas De agua – integrales Simples – rellenas – bañadas en chocolate – light simples – light rellenas
Mermeladas			Comunes – lights
Azúcar			Común – endulzante artificial
Manteca Aceite			Común – reducida en calorías Soja – maíz – oliva – mezcla – girasol
Aderezos			Mayonesa común – mayonesa light – kétchup – mostaza – barbacoa
Líquidos Infusiones			Cerveza – agua mineral – jugos light – jugos naturales – gaseosa comunes – gaseosas light

Consentimiento Informado

Yo _____ en mi carácter de encuestado habiendo sido informado, entendido el objetivo y características del estudio acepto participar de este.

Esta encuesta es realizada como trabajo final para alcanzar el título de Licenciada en Nutrición, garantizando el secreto y la confidencialidad de la información brindada por usted en su carácter de encuestado por esta razón solicito su autorización para participar del estudio que consiste en evaluar La valoración de la percepción de la Imagen corporal y la elección de los alimentos en adolescentes. Su participación es voluntaria y será de mucha ayuda para poder concretar esta investigación.



Análisis de datos

La información que se detalla a continuación es el resultado del análisis del trabajo de campo realizado en la población estudiada durante los meses comprendidos entre agosto y septiembre del año 2010. La muestra está comprendida por 90 adolescentes de ambos sexos, donde el rango etáreo oscila entre los 12 y 18 años, que concurren a la Escuela Media N° 2 de la localidad de Morse partido de Junín.

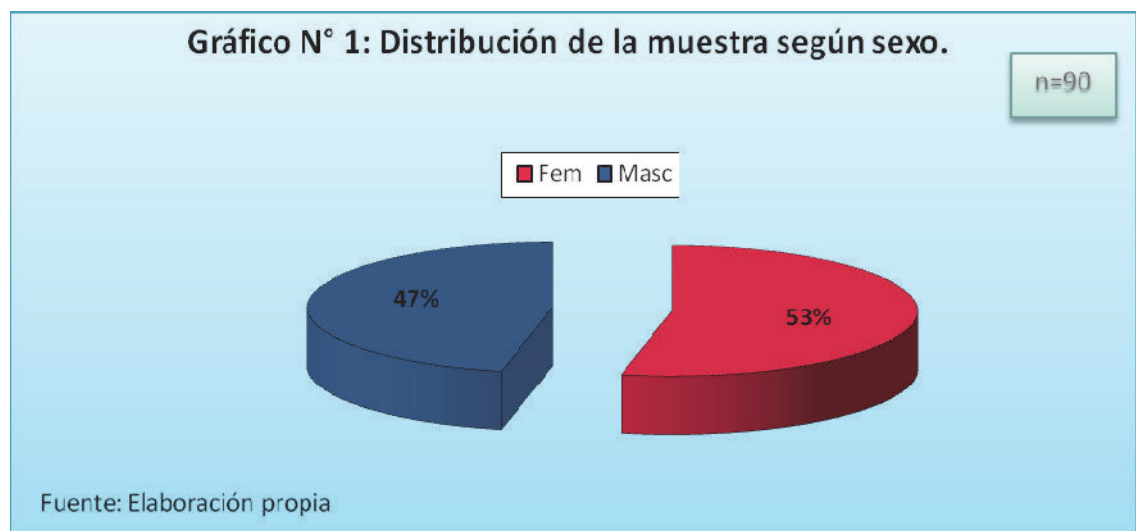
A cada individuo se le facilitó una lámina con siete modelos anatómicos para cada sexo, así poder determinar el IMC percibido.

Posteriormente se procedió a medir y pesar a cada encuestado, obteniendo a partir de estos datos su IMC real. La clasificación de la muestra se hizo de acuerdo a los valores establecidos por la OMS.

La presente investigación también indaga mediante un cuestionario, aspectos propios de la adolescencia.

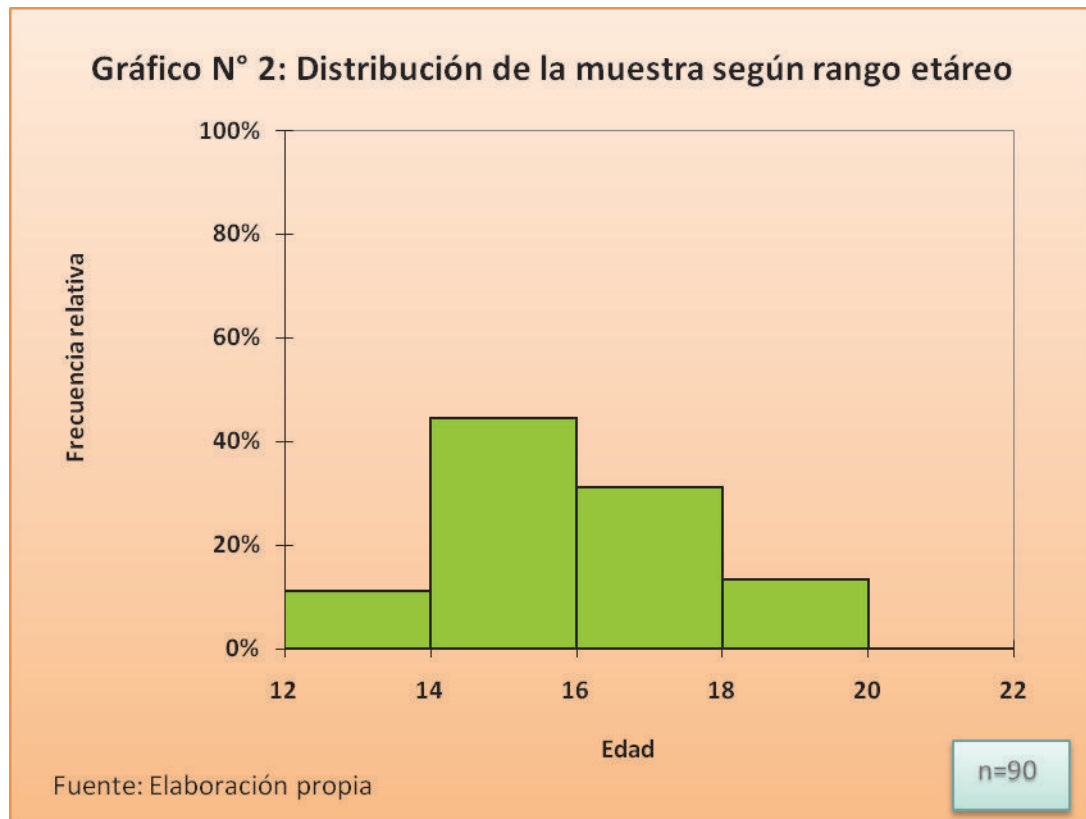
Por otro lado se confeccionó una lista con 21 grupos de alimentos, para determinar y observar cual es la elección y gustos alimentarios de la población.

A continuación se detalla la composición por sexo de la muestra estudiada.



Se observa una leve mayoría de personas de sexo femenino, alcanzando el 53% de la muestra.

Seguidamente, se indaga respecto de la edad de los encuestados. Los resultados obtenidos se detallan a continuación



El rango de edad de los encuestados se encuentra entre los 12 y 18 años, siendo la mayor prevalencia de 14 años hasta 16 años, seguidos por el grupo de 16 hasta 18 años, representando el 44% y el 31% respectivamente.

Una vez terminada de analizar esta prevalencia, se indaga sobre la percepción de la imagen corporal. Esta fue evaluada por medio del test de la imagen corporal mediante modelos anatómicos.¹ Cada persona debe elegir el modelo con el que mejor se identifica, respondiendo a la pregunta “Cuándo te miras al espejo, ¿Con cuál de estas imágenes te sientes más identificado?”. A cada uno y, a partir del modelo elegido, se le asigna un valor de ‘IMC percibido’.

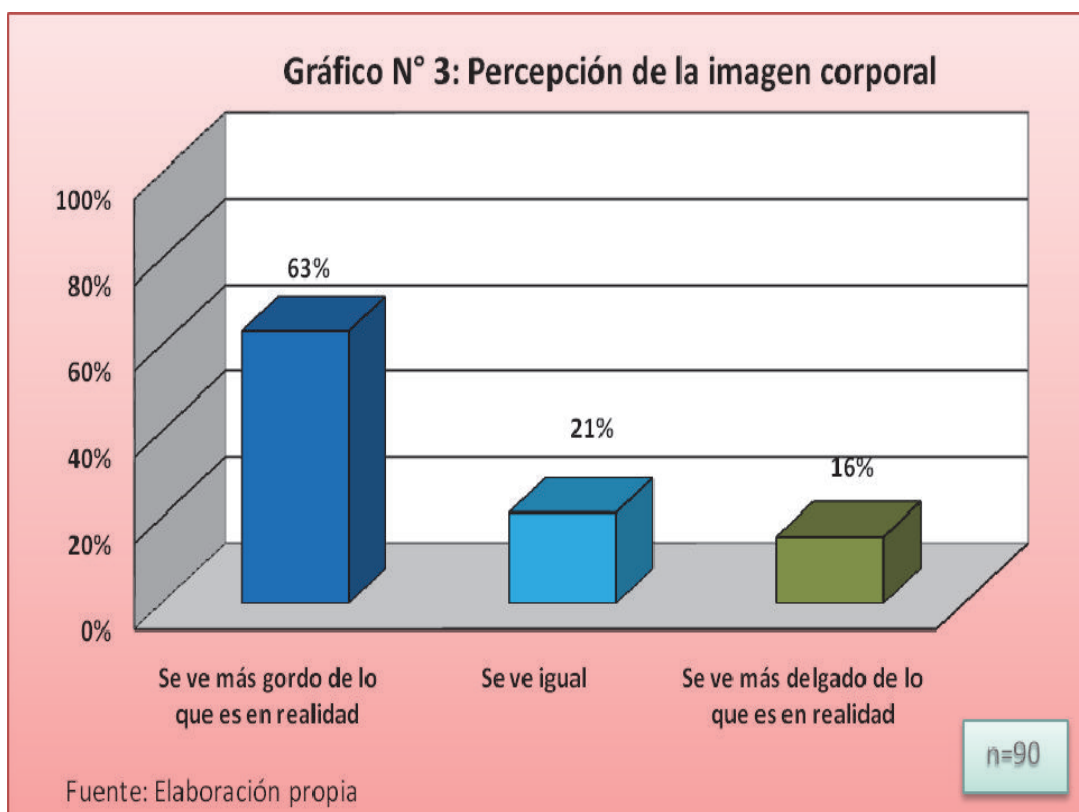
Posteriormente, se procede a pesar y medir al alumno obteniendo a partir de estos parámetros, su IMC real.

¹ Montero, P., Morales, E. M., Carbajal, A., 2004, Valoración de la percepción de la imagen corporal mediante modelos anatómicos. *Antropo*, 8, 107-116. www.didac.ehu.es/antropo

La clasificación según el IMC real de los individuos de la muestra en las diferentes categorías, se realiza utilizando los valores establecidos por la OMS

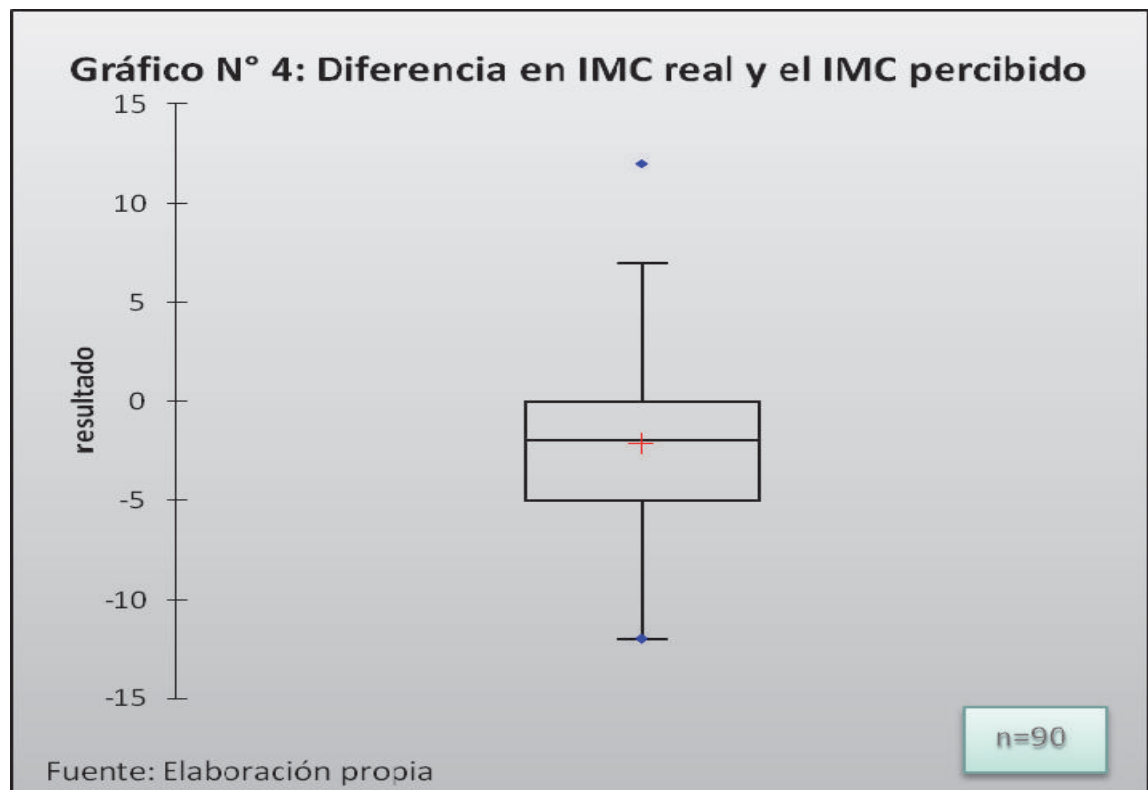
Restando al valor del IMC real el del IMC percibido, se crea una nueva variable denominada 'percepción' con las siguientes categorías: "Se ve igual", cuando el valor es cero; "Se ve más delgado de lo que es en realidad" cuando el valor obtenido es superior a cero, y "Se ve más gordo de lo que es en realidad" cuando el valor obtenido es inferior a cero.

Los resultados obtenidos se presentan a continuación:



Se observa que el mayor porcentaje de la muestra se ve más gordo de lo que es en realidad cuando se mira al espejo, siendo este, del 63%. Solo el 21% de los encuestados se ve igual al mirarse en el espejo.

Para ahondar en cuál es la percepción de imagen corporal, se analiza el siguiente gráfico, donde se representan los valores de la diferencia entre los IMC.

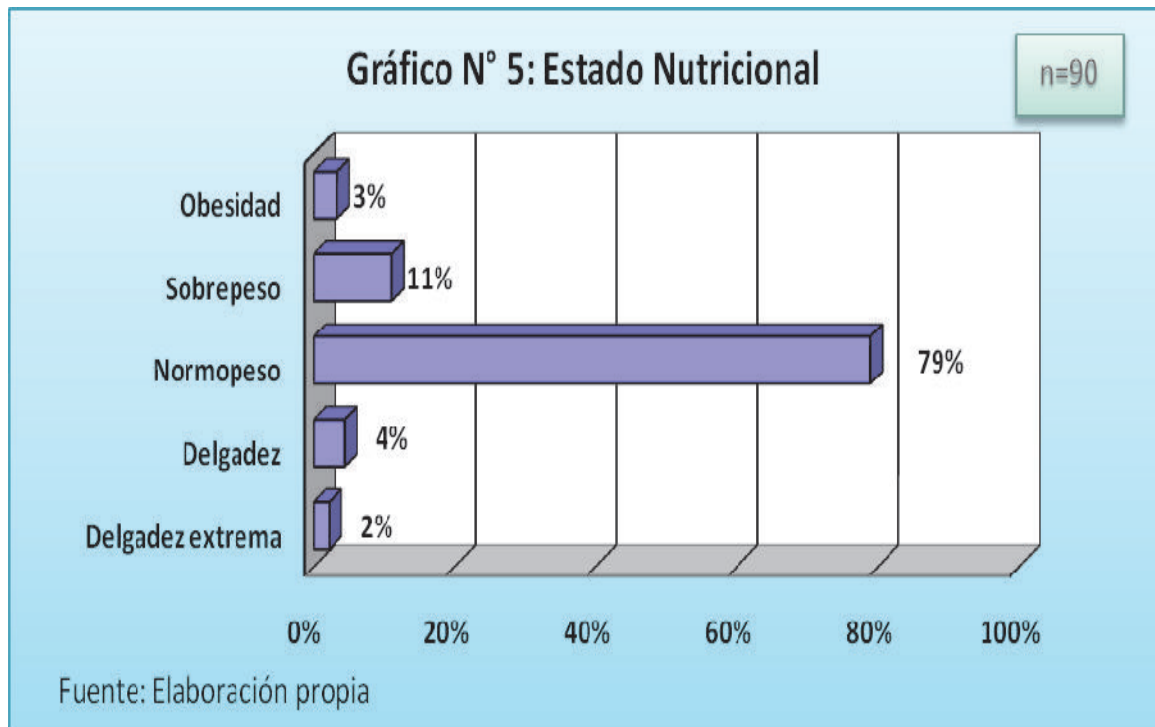


Del gráfico anterior, se observa que la diferencia entre el valor de IMC real y el IMC percibido, oscila entre - 12 y 7, registrándose valores atípicos superiores de hasta 12. La diferencia promedio resulta de - 2,17. Se observa además que la mayoría de la muestra presenta una diferencia negativa entre el IMC real y el IMC percibido, lo que verifica que la mayoría de la población estudiada se ve con mayor peso de lo que es en realidad.

A continuación otra variable de interés, es el estado nutricional para la edad, la cual se evalúa, mediante datos antropométricos, peso y talla. La medición de esta variable se hizo a partir de la utilización del software Antrho plus, de aplicación mundial de la OMS, utilizado para observar y controlar el crecimiento de los niños, en edad escolar y adolescentes, comprendiendo las edades de 5 hasta 19 años, para ambos sexos.

Los parámetros de clasificación son: para el percentil menor a 3, delgadez extrema, del percentil 3 al 15, delgadez, del percentil 15 al 85, normopeso, del 85 al percentil 95, sobrepeso y mayor al percentil 95 obesidad.

Los resultados se presentan en el siguiente gráfico:

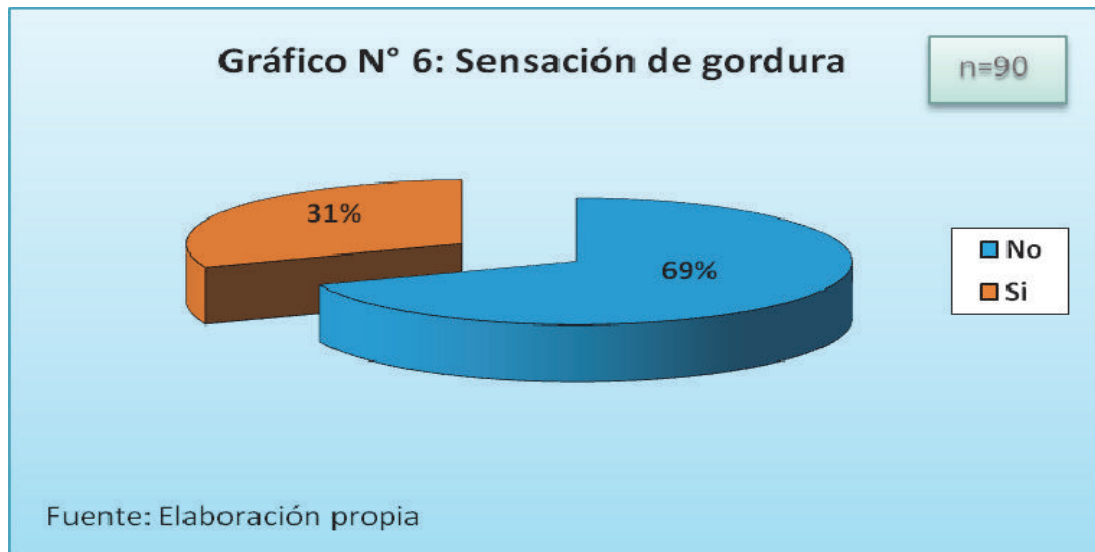


Se logra observar de este gráfico, que en el 79% de la muestra analizada, el estado nutricional se encuentra dentro de los valores de normalidad.

Seguidamente a esta categoría, el sobrepeso representa un 11% y cabe destacar que muy por debajo, con solo un 2%, se encuentran adolescentes con delgadez extrema.

A partir de aquí, se comienza a analizar la segunda etapa de la investigación, esta consta de 9 preguntas, cuyo objetivo, es indagar y conocer al adolescente.

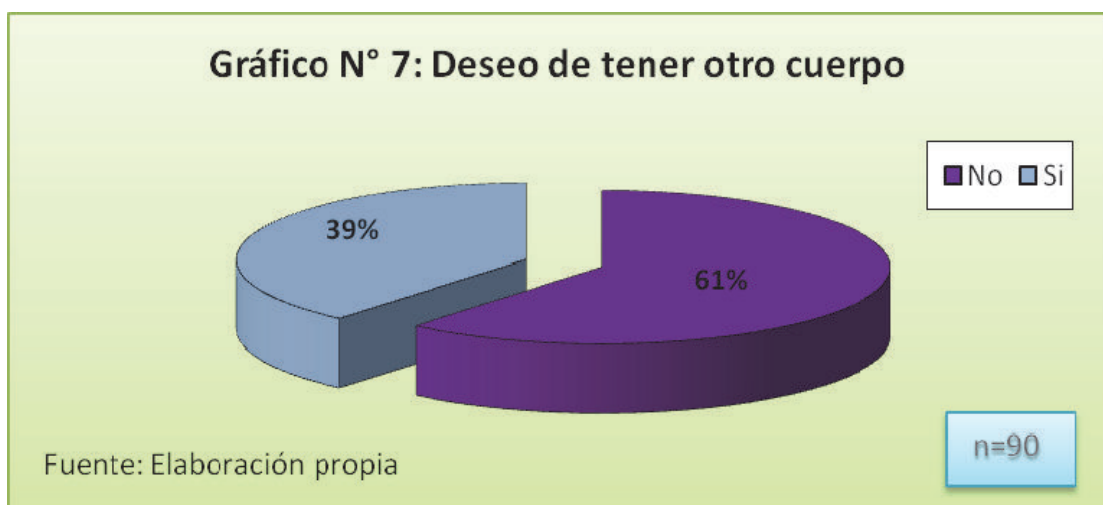
La primer pregunta hace referencia a la precepción del cuerpo, siendo esta “¿Cuándo te miras al espejo, te hace sentir gordo/a?”, los resultados se detallan en el siguiente gráfico:



Se puede observar al analizar el gráfico anterior, que el 31% de los encuestados se siente gordo/a al mirarse en el espejo.

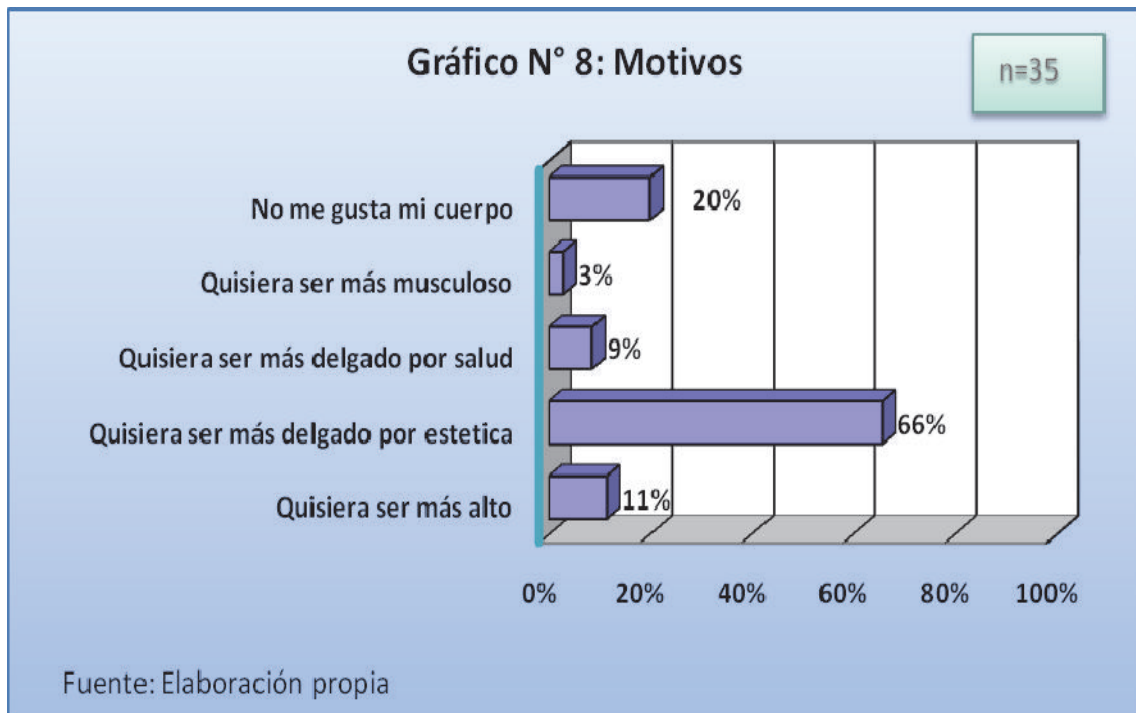
Además de esto, también se interroga a los encuestados sobre si en alguna ocasión siente que les gustaría tener otro cuerpo, en caso que la respuesta sea afirmativa debían elegir a través de una serie de opciones, como les gustaría que sea su cuerpo, las opciones eran, “quisiera ser más alto”, “quisiera ser más delgado por estética”, “quisiera ser mas delgado por salud”, “quisiera ser mas musculoso” o “no me gusta mi cuerpo”.

A continuación, se presentan los dos gráficos, donde se analizaron estos interrogantes:



Del gráfico anterior se desprende, que el 39% de la muestra respondió afirmativamente que quisiera tener otro cuerpo.

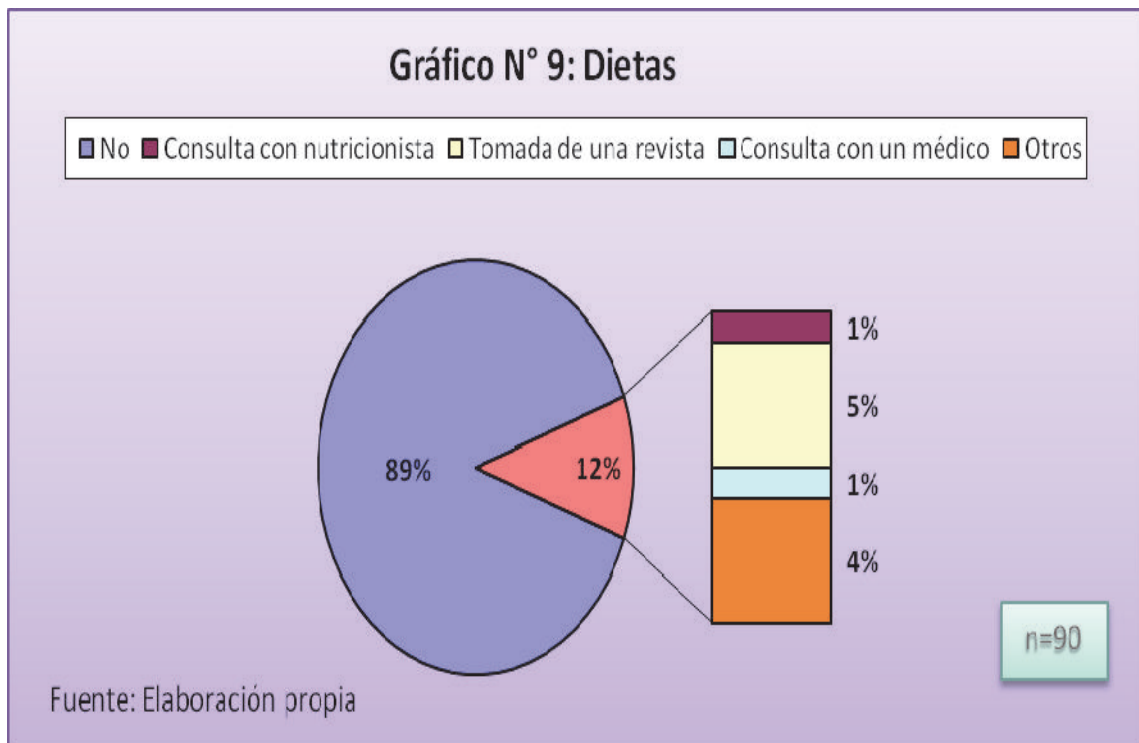
Con respecto a la incógnita planteada con anterioridad, en el siguiente gráfico se reflejan cuales son los motivos, por el cual la muestra estudiada quisiera tener otro cuerpo al mirarse en el espejo



. Del gráfico anterior obtenemos que de aquellos alumnos a los que le gustaría tener otro cuerpo, el 66% manifiesta que “quisiera ser más delgado por estética”, siendo esta la respuesta mayoritaria. Cabe destacar que solo un 9% menciona cuestiones relacionadas con la salud.

Para continuar con la investigación se propuso indagar, si estos estudiantes, realizaban algún tipo de dieta para adelgazar, si la opción elegida era positiva, debían elegir una de las opciones presentes en la encuesta.

Se puede visualizar a través del siguiente gráfico, cuáles fueron las respuestas dadas por los alumnos que conformaron la muestra.



Del gráfico anterior se desprende que del 11% de la muestra que responde que hace algún tipo de dieta para adelgazar.

El dato más relevante consiste que solamente un 1% confirma que estas dietas eran obtenidas mediante consultas con un profesional la salud, encontrándose en esta categoría el licenciado en nutrición o el médico.

Seguidamente se indaga respecto al rotulado nutricional, con lo cual se nos permite conocer si la composición nutricional de los alimentos es de importancia para la muestra estudiada, lo cual se presenta a continuación:

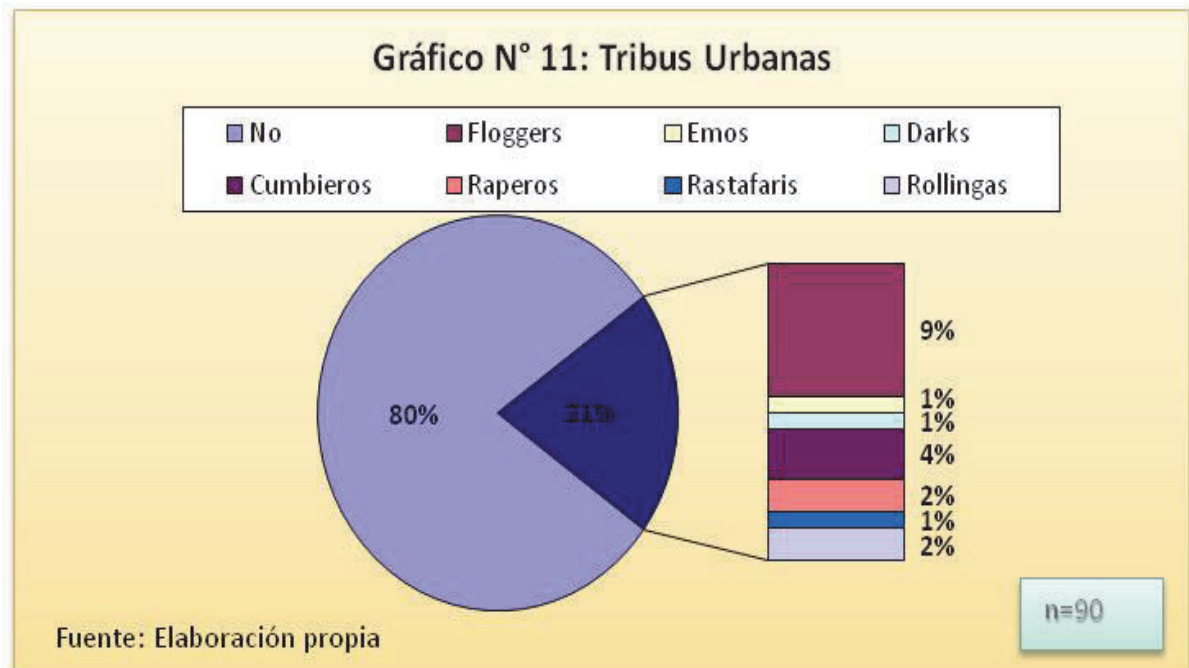


Del anterior gráfico se desprende que solo un 30% de la muestra, responde que lee las etiquetas de los alimentos para conocer su composición nutricional.

A continuación se interroga sobre la pertenencia o no de los adolescentes a una tribu urbana. Todas las acciones de los miembros de la tribu se sostienen en esta pertenencia, razón por la cual hay una desresponsabilización de los individuos respecto a sus propias acciones.

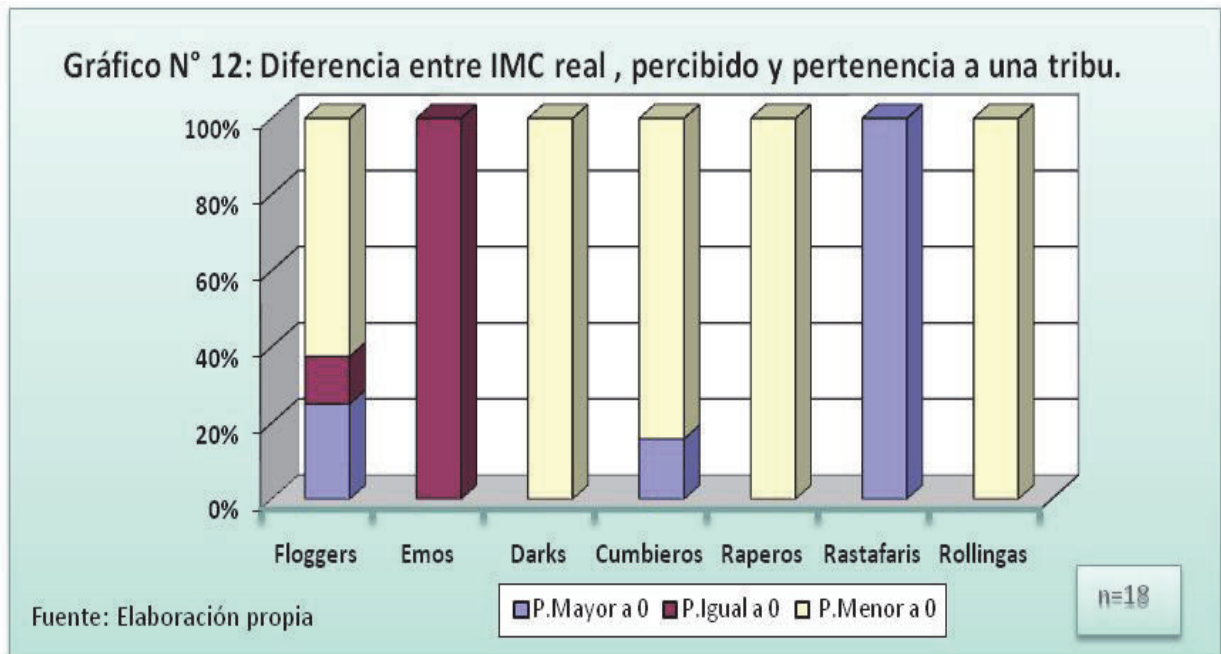
Por esta razón nuestro objetivo es conocer, cuantos estudiantes encuestados se sienten identificados con uno de estos grupos.

Este interrogante se analiza a partir del siguiente gráfico:



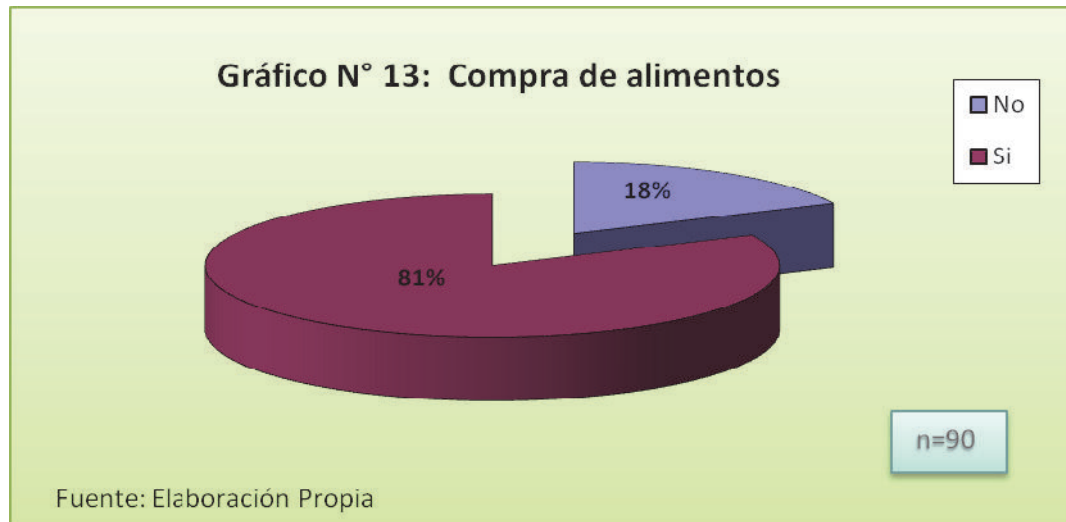
Del gráfico anterior se observa, que solo el 20% se identifica con una tribu social, siendo los más populares entre los encuestados, los floggers con una prevalencia del 9%, seguidos por los dark en un 3%. Los demás grupos, oscilan entre el 1 y el 2%.

Con el objetivo de dar respuesta a si la pertenencia a una tribu social podría influir en la percepción de la imagen corporal, se realiza el gráfico bivariado considerando la relación entre la diferencia de IMC real e IMC percibido, y la pertenencia a una de las mencionadas tribus.



Si bien el porcentaje de alumnos que manifestaba pertenecer a cada una de las tribus urbanas es pequeño, al momento de considerar la variable que expresa la diferencia entre la relación del IMC real y el IMC percibido, respecto de cada tribu, observamos que los Emos se ven tal cual son, los Rastafaris tienen una percepción mayor respecto de la real es decir se ven más delgado de lo que son y los Darks, Cumbieros, Raperos y Rollingas tienen una percepción de su imagen corporal menor lo que nos informa que se ven más gordos de lo que son. Por su parte los Floggers, que son la tribu más numerosa, se ven más gordos de lo que son respecto a la realidad debido a que la variable percepción es menor a 0.

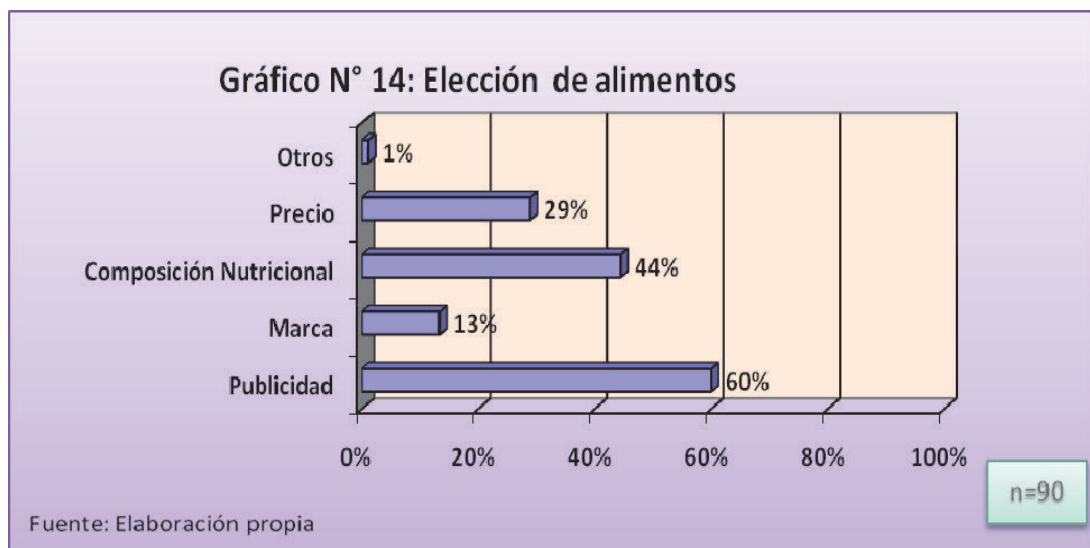
Como parte de la educación nutricional, es de suma importancia conocer si al momento de hacer una compra los estudiantes encuestados serían capaces de hacer una compra saludable, a continuación se analiza esta pregunta:



Al analizar el gráfico anterior se obtiene que el 81% de la muestra manifiesta, que sí sabría elegir o hacer una compra saludable

A continuación para confirmar si realmente la opción elegida coincide con la realidad, se procede a preguntar que tendrían en cuenta al momento de elegir un alimento.

Estos interrogantes se analizan en el gráfico siguiente:

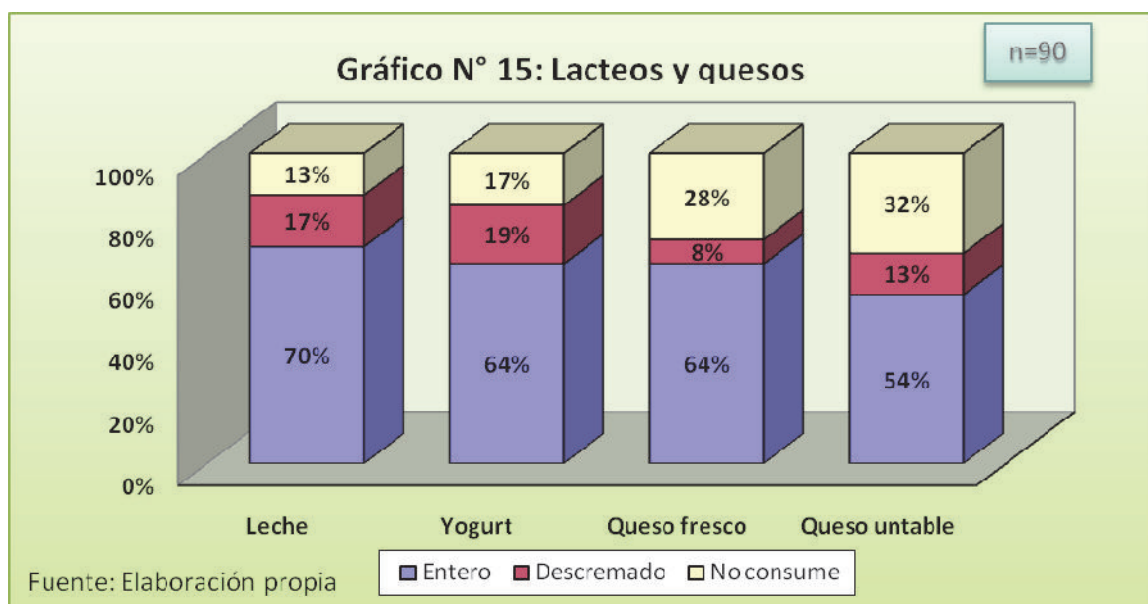


De éste gráfico se depende, que solamente el 44% elige la opción de composición nutricional. Cabe destacar que el 60% de la muestra manifiesta que la publicidad es lo que tienen en cuenta al momento de elegir un alimento.

A partir de aquí se comienza con la última etapa del análisis de datos, los resultados que se obtienen, son obtenidos de una lista con 21 grupos de alimentos, con el propósito de poder determinar y observar cual es la elección y gustos alimentarios.

El análisis comienza con una consigna que solicita que se indique si consumirían o no cada uno de los alimentos y en caso de hacerlo que indique el tipo del mismo.

A continuación se indaga sobre la preferencia alimentaria del primer grupo de alimentos que está conformado por lácteos y quesos.

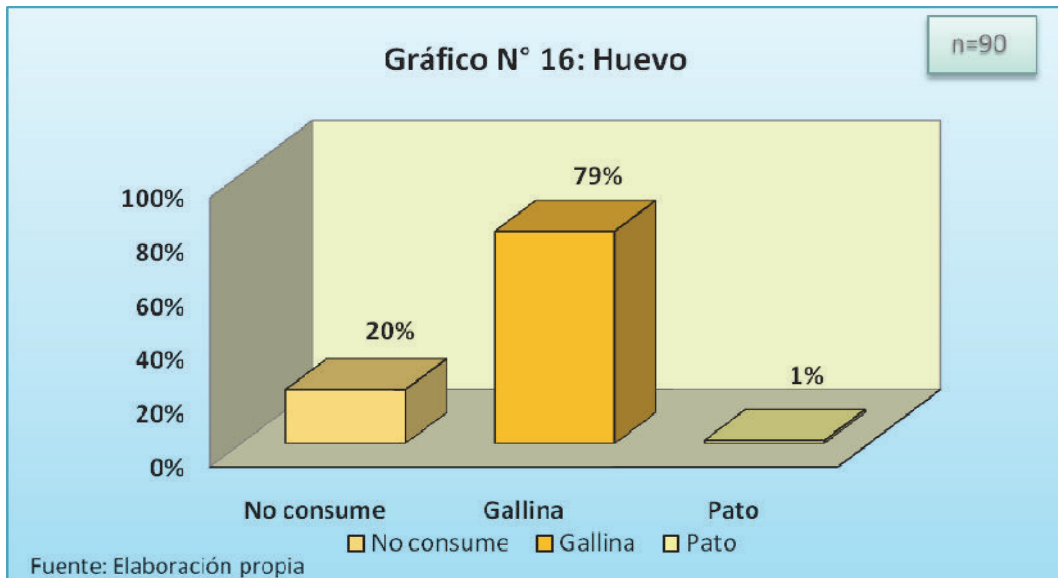


De este gráfico se logra observar, que la muestra estudiada prefiere consumir o comprar alimentos enteros, es decir aquellos donde su composición grasa esta intacta. Siendo el alimento más consumido la leche en un 70%, seguida por el yogur y el queso fresco con el 64% respectivamente y por debajo de estos con el 54% se ubica el queso untable.

Cabe destacar que solo el 13% no consume leche, mientras que un 32% prefiere no consumir queso untable.

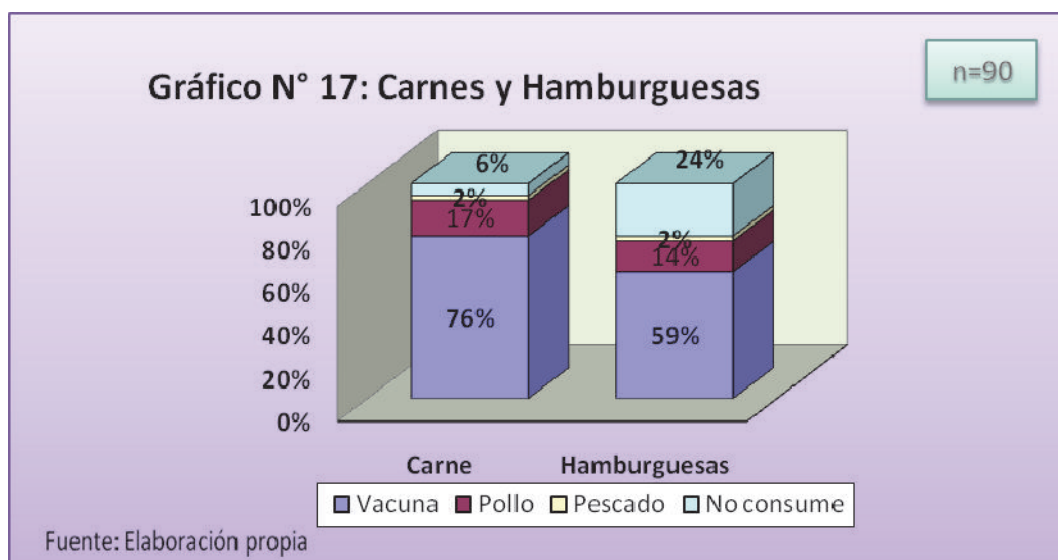
El huevo es un alimento que debido a la calidad de sus proteínas fundamentalmente, es considerado de suma importancia para el crecimiento y desarrollo tanto de niños como de adolescentes.

Por esta razón, con el siguiente gráfico observamos si es un alimento elegido por ellos.



Del gráfico anterior se observa que 79% de la muestra estudiada elige consumir huevo de gallina, mientras que el 20% no consume este alimento.

Seguidamente se busca conocer la preferencia en el consumo de carnes y hamburguesas, el siguiente gráfico refleja estos interrogantes:

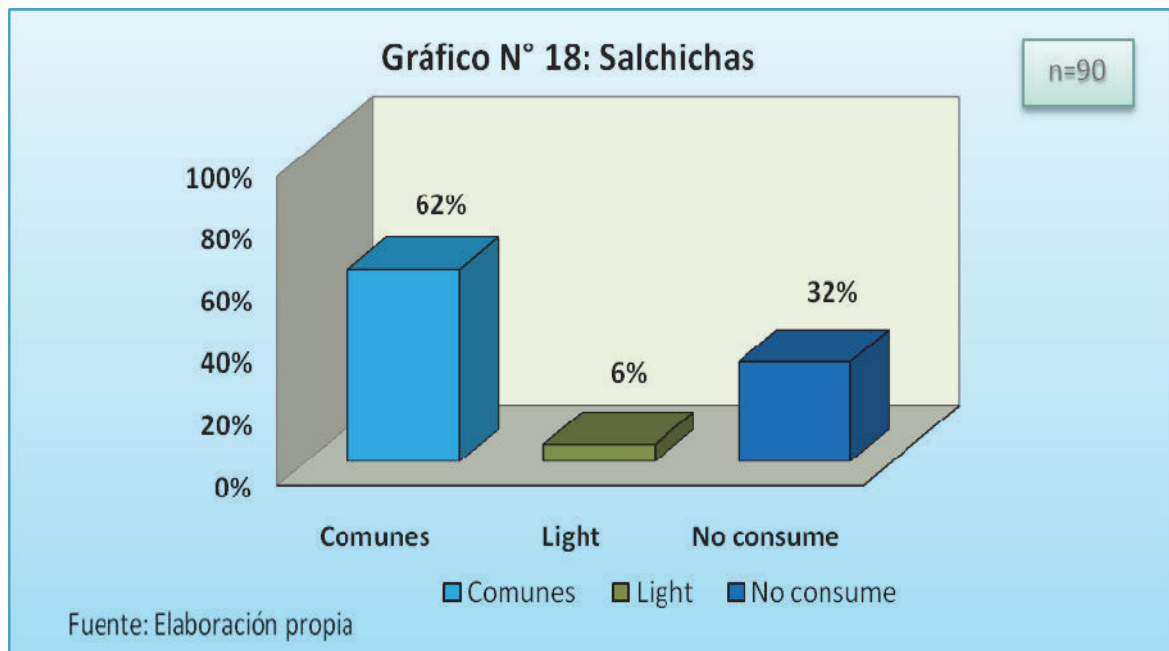


El 76% de la muestra tiene como preferencia el consumo de carne vacuna, mientras que el 56% también elige la carne vacuna en hamburguesas.

Por debajo de la carne vacuna su ubica el consumo de carne de pollo como tal o como hamburguesas siendo del 17% y el 14% respectivamente.

Muy por debajo se ubica la elección de pescado para consumo. Siendo del 2% para ambas opciones.

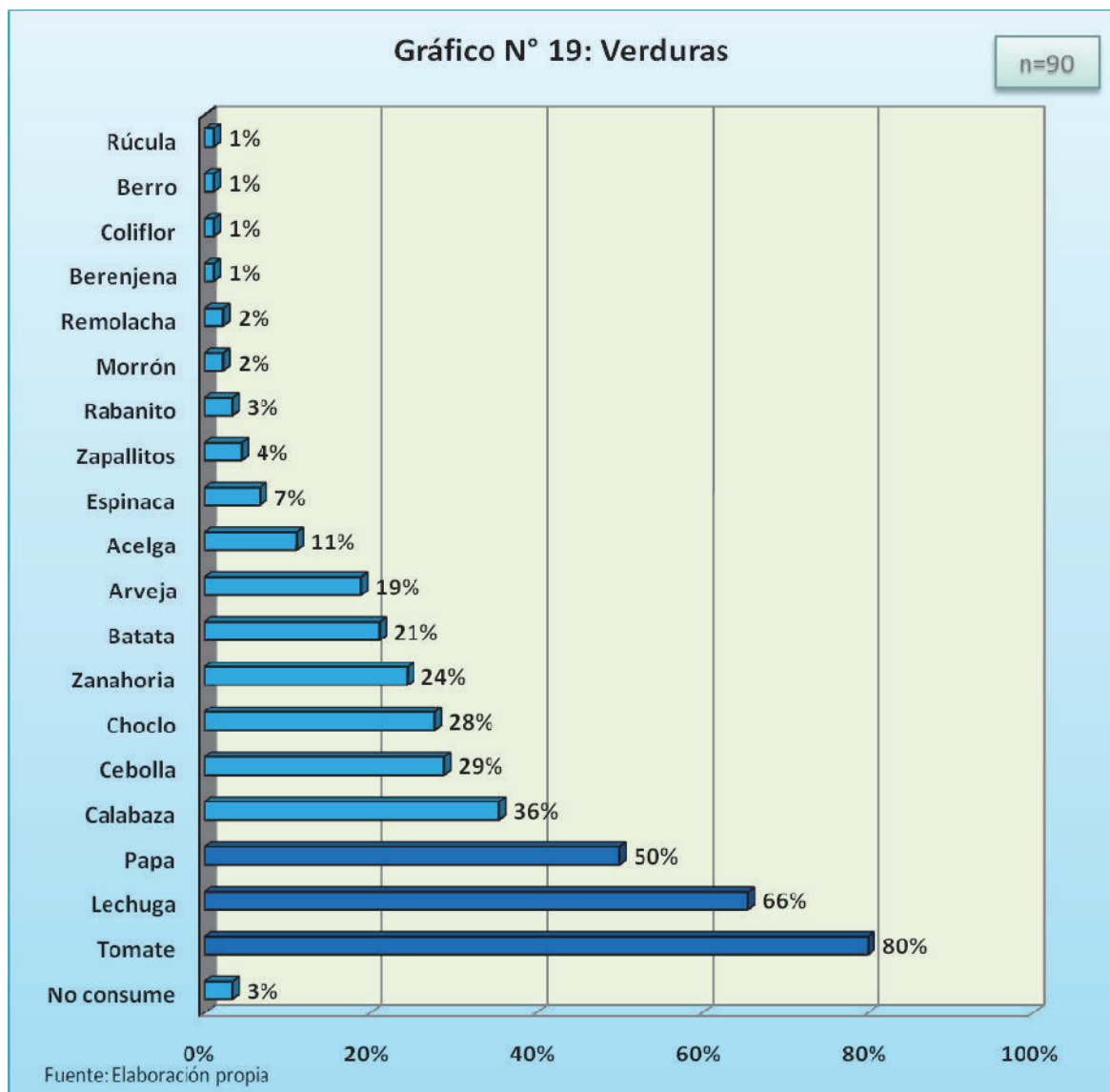
Con el siguiente gráfico, se busca conocer si los adolescentes tienen preferencia por el consumo de salchichas y que tipo es el elegido.



De este gráfico se desprende que el 62% de la muestra elige salchichas comunes al momento de hacer una compra y sólo el 2% prefiere consumirlas en su versión light. Cabe destacar el 32% restante no elige este alimento para su consumo.

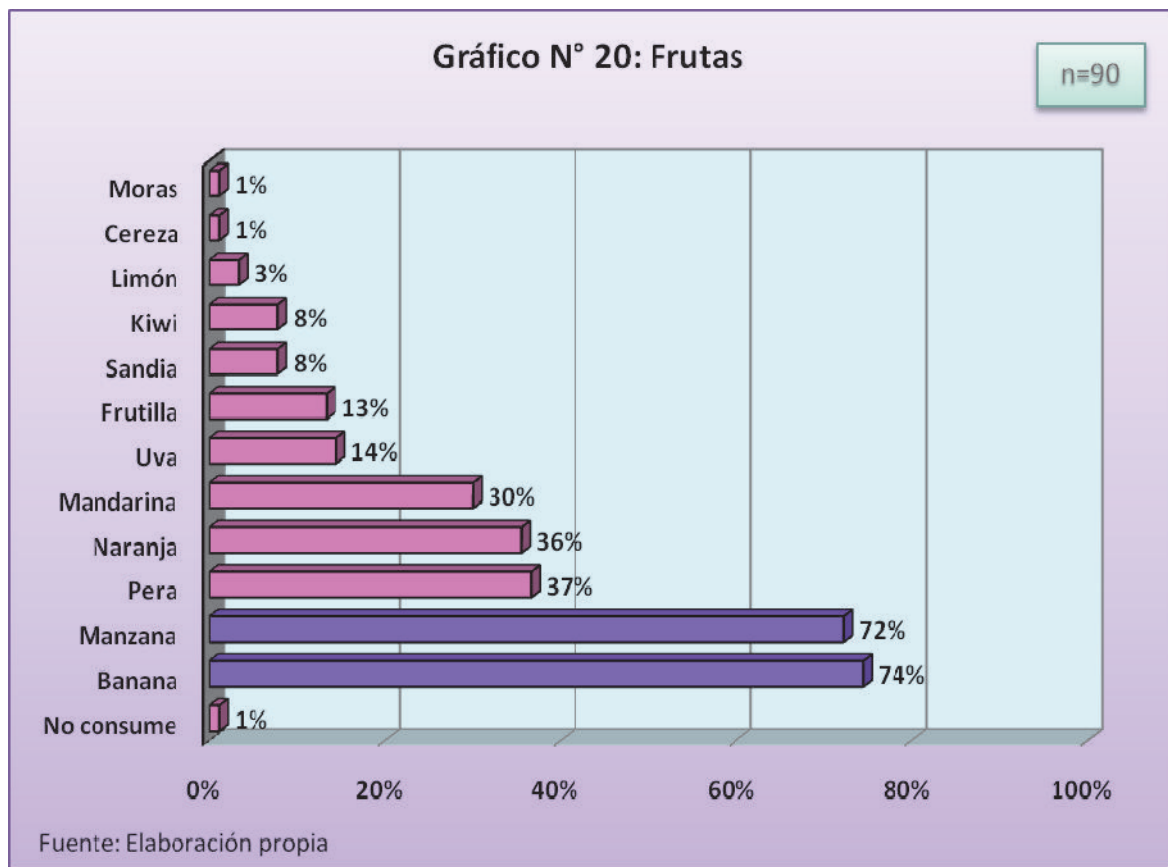
El grupo alimentario que sigue a continuación, es de suma importancia por las características nutricionales que presenta, no solo aporta vitaminas y minerales sino que aportan un gran porcentaje de agua y fibra, lo cual es sumamente beneficioso para la salud.

Con el gráfico que se encuentra a continuación vamos a conocer cuáles son las verduras que presentan mayor preferencia al momento de realizar una compra. se pide que se indique 4 de ellas.



Este gráfico nos demuestra que la verdura más consumida es el tomate con un 80% de elección, luego se encuentra la lechuga con el 66% y si bien la papa se encuentra dentro de las 4 principales verduras más consumidas, esta se ubica en el tercer puesto con el 55% en preferencia al momento de realizar una compra. Sólo el 3% de la muestra manifiesta que no elige verduras para el consumo.

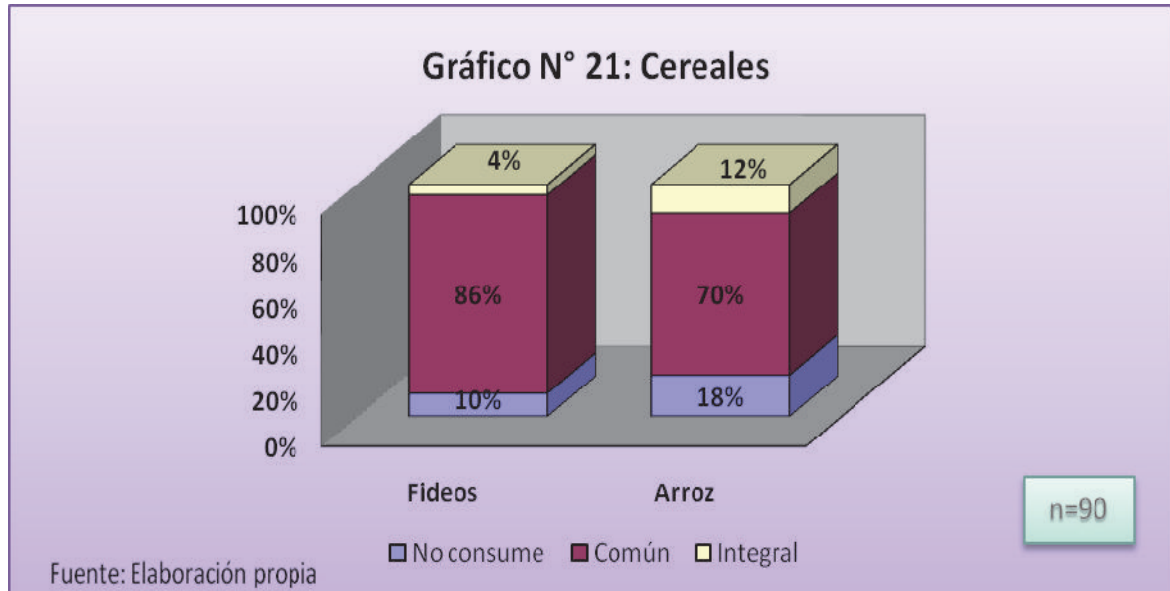
En cuanto a la elección de frutas, el próximo gráfico refleja cuales son las que tienen mayor preferencia en la población adolescente.



El análisis que se puede hacer de este gráfico es que las 2 frutas con mayor preferencia fueron la banana y la manzana con un porcentaje de 74%, 72% respectivamente.

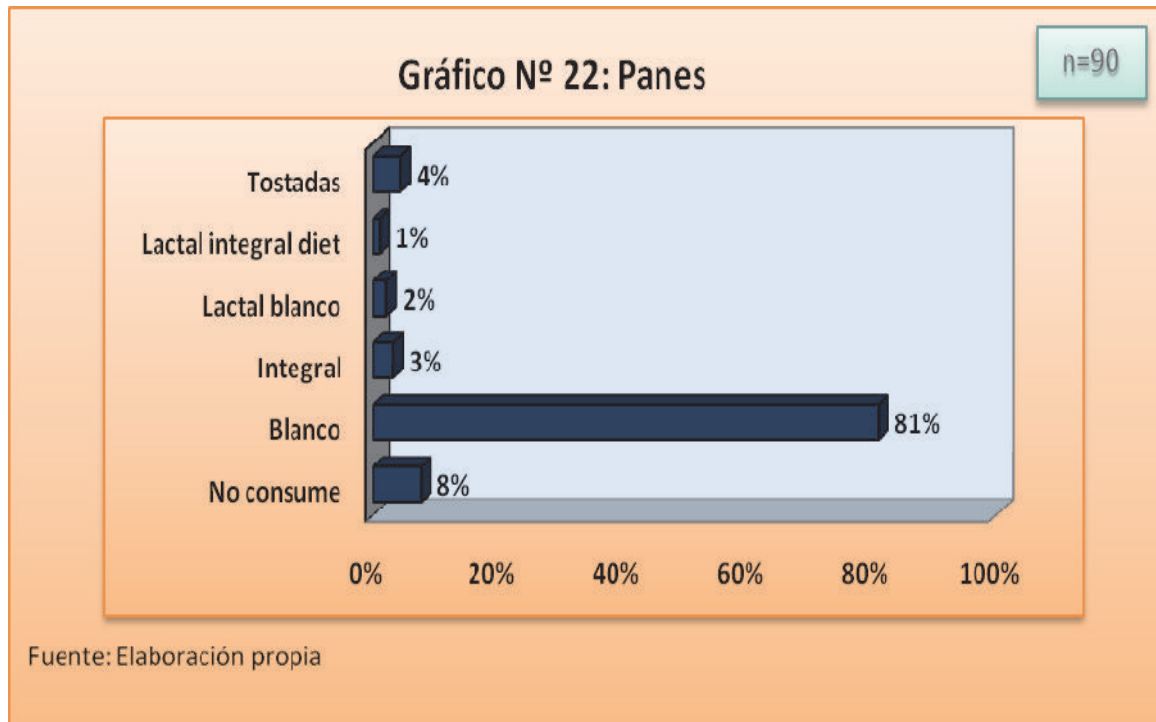
Las frutas que se ubican del 3° puesto de preferencia en adelante presentan porcentajes menores al 40%. Cabe destacar que solo el 1% de la muestra no compra frutas para su consumo.

La elección de fideos o arroz para la población en general, es elevada. Con el siguiente gráfico se analiza si esta preferencia también se encuentra en la población adolescente.



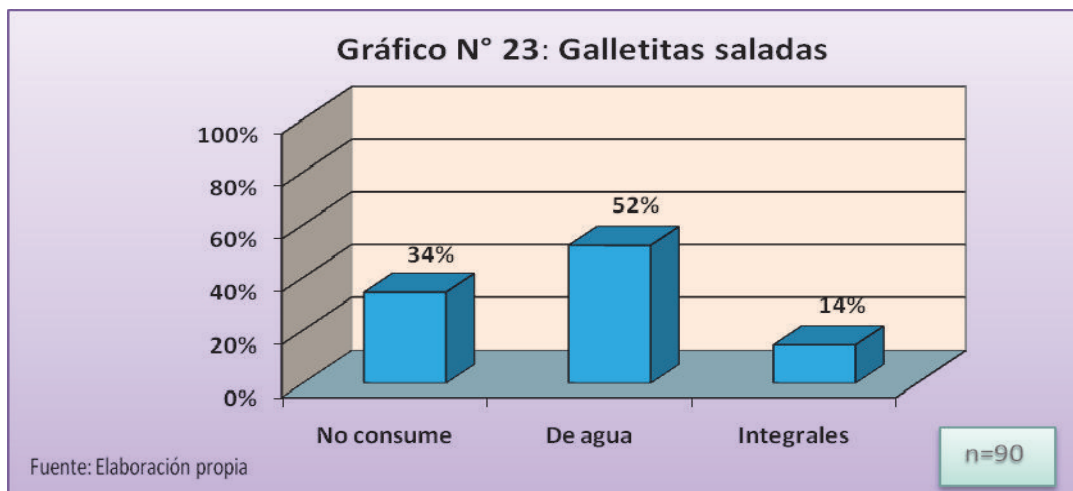
La preferencia de cereales sigue siendo alta en esta población también, se destaca que el 86% de la muestra prefiere comprar fideos comunes mientras que el 70 % prefiere elegir arroz común para su compra, entre 4% y el 12% prefieren comprar los fideos o el arroz en su versión integral. Cabe destacar que el 10 % no compraría fideos comunes ni integrales, lo mismo pasa con el arroz, siendo la negación a este del 18%.

El siguiente gráfico nos refleja cual es la preferencia del pan, al momento de hacer una compra, es decir si lo eligen o no y qué tipo de pan es de mayor agrado para la muestra estudiada.



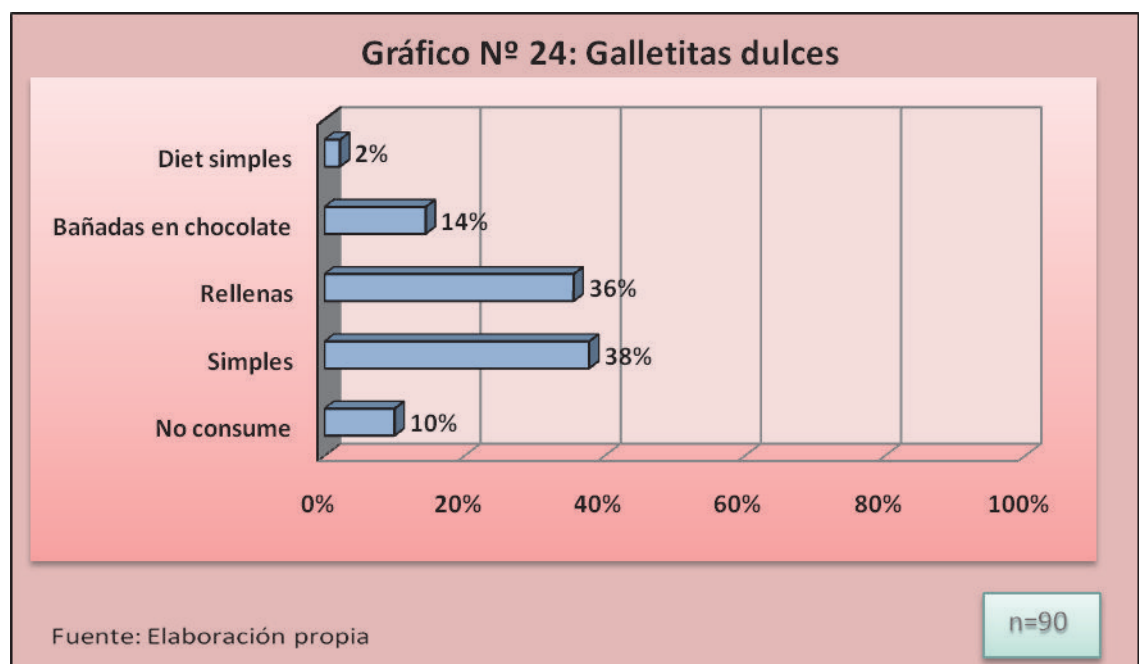
Los datos mas revelantes del gráfico anterior son que al momento de realizar la compra la muestra elige el pan blanco en un 81%, mientras que el 8% no elige ningún tipo de pan.

El siguiente gráfico refleja si al hacer una compra la muestra estudiada elige o no galletitas saladas, ya sea en su versión de agua o integrales.



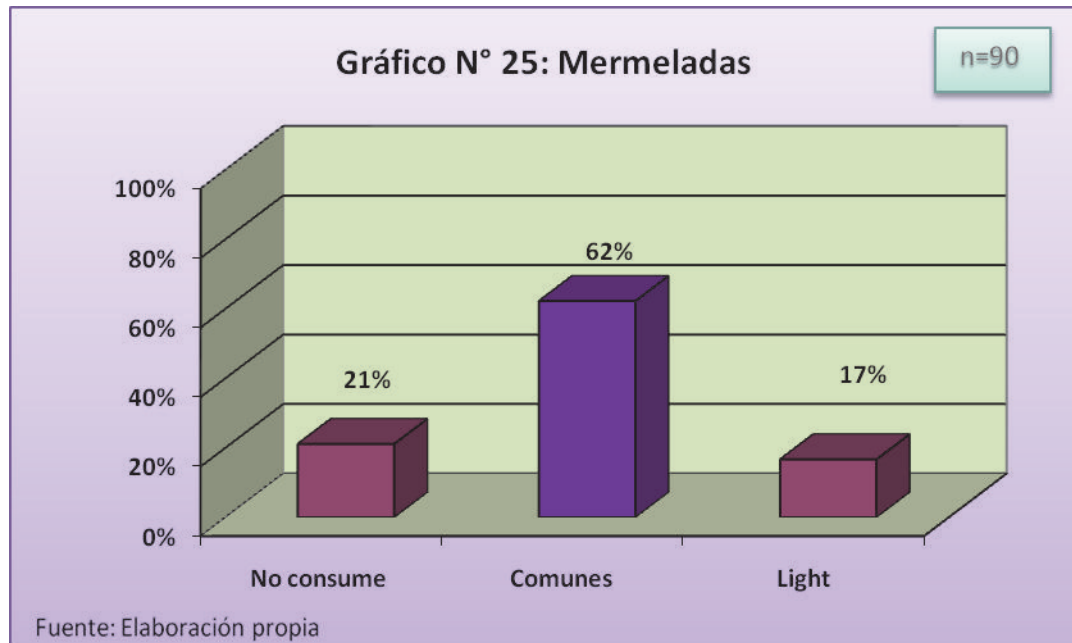
Se logra observar de este gráfico, que el 52% de la muestra estudiada, elige galletitas de agua, mientras que sólo un 14% las prefiere es su versión integral.

En cuanto a las galletitas dulces, el siguiente gráfico nos refleja cuales serian las de mayor preferencia.



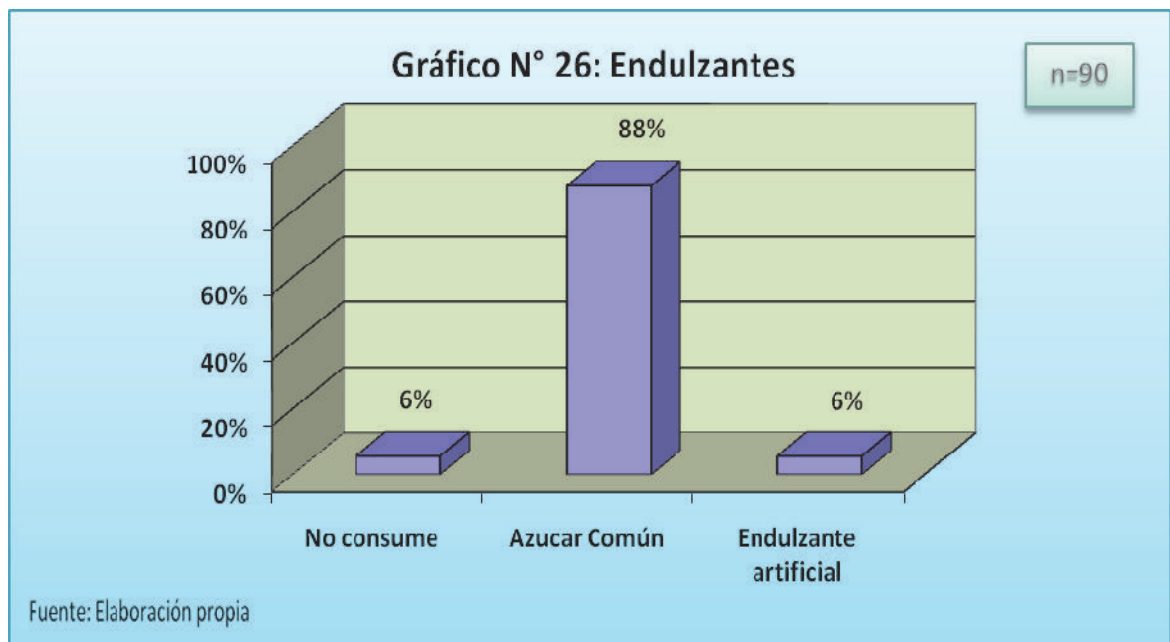
Se observa que el 38% de la muestra estudiada tiene preferencia por las galletitas dulces simples, seguidamente a esta categoría las galletitas dulces rellenas representan el 36% de elección. Solo el 10% no elige galletitas dulces al momento de realizar una compra.

A continuación se trata de conocer si la mermeladas son elegidas cuando la muestra estudiada quiere hacer una compra de alimentos saludables y cuales son las más consumidas.



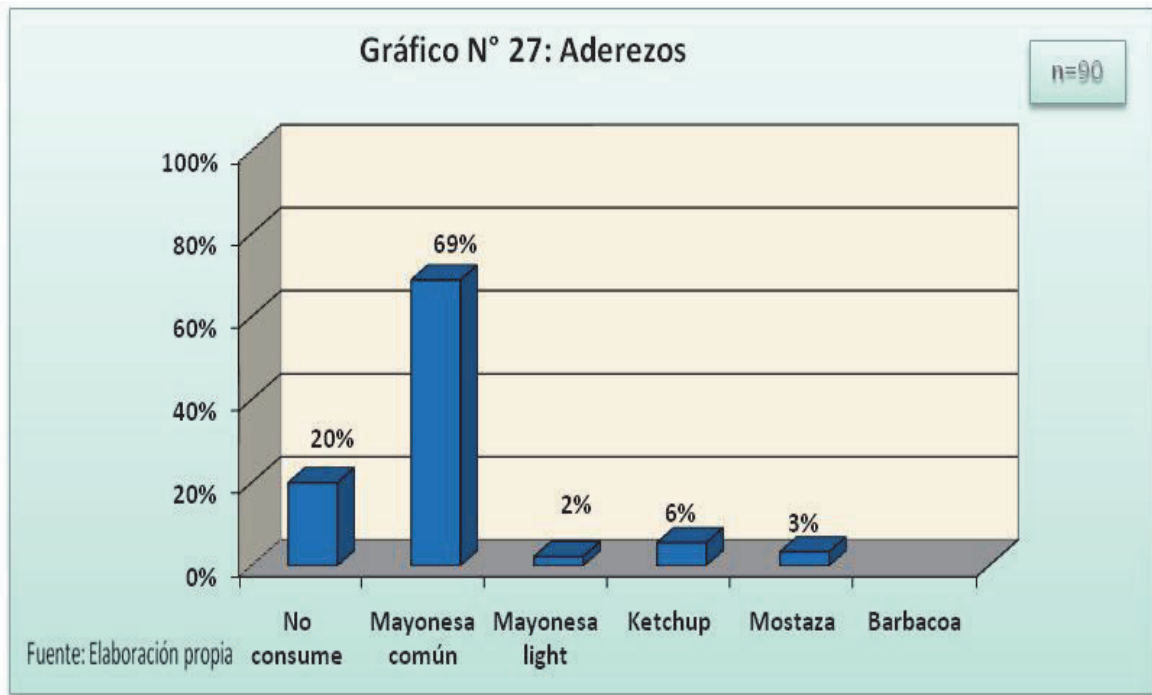
De este gráfico se analiza que el 21% de la muestra no elige ningún tipo de mermelada, mientras que solo el 17% prefiere comprarlas en su versión light.

A continuación se pretende conocer si el endulzante con mayor preferencia es el azúcar o un endulzante artificial.



Del gráfico anterior se desprende, que el 88% de la muestra estudiada prefiere la compra de azúcar y sólo el 6% elige edulcorantes.

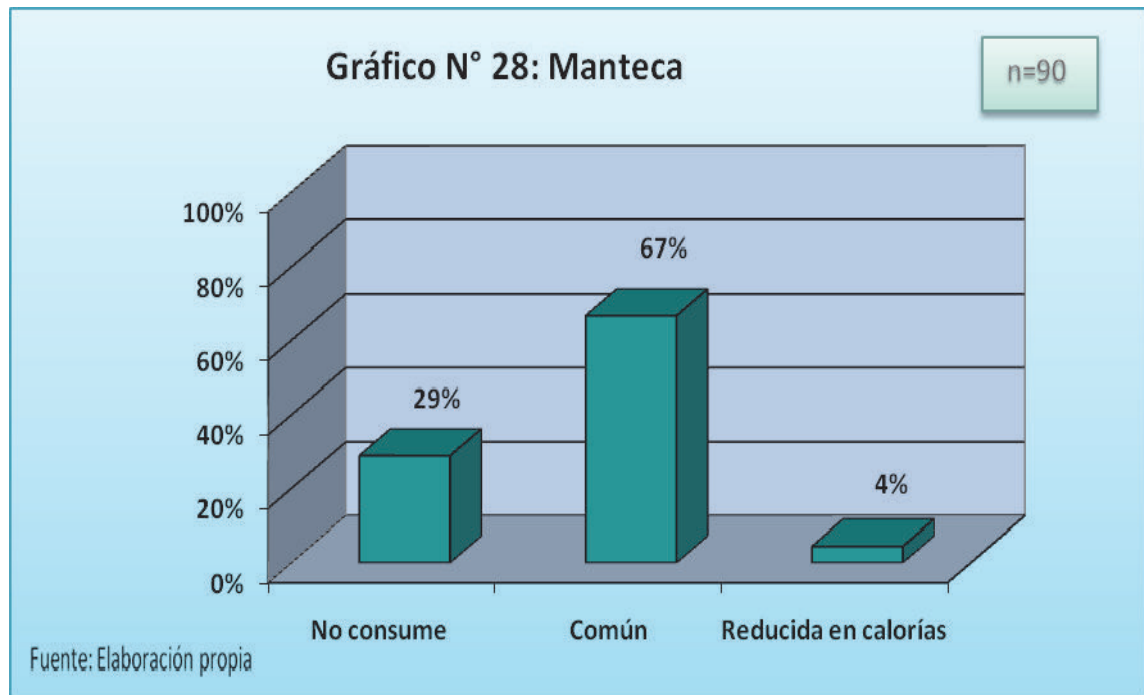
Los aderezos, se presentan como una opción más al momento de planificar la lista del mercado, por esta razón a continuación conoceremos que porcentaje de los encuestados los elige y cuales son los de mayor prevalencia.



El rasgo más significativo es que el 69% de los encuestado prefiere comprar mayonesa común, solo el 2% la elige en su versión light. Cabe destacar que el 20% no compraría ningún tipo de aderezo.

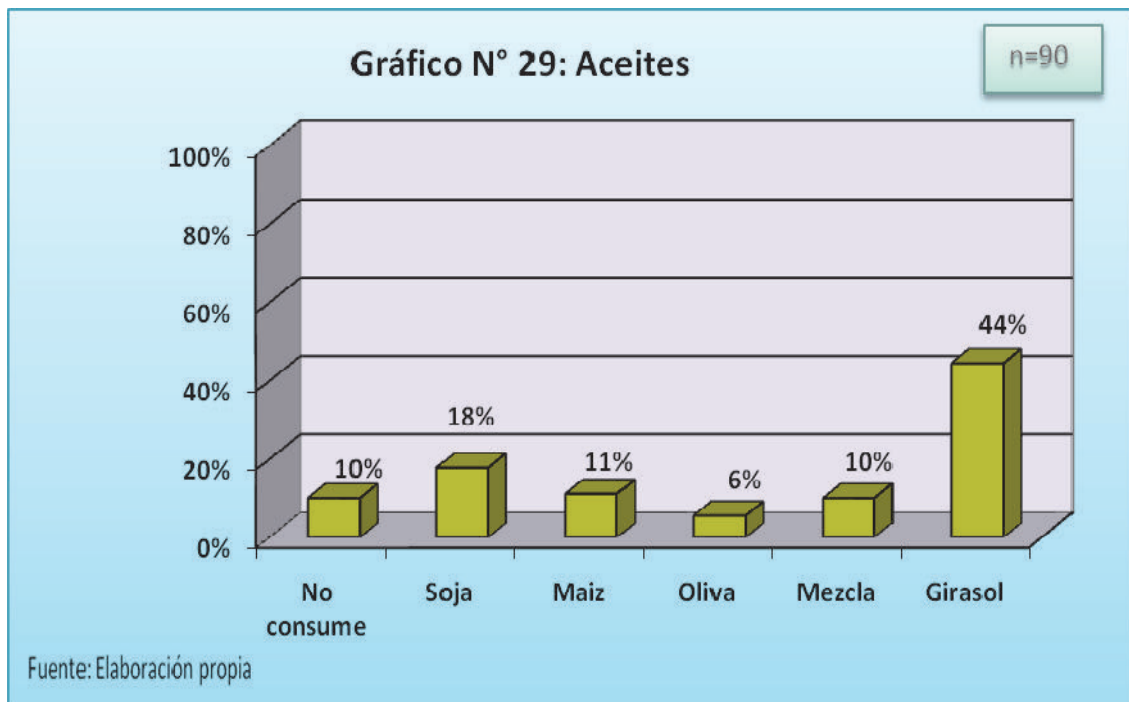
El siguiente alimento que se evalúa es el producto obtenido del batido y amasado de la crema extraída de la leche. Esta definición hace referencia a la manteca.

A continuación se refleja que porcentaje de la muestra elige este producto en el supermercado.



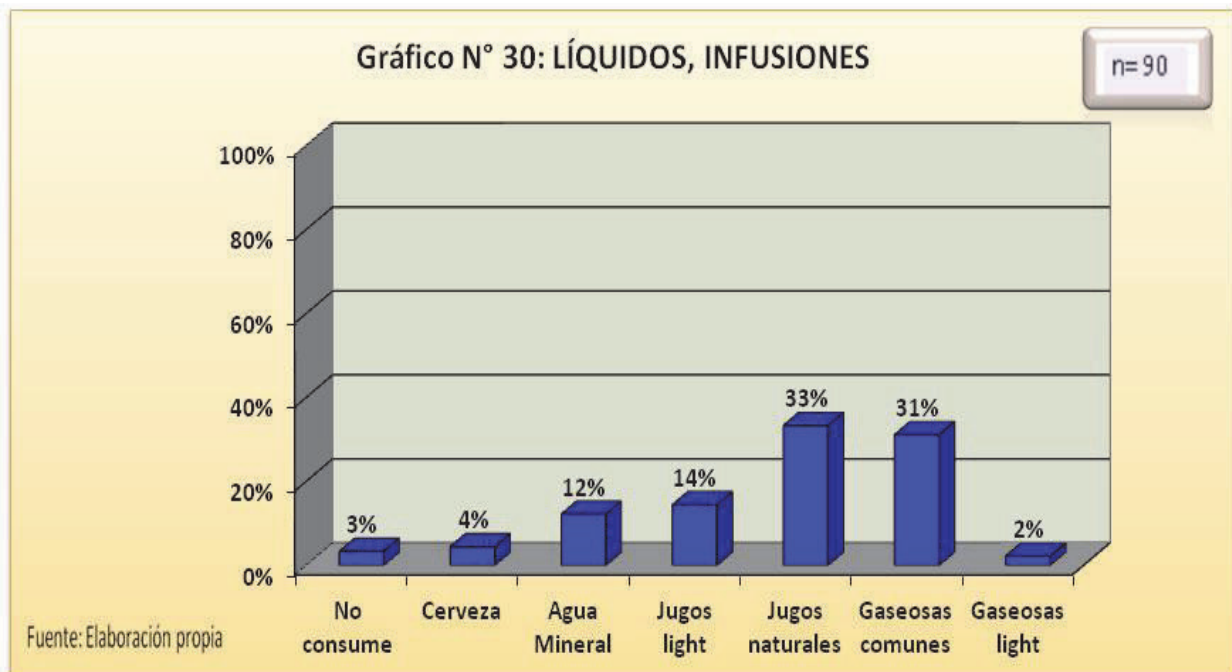
Con el gráfico anterior se observa que el 29% de los encuestados no compra manteca para su consumo y solamente el 4% lo hace en su versión light.

El siguiente cuerpo graso que se evalúa es el aceite, su preferencia se verifica a continuación.



De los distintos tipos de aceites, que se encuentran en el gráfico anterior, el 44% de la muestra encuestada elige al momento de realizar una compra el aceite de girasol, seguidamente con el 18% se encuentra el aceite de soja. Se destaca que el 10% no compra ningún tipo de aceite.

El siguiente gráfico manifiesta la elección de líquidos al momento de realizar una compra.

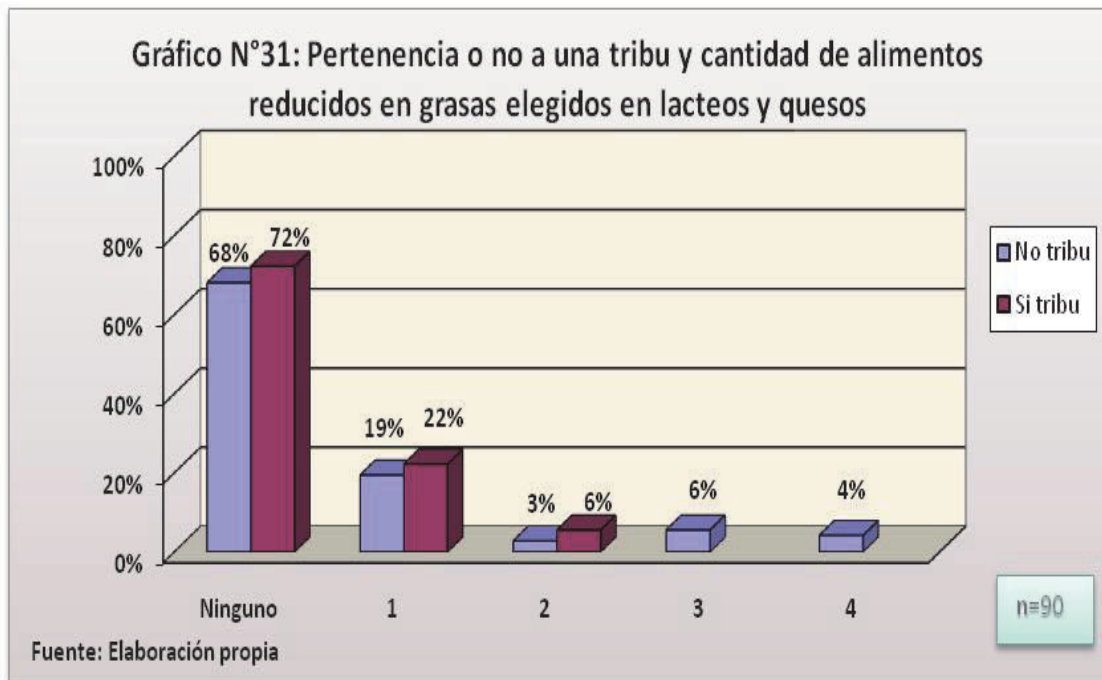


Del gráfico anterior se logra observar que el mayor porcentaje de encuestados prefiere la compra de jugos naturales y gaseosas comunes, siendo esta prevalencia del 33% y el 31% respectivamente. En cuanto a las versiones light el 14% elige jugos light y sólo el 2% las gaseosas reducidas en calorías. El agua mineral se ubica en el cuarto lugar con una elección del 12%.

Cabe destacar que solo el 4% de la muestra elige comprar cervezas. El porcentaje restante no compra ningún líquido.

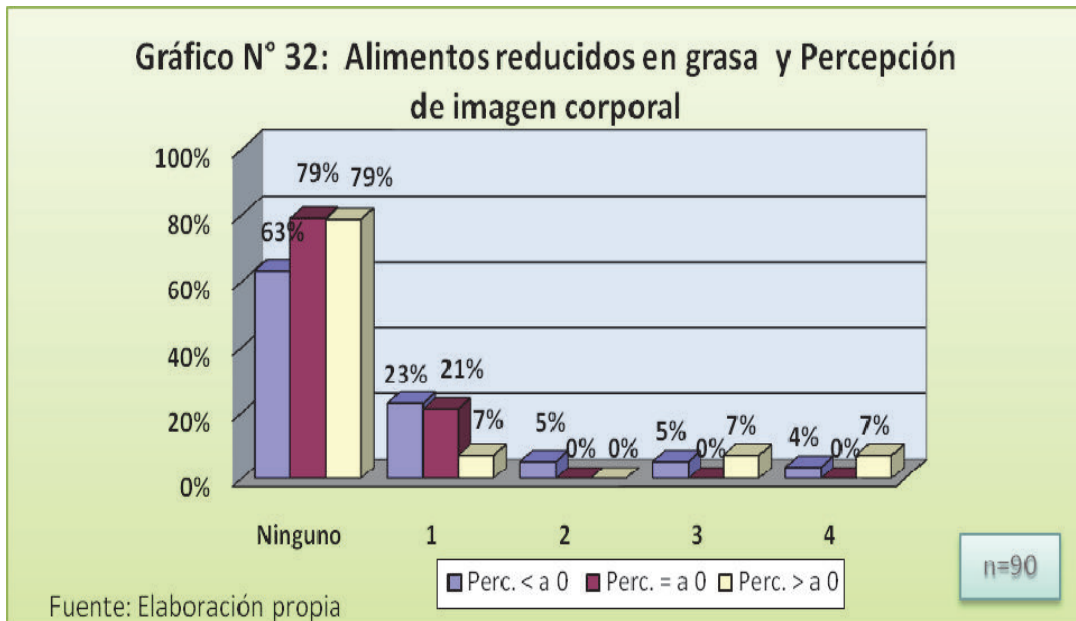
Para finalizar con el análisis de datos, se ahondará sobre las tribus urbanas y la percepción de la imagen corporal de la muestra que se estudia.

A continuación se detalla que cantidad de alimentos reducidos en grasa como las leches, los yogures y quesos eligen aquellos que pertenecen a una tribu y cuantos aquellos que no.



Del gráfico anterior se observa que no hay diferencias significativas entre la pertenencia o no a una tribu urbana con respecto a la cantidad de alimentos reducidos en grasas elegidos. Cabe destacar que el porcentaje mayoritario de ambas muestras no elegirían ningún alimento que sea reducido en grasas siendo del 68% para los que no se sienten identificados con un tribu y del 72% para lo que si lo hacen.

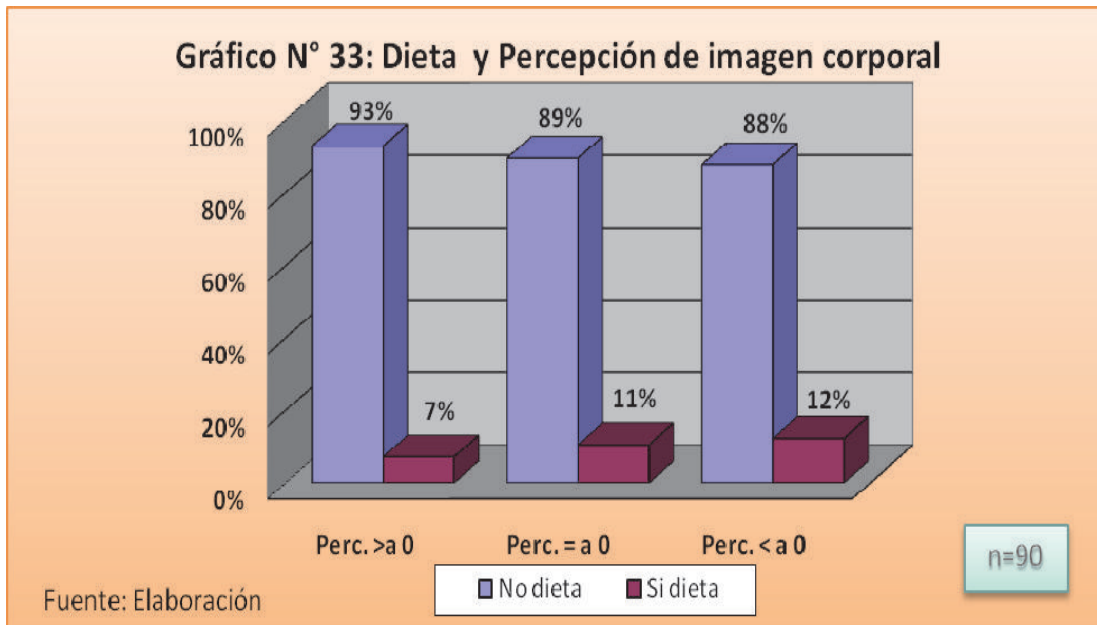
Para conocer si la percepción de imagen corporal de la muestra influye sobre la elección de alimentos reducidos en grasas se analiza el siguiente gráfico



Se observa que no hay diferencias significativas en cuanto a la percepción de la imagen corporal y la elección de alimentos reducidos en grasas. La mayoría de los que eligen productos descremados o semidescremados, elige 1 producto. Dentro de esta categoría hay una leve inclinación de elección con un 23%, en personas donde la variable percepción es menor a 0 es decir que se ven más gordas de lo que son en realidad.

Otro de los puntos que se quiere indagar es si la percepción de la imagen corporal puede influir o no sobre una persona al momento de querer iniciar una dieta.

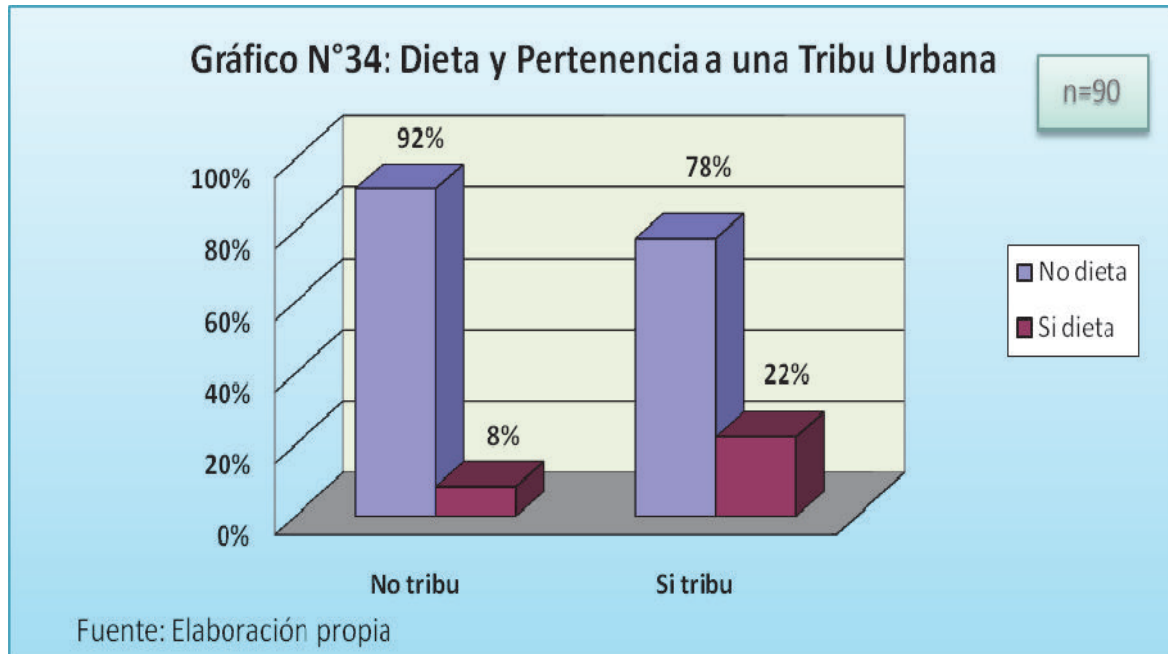
Los datos obtenidos para la muestra total de adolescentes se analizan en el siguiente gráfico:



Con respecto a este análisis se puede informar que al momento de comenzar una dieta no se encuentra influenciada por la percepción de la imagen corporal que tienen los adolescentes que conforman la muestra. De los 90 encuestados sólo el 12% que se ve más gordo de lo que es en realidad inicia una dieta por cómo se percibe cuando se mira al espejo.

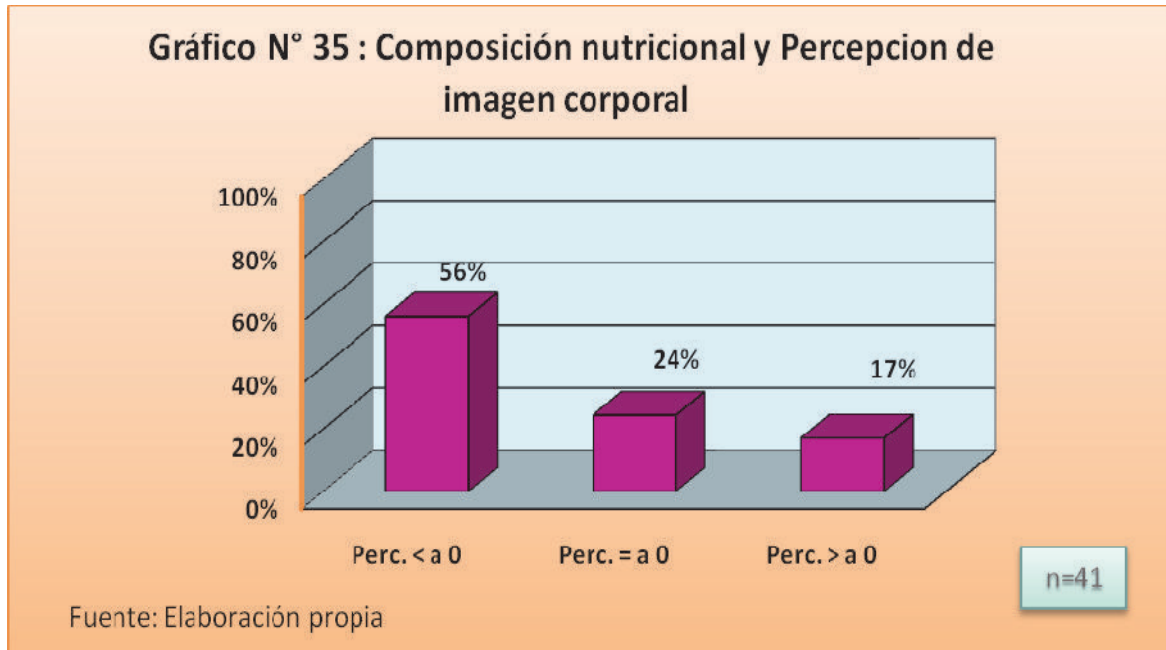
Para ahondar en la investigación se desea conocer si la pertenencia a una tribu urbana puede influir al momento de iniciar una dieta

Con el siguiente gráfico se analiza esta cuestión:



Del anterior esquema se analiza que de aquellos adolescentes que se identifican con una tribu urbana, el 22% inicia una dieta mientras que, los que no pertenecen a un grupo urbano solamente el 8% comienza un plan de alimentación para bajar de peso.

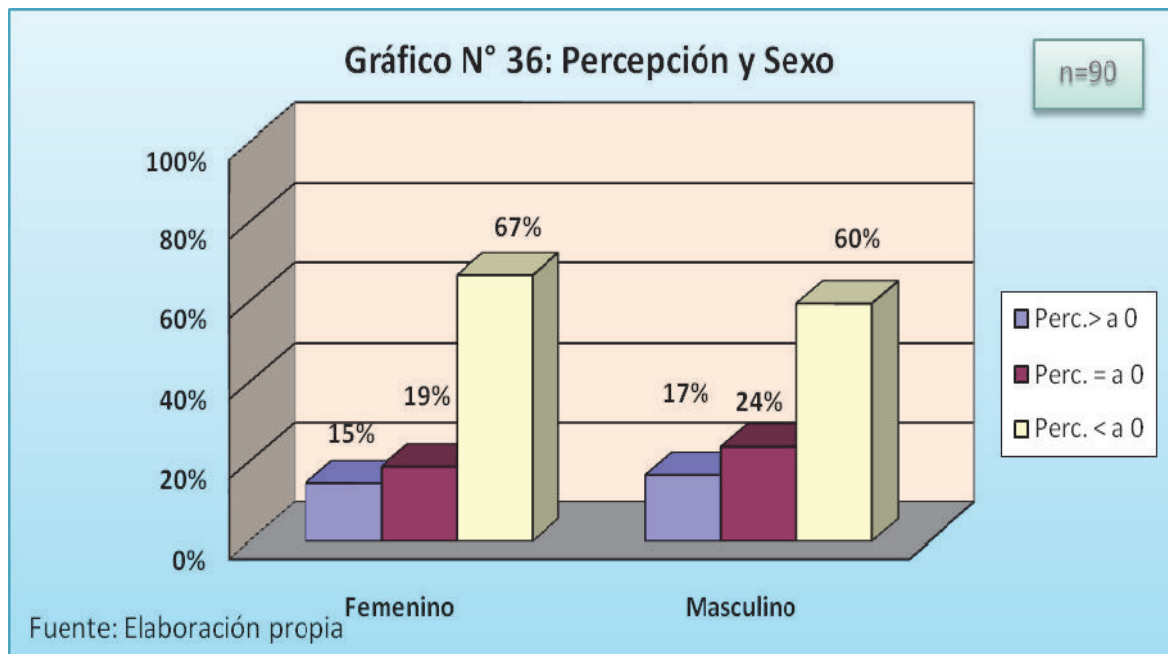
A continuación se indaga sobre la percepción de la imagen corporal que presentan aquellos estudiantes que analizan la composición nutricional de un producto previo a su compra.



Con respecto al gráfico anterior se observa que de las 41 personas que observan la composición nutricional de los alimentos al momento de realizar una compra, el 56% corresponde a aquellos adolescentes donde su percepción de la imagen corporal, es menor a 0.

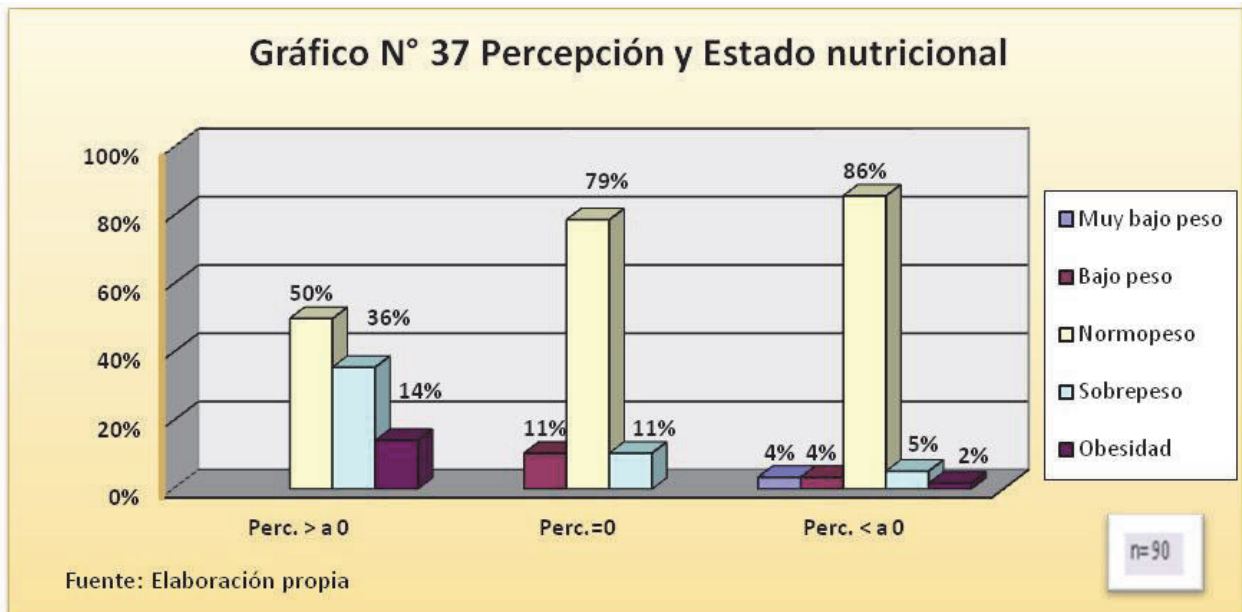
Este resultado coincide con la percepción corporal de la totalidad de las muestras, por lo tanto no hay evidencia de que la lectura o no del rotulado se ve afectado por la percepción corporal.

Seguidamente para conocer de que manera influye la percepción de la imagen corporal teniendo en cuenta el sexo al que pertenecen los encuestados se analiza el siguiente gráfico:

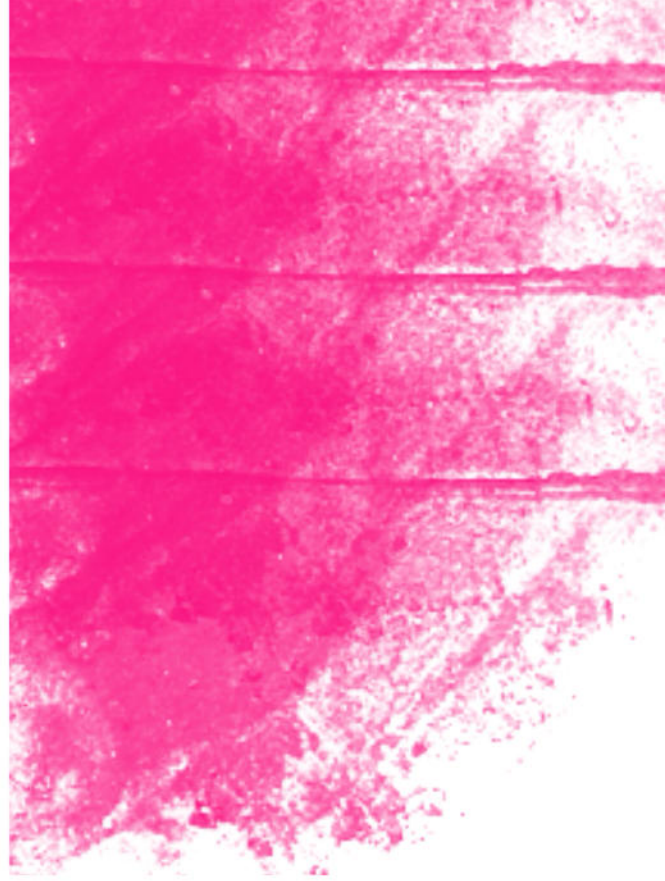


Si bien se observa que no hay diferencias significativas entre ambos sexos y la percepción de la imagen corporal, tanto el sexo femenino como el masculino, se ven más gordos de lo que son en realidad. Podemos destacar que el 67% de los que se perciben de esta forma corresponden al sexo femenino. Por otro lado se logra visualizar que de la muestra que se percibe más delgado de lo que es, el género masculino lo hace en un 17% en relación al femenino que es del 15%.

El siguiente gráfico que se analiza tiene presente la percepción de la imagen corporal y su relación con el estado nutricional:



Los resultados que se obtienen de este análisis nos marcan 2 pautas muy importantes. De aquellos encuestados en donde su estado nutricional según el IMC para la edad, se encuentra dentro de los rangos de normalidad el 86% de estos, se perciben más gordos de lo que son en realidad, mientras que el 36% de la muestra que presenta algún grado de sobrepeso se ve más delgado. Se destaca que el 11% de las personas donde su IMC corresponde a bajo peso se ven tan cual son.



Conclusión

En este estudio hemos podido observar el comportamiento de distintas variables sobre una muestra de 90 alumnos de escuela secundaria.

Respecto al sexo se encuentra una distribución medianamente simétrica con una leve inclinación hacia el sexo femenino. En base al rango etáreo que oscilaba entre los 12 y 18 años, la mayor prevalencia se encontró entre los 14 hasta los 16 años.

Por otro lado esta investigación ha tratado de encontrar algún tipo de relación entre la valoración de la imagen corporal y la elección de alimentos en los adolescentes, como así también indagar si la pertenencia o no a un determinado grupo urbano puede influir en estas variables mencionadas.

Para esto se han utilizados distintos métodos de recolección de datos, divididos en 3 etapas. Para la percepción de imagen corporal se utilizó un test de modelos anatómicos, en base a la elección de alimentos se confeccionó una lista con 21 grupos de alimentos y en cuanto a pertenecer o no a una tribu se realizó una encuesta la cual no sólo contenía los distintos grupos urbanos sino también preguntas de importancia para la resolución de esta conclusión.

En cuanto a la percepción de la imagen, se observó que el 63% de muestra se ve más gordo de lo que en realidad cuando se mira al espejo, sólo el 21% se ve tal cual es. El estado nutricional de la muestra ha sido evaluado mediante el software de la OMS Anthro Plus, el cual nos informó que el 79% se encuentra dentro de los percentiles de normalidad para la edad, sólo el 11% es representado por el sobrepeso.

Al realizar el cruzamiento de estas 2 variables, se obtuvieron 2 pautas muy importantes, por un lado en aquellos jóvenes donde el estado nutricional es normal el 86% de estos se percibe más gordo de lo que es, mientras que el 36% de la muestra que presenta sobrepeso se ve más delgado.

En cuanto a la percepción y sexo, si bien no hay diferencias significativas, cual grupo se ve más gordo, el sexo femenino sobresale.

La segunda etapa de esta investigación se basó en un cuestionario con preguntas de distinta índole como: sensación de gordura al mirarse al espejo, deseo de tener otro cuerpo y cuales serían los motivos de esto, si han realizado algún tipo de dieta, importancia del rotulado nutricional, compra y elección de alimentos y pertenencia o no a una tribu urbana.

Con respecto a las distintas tribus urbanas (Floggers, Emos, Raperos, Darks, Cumbieros, Rastafaris, Rollingas) solamente el 20% se identifica con alguna, siendo los más populares los Floggers con una prevalencia del 9%, seguidos por los Dark en un 3%.

Con el objetivo de dar respuesta a si la pertenencia a una tribu social podría influir en la valoración de la percepción de la imagen corporal se realizo un gráfico bivariado considerando las variables IMC real, percibido y pertenencia a tribus urbanas.

Si bien el porcentaje de alumnos que se identifican con alguna tribu es pequeño, se destaca que los Floggers, Cumbieros, Raperos, Darks y Rollingas se ven más gordos con respecto a la realidad, los Emos se ven tal cual son mientras que los Rastafaris se perciben más delgados.

Por otro lado se deseo conocer si la pertenencia a un grupo social, puede influir al momento de iniciar una dieta, el resultado que arrojó fue que de aquellos adolescentes que se identificaron con una tribu urbana, el 22% inicia un plan de alimentación para bajar de peso, mientras que sólo el 8% que no pertenece a un grupo lo hace.

Como parte de la educación nutricional, se consideró importante conocer si al momento de realizar una compra de alimentos la opción saludable seria una elección en esta muestra, la cual nos arrojó que el 81% optó por informar que sí sabría, por lo tanto para confirmar si esto realmente es así, se procedió a preguntar que tendrían en cuenta al momento de elegir un alimento y la respuesta nos manifiesta que sólo el 44% lo hace en base a su valor nutricional , mientras que el 60% informa que la publicidad es lo que motiva a comprar o no determinado alimento y así orientarnos hacia sus gustos y preferencias.

Con respecto a composición nutricional y percepción de imagen corporal, se obtuvo como resultado que de las 41 personas que observan la composición nutricional de los alimentos al momento de realizar una compra, el 56% corresponde a aquellas personas que se ven con más gordas de lo que son en realidad.

Por otro lado para reconfirmar esta pregunta, se hace una encuesta basada en 21 grupos de alimentos con sus distintas variables, basada en la consigna: si fueras al supermercado que alimento elegirías, por lo que nos da pautas sobre elecciones y preferencias de consumo.

En base a lácteos y quesos, la muestra estudiada opta en su mayoría por productos enteros, siendo el 70% para la leche, luego el yogurt y queso fresco en un 64% y por ultimo el queso untable.

En cuanto a la elección del huevo, el preferido es el de gallina en un 79%, el 20 % no consume huevos.

En carnes y hamburguesas, optaron por la carne vacuna en un 76%, seguido por pollo y por último en un muy bajo porcentaje por el pescado.

En cuanto salchichas el 32 % no elige este alimento y en caso de hacerlo lo hace en un 62% en su versión común.

Para conocer las preferencias en verduras y frutas, este se asemeja a la realidad para cualquier grupo etareo los mas elegidos son el tomate, la lechuga y la papa. Sólo el 3% no

elegiría ningún tipo de verdura para su compra. En base a las frutas la opciones más recurridas son la banana y la manzana.

Los cereales mas consumidos son los fideos en su versión común en un 86%, seguidos por el arroz común. En cuanto al consumo de cereales integrales el arroz integral es elegido en un 18%.

En cuanto a panes, galletitas saladas, siguen siendo los de mayor elección los comunes en relación a su versión integral. En base a galletitas dulces el 10% no consume y un 38% prefiere consumirlas sin relleno.

Las mermeladas mas elegidas al momento de realizar una compra fueron las comunes en un 62 %, sólo el 21% no consumiría este producto. Con respecto a los endulzantes hay una inclinación del 88% en elegir azúcar común.

En cuanto a aderezos lo más elegido con un 69% es la mayonesa común, sólo el 2% lo elige en su versión light.

En manteca también la común es la más elegida en contra de un 4% que escogió reducida en calorías.

Los aceites que mas tienden a comprar es el de girasol seguida por el de soja en un porcentaje mucho más bajo.

Con los líquidos e infusiones, la mayor prevalencia está dada en la compra de gaseosas comunes y jugos naturales.

Para ahondar y finalizar esta tesis se hizo hincapié en si la pertenencia o no a una tribu urbana puede influir al momento de elección de alimentos como la leche y quesos reducidos en grasas, no se observaron diferencias significativas entre estos grupos, cabe destacar que el porcentaje mayoritario de ambas muestras no elegirían estos alimentos con menos grasas.

En cuanto a que cantidad de alimentos reducidos en grasas se elegirían en base a la percepción de la imagen corporal, se observa que no existen grandes diferencias, los que eligen alimentos bajos en grasas, eligen solamente un producto. Solo 23% que se ve con más peso de lo es en realidad, los eligió.

Dieta y percepción de la imagen corporal, con respecto a esto, de los 90 encuestados, sólo el 12% que se ve más gordo de lo que es iniciaría una dieta por cómo se percibe, es decir que al momento de iniciar un plan de descenso de peso no lo haría por cómo se percibe en el espejo.

En cuanto a dieta y la pertenencia a una tribu urbana, se reflejó que de aquellos que si se identificaron con estas, el 22% iniciaría una dieta para adelgazar, en cambio de los que no pertenecen sólo el 8% lo haría.

Al analizar la relación entre la composición nutricional y la percepción de la imagen corporal, podemos definir, que de las 41 personas que observan el rotulado nutricional antes

de realizar una compra, el 56 % corresponde a aquellos adolescentes donde su percepción es menor a 0. Este resultado coincide con la percepción corporal de la totalidad de las muestras por lo tanto no hay evidencia de que la lectura o no de la composición de un alimento antes de consumirlo, se vea afectado por la percepción corporal.

Por otro lado se observa escasas en la elección de distintas variedades de frutas, verduras, productos ricos en fibra, como también alimentos descremados o reducidos en grasa, se podría intuir un bajo consumo de pescado, debido a que su elección es pobre.

La hipótesis no se valida. Al analizar las distintas variables por separado obtenemos porcentajes que podrían ser relevantes para esta tesis, pero al realizar el entrecruzamiento de estas, no se observaron diferencias significativas. Por lo tanto las elecciones alimentarias no estarían condicionadas por las variables percepción de la imagen corporal, la pertenencia o no a una tribu urbana y el estado nutricional. Si, se puede intuir que la elecciones alimentarias por lo menos en esta investigación estarían influenciadas en un alto porcentaje por la publicidad.

Esta pauta nos refleja la necesidad de enfocar las pautas publicitarias de forma tal que sean atractivas para los adolescentes, así fomentar el consumo de alimentos más saludables y una mayor variedad de los mismos como también optimizar y mejorar el rol del Lic. En Nutrición en el área de publicidad y mercadeo.

La historia nos demuestra que la rápida evolución de la industria alimentaria fue una inteligente respuesta al mayor reconocimiento social del papel que juega la dieta en la prevención y cura de enfermedades; al mayor acceso a la información por parte del consumidor; a la necesidad de disponer de alimentos procesados que aligeren el trabajo ante las presiones que exige la vida moderna; a la posibilidad de “sustituir” alimentos naturales por “suplementos” como una medida fácil para lograr satisfacer las necesidades nutricionales diarias y la necesidad de “pertenencia” e identificación con “modas” transitorias que llevan a los grupos a comportarse de determinada forma.

La etiqueta nutricional se convierte entonces en un recurso promocional muy importante para la empresa, aunque el consumidor no logre interpretar y comprender claramente todo el contenido informativo de la misma. Por lo tanto como parte de estos cambios trascendentales en la producción y mercado de alimentos, hay que instaurar la necesidad de capacitar aún más al personal y de integrar equipos multidisciplinarios.

Es así, como se resalta la participación del nutricionista en los distintos ámbitos, desde la formulación del alimento hasta que es consumido.

Los cambios acelerados en la variedad y disponibilidad de productos, la información plasmada en la etiquetas y las demandas informativas por parte del consumidor plantean al nutricionista un urgente cambio en la tradicional educación alimentaria nutricional, así como

en el asesoramiento para el desarrollo de productos, donde cada vez es mayor la presión industrial por diseñar productos con valores agregados que los diferencien en el mercado.

Por otro lado es fundamental apuntar a la educación nutricional a través de los colegios desde edades tempranas, como también revalorizar el rol del nutricionista en la comunidad adolescentes.

Posibles interrogantes que se plantean para próximos estudios.

- Analizar el presente estudio en otra ciudad.
- Realizar estudios referidos al tema en otras Instituciones educativas y en distintos sectores socioeconómicos.
- Analizar el rol del nutricionista dentro del ámbito de publicidad y mercadeo.
- Comprobar si el marketing de alimentos y bebidas con baja calidad nutricional se relaciona con el sobrepeso y la obesidad infanto/juvenil.
- Evaluar si los alimentos que se promocionan en horarios de protección infantil son poco saludables.

:

“Adquirir desde jóvenes tales o cuales hábitos no tiene poca importancia: tiene una importancia absoluta” Aristóteles.



Bibliografía

- ✓ Gómez Peresmitré, G. Peso real, peso imaginario y distorsión de la imagen corporal. *Rev, Mex Psicol* 1995 12:185-198.
- ✓ Nayeli M, Diaz C, Gómez BL et al. Percepción de la imagen corporal, consumo de alimentos y actividad física en estudiantes de un colegio de bachilleres. *Rev. Esp Nutr Comun* 2006; 12(3); 161-171
- ✓ Guía de alimentación del adolescente de 11 a 18 años, Instituto de Nutrición y tecnología de los alimentos, Universidad de Chile.
- ✓ Martín Verónica, Trastornos en la conducta alimentaria en escolares y adolescentes, *Rev. Chil Nutr vol. 29, n°2, Agosto 2002.*
- ✓ Shils, Maurice Edward, *Nutrición en Salud y Enfermedad*. Pág. 934,992.

Sitios Web:

- ✓ Blog del principito flogger, los tips para pertenecer a la tribu flogger en: <http://elwebeo.com.ar/noticias/los-tips-para-pertenecer-a-la-tribu-flogger/>.
- ✓ El calcio, siempre en raya en: alimentación-sana.com.ar

REPOSITORIO DIGITAL DE LA UFASTA

AUTORIZACION DEL AUTOR¹

En calidad de TITULAR de los derechos de autor de la obra que se detalla a continuación, y sin infringir según mi conocimiento derechos de terceros, por la presente informo a la Universidad FASTA mi decisión de concederle en forma gratuita, no exclusiva y por tiempo ilimitado la autorización para:

✓ Publicar el texto del trabajo más abajo indicado, exclusivamente en medio digital, en el sitio web de la Facultad y/o Universidad, por Internet, a título de divulgación gratuita de la producción científica generada por la Facultad, a partir de la fecha especificada.

✓ Permitir a la Biblioteca que sin producir cambios en el contenido, establezca los formatos de publicación en la web para su más adecuada visualización y la realización de copias digitales y migraciones de formato necesarias para la seguridad, resguardo y preservación a largo plazo de la presente obra.

1. Autor:

Apellido y Nombre: **Brenda Soledad Ferro**

Tipo y N° de Documento: **DNI 31.427.445**

Teléfono/s: **223-155258601**

E-mail: **brendasoledadferro@gmail.com**

Título obtenido **Licenciada en Nutrición**

2. Identificación de la Obra:

TITULO de la obra (Tesina, Trabajo de Graduación, Proyecto final, y/o denominación del requisito final de graduación)

“Valoración de la percepción de la imagen corporal y la elección de alimentos en adolescentes”

Fecha de defensa ____/____/20____

3. AUTORIZO LA PUBLICACIÓN BAJO CON LALICENCIA Creative Commons (recomendada, si desea seleccionar otra licencia visitar <http://creativecommons.org/choose/>)



Este obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 Unported](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/).

4. NO AUTORIZO: marque dentro del casillero

NOTA: Las Obras (Tesina, Trabajo de Graduación, Proyecto final, y/o denominación del requisito final de graduación) **no autorizadas** para ser publicadas en TEXTO COMPLETO, serán difundidas en el Repositorio Institucional mediante su cita bibliográfica completa, incluyendo Tabla de contenido y resumen. Se incluirá la leyenda “Disponible sólo para consulta en sala de biblioteca de la UFASTA en su versión completa

Firma del Autor Lugar y Fecha

¹ Esta Autorización debe incluirse en la Tesina en el reverso ó pagina siguiente a la portada, debe ser firmada de puño y letra por el autor. En el mismo acto hará entrega de la versión digital de acuerdo a formato solicitado.