

UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN

Enrique Guzmán y Valle

Alma Máter del Magisterio Nacional

FACULTAD DE AGROPECUARIA Y NUTRICIÓN

Escuela Profesional de Nutrición Humana



TESIS

**Conocimiento sobre alimentación saludable y percepción de imagen corporal en
adultos en tiempos de Covid-19, Junín-Perú**

Presentada por

Luz Clarita Huaman Curas

Asesora

Mtra. Vidal Huamán, Florentina Gabriela

Para optar al Título Profesional de Licenciado en Nutrición Humana

Carrera Profesional: Nutrición Humana

Línea de Investigación: Estrategias de salud pública en alimentación y nutrición

Lima, Perú

2022

UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN
Enrique Guzmán y Valle

Alma Máter del Magisterio Nacional



FACULTAD DE AGROPECUARIA Y NUTRICIÓN
DECANATO

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS VIRTUAL REGULAR

En la cantuta, siendo las **09** horas del día 05 de **ENERO** de 2023 el bachiller **HUAMAN CURAS LUZ CLARITA**, con código N°20151062, del Programa Profesional de **NUTRICIÓN HUMANA**, declarada expedita mediante Resolución **203-2020-D-FAN** autorizada a sustentar la tesis titulada:

“CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y PERCEPCIÓN DE IMAGEN CORPORAL EN

ADULTOS EN TIEMPOS DE COVID-19, JUNÍN – PERÚ”, mediante Resolución N° **783-2022-D-**

FAN, expuesta ante el jurado integrado por:

Presidente DRA. ANA MARÍA HUAMBACHANO COLL CÁRDENAS

Secretaria M. Sc. JUDITH IRIS QUISPE ESCARZA

Vocal LIC. ELIZABETH GARCÍA PÉREZ

quienes han evaluado dicha sustentación con la nota cualitativa de **MUY BUENO**, cuantitativa (**17**) resultado que se comunicó a la interesada.

PRESIDENTE

SECRETARIA

VOCAL

BACHILLER

TABLA VIGESIMAL (Resolución N°1987-2012-R-UNE)

Nota Cuantitativa	Cualitativa	Distinción
De 19 y 20	Excelente	Suma Cum Laude
De 17 y 18	Muy Bueno	Magna Cum Laude
De 15 y 16	Bueno	Cum Laude
De 11, 12, 13, y 14	Regular	Aprobado
De 00 a 10.99	Deficiencia	Desaprobado

UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN
ENRIQUE GUZMÁN Y VALLE
Alma mater del Magisterio Nacional



FACULTAD DE AGROPECUARIA Y NUTRICIÓN
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE
INVESTIGACIÓN

"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD
N°0010-2023-DUI-FAN-UNE

El Director de la Unidad de Investigación de la Facultad de Agropecuaria y Nutrición,
Hace constar que:

El Trabajo titulado *CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y PERCEPCIÓN DE IMAGEN CORPORAL EN ADULTOS EN TIEMPOS DE COVID-19, JUNÍN – PERÚ* del autor LUZ CLARITA HUAMAN CURAS ha sido sometida, en su versión final, al software Turnitin y obtuvo un porcentaje del 15% de similitud con otras fuentes verificables, lo cual garantiza su originalidad e integridad académica. Así mismo, se comprobó la aplicación de las normas VANCOUVER de acuerdo con las disposiciones vigentes.

Se expide la presente constancia para los fines pertinentes

La Cantuta, 26 de enero del 2023

LUZ CLARITA HUAMAN CURAS
Autor

DNI N° 72195009



Dra. Ana María Huambachano Coll Cárdenas
Directora de la Unidad de Investigación FAN-UNE

DNI N° 06449647

Enrique Guzmán y Valle

Alma Mater del Magisterio Nacional

FACULTAD DE AGROPECUARIA Y NUTRICIÓN

Escuela Profesional Nutrición Humana



TESIS

CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACION SALUDABLE Y PERCEPCIÓN DE IMAGEN CORPORAL EN ADULTOS EN TIEMPOS DE COVID-19, JUNÍN-PERÚ

Presentada por:

Luz Clarita Huamán Curas

Docente:

4 Mtra. Florentina Gabriela Vidal Huamán

Gabriela Vidal H

Mtra Florentina Gabriela Vidal Huamán
DNI. 09812697
Asesora de tesis



Luz Clarita Huamán

Dra. Ana María Huambachano Coll Cárdenas
Directora de la Unidad de Investigación FAN-UNE

DNI N° 06449647

Resumen de coincidencias X

15 %

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	3 %
2	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	2 %
3	repositorio.uma.edu.pe Fuente de Internet	1 %
4	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	1 %
5	1library.co Fuente de Internet	1 %
6	webcache.googleuserc... Fuente de Internet	1 %
7	Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	1 %

DEDICATORIA

A Dios, por estar siempre conmigo.

A mis padres, Maura y Francisco, por su amor y valioso apoyo.

*A mis hermanas Violeta y Talía, por la confianza, la comprensión, el cariño y el apoyo
que me brindan cada día.*

*A mi asesora, Mtra. Gabriela Vidal, por su paciencia, amabilidad y oportunas
recomendaciones.*

RECONOCIMIENTO

A la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle; en especial a la Facultad de Agropecuaria y Nutrición, por la eficiente formación académica y personal que me ha brindado durante cinco años.

Y, con eterna gratitud, a mis amigos y compañeros de la vida, por sus permanentes muestras de fraternidad y apoyo cotidiano.

Tabla de contenidos

Portada.....	i
Hoja de firmas del jurado.....	ii
Dedicatoria	iii
Reconocimiento.....	iv
Tabla de contenidos.....	v
Lista de tablas.....	viii
Lista de figuras.....	ix
Resumen.....	x
Abstract.....	xi
Introducción.....	xii
Capítulo I: Planteamiento del problema.....	17
1.1. Descripción del problema.....	17
1.2. Formulación del problema.....	20
1.2.1. Problema general	
1.2.2. Problemas específicos	
1.3. Objetivos de la investigación.....	21
1.3.1. Objetivo general	
1.3.2. Objetivos específicos	
1.4. Importancia y alcances de la investigación	22
1.5. Limitaciones de la investigación.....	23
Capítulo II: Marco teórico.....	24
2.1. Antecedentes de la investigación.....	24
2.1.1. Antecedentes internacionales	

2.1.2. Antecedentes nacionales	
2.2. Bases teóricas.....	27
2.2.1. Alimentación saludable	
2.2.2. Percepción	
2.2.3. Imagen corporal	
2.3. Definición de términos básicos	36
Capítulo III: Hipótesis y variables.....	39
3.1. Hipótesis.....	39
3.1.1. Hipótesis general	
3.1.2. Hipótesis específicas	
3.2. Variables.....	39
3.3. Operacionalización de variables.....	40
Capítulo IV: Metodología.....	42
4.1. Enfoque de investigación.....	42
4.2. Tipo de investigación.....	42
4.3. Diseño de investigación	42
4.4. Método de investigación.....	43
4.5. Población y muestra	43
4.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	44
4.7. Validez y confiabilidad de instrumentos.....	45
4.8. Tratamiento estadístico de los datos	46
Capítulo V: Resultados.....	48
5.1. Presentación y análisis de resultados.....	48
5.2. Discusión de resultados.....	66

Conclusiones	71
Recomendaciones.....	72
Referencias.....	73
Anexos.....	83

Lista de tablas

Tabla 1: Operacionalización de variables	40
Tabla 2: Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable	48
Tabla 3: Tipo de percepción de imagen corporal	50
Tabla 4: Prueba de normalidad	52
Tabla 5: Correlación entre el conocimiento de alimentación saludable y la percepción de imagen corporal.	54
Tabla 6: Correlación entre el conocimiento de alimentación saludable y el índice de masa corporal.	56
Tabla 7: Correlación entre la variable Conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción de imagen corporal sobreestimada.	59
Tabla 8: Correlación entre la variable Conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción de imagen corporal adecuada.	61
Tabla 9: Correlación entre la variable Conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción de imagen corporal subestimada.	64

Lista de figuras

Figura 1: Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable	49
Figura 2: Tipo de percepción de imagen corporal	51
Figura 3: Correlación lineal entre el conocimiento de alimentación saludable y la percepción de imagen corporal.	55
Figura 4: Correlación lineal entre el conocimiento de alimentación saludable y el índice de masa corporal.	57
Figura 5: Correlación lineal entre el conocimiento de alimentación saludable y percepción de imagen corporal sobreestimada.	60
Figura 6: Correlación lineal entre el conocimiento de alimentación saludable y percepción de imagen corporal adecuada.	62
Figura 7: Correlación lineal entre el conocimiento de alimentación saludable y percepción de imagen corporal subestimada.	65

Resumen

La investigación desarrollada es de enfoque cuantitativo, con método deductivo; es una investigación aplicada, no experimental, transeccional correlacional. Tuvo como objetivo identificar la relación entre el conocimiento sobre alimentación saludable y percepción de imagen corporal en adultos en tiempos de COVID-19, Junín – Perú. La muestra estuvo conformada por 383 personas adultas que viven en la ciudad de Huancayo, de las cuales 193 pertenecían al género femenino y 190 al género masculino. La técnica utilizada fue la encuesta, el pesado, el tallado y el test de siluetas. Los instrumentos utilizados fueron el cuestionario de 31 preguntas, el tallímetro, la balanza y el modelo de siluetas corporales. Los resultados obtenidos de acuerdo al criterio de significancia con un p valor igual a 0,03 que indica que existe relación débil entre el conocimiento sobre alimentación saludable y percepción de imagen corporal. El 57 % de los adultos tienen un nivel regular acerca de conocimientos sobre alimentación saludable y el 50% de los encuestados tienen una percepción sobreestimada de su imagen corporal. La investigación llegó a la conclusión de que existe relación débil entre el conocimiento sobre alimentación saludable y percepción de imagen corporal en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú.

Palabras claves:

Conocimientos, Alimentación Saludable, Percepción, Imagen Corporal, COVID-19.

Abstract

The research carried out is of a quantitative approach, with a deductive method; It is an applied, non-experimental, correlational, transactional research. Its objective was to identify the relationship between knowledge about healthy eating and perception of body image in adults in times of COVID-19, Junín - Peru. The sample consisted of 383 adults living in the city of Huancayo, of which 193 belonged to the female gender and 190 to the male gender. The technique used was the survey, the weighing, the carving and the test of silhouettes. The instruments used were the 31-question questionnaire, the height rod, the scale, and the model of body silhouettes. The results obtained according to the criterion of significance with a p value equal to 0.03, which indicates that there is a weak relationship between knowledge about healthy eating and perception of body image. 57% of adults have a regular level of knowledge about healthy eating and 50% of respondents have an overestimated perception of their body image. The research concluded that there is a weak relationship between knowledge about healthy eating and perception of body image in adults in times of COVID-19, Junín-Peru.

Keywords:

Knowledge, Healthy Eating, Perception, Body Image, COVID-19.

Introducción

A fines del año 2019 en Wuhan, China, se identificaron casos de neumonías causadas por un nuevo virus. Este virus tuvo varias denominaciones. Según la OMS, lo denominaron 2019-nCoV, y según el Comité Internacional de Taxonomía, lo denominaron SARS-CoV-2. Así pues, el 11 de marzo del 2020 la Organización Mundial de la Salud informó que la enfermedad del COVID-19 es causada por el nuevo coronavirus (1), y también declaró que es una pandemia, por la alta cantidad de casos encontrados. En el Perú hubo 66 días de preparación antes de que el virus aparezca estadísticamente.

El 5 de marzo del 2020, en el Perú, se confirmó el primer caso de SARS-CoV-2 o también llamado COVID-19 (2), y a los 86 días después del primer caso se alcanzó el número más alto de contagiados (1), desde la fecha hasta enero del 2022 se han evaluado un total de 22674737 muestras de personas con síntomas de COVID-19, de las cuales 2440349 casos fueron positivos y 20234388 casos fueron negativos; asimismo, hubo 203193 muertos por COVID-19 (2). Y del mismo modo la OPS también informó que el virus que causa el COVID-19 afecta a personas de cualquier edad, pero el grupo que está aumentando gradualmente son las personas que se encuentran alrededor de los 40 años (2). En cuanto a la alimentación en estos tiempos de pandemia, la UNICEF (3) realizó un sondeo a través de la plataforma de U-Report.

A través de esta plataforma se determinó que se han producido aumentos en el consumo de dulces en un 32% de la población total, en bebidas azucaradas en un 35%, las comidas rápidas en un 29%; es decir, 1 de cada 3 personas consumen más dulces, comidas rápidas y bebidas azucaradas; asimismo se determinó que hubo una disminución tanto en consumo de frutas como de verduras en un 33%, y también hubo disminución de agua en un

12%, es decir 1 de cada 3 personas consumen poca cantidad de verdura, frutas y agua.

En una investigación realizada por el Dr. Villarreal (4) sobre el efecto del confinamiento sobre productos ultra procesados en personas del programa de salud cardiovascular (PSCV), trabajó con 63.2% personas que tenían hipertensión y con 40.1% personas con diabetes mellitus tipo II. En esta investigación fueron las mujeres quienes más consumían dulces; cada persona hacía el manejo de su alimentación, es decir personas que tenían diabetes y consumían snacks o comida chatarra con el automanejo de su alimentación bajaban el consumo de los alimentos ultra procesados.

En relación con la percepción de imagen corporal, no hay muchos estudios acerca de percepción corporal en adultos en el Perú, pero sí hay en adolescentes. En un estudio realizado por Enríquez (5), acerca de la autopercepción de imagen corporal y prácticas para corregirlas en adolescentes, se obtuvo como resultado que, de los 108 adolescentes, el 36.1% tenían una percepción equivocada de su peso: el 18% eran mujeres y el 11% eran varones.

Asimismo, en una investigación realizada por Miraval et al. (6) sobre la relación entre IMC y la percepción, como resultado obtuvieron que, de las 100 personas evaluadas, el 1% tenía bajo peso, el 37% tenía un peso normal, el 53% tenía sobrepeso y el 9% obesidad. Igualmente existe relación entre las dos variables, y en cuanto a la percepción de imagen corporal, el 53% de los estudiantes universitarios se percibían más con sobrepeso.

La investigación realizada es de tipo cuantitativa. A los participantes se les pesó, se les talló, y se les realizó una encuesta sobre alimentación saludable. Asimismo, marcaron una silueta con la que cada uno de ellos se sentía identificado. Esto con el objetivo de obtener datos confiables que nos permitieron tener resultados confiables.

El contenido de esta investigación se presenta en cinco capítulos. En el Capítulo I está el planteamiento del problema; en el Capítulo II, el marco teórico, donde se incluyen los antecedentes, las bases teóricas y las definiciones de términos. En el Capítulo III figuran

las hipótesis y las variables; en el Capítulo IV, la metodología; y en el Capítulo V, el aspecto administrativo, donde están los recursos, los servicios, el presupuesto y el cronograma de actividades. En el Capítulo VI están los resultados y las discusiones; seguidamente, las conclusiones y las recomendaciones; y, por último, las referencias bibliográficas.

Capítulo I

Planteamiento del problema

1.1. Descripción del Problema

En la edad adulta el estado de crecimiento y desarrollo ha llegado a su madurez completa. Ser adulto es el periodo que se encuentra entre la adolescencia y la adultez mayor, conocida también como la senectud. Es en este periodo donde el organismo es capaz de reproducirse; también, es en este periodo donde las necesidades nutricionales ya son estables, ya que se ha detenido el crecimiento y tener una alimentación adecuada es necesario para tener una buena salud (7).

La alimentación es la acción que realizamos al ingerir alimentos. Tener una alimentación saludable, es consumir alimentos que tengan nutrientes necesarios para cubrir nuestras necesidades nutricionales; llevar una alimentación saludable puede prevenir o detener diversas enfermedades. Si no llevamos una alimentación saludable, estamos expuestos a sufrir diversas enfermedades no transmisibles.

En el mundo cada año mueren alrededor de 41 millones de personas por enfermedades no transmisibles (ENT); solo en la región de las Américas hay cerca de 15 millones de muertes anualmente por enfermedades no transmisibles, y se comprenden entre 30 a 69 años de edad (8). Las ENT afectan a todos los grupos de edad sin importar sexo o religión; existen diversos factores de riesgo, entre ellos llevar una alimentación no saludable (9).

En el Perú, son más del 50% las personas que tienen enfermedades no transmisibles. Las principales son: enfermedades respiratorias crónicas, enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes (10); si bien es cierto a nivel mundial el Perú es reconocido por su amplia gastronomía y su agrobiodiversidad, esto no significa que su población tenga una alimentación nutritiva o saludable. Según la OMS, en el Perú hay 2.7 millones de personas que están en situación de hambre, y el 35.5% de la población adulta sufre de sobrepeso (11). También se encontró un estudio realizado en el Perú, titulado Vida saludable. Este estudio arrojó que 6 de cada 10 personas se consideran muy saludables, y se preocupan por su salud; son los que visitan más a su médico que los que se consideran poco saludables o no saludables. Más de la mitad de los encuestados consumen sus 3 comidas al día, un cuarto de la población consume solo 2 comidas al día y 1 de cada 10 personas come una sola vez al día. El 50% de los participantes escogen sus propias comidas y el otro 50% son orientados por un especialista; un grupo menor a la mitad piensan que están en su peso ideal y cuando se sacó el IMC de los participantes la mayoría estaban en sobrepeso (12).

La provincia de Huancayo, ubicada en el departamento de Junín, tiene una superficie total de 237.55 km² y una altitud de 3249 msnm; y, según el INEI, en el 2020 hubo una población total de 118.400 habitantes, de los cuales hubo un total de 70.129 personas adultas (13). En el 2018, un grupo de especialistas evaluaron a pacientes que asistieron a EsSalud, tanto en la provincia de Huancayo como en La Oroya y Chanchamayo, llegando a la conclusión de que el 56% de la población evaluada sufre de

sobrepeso y obesidad (14). En nuestro país, se considera al sobrepeso y la obesidad como un problema de salud pública, y la provincia de Huancayo no es ajena a este problema, pues el 30% de su población tiene sobrepeso y el 40% sufre de obesidad, y estos porcentajes hoy en día siguen subiendo; las principales causas son la falta de actividad física y tener una alimentación no saludable (15).

La imagen corporal es la forma en la que cada individuo se percibe o se puede imaginar de sí misma(o), en relación con su cuerpo. Casi siempre son las mujeres quienes se preocupan más de su imagen corporal; sin embargo, en un estudio se ha observado que los hombres también se preocupan por su imagen corporal, inclusive por su peso.

Fue un estudio realizado a 12 mil personas adultas. Se ha centrado en estudiar la percepción personal y sus sentimientos, y también ver la importancia que le dan a su físico y su peso y se ha observado que los hombres cada vez se preocupan más por su aspecto; pero igual la presión de cómo verse y sentirse mejor consigo mismo es diferente en ambos sexos. En este estudio, el 15% de hombres y el 20% de las mujeres estaban insatisfechos con su peso y al 6% de los hombres y al 9% de las mujeres no les gusta su aspecto físico (16).

En el Perú, el 2010 Kantar Worldpanel hizo un Focus Panel, en relación con el aspecto e imagen corporal. Los resultados arrojaron que 9 de cada 10 hombres se preocupan más por su estética y su imagen corporal (17). En nuestro país, no se han realizado muchos estudios en adultos en relación con la alimentación saludable e imagen corporal; este estudio nos ayudará a conocer más a nuestra población adulta acerca del

conocimiento que tienen sobre la alimentación saludable y la percepción de la imagen corporal que tienen sobre sí mismos.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general:

¿Cuál es la relación entre el conocimiento sobre alimentación saludable y percepción de imagen corporal en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y el IMC en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú?
- ¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción de imagen corporal sobrestimada en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú?
- ¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción de imagen corporal adecuada en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú?
- ¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción de imagen corporal subestimada en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general:

Determinar la relación entre el conocimiento sobre alimentación saludable y percepción de imagen corporal en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú

1.3.2. Objetivos específicos

- Determinar la relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y el IMC en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú.
- Determinar la relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción de imagen corporal sobrestimada en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú.
- Determinar la relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción de imagen corporal adecuada en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú.
- Determinar la relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción de imagen corporal subestimada en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú.

1.4. Importancia y alcances de la investigación

En tiempos de COVID-19, es importante tener un buen funcionamiento de nuestro sistema inmunitario, y una forma de lograrlo

es tener una alimentación saludable, que nos ayudará a prevenir y combatir diversas enfermedades.

Hoy en día, no solo el COVID-19 es una pandemia; también al sobrepeso y la obesidad se le considera una pandemia de tipo no infeccioso. Llevar una alimentación saludable no solo es importante para gozar de buena salud, sino también para mejorar nuestros valores antropométricos como el índice de masa corporal (IMC). Durante el contexto de la pandemia se ha podido observar que muchas personas han visto incrementar su peso corporal. Esto se debe a diversos factores, como: el aislamiento social obligatorio implementado por el gobierno, que obligó a las personas a permanecer en casa, teniendo que realizar trabajo virtual y favoreciendo al sedentarismo.

Por otro lado, llevaban una alimentación no saludable, que no aporta un valor nutricional adecuado, con preparaciones ricas en carbohidratos y grasas (frituras, postres, etc.), y disminuyendo el consumo diario de vitaminas, minerales (frutas y verduras) y líquidos. Al mejorar la situación sanitaria se flexibilizaron las restricciones de salida para la población; sin embargo, no encontraban un lugar para realizar algún tipo de actividad física.

La imagen corporal es considerada una representación mental que se divide en tres componentes: perceptual, afectivo o cognitivo y conductual (18); la primera hace referencia a cómo percibes el tamaño, la forma y el peso de tu cuerpo, que es lo que se verá en este estudio; la segunda representa lo que piensas, sientes y valoras de la forma, tamaño y peso de tu cuerpo; y la tercera son aquellas conductas que tomas en

relación a lo que percibes y sientes por la forma, tamaño y peso de tu cuerpo. Para muchos adultos, cuando se habla de imagen corporal, significa verse y sentirse bien; sin embargo, después de un tiempo de cuarentena, cuando las personas empiezan a salir de casa se dan cuenta de que su imagen corporal ha cambiado y encuentran rasgos en ellos mismos que no les gusta y esta percepción negativa que tienen sobre sí mismos incrementa más cuando tienen que laborar fuera de casa.

Es por ello que en este estudio se buscó determinar la relación entre el conocimiento sobre la alimentación saludable y la percepción de imagen corporal en adultos en tiempos de COVID-19. Asimismo, el presente estudio contribuyó a brindar datos para posteriormente realizar más estudios en relación con alimentación saludable e imagen corporal.

1.5. Limitaciones de la investigación

- Los resultados son válidos para las personas que se encuentren bajo las mismas condiciones del estudio.
- Los resultados son válidos para los sujetos que se encuentren bajo un grupo de edad determinado.
- Existen escasas fuentes de investigaciones con dicha población que relacionen las dos variables y que justifiquen la mencionada tesis; sin embargo, se trabajó con aquellas referencias que tengan similitud en relación con las variables.

Capítulo II

Marco teórico

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes internacionales

Se encontró una investigación titulada “*Conocimientos y prácticas sobre alimentación, salud y ejercicio en universitarios de Medellín-Colombia*”, cuyo objetivo fue evaluar los conocimientos y las prácticas acerca de la alimentación, la salud y el ejercicio de los estudiantes universitarios. En esta investigación trabajaron con 420 estudiantes universitarios de ambos sexos. Como resultados obtuvieron que con una significancia de $p < 0,0001$ existe diferencia altamente significativa entre los conocimientos acerca de los hábitos alimentarios y los aspectos relacionados al control de peso, investigación que llegó a la conclusión de que el 40% de los estudiantes universitarios tenían un nivel regular de conocimientos acerca de la alimentación saludable (19).

En otro estudio sobre “*La imagen corporal en relación al sexo y estado nutricional asociado con la construcción de sí mismo y de los otros*” tuvieron como objetivo analizar la imagen corporal que tenían los jóvenes adultos en relación con el sexo y el estado nutricional. En la investigación trabajaron con 73 personas, y para poder medir la percepción de imagen corporal utilizaron el test de modelos anatómicos y sacaron el IMC con el peso y la talla que fueron autorreportados. Los investigadores obtuvieron como resultado que el 15.4% de las mujeres se subestimaron, 51.3% se percibieron adecuadamente y el 33.3% se sobreestimaron; y en relación con los hombres, el 2.9% se subestimaron, es decir, se percibían más delgados de lo que realmente eran, 26.5% tenían una percepción adecuada y el 70.6% se sobreestimaban, es decir, se percibían más robustos de lo que realmente eran.

La investigación llegó a la conclusión de que sin importar el sexo ambos tenían una percepción alterada, y que el 62.8% de la muestra en general tenían una percepción de su imagen corporal sobreestimada (20).

Se encontró otra investigación titulada *“Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador”*. Esta investigación tuvo como objetivo medir la condición nutricional y los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios. Trabajaron con 1038, y utilizaron un cuestionario para medir los conocimientos de los hábitos alimentarios. Como resultado obtuvieron que la talla y el peso son mayores que los de las mujeres. También evidenciaron que la muestra presentaba doble carga de malnutrición, y que el 40.7% de la muestra tiene conocimientos de alimentación saludable. La investigación llegó a la conclusión de que los estudiantes universitarios presentan conocimientos de alimentación saludable; sin embargo, están relacionados a la desnutrición y al sobrepeso; también la talla baja para la edad está relacionada a la nutrición inadecuada (21).

En otro estudio titulado *“Conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes de la universidad pública”* tuvieron como objetivo analizar los conocimientos acerca de la alimentación saludable en los estudiantes de una universidad pública. En este estudio trabajaron con 136 estudiantes. Aplicaron una encuesta que contenía 16 preguntas, todas relacionadas a la alimentación saludable. Los investigadores obtuvieron como resultado que el 41.2% de la muestra tenía un nivel medio de conocimiento acerca de la alimentación saludable, el 38.2% tenía un nivel bajo de conocimientos, y el 20.6% de la muestra tenía un nivel alto de conocimiento en relación con la alimentación saludable. La investigación llegó a la conclusión de que los universitarios pertenecientes a una universidad pública de Chile tienen un nivel medio en relación con los conocimientos acerca de la alimentación saludable (22).

2.1.2. Antecedentes nacionales

En una investigación titulada *“Influencia de la autopercepción de su imagen corporal en sus hábitos alimentarios, de estudiantes de la escuela profesional de enfermería, UNSCH”*, se tuvo como objetivo establecer la influencia de la autopercepción de imagen corporal en los hábitos alimentarios de ese grupo de personas. Trabajaron con 185 personas. Como resultado obtuvieron que más de la mitad de las personas estaban satisfechas con su imagen corporal; y acerca de los hábitos alimentarios, el 27% de la muestra tenía buenos hábitos alimentarios, el 58.4% registra hábitos alimentarios regulares y el 14.6%, malos hábitos alimentarios. En esta investigación llegaron a concluir que no existe relación significativa entre el estado nutricional y la percepción de alimentación saludable; sin embargo, sí existe relación entre el estado nutricional y la percepción de la imagen corporal (23).

En otra investigación titulada *“Relación entre la percepción de alimentación saludable e imagen corporal y estado nutricional según edad de los adolescentes de la institución educativa privada del distrito de Puente Piedra - Lima”*, tuvieron como objetivo explicar la relación entre la percepción de la alimentación saludable, la imagen corporal y el estado nutricional. Los investigadores trabajaron con 125 personas, a quienes primero pesaron y tallaron para luego sacar su estado nutricional. Para saber los conocimientos que tienen acerca de la alimentación saludable y su imagen corporal, les hicieron absolver un cuestionario. Los investigadores obtuvieron como resultado que el 12% de la muestra tenían una percepción subestimada de su imagen corporal, el 18.4% tenían una percepción adecuada de su imagen corporal, y el 69.6% de la muestra tenían una percepción sobreestimada de su imagen corporal. Dichos resultados llevaron a los investigadores a concluir que, sin importar el estado nutricional, y el nivel de conocimientos que tengan las

personas, igual van a tener una percepción sobreestimada de su imagen corporal (24).

Se encontró otro estudio titulado “*Relación entre imagen corporal e ingesta dietética en estudiantes universitarios, Ayacucho – Perú*”, donde los investigadores tuvieron como objetivo determinar la relación entre la percepción de la imagen corporal y la ingesta dietética. Trabajaron con 313 estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga. En esta investigación utilizaron un cuestionario para medir los conocimientos sobre los hábitos alimentarios y para medir la percepción de imagen corporal utilizaron un test de modelos de siluetas corporales, los investigadores obtuvieron como resultados que el 80.5% de la muestra tenían una percepción subestimada de su imagen corporal, y el 9.5% tenían una percepción adecuada de su imagen corporal. También encontraron que el 77% de la muestra tenían un IMC normal, solo 1% con delgadez y el 21.4% tenían sobrepeso. En esta investigación se llegó a la conclusión de que no existe relación significativa entre las variables y que los estudiantes habrían recibido orientación nutricional y ellos ponían en práctica esa información recibida (25). En la provincia de Huancayo, no se ha encontrado estudios relacionados a los conocimientos de alimentación saludable y la percepción de la imagen corporal de los adultos.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Alimentación saludable

Alimento: Es un producto ya sea natural o elaborado que es ingerido y digerido, tiene características que lo hacen apto y agradable para el consumo (26).

Alimento sano: Es aquel alimento que brinda energía y nutrientes necesarias al organismo; además este alimento está libre de contaminación (26).

Alimentación: Es el proceso o acto consciente y voluntario que realizamos a la hora

de ingerir alimentos a la boca para satisfacernos (26).

Alimentación saludable: Es consumir alimentos que aportan energía y nutrientes esenciales al organismo para mantenerse sano (26); en otras palabras, para poder mantener un buen funcionamiento del organismo, como también minimizar el riesgo de enfermedades; asimismo, garantizar la reproducción, el crecimiento y desarrollo adecuado. Para ello se debe consumir frutas, verduras, cereales, legumbres, leches, carnes, pescados y aceites vegetales, en cantidades adecuadas (27).

❖ Los alimentos, en función nutritiva, se dividen en tres categorías:

➤ *Energéticos:* Los alimentos que pertenecen a esta categoría aportan energía al organismo; la energía es vital para el hombre, y esta energía nace cuando se oxidan las células que componen los tejidos de los tres principios inmediatos, estos son: Los CHO (también llamados glúcidos, hidratos de carbono o carbohidratos); son los que aportan más energía metabólica ATP, equivalen a 4 kcal por gramo (aquí están: los cereales, tubérculos, raíces de féculas, miel, confitura, almíbar). Las grasas; estos alimentos utilizan vías metabólicas alternas y tienen un equivalente de 9 kcal por gramo (aquí están: queso, mantequilla, margarina, tocino, sebo, tanto de res como de carnero, aceites vegetales como el del maní, soya, girasol, oliva). Y las proteínas, que constituyen una fuente de energía de tercera categoría, porque la estructura de sus cadenas laterales es similar a las de las grasas y los carbohidratos; por ende, al convertirse en ATP, pierden su función biológica y de su estructura. También de las bebidas alcohólicas se puede obtener energía (28).

➤ *Constructores o reparadores:* Estos se encargan de reparar o construir tejidos o células. También se integran al sistema enzimático u hormonal, es decir, actúa durante en el embarazo, la lactancia, el desarrollo y el crecimiento;

también reparan los tejidos de las heridas y las quemaduras; aquí se encuentran las proteínas y sus aminoácidos. Pueden ser de origen animal (de productos lácteos, como la leche, a excepción del queso crema y la mantequilla; también están las carnes, los huevos y pescados) y también pueden ser de origen vegetal (como las leguminosas y los frutos secos) (29).

- *Reguladores*: Son principalmente las vitaminas, oligoelementos y los minerales que actúan como catalizadores en el metabolismo de los macronutrientes; aquí se encuentran los vegetales y en las frutas (28).

❖ Grupos de alimentos:

- *Frutas*: Son ricas en vitaminas, minerales, fibra y azúcares naturales, el consumo de frutas debe ser de 3 a 5 raciones diarias (29).
- *Verduras*: Son ricas en vitaminas, minerales y fibra, el consumo de verduras debe ser de 2 a 4 raciones diarias (29).
- *Tubérculos y cereales*: Son ricos en carbohidratos, vitaminas y minerales. A este grupo de alimentos se le considera alimentos básicos; aquí están la papa, la yuca, el camote, el arroz, el trigo, la avena, etc. El consumo es de 4 a 6 raciones diarias (29).
- *Legumbres*: Son ricos en fibra, vitaminas, minerales y proteínas de origen vegetal; aquí están las arvejas, las lentejas, los pallares, etc. El consumo es de 2 a 4 veces por semana (29).
- *Lácteos*: Son ricos en minerales (especialmente el calcio) y proteínas; aquí están la leche, el queso, el yogur, etc. El consumo es de 2 a 4 raciones diarias (29).

- *Carne, pescado y huevos*: Son ricos en proteínas de origen animal; también contienen vitaminas y minerales como el hierro; el consumo es de 1 a 3 veces diarios y se debe alternar (29).
- *Grasas y aceites*: Aquí están los aceites vegetales como el olivo, la aceituna y los frutos secos como el maní, las almendras, las castañas, su consumo no se debe exceder (29).

❖ Características de una dieta saludable:

- *Suficiente*: Significa que las cantidades de los diferentes grupos de alimentos no se debe exceder, sino que garanticen la satisfacción de las necesidades nutricionales (28).
- *Variada*: Significa que la preparación de un plato de comida puede ser preparado por diferentes formas y se debe incluir diversos grupos de alimentos (28).
- *Completa*: Significa que ningún grupo de alimento debe estar ausente en nuestra dieta (28).
- *Armónica*: Significa que nuestra dieta debe estar equilibrada, por ejemplo, los porcentajes recomendados de los macronutrientes son los siguientes (28):
 - Proteínas, 10 al 15% de la energía total diaria; su valor de energía es equivalente a 4 kcal/g (28).
 - Grasas, 15 al 30% de la energía total diaria; su valor de energía equivale a 9 kcal/g. El consumo de grasas saturadas no debe exceder del 10% de la energía en total, las grasas monoinsaturadas no deben exceder del 15% y las grasas poliinsaturadas no deben exceder del

7%; la recomendación en relación a los ácidos grasos de omega-3 y omega-6 es de 1:5 (28).

- Carbohidratos, 55 al 75% de la energía diaria total; su valor de energía equivale a 4 kcal/g; el consumo de los CHO debe de ser en cantidades proporcionales (28).

- *Adecuada*: Significa que, a la hora de preparar y consumir un alimento, se considera: el sexo, la edad, estado fisiológico y nivel de actividad física (28).
- *Inocuo*: Significa que a la hora de preparar y consumir la dieta se debe mantener las buenas prácticas de higiene en la preparación y conservación de alimentos, exenta de contaminantes xenobióticos (28).

❖ Buenos hábitos alimentarios según la FAO:

- *Comer muchas frutas y verduras*: Según las guías alimentarias, es recomendable consumir muchas frutas y verduras todos los días (30).
- *Vigilar el consumo de grasas*: Según las guías alimentarias, se debe reducir el consumo de grasas sólidas y saturadas; se sugiere sustituirlas por grasas de origen vegetal como el aceite de oliva (30).
- *Reducir el consumo de bebidas y alimentos ricos o con contenido elevado en azúcares*. Las guías alimentarias recomiendan reducir el consumo de azúcar procesado o ingerir frutas para satisfacer el paladar (30).
- *Reducir el consumo de sodio (Na) o sal*. Las guías alimentarias recomiendan bajar el consumo de sal; asimismo limitar o disminuir el consumo de alimentos precocinados con un alto contenido de sodio y carnes procesadas o productos envasados con alto contenido de sodio (30).

- *Beber agua regularmente.* Las guías alimentarias recomiendan beber cerca de 8 vasos de agua al día (30).
- *Consumir alcohol con moderación.* Según las guías alimentarias, el consumo de bebidas alcohólicas, ya sea cerveza, vino o cualquier otro licor (30), debe ser moderado.
- *Hacer ejercicio físico diario.* Las guías alimentarias recomiendan hacer por lo menos 30 minutos diarios de ejercicios, como correr, bailar etc. (30).

2.2.2. Percepción

Según la RAE, es la sensación interior que resulta de una impresión material producida en los sentidos corporales (31).

La teoría de Gestalt sostiene que la percepción no es la síntesis de la sensibilidad, sino que la percepción es una experiencia inmediata, directa y ya estructurada de la realidad exterior. Mediante esta definición, el psicólogo Kohler formuló las leyes que gobiernan la experiencia, donde se detalla que la estructura de la percepción se puede definir como una interpretación conjunta de lo físico y los procesos mentales. Por su parte, el psicólogo Neisser afirma que “cada organismo tiene un tipo de estructura ya definida, que permite que podamos percibir algunos aspectos que podemos encontrar alrededor de nosotros, como también no encontrar nada”; es decir que la percepción que se tiene sobre algo o sobre sí mismos es inmediata y para llegar a una respuesta se tiene en cuenta la experiencia vivida ya sea en el pasado o en el presente, y, también, el ambiente en el que se encuentra (32).

2.2.3. Imagen corporal

Según Schilder (33), es el resultado que forma la mente al visualizar nuestros cuerpos. No necesariamente se visualiza la apariencia física real, es decir, cuando las personas visualizan sus propios cuerpos, dan respuestas que no coinciden con la forma actual y real de sus dimensiones corporales (34).

Componentes de la imagen corporal:

- ❖ *Componente perceptual*: Es la percepción que se tiene de las partes de su cuerpo o del cuerpo en su totalidad (35). Thompson indica que este componente es percibir diferentes segmentos corporales, pero en su totalidad, es decir (36):
 - Sobreestimación: Existe alteración, cuando la percepción de la persona es mayor a lo real.
 - Subestimación: Existe alteración, cuando la percepción de la persona es menor o inferior a lo real.
 - Adecuada: No existe alteración en la percepción de la persona.

- ❖ *Componente cognitivo*: Es la valoración que le da la persona a alguna parte de su cuerpo o a su cuerpo en su totalidad (35).

- ❖ *Componente afectivo*: Es lo que siente la persona al visualizar una parte de su cuerpo o su cuerpo en su totalidad (35).

- ❖ *Componente conductual*: Son las acciones que hacen las personas después de haber observado una parte de su cuerpo o su cuerpo en su totalidad (35).

La imagen corporal, según el psicólogo Aguilar (citado por Arellano et al.),

es la autopercepción del peso, es decir si la persona tiene baja autoestima, ansiedad y depresión, su peso se verá distorsionado, y tendrá una pobre percepción sobre su imagen corporal (37).

En diversos estudios se ha observado que las mujeres son quienes más distorsionan su imagen corporal. Algunos autores califican esta actitud como el deseo de querer sentirse más atractivas; otros autores consideran que las mujeres tienen imagen ideal que es inferior a lo que los hombres las consideran atractivas. En conclusión, la mayoría de las mujeres desean pesar menos de lo que actualmente se encuentran y así poder percibirse más delgadas (38).

La insatisfacción corporal según el psicólogo Marrodán (citado por Arellano et al.), es una condición que se ve influenciada por diversos factores; uno de ellos es el entorno social, porque ejerce presión al establecer modelos de belleza e imagen corporal (37). Se consideran tres perspectivas para medir la insatisfacción corporal:

❖ *Estimación deformada del tamaño corporal*: Para poder medir la percepción sobre la estimación deformada de imagen corporal se hicieron diversos estudios; uno de ellos fue realizado por Slade y Russell en 1973. Pidieron a diversas mujeres anoréxicas y no anoréxicas que entren a un cuarto oscuro, y que ajustaran la distancia entre 2 luces en 1 barra hasta que puedan ver el reflejo del tamaño de su cuerpo o las partes de su cuerpo como la espalda, la cintura o sus caderas; según el resultado se demostró que las mujeres anoréxicas sobreestimaban consistentemente el tamaño corporal de su cuerpo en comparación a las mujeres no anoréxicas (39). En todos los estudios llegaron a la conclusión de que las personas con trastornos alimentarios muestran una percepción más deformada de sus cuerpos que las personas que no tiene trastornos alimentarios. También se ha

observado que son las mujeres, así sufran de un trastorno alimentario o no, las que se sienten más voluminosas de lo que son en realidad (37).

- ❖ *Discrepancia del ideal*: Para medir la discrepancia entre la percepción de imagen corporal ideal y la percepción de imagen corporal real, en diversos estudios han utilizado siluetas corporales, llegando a la conclusión de que a la mayoría de las mujeres les gustaría ser más delgadas de lo que ya están y a la mayoría de los hombres les gustaría tener un cuerpo más voluminoso (37). En este estudio se utilizará el modelo de siluetas de Stunkard y Stellar realizado en 1990, modificado por Collins en 1991 y adaptado al español por Marrodán, González, Montero, Pacheco, Bejarano y Mesa, en el 2008 (Anexo E) (60).
- ❖ *Respuestas negativas del cuerpo*: Para medir la percepción de respuestas negativas se han realizado diversos cuestionarios como el Body Shape Questionnaire, elaborado por Cooper y Cols en 1987, y la Body Areas Satisfaction Scale, elaborada por Brown, Cash y Mikulka en 1990. Los estudios que utilizaron estos cuestionarios llegaron a la conclusión de que las personas que siguen regímenes alimentarios muestran mayor insatisfacción de su imagen corporal que las personas que no siguen ningún régimen alimentario. También se determinó que las personas que sufren de algún trastorno alimenticio muestran más insatisfacción corporal que aquellas personas que no tienen algún trastorno alimentario. Así mismo se determinó que son las mujeres quienes muestran mayor insatisfacción corporal que los hombres (37).

Ambrosi y Navarro (40) definen al crecimiento como el incremento de las partes del cuerpo generalmente:

- Las mujeres crecen hasta los 17 o 18 años y 1 de cada 10 mujeres crece hasta los 21 años.
- Los hombres crecen hasta los 21 años.

Asimismo, también señalan que el índice de masa corporal es un indicador que se utiliza para poder identificar si la persona tiene sobrepeso u obesidad; mayormente utilizado en adultos, el IMC se puede calcular haciendo una división entre el peso en (kg) y la talla en (m) de la persona (40).

2.3. Definición de términos básicos

- Anorexia: Es una alteración de la conducta alimentaria que se caracteriza por una disminución exagerada de la ingesta y un rechazo a los alimentos; es decir, prefieren no consumir nada. Las personas que la padecen generalmente tienen una distorsión de su imagen corporal y miedo intenso a engordar (26).
- Ansiedad: Es una emoción que ayuda al organismo a prepararse para algún evento ya sea en el presente o en el futuro, es decir, aparece cuando estamos en una situación de amenaza o peligro (41).
- ATP: Adenosina Trifosfato, sirve como un intermediario rico en energía (42).
- Autoestima: Expresa una magnitud, es cuánto una persona se valora a sí misma(o) (26).
- Bulimia: Es otra alteración de la conducta alimentaria. Las personas que la padecen suelen tener atracones de comida a escondidas, seguidos de vómitos autoinducidos, y también hacen periodos de ayuno; piensan constantemente en la comida, son incapaces de dejar de comer voluntariamente y eso les causa angustia y suelen deprimirse (26).
- CHO: También llamados carbohidratos o glúcidos, estos son biomoléculas, es decir, son moléculas que conforman a un ser viviente, y está formado por átomos de hidrógeno y carbono (43).
- Catalizadores: Es cuando en una reacción la sustancia no sufre alguna transformación, pero sí genera un cambio químico (44).

- Depresión: Es un trastorno que se identifica cuando existen sentimientos de culpa, que generan baja autoestima, pérdida de placer, falta de concentración; también se evidencia presencia de cansancio, fatiga, falta de sueño y le invade la tristeza (45).
- Dieta: Es la alimentación diaria que tienen las personas; la composición va a depender de la disponibilidad de los alimentos, del costo y los hábitos alimentarios (26).
- Digestión: Es el proceso donde los nutrientes que aportan los alimentos se transforman en elementos básicos para la utilización del organismo (26).
- Dimensiones corporales: Son las partes del cuerpo del ser humano (46).
- Discrepancia: Se da cuando surge un desacuerdo ya sea por una acción o por una opinión (47).
- Energía: La energía de los alimentos nace cuando se oxidan las grasas y los CHO y también de las proteínas, pero en menor proporción, esta energía se expresa en kcal (26).
- Estado fisiológico: Significa que el cuerpo está apto para realizar cualquier tipo de ejercicios (48).
- Estado nutricional: Es la relación que existe entre ingestión, absorción y utilización de los nutrientes y las necesidades nutricionales (26).
- Grasas: Son macronutrientes que proporcionan energía al organismo y también sirven de transporte para las vitaminas liposolubles (26).
- Insatisfacción: Es un sentimiento interior que experimenta una persona cuando siente que no cumple alguna de sus expectativas y tiende a frustrarse (49).
- Metabolismo: Son aquellas reacciones químicas que se encargan de la degradación o síntesis de las sustancias; esto posibilita el crecimiento, la subsistencia y la reproducción de cada célula (50).
- Minerales: Son elementos inorgánicos esenciales para el organismo; existen aproximadamente 20 minerales que son esenciales para el hombre (51).

- Preceptor: Es un término utilizado para nombrar las personas que se dedican a enseñar algo (52). No confundir con Perceptor: El que percibe (percibir es recibir una persona o un animal las impresiones exteriores por los sentidos).
- Proteínas: Son macronutrientes utilizados para la construcción y reparación de los tejidos del organismo y el desarrollo de defensas contra las enfermedades; también proporcionan energía al organismo (26).
- Vitaminas: Son micronutrientes que se necesitan en pequeñas cantidades para cubrir una alimentación variada y balanceada; ayudan al crecimiento y fortalecen las defensas para combatir diversas enfermedades (26).
- Xenobióticos: El Xeno significa extraño y el bio significa vida, estos son compuestos químicos que podrían causar daño o alguna enfermedad ya que su composición no pertenece a los organismos vivos (53).

Capítulo III

Hipótesis y variables

3.1. Hipótesis

Hipótesis general:

Existe relación significativa entre el conocimiento sobre alimentación saludable y percepción de imagen corporal en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú.

Hipótesis específicas:

HE1: Existe relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y el IMC en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú.

HE2: Existe relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción de imagen corporal sobrestimada en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú.

HE3: Existe relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción de imagen corporal adecuada en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú.

HE4: Existe relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción de imagen corporal subestimada en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú.

3.2. Variables

V₁: Alimentación saludable

- De naturaleza: Es cuantitativa
- La forma de medir: Es indirecta.
- El indicador: Se da por puntaje de la encuesta.

- La escala de medición: Es ordinal.
- El procedimiento de medición: Se dio una calificación después de aplicar el cuestionario de 31 preguntas.

V₂: Percepción de imagen corporal

- De naturaleza: Es cuantitativa.
- La forma de medir: Es directa.
- El indicador: Comparación del IMC con la imagen corporal percibida.
- La escala de medición: Es nominal.
- El procedimiento de medición: Se pesó y se talló a la persona, con esos datos se sacó el IMC de la persona, seguidamente se le mostró un cuadro de siluetas para finalmente comparar el IMC con la imagen corporal que la persona eligió.

3.3. Operacionalización de variables

V₁: Alimentación saludable

- Dimensión de la Variable 1: Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable
 - 0: No acierta con las respuestas elaboradas por el autor
 - 1: Sí acierta con las respuestas elaboradas por los autores
- Técnica: encuesta
- Instrumento: Un cuestionario de 31 preguntas
- Indicadores: Baremación: Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable

Nivel	fi	%
Alto	87	23%
Regular	220	57%
Bajo	76	20%
Total	383	100%

V₂: Percepción de Imagen Corporal

- a. Dimensión de la Variable 2: IMC
- b. Técnica: pesado, tallado y Test de siluetas
- c. Instrumentos: Tallímetro, balanza y Modelos de siluetas corporales de adultos
- d. Indicadores: Tipo de percepción de Imagen Corporal IMC
 - Percepción sobreestimada: IMC percibido > IMC calculado
 - Percepción adecuada: IMC percibido = IMC calculado
 - Percepción subestimada: IMC percibido < IMC calculado

Tabla 1: Operacionalización de variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Técnicas	Instrumentos
Alimentación Saludable	Nivel de conocimiento sobre Alimentación Saludable	0: No acierta con las respuestas elaboradas por los autores 1: Sí acierta con las respuestas elaboradas por los autores	encuesta	Cuestionario de 31 preguntas
Percepción de Imagen Corporal	IMC	Percepción Sobreestimada: IMC percibido > IMC calculado Percepción Adecuada: IMC percibido = IMC calculado Percepción Subestimada: IMC percibido < IMC calculado	Pesado, tallado, Test de siluetas	Tallímetro Balanza Modelos de siluetas corporales de adultos

Capítulo IV

Metodología

4.1. Enfoque de investigación

Cuantitativo: En este tipo de enfoque se utiliza la recolección de datos y también el análisis de datos para poder contestar las preguntas de la investigación y de esa manera poder probar las hipótesis que previamente han sido establecidas. La comprobación de esta hipótesis es a través de una medición numérica, y para poder establecer los patrones de comportamiento, pero usando la estadística (54).

4.2. Tipo de investigación

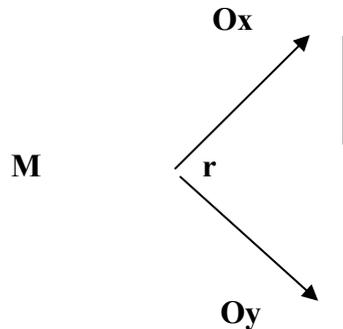
Investigación aplicada: Es utilizar los conocimientos en la práctica, la utilización de estos conocimientos se da en beneficio de la sociedad (55).

4.3. Diseño de investigación

Diseño no experimental: Se basa en la observación del fenómeno tal y como se presenta naturalmente para luego analizarlo; son sucesos que se dan sin intervención directa de la investigadora. Se considera una investigación ex post facto, se observan las variables y las relaciones entre estas (55).

- Diseño transeccional correlacional: Este diseño es utilizado cuando la investigación está centrada en analizar el estado o el nivel de las variables, o la relación entre las variables; en este diseño se recolectan los datos en un solo tiempo; el propósito es describir variables y analizar la influencia y la relación de las variables. En una

investigación de diseño transeccional correlacional se describe la relación que existe entre las variables (56).



Donde:

M: Muestra

Ox: Variable de Alimentación Saludable

Oy: Variable Percepción de Imagen Corporal

r: Índice de correlación entre las variables

4.4. Método de investigación

Método deductivo: Es el método que, según Popper, se da en la generación de las hipótesis; esto, a partir de dos premisas: una es universal y la otra empírica, la universal porque se dan leyes y teorías científica; por lo tanto, este enunciado es denominado nomológico; y la empírica, que es denominada un enunciado entimemático; esto, porque los hechos que fueron observables serían los que generen el problema y esto da pie a indagaciones (57).

4.5. Población y muestra

Los datos de esta investigación fueron tomados en la ciudad de

Huancayo. Esta ciudad se encuentra ubicada a una altitud promedio de 3,200 metros sobre el nivel del mar, en la margen izquierda está el río Mantaro. La provincia de Huancayo, departamento de Junín, está conformada por los distritos de Huancayo, Chilca, El Tambo, Huancán, Pilcomayo y San Agustín.

- Población: según los Censos Nacionales de Población y Vivienda, la ciudad de Huancayo cuenta actualmente con 118180 personas adultas
- Muestra:

Muestra por Conveniencia: La muestra se selecciona de acuerdo con la intención del investigador. Este tipo de muestreo se obtiene de manera fácil, eficiente y económica y permite pasar a otros métodos a medida que se van recolectando datos (58).

Para ver el tamaño de muestra se utilizó la siguiente formula:

$$n = \frac{Z^2 * p * q * N}{E^2 * (N - 1) + Z^2 * p * q}$$

Donde:

N: Tamaño de muestra: 118180

Z: Nivel de confianza 95%: 1.96

p: Proporción esperada: 0.5

q: Complemento de p “q”: 0.5

E: Precisión o margen de error: 0.05

n: Tamaño de la muestra: 382.91 → **383 personas**

4.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

❖ Alimentación saludable

- Técnica: Encuesta
- Instrumento: Cuestionario

❖ Percepción de imagen corporal

- Técnica:
 - IMC: Peso y Talla: Según las tablas del CENAN
 - Test de siluetas: Siluetas corporales de adultos elaboradas por Stunkard y Stellard, 1990, modificado por Collins, 1991 y traducido al español por Marrodán en el 2008 (60).
- Instrumentos:
 - Balanza: Modelo: QE-2003B, Rango de pesaje: max.180 Kg, max.396 lb, Dimensiones: 30 x 28 cm, Métodos de medición: electrónico, Fuente de alimentación: 2032 electrónica de deducción trenzada. Uso del producto: cuerpo humano, Método de visualización: cristal líquido.
 - Tallímetro: Es un instrumento que consta de 4 piezas plegables: base, tablero tope móvil y la mochila para transportar el tallímetro, se usa para medir la talla de las personas.
 - Escala de siluetas corporales de adultos: Siluetas corporales de Stunkard y Stellard, 1990, modificado por Collins, 1991 y traducido al español por Marrodán (2008) (60).

4.7. Validez y confiabilidad de instrumentos

4.7.1. Instrumento de la variable 1: El cuestionario

Para determinar el nivel de los conocimientos se empleó un cuestionario que consta

de 31 preguntas. El cuestionario fue elaborado por un grupo de estudiantes del Centro Universitario de Ciencias de la Salud, de la Universidad de Guadalajara. La validación del cuestionario fue en dos partes, primero validaron el instrumento a través de un juicio de expertos, con 15 profesionales de la salud que evaluarán este cuestionario; los profesionales eran del área de investigación científica y trabajan en el área clínica.

El cuestionario fue evaluado independientemente, es decir, cada experto dio su puntuación respecto al cuestionario. Evaluaron en una escala de Likert de 1 a 5, donde 1 significaba totalmente en desacuerdo, 2 en desacuerdo, 3 no estoy seguro, 4 de acuerdo y 5 totalmente de acuerdo; y los resultados que se obtuvieron de los expertos como promedio de la puntuación obtenida fue de 42.5, lo cual significaba que el cuestionario es aprobado por los expertos.

Después se hizo una segunda validación aplicando el cuestionario a 333 estudiantes universitarios de la especialidad de nutrición y medicina humana que pertenecían al centro universitario de ciencias de la salud de la universidad de Guadalajara en México. Para la consistencia del cuestionario los investigadores utilizaron el método de Rash según la Tri; este método ayuda a evaluar de manera conjunta a los participantes, si respondieron bien las preguntas o hubo dificultad a la hora de responder las preguntas. Asimismo, en relación con la confiabilidad, hicieron un análisis de test-retest, este test-retest es un análisis donde se considera adecuado un índice de reproductibilidad, el cual al ser aplicado al cuestionario este salió con un coeficiente de 0.76; lo cual indica que el cuestionario tiene una adecuada estabilidad temporal. El cuestionario se puede visualizar en el Anexo D (59).

4.7.2. Instrumento de la variable 2: Modelo de siluetas corporales de adultos

Para medir la percepción de imagen corporal se utilizó un modelo de siluetas corporales de adultos, instrumento que ya ha sido ampliamente utilizado para medir la

imagen corporal, mostrando confiabilidad en aspectos relacionados a la obesidad (Baile, 2014). De igual manera en un estudio donde se trabajó con 247 personas que asistieron a tres gimnasios diferentes, esto en Colombia, y se les aplicó el modelo de siluetas donde el Alfa de Cronbach fue de 0.72 que de acuerdo con los parámetros de la literatura, este puntaje es satisfactorio según Anastasi y Urbina (1998), Hogan (2004), Prieto y Delgado (2007) y Urbina (2007), lo que significa que el instrumento es confiable, en relación con el instrumento que se utilizó en esta investigación que es el modelo de siluetas, dado por Stunkard y Stellar en 1990 y fue modificado por Collins en 1991 y adaptado al español por Marrodán, Bejarano, Montero, González Mesa y Pacheco en el 2008; este modelo de siluetas consta de nueve figuras tanto de hombres como de mujeres, de las cuales se asignó a cada silueta un puntaje que va desde 1 hasta 9.

Las siluetas se visualizan de izquierda a derecha; a medida que se va visualizando las siluetas, van aumentando progresivamente de tamaño, es decir, la primera silueta es la más delegada (tiene IMC de 17 Kg/m²), y la última silueta es la más obesa (tiene IMC de 33 Kg/m²). El instrumentó se puede visualizar en el Anexo E de esta investigación (60).

4.8. Tratamiento estadístico de los datos

Para la contrastación de hipótesis se elaboraron tablas y gráficos estadísticos con la recolección de datos.

Se utilizó Excel y el programa SSPS versión 26 para obtener la sabana de datos y nos proporcionaron las diversas gráficas con base en los datos registrados en la plataforma virtual, estando distribuidas en porcentajes.

La interpretación, de las tablas y los gráficos fueron descifrados para la descripción cuantitativa del nivel y del tipo de las variables con criterios objetivos

Capítulo V

Resultados

5.1 Presentación y análisis de resultados

En el presente capítulo se tratará la descripción de las variables a través de los datos obtenidos con ayuda de los instrumentos aplicados. También se presentará la docimasia de hipótesis, para lo cual se utilizó la hoja de cálculo Excel y el paquete estadístico SPSS versión 26. Por último, se presentará la discusión de los resultados, conclusiones y sugerencias a partir de los valores obtenidos en la comprobación de las hipótesis.

5.1.1. Presentación, análisis e interpretación descriptiva de las variables de estudio.

5.1.1.1. Variable 1: Conocimiento sobre alimentación saludable.

Luego de organizar los datos acerca del conocimiento sobre alimentación saludable, se procedió a realizar la baremación de los resultados utilizando la regla de Stanones, la cual nos dio tres intervalos a los cuales los denominamos como, conocimiento bajo, regular y alto sobre alimentación saludable, luego se presenta el siguiente cuadro.

Tabla 2: Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable

Nivel	fi	%
Alto	87	23%
Regular	220	57%
Bajo	76	20%
Total	383	100%

Fuente: Archivo Excel del investigador.

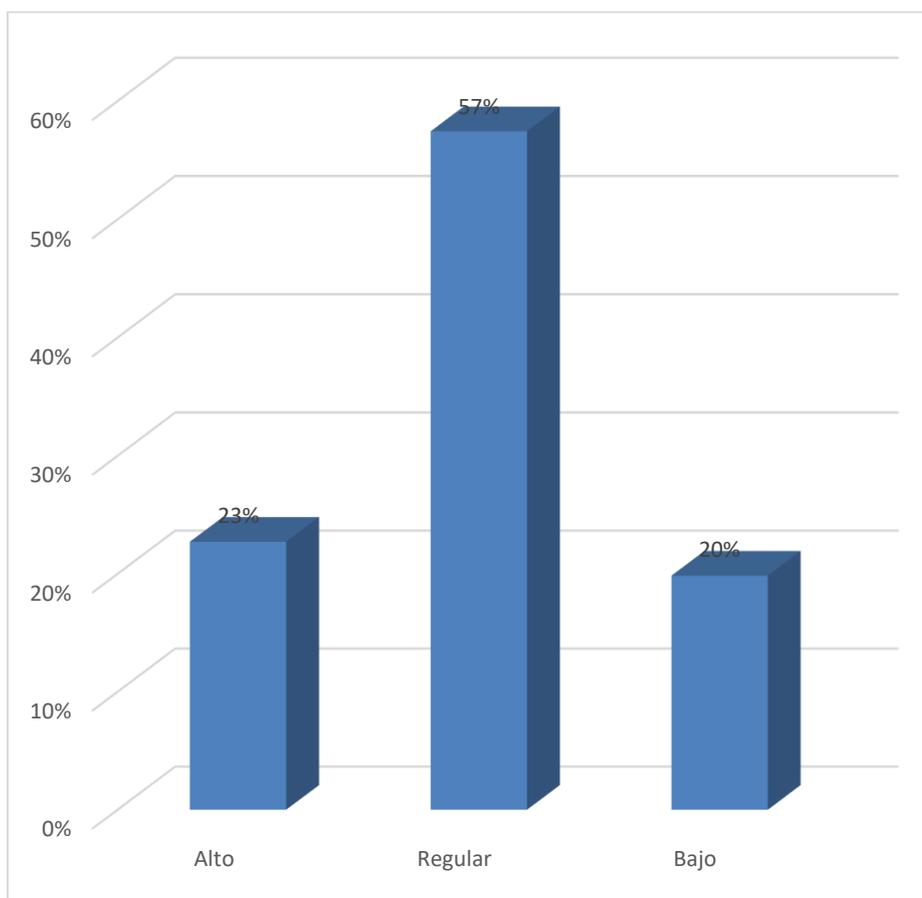


Figura 1: Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable
Fuente: Archivo Excel del investigador

Interpretación:

En la Tabla 2 y la Figura 1, se presentan la descripción en la que se encuentra la variable Conocimiento acerca de alimentación saludable, de donde se tiene que un 20% de los encuestados tienen un nivel bajo de conocimiento acerca de alimentación saludable; luego un 57% tiene un nivel regular de conocimiento acerca de alimentación saludable; y por último un 23% tiene un nivel alto acerca de los conocimientos sobre la alimentación saludable

5.1.1.2. Variable 2: Percepción de imagen corporal.

Para realizar la descripción de los datos obtenidos acerca de la variable de percepción de imagen corporal se procedió a realizar la baremación de los resultados utilizando la regla de Stanones, que presenta tres tipos en los que se enmarcan los datos obtenidos luego de la medición de la variable. Los tipos son: percepción subestimada, adecuada y sobreestimada de la imagen corporal.

Tabla 3: Tipo de percepción de imagen corporal.

Tipo	fi	%
SOBREESTIMADO	192	50%
ADECUADO	117	31%
SUBESTIMADO	74	19%
Total	383	100%

Fuente: Archivo Excel del investigador

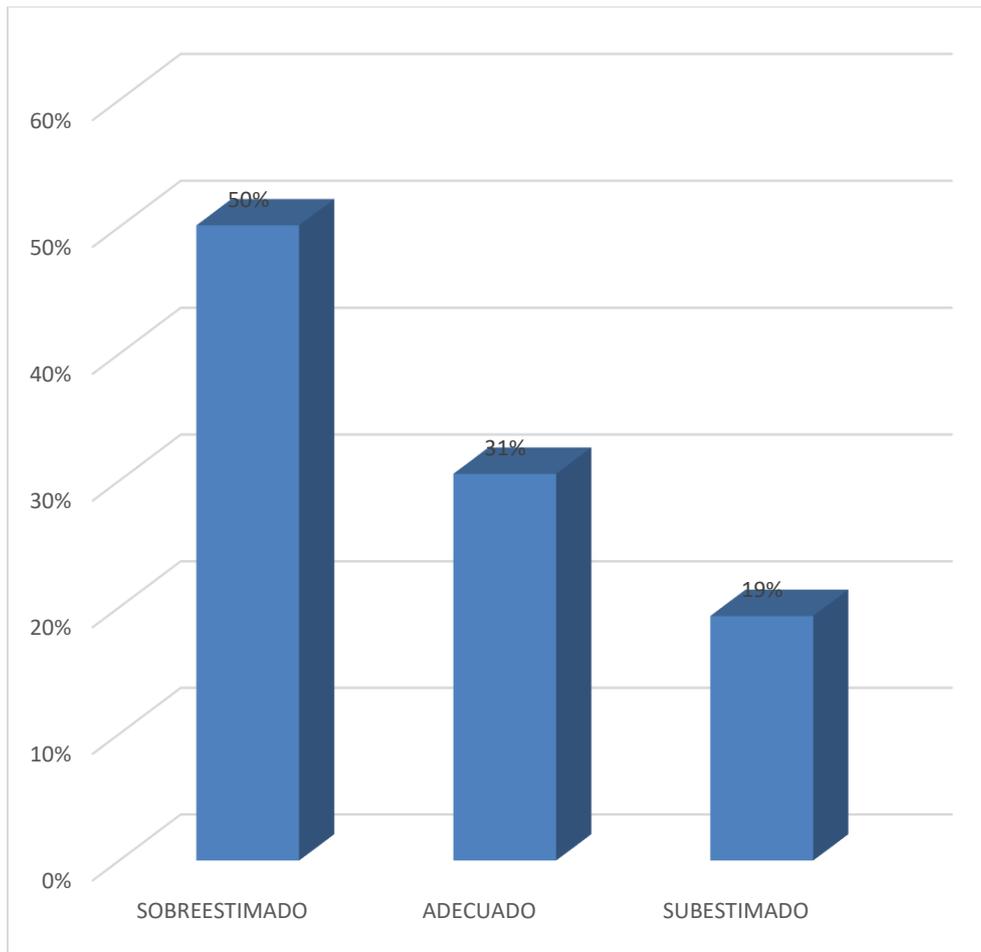


Figura 2: Tipo de percepción de imagen corporal
Fuente: Archivo Excel del investigador

Interpretación:

En la Tabla 3 y la Figura 2, podemos observar que un 19% de la muestra de adultos en Huancayo tienen una percepción subestimada de su imagen corporal, mientras que un 31% de los adultos muestra una percepción adecuada o que pueden identificar correctamente una silueta que los representa; luego tenemos un 50% de los encuestados con una percepción sobreestimada de su imagen corporal o que la percepción que tiene la persona sobre su imagen corporal es mayor a lo real.

5.2. Análisis inferencial

5.2.1. Prueba de normalidad

Debido a que el grado de libertad es de $gl = 383$ se procedió a usar la prueba de normalidad de Kolmogorov – Smirnov, como primer paso se plantea la hipótesis nula y alterna.

Hipótesis de trabajo:

H₀: Los datos obtenidos sobre alimentación saludable y percepción de imagen corporal en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú tiene una distribución normal.

$$p > 0.05$$

H₁: Los datos obtenidos sobre alimentación saludable y percepción de imagen corporal en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú tiene una distribución no normal.

$$p < 0.05$$

Tabla 4: Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Conocimiento sobre alimentación saludable	,076	383	,000
Percepción de imagen corporal	,092	383	,000

Fuente: Archivo Spss del investigador

Interpretación:

Del cuadro se puede notar a un nivel de confianza del 95% y $p < 0.05$, por lo que se concluye que los datos de la variable acerca del conocimiento de la alimentación saludable no presentan una distribución normal. De aquí justificamos la utilización de estadísticos no paramétricos.

5.2.2. Docimasia de hipótesis

De acuerdo al resultado obtenido de la prueba de normalidad se procederá a usar el coeficiente de correlación Rho de Spearman.

Hipótesis general:

Existe relación significativa entre el conocimiento sobre alimentación saludable y percepción de imagen corporal en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú

Hipótesis de trabajo o estadísticas

H₀: No existe relación significativa entre el conocimiento sobre alimentación saludable y percepción de imagen corporal en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú.

$$H_0: \rho = 0$$

H₁: Existe relación significativa entre el conocimiento sobre alimentación saludable y percepción de imagen corporal en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú.

$$H_1: \rho > 0$$

Nivel de significancia: Se asume el nivel de significancia del 5%; es decir del 0.05.

Zona de rechazo: Para todo valor de probabilidad mayor que 0,05; se acepta H₀ y se rechaza H₁.

Tabla 5: Correlación entre el conocimiento de alimentación saludable y la percepción de imagen corporal

			Conocimiento sobre alimentación saludable	Percepción de imagen corporal
Rho de Spearman	Conocimiento sobre alimentación saludable	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	1,000	,111*
		N	.	,030
			383	383
	Percepción de imagen corporal	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	,111*	1,000
			,030	.
		N	383	383

* La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

Fuente: Archivo Spss del investigador

Sig > 0,05: Se acepta Ho

Sig < 0,05: Se rechaza Ho

Interpretación:

Se presenta una correlación positiva muy débil (0,111), observamos que la Sig (significancia asintótica) mostrada por SPSS es 0,030 menor a 0,05; en consecuencia, se toma la decisión de rechazar la Hipótesis nula (Ho) a un nivel de confianza del 95%; es decir: existe relación debil entre el conocimiento sobre alimentación saludable y percepción de imagen corporal en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú.

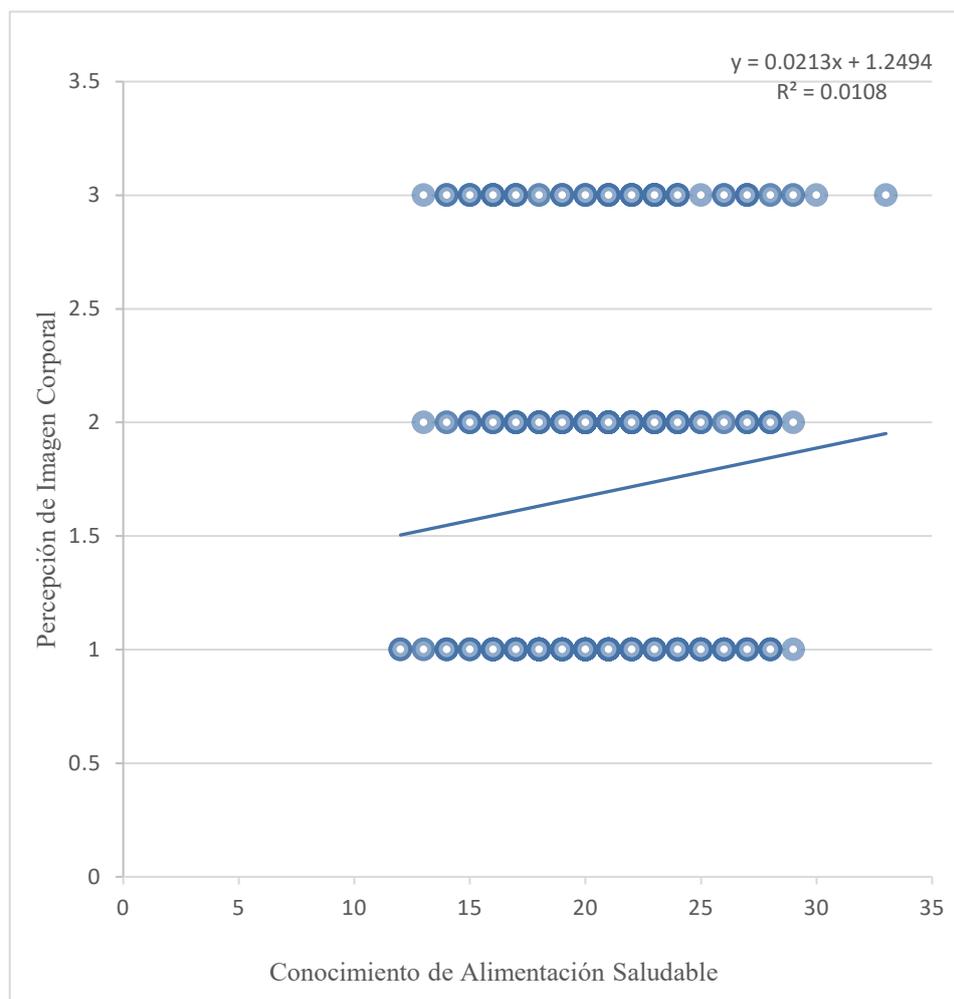


Figura 3: Correlación entre el conocimiento de alimentación saludable y la percepción de imagen corporal
Fuente: Archivo Excel del investigador

Interpretación:

De la Figura 3 se puede notar que la línea de tendencia es positiva, lo que concuerda con la correlación muy débil y positiva obtenida con el coeficiente de correlación Rho de Spearman.

Hipótesis específica 1

Existe relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y el IMC en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú.

Hipótesis de trabajo o estadísticas

H₀: No existe relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y el IMC en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú.

$$H_0: \rho = 0$$

H₁: Existe relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y el IMC en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú.

$$H_1: \rho > 0$$

Nivel de significancia: Se asume el nivel de significancia del 5%; es decir del 0.05.

Zona de rechazo: Para todo valor de probabilidad mayor que 0,05, se acepta H₀ y se rechaza H₁.

Estadístico de prueba: Rho de Spearman

Tabla 6: Correlación entre el conocimiento de alimentación saludable y el índice de masa corporal.

			Conocimiento sobre alimentación saludable	Índice de masa corporal
Rho de Spearman	Conocimiento sobre alimentación saludable	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral) N	1,000 .383	-,004* ,942 383
	Índice de masa corporal	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral) N	-,004* ,942 383	1,000 .383

*. La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

Fuente: Archivo Spss del investigador

Sig > 0,05: Se acepta Ho

Sig < 0,05: Se rechaza Ho

Interpretación:

Se presenta una correlación negativa y baja (-,004). Observamos que la Sig (significancia asintótica) mostrada por SPSS es 0,942 mayor a 0,05; en consecuencia, se toma la decisión de aceptar la Hipótesis nula (Ho) a un nivel de confianza del 95%, es decir: no existe relación entre el conocimiento sobre alimentación saludable y el IMC en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú.

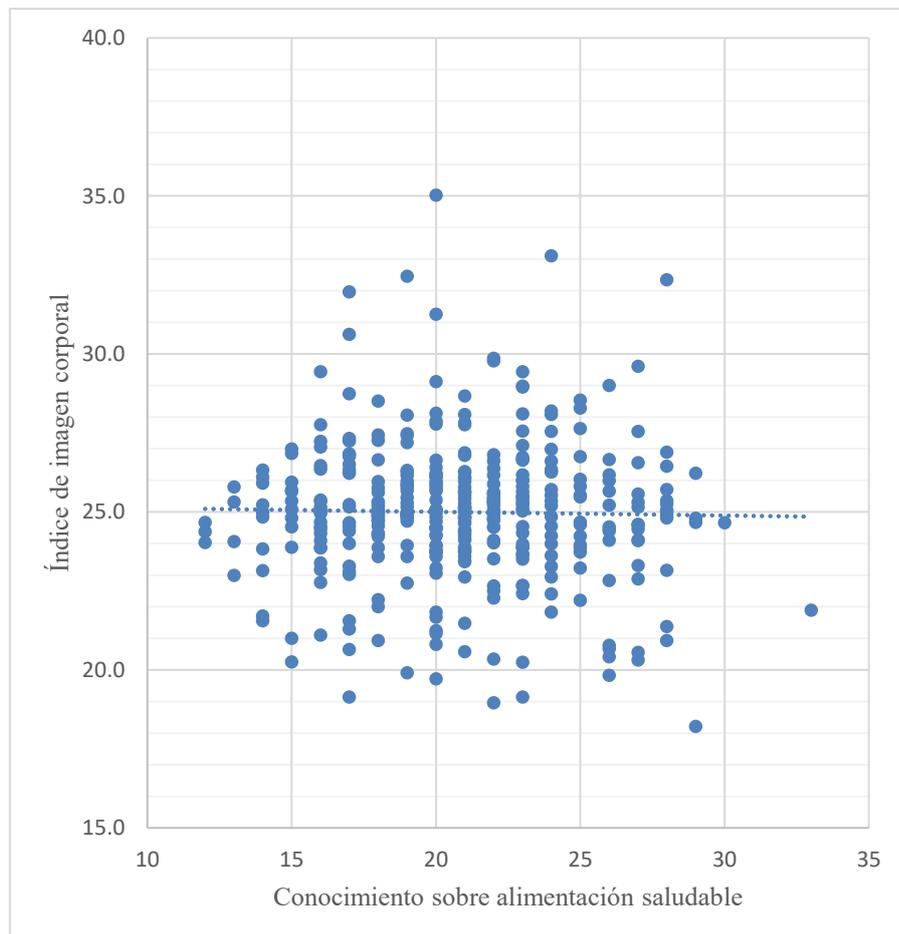


Figura 4: Correlación lineal entre el conocimiento de alimentación saludable y el índice de masa corporal.

Fuente: Archivo Excel del investigador

Interpretación:

De la Figura 4 se puede notar que la línea de tendencia es negativa, lo que concuerda con la correlación muy baja y negativa obtenida con el coeficiente de correlación Rho de Spearman.

Hipótesis específica 2

Existe relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción de imagen corporal sobreestimada en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú.

Hipótesis de trabajo o estadísticas

H₀: No existe relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción de imagen corporal sobreestimada en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú.

$$H_0: \rho = 0$$

H₁: Existe relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción de imagen corporal sobreestimada en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú.

$$H_1: \rho > 0$$

Nivel de significancia: Se asume el nivel de significancia del 5%; es decir del 0.05.

Zona de rechazo: Para todo valor de probabilidad mayor que 0,05; se acepta H₀ y se rechaza H₁.

Estadístico de prueba: Rho de Spearman.

Tabla 7: Correlación entre la variable Conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción de imagen corporal sobreestimada.

			Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable	Percepción de imagen corporal sobreestimada
Rho de Spearman	Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	1,000	-,067*
		N	.	,354
			192	192
	Percepción de imagen corporal sobreestimada	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	-,067*	1,000
		N	,354	.
			192	192

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Fuente: Archivo Spss del investigador

Sig > 0,05: Se acepta Ho

Sig < 0,05: Se rechaza Ho

Interpretación:

Se presenta una correlación negativa y baja (-0,067), observamos que la Sig (significancia asintótica) mostrada por SPSS es 0,354 mayor a 0,05; en consecuencia, se toma la decisión de aceptar la Hipótesis nula (Ho) a un nivel de confianza del 95%; es decir no existe relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción sobreestimada de imagen corporal en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú.

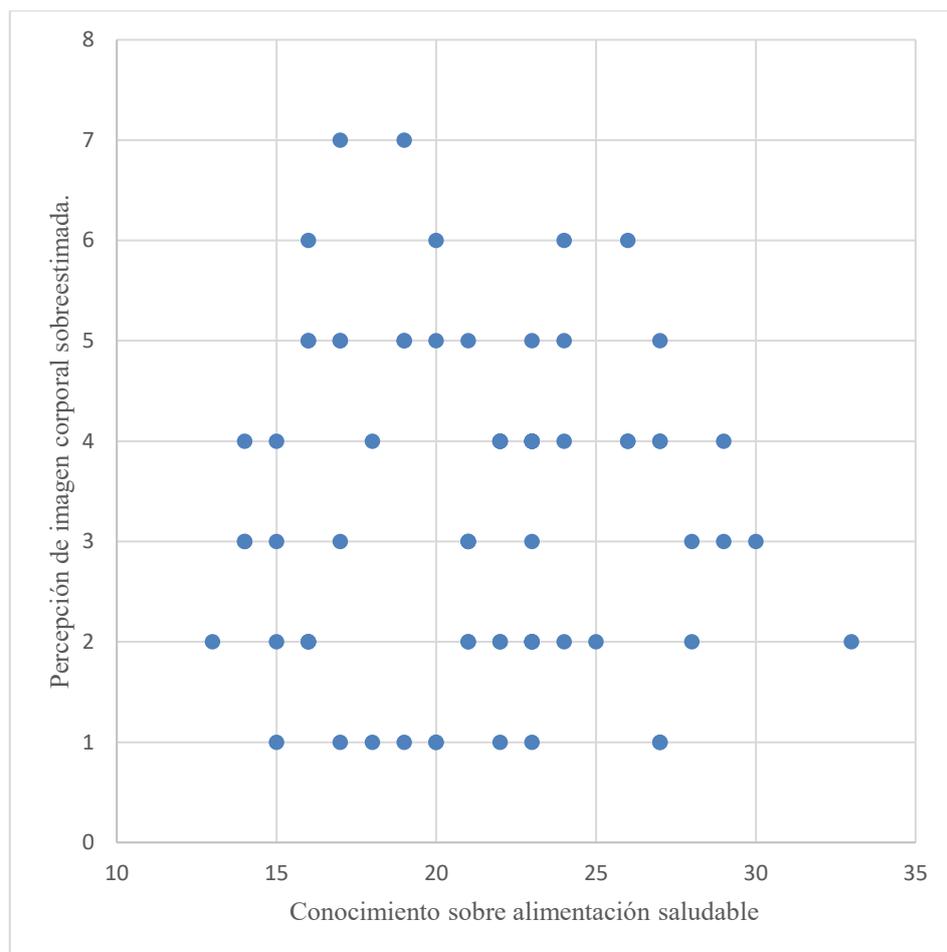


Figura 5: Correlación lineal entre el conocimiento de alimentación saludable y percepción de imagen corporal sobreestimada.

Fuente: Archivo Excel del investigador

Interpretación:

En la Figura 5 se puede notar una nube de puntos dispersa, lo que concuerda con la no correlación obtenida con el coeficiente de correlación Rho de Spearman.

Hipótesis específica 3

Existe relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción de imagen corporal adecuada en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú.

Hipótesis de trabajo o estadísticas

H₀: No existe relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción de imagen corporal adecuada en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú.

$$H_0: \rho = 0$$

H₁: Existe relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción de imagen corporal adecuada en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú.

$$H_1: \rho > 0$$

Nivel de significancia: Se asume el nivel de significancia del 5%; es decir del 0.05.

Zona de rechazo: Para todo valor de probabilidad mayor que 0,05, se acepta H₀ y se rechaza H₁.

Estadístico de prueba: Rho de Spearman

Tabla 8: Correlación entre la Variable conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción de imagen corporal adecuada.

			Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable	Percepción de imagen corporal adecuada
Rho de Spearman	Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	1,000	,045*
		N	.	,628
			117	117
	Percepción de imagen corporal adecuada	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	,045*	1,000
		N	,628	.
			117	117

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Fuente: Archivo Spss del investigador

Sig > 0,05: Se acepta H₀

Sig < 0,05: Se rechaza H₀

Interpretación:

Se presenta una correlación positiva y baja (0,045); observamos que la Sig (significancia asintótica) mostrada por SPSS es 0,628 mayor a 0,05; en consecuencia, se toma la decisión de aceptar la Hipótesis nula (H_0) a un nivel de confianza del 95; es decir, no existe relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción de imagen corporal adecuada en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú.

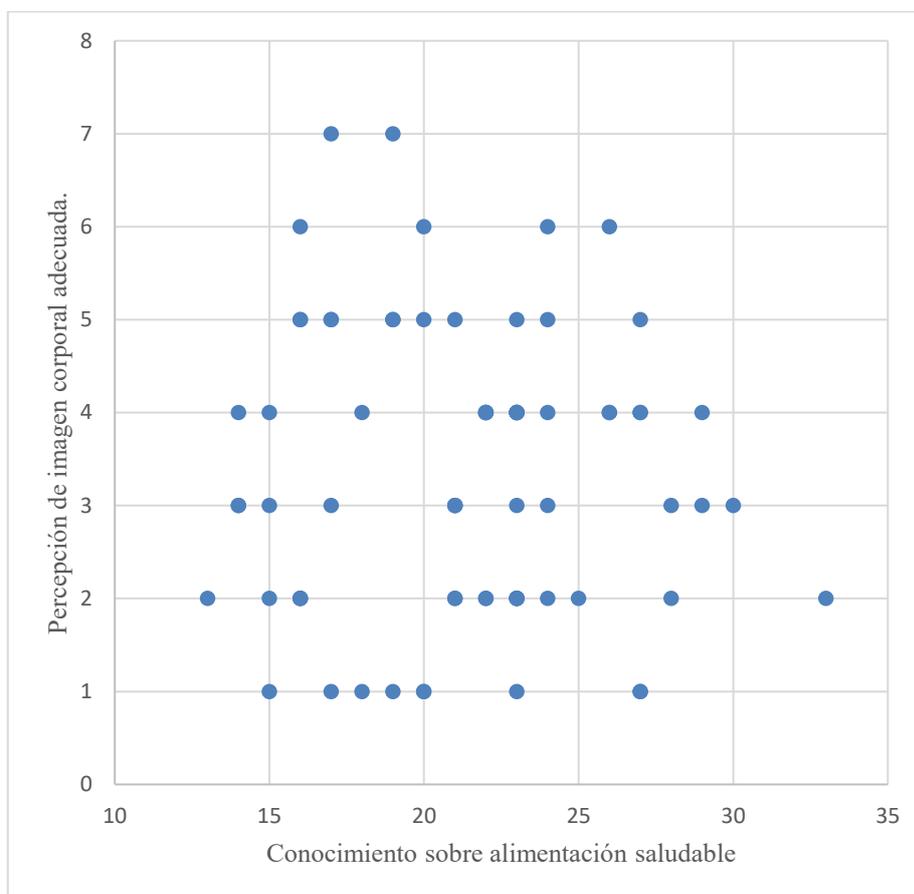


Figura 6: Correlación lineal entre el conocimiento de alimentación saludable y percepción de imagen corporal adecuada.

Fuente: Archivo Excel del investigador

Interpretación:

En la Figura 6 se puede notar una nube de puntos dispersa, lo que concuerda con la no correlación obtenida con el coeficiente de correlación Rho de Spearman.

Hipótesis específica 4

Existe relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción de imagen corporal subestimada en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú.

Hipótesis de trabajo o estadísticas

H₀: No existe relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción de imagen corporal subestimada en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú.

$$H_0: \rho = 0$$

H₁: Existe relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción de imagen corporal subestimada en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú.

$$H_1: \rho > 0$$

Nivel de significancia: Se asume el nivel de significancia del 5%; es decir del 0.05.

Zona de rechazo: Para todo valor de probabilidad mayor que 0,05, se acepta H₀ y se rechaza H₁.

Estadístico de prueba: Rho de Spearman

Tabla 9: Correlación entre la variable Conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción de imagen corporal subestimada.

			Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable	Percepción de imagen corporal subestimada
Rho de Spearman	Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral)	1,000	-,012*
	Percepción de imagen corporal subestimada	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral)	,920	1,000
		N	74	74

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Fuente: Archivo Spss del investigador

Sig > 0,05: Se acepta Ho

Sig < 0,05: Se rechaza Ho

Interpretación:

Se presenta una correlación positiva y baja (-0,012). Observamos que la Sig (significancia asintótica) mostrada por SPSS es 0,920 mayor a 0,05; en consecuencia, se toma la decisión de aceptar la Hipótesis nula (Ho) a un nivel de confianza del 95; es decir, no existe relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción de imagen corporal subestimada en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú.

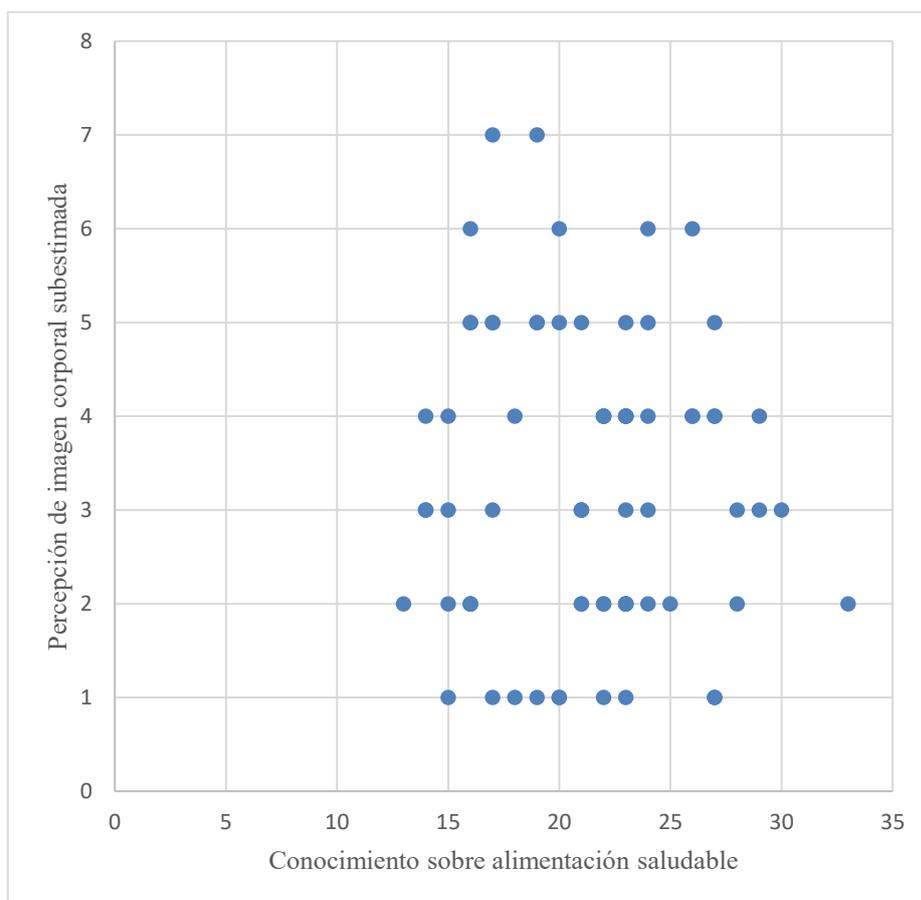


Figura 7: Correlación lineal entre el conocimiento de alimentación saludable y percepción de imagen corporal subestimada.

Fuente: Archivo Excel del investigador

Interpretación:

En la Figura 8 se puede notar una nube de puntos dispersa, lo que concuerda con la no correlación obtenida con el coeficiente de correlación Rho de Spearman.

5.2 Discusión de resultados

De los resultados obtenidos en la comprobación de hipótesis entre las variables Conocimiento sobre alimentación saludable y percepción de imagen corporal en adultos en tiempos de COVID-19, se obtuvo el resultado de (p valor 0,030), de la que se puede decir que resultó una correlación positiva muy débil, concluyendo que existe relación débil entre el conocimiento sobre alimentación saludable y percepción de imagen corporal en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú. Sin embargo, hay investigaciones que presentan hallazgos opuestos a los de la presente investigación, como lo presentado por García y Salas (23), en su investigación “*Influencia de Autopercepción de imagen corporal en los hábitos alimentarios de estudiantes de serie 100 – 200, Escuela Profesional de Enfermería. UNSCH*”. En esta investigación, con un p valor $0,665 > 0,05$, los autores concluyeron que no existe relación entre que la autopercepción de imagen corporal y los hábitos alimentarios en los estudiantes de enfermería, resultado que concuerda con lo presentado por Ávalos y Pizarro (25), en su investigación “*Relación entre imagen corporal e ingesta dietética en estudiantes universitarios, Ayacucho – Perú*”. En esta investigación utilizaron un cuestionario para medir los hábitos alimentarios, también utilizaron el test de siluetas corporales para medir la imagen corporal, y con un p valor 0.146 mayor a 0.05 no se encontró relación entre la percepción de la imagen corporal y la ingesta dietética en los estudiantes, es decir, sin importar el nivel de conocimientos que tienen acerca de la alimentación saludable las personas sobreestimarán o subestimarán su imagen corporal.

En relación con las variables, la (V1) es la variable de conocimientos acerca de alimentación saludable. En la investigación se obtuvo como resultado que un 20% de los encuestados tienen un nivel bajo de conocimiento acerca de alimentación saludable; luego un 57% tiene un nivel regular de conocimiento acerca de alimentación saludable; y por último un 23% tiene un nivel alto acerca de los conocimientos sobre la alimentación

saludable. Por lo mencionado, más de la mitad de la muestra tienen un nivel regular en relación con los conocimientos acerca de la alimentación saludable, resultado que se puede confirmar con lo presentado por Rodríguez et al. (19), en su investigación *“Conocimientos y prácticas sobre alimentación, salud y ejercicio en universitarios de Medellín-Colombia”*, investigación en la que realizaron un cuestionario para medir los conocimientos sobre la alimentación saludable, donde concluyeron que los universitarios tienen un nivel regular sobre los conocimientos acerca de la alimentación saludable, pero de acuerdo a su resultado fue el 40% de la muestra que tuvo un nivel regular acerca de los conocimientos sobre alimentación saludable. Esto se debe a que la población en que se trabajó eran estudiantes universitarios y porque habían recibido orientación nutricional. La (V2) es la variable de percepción de imagen corporal. En la investigación se obtuvo como resultado que un 19% de la muestra de adultos en Huancayo tienen una percepción subestimada de su imagen corporal, mientras que un 31% de los adultos muestra una percepción adecuada de su imagen corporal, y un 50% muestra una percepción sobreestimada de su imagen corporal o que la percepción que tiene la persona sobre su imagen corporal es mayor a lo real; es decir, la mitad de la muestra tiene una percepción sobreestimada. Esto se confirma con lo propuesto por Nagel et al. (20), en su investigación *“La imagen corporal en relación al sexo y estado nutricional asociado con la construcción de sí mismo y de los otros”*. En esta investigación trabajaron con 73 personas y como resultado obtuvieron que el 62.8% de su muestra en total sobreestimaban su imagen corporal. Los resultados en ambas investigaciones también se pueden confirmar con lo propuesto por Zavaleta (24), en su investigación *“Relación entre las percepciones de alimentación saludable e imagen corporal y estado nutricional según edad de los adolescentes de la institución educativa privada del distrito de Puente Piedra - Lima”*, investigación donde trabajaron con 125 personas, de las cuales obtuvieron como resultado que más de la mitad de la población, es decir el 69.6%, sobreestimaban su imagen

corporal. Sin embargo, en otra investigación presentada por Ávalos y Pizarro (25), acerca de la *“Relación entre imagen corporal e ingesta dietética en estudiantes universitarios, Ayacucho – Perú”*, investigación donde trabajaron con 313 personas y utilizaron el test de siluetas corporales para medir la percepción de imagen corporal, obteniendo como resultado que el 80.5% de la muestra tienen una percepción subestimada de su imagen corporal. Esto se debe a que la muestra eran estudiantes de la facultad de ciencias y había recibido orientación nutricional; también se evidencio que el 77% de la muestra tenían un IMC normal porque ponían en práctica sus conocimientos nutricionales.

En relación con la primera hipótesis específica, de acuerdo con la tabla número 6, con una correlación negativa y baja, se observa que la Sig es 0,942, mayor a 0,05, en un nivel de confianza del 95%, se acepta la Hipótesis nula (Ho); es decir, no existe relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y el IMC en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú, resultado que se puede confirmar con lo propuesto por Zavaleta (24) en su investigación titulada *“Relación entre estado nutricional, percepciones de alimentación saludable e imagen corporal según grupo de edad en adolescentes de una institución educativa privada del distrito de Puente Piedra, Lima. UNMSM”*. En esta investigación con un p valor de 0.522 mayor a 0.05, los autores obtuvieron como resultado que no hay relación significativa entre la alimentación saludable y el estado nutricional del adolescente; es decir, sin importar el nivel de conocimientos que tenga la muestra acerca de la alimentación saludable su IMC será la misma.

En relación con la segunda hipótesis específica, de acuerdo con la tabla número 7 según la Sig. (significancia asintótica) mostrada por SPSS es 0,354 mayor a 0,05; es decir no existe relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción sobreestimada de imagen corporal en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú, resultado que se puede confirmar con lo propuesto por García y Salas (24), en su

investigación titulada *“Relación entre las percepciones de alimentación saludable e imagen corporal y estado nutricional según edad de los adolescentes de la institución educativa privada del distrito de Puente Piedra - Lima”*. En esta investigación, los investigadores también llegaron a la conclusión de que no existe relación entre el nivel de conocimientos de alimentación saludable y percepción de imagen corporal, y más de la mitad de la muestra tenían una percepción sobreestimada de su imagen corporal. A pesar de que se tuvo diferente población, la conclusión fue la misma: sin importar qué tanto sabe la persona acerca de la alimentación saludable, tienden a tener una percepción alterada de su imagen corporal.

En relación con la tercera hipótesis específica, de acuerdo a la tabla número 8 según la Sig (significancia asintótica) mostrada por SPSS es 0,628 mayor a 0,05; es decir no existe relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción de imagen corporal adecuada en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú. No se encontró investigaciones donde más de la mitad de la población tengan una percepción adecuada de imagen corporal y que esté relacionado con los conocimientos acerca de la alimentación saludable. Esto se debe a que, en las investigaciones encontradas, que estaban a las dos variables, la muestra tenía una percepción sobreestimada o subestimada.

En relación con la cuarta hipótesis específica, de acuerdo a la tabla número 9 según la Sig. (significancia asintótica) mostrada por SPSS es 0,920 mayor a 0,05; es decir no existe relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción de imagen corporal subestimada en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú, resultado que se puede confirmar con lo propuesto por Ávalos y Pizarro (25), en su investigación titulada *“Relación entre imagen corporal e ingesta dietética en estudiantes universitarios, Ayacucho – Perú”*. En esta investigación, los investigadores también llegaron a la conclusión de que no existe relación entre el nivel de conocimientos de alimentación saludable y percepción de imagen corporal, y más del 80% de la muestra tenían una

percepción subestimada de su imagen corporal. A pesar de que se enfocaron en una población universitaria, la conclusión fue la misma. La muestra salió con una percepción subestimada porque eran alumnos de la facultad de ciencias de la salud que habían recibido orientación nutricional y los alumnos ponían en práctica lo aprendido; sin embargo, a pesar de haber recibido información acerca de la alimentación saludable, igual tienen una percepción alterada de su imagen corporal.

Conclusiones

Con un p valor igual a 0,030 y de acuerdo al criterio de significancia donde el p es menor al 0,05, por ello existe relación débil entre el conocimiento sobre alimentación saludable y percepción de imagen corporal en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú.

Con un p valor igual a 0,942 y de acuerdo con el criterio de significancia donde el p es mayor al 0,05, por ello no existe relación entre el conocimiento sobre alimentación saludable y el IMC en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú.

Con un p valor igual a 0,354 y de acuerdo con el criterio de significancia donde el p es mayor al 0,05, por ello no existe relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción de imagen corporal sobreestimada en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú.

Con un p valor igual a 0,628 y de acuerdo con el criterio de significancia donde el p es mayor al 0,05, por ello no existe relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción de imagen corporal adecuada en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú.

Con un p valor igual a 0,920 y de acuerdo con el criterio de significancia donde el p es mayor al 0,05, por ello no existe relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción de imagen corporal subestimada en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú.

Recomendaciones

Realizar sesiones educativas interdisciplinarias, para tratar los temas acerca de una alimentación saludable y de la percepción de imagen corporal, en la prevención de los trastornos de la conducta alimentaria.

Se recomienda concientizar acerca de las consecuencias de tener una alimentación no saludable, labor que debe estar a cargo de los nutricionistas y trabajar de la mano con las municipalidades de los diferentes distritos de la provincia de Huancayo.

Implantar programas de educación nutricional orientados a los adultos como una forma de intervenir en la modificación de prácticas de una alimentación no saludable.

Fomentar trimestralmente una feria gastronómica sobre alimentos nutritivos, utilizando los productos que sean propios de la región.

Incentivar a la población a acudir a los establecimientos de salud para trabajar de la mano con un nutricionista y mejorar su alimentación para tener una mejor calidad de vida.

Referencias

1. Zevallos Santillán E, Cruzado Burga J, Ávalos Rivera R. COVID-19; Perú a los 100 días, breve observación de una pandemia que pone en serios aprietos a la salud pública mundial. Rev. Med Hered. [Internet]. 2020 [citado 2022 Jul 15]; 31: 287-289: Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rmh/v31n4/1729-214X-rmh-31-04-287.pdf>
2. Organización Panamericana de la Salud. Respuesta a la emergencia por COVID-19 en Perú. [Internet]. 2020 [citado 2022 Jul 15]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/respuesta-emergencia-por-covid-19-peru>
3. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Efectos de la Pandemia por el Covid-19 en la nutrición y actividad física de adolescentes y jóvenes. [Internet]. 2020 [citado 2022 Jul 15]. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/efectos-de-la-pandemia-por-la-covid-19-en-la-nutricion-y-actividad-fisica-de-adolescentes-y-jovenes>
4. Villarreal L. Efecto de la pandemia por Covid-19 en el consumo de productos ultraprocesados en los usuarios del programa de salud cardiovascular de la región metropolitana. [Internet]. 2021. [citado 2022 Jul 15]; p. 1-87. Disponible en: https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/181498/LUIS%20VILLARREAL%20GONZALEZ_TESIS_MSP_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
5. Enríquez Peralta R. Autopercepción de la imagen corporal y prácticas para corregirla o mantenerla en adolescentes, institución educativa “Hosana”- Miraflores. [Internet]. 2015. [citado 2022 Agos 16]. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/3940/Enriquez_pr.pdf?sequence=1&isAllowed=y

6. Miraval Rojas E, Greine Ponce A, Perea Villafranca E, Suárez Z, Calderón Iparraguirre M, Hernández L, Escorza Hoyle A, Ojeda L. Relación entre el índice de masa corporal y la percepción de imagen corporal en universitarias, Lima – Perú, 2013. [Internet]. 2015. [citado 2022 Agos 16]. Disponible en: http://www.unife.edu.pe/vicerrectorado_investigacion/CENTRO_INV/revista/N19_Vol2/Artu00EDculo%207.pdf.
7. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá. Alimentación en la edad adulta. [Internet]. 2019. [citado 2022 Jul 15]; Módulo IV; p.1-10. Disponible en: https://www.paho.org/nic/index.php?option=com_docman&view=download&alias=56-cadena-27-alimentacion-en-la-edad-adulta&category_slug=publicaciones-antteriores&Itemid=235
8. Organización Panamericana de Salud (OPS). Enfermedades no transmisibles [Internet]. 2021. [citado 2022 Jul 15]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>
9. Organización Panamericana de Salud (OPS). Panorama General [Internet]. 2021. Abril. [citado 2022 Jul 15]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/noncommunicable-diseases>
10. Organización Panamericana de Salud (OPS). Enfermedades No Transmisibles y Factores de Riesgo [Internet]. 2021. [citado 2022 Jul 15]. Disponible en: https://www.paho.org/per/index.php?option=com_content&view=article&id=4110:enfermedades-no-transmisibles-y-factores-de-riesgo&Itemid=1062#:~:text=En%20el%20Per%C3%BA%2C%20m%C3%A1s%20el,diab%C3%A9tes%20y%20enfermedades%20respiratorias%20cr%C3%B3nicas
11. El Comercio. ¿Por qué promover la alimentación saludable en el Perú?, Perú sostenible. [Internet]. 2019. [citado 2022 Jul 15]. Disponible en:

<https://elcomercio.pe/especial/perusostenible/planeta/que-promover-alimentacion-saludable-peru-noticia-1994487>

12. Yrala G. “Vida saludable”. Datum. La República. [Internet]. 2019. [citado 2022 Jul 15]. Disponible en: <https://larepublica.pe/marketing/1200803-datum-presenta-estudio-sobre-vida-saludable/>
13. Instituto Nacional de Estadística (INE), Repositorio Único Nacional de Información en Salud [Internet]. 2020 [citado 2022 Jul 15]. Disponible en: https://www.minsa.gob.pe/reunis/data/poblacion_estimada.asp
14. Olano Romero T. Seguro social de salud, más de 3 mil asegurados evaluados por EsSalud Junín en sus centros de trabajo, presentan sobrepeso y obesidad. EsSalud. [Internet]. 2018 [citado 2022 Jul 15]. Disponible en : <http://www.essalud.gob.pe/mas-de-3-mil-asegurados-evaluados-por-essalud-junin-en-sus-centros-de-trabajo-presentan-sobrepeso-y-obesidad/>
15. Hospital Daniel Alcides Carrión. Obesidad en Huancayo. [Internet]. 2017 [citado 2022 Jul 15]. Disponible en : <https://diariocorreo.pe/edicion/huancayo/alarmante-obesidad-se-duplico-solo-en-4-anos-en-huancayo-746905/>
16. Gestión, Nueve de cada 10 peruanos se preocupan por su estética. [Internet]. 2010 [citado 2022 Jul 15]. Disponible en : <https://archivo.gestion.pe/noticia/636484/nueve-cada-10-peruanos-se-preocupan-su-estetica?ref=gesr>
17. Body Image. ¿A los hombres les preocupa tanto la apariencia como a nosotras? Estética. [Internet]. 2016 [citado 2022 Jul 15]. Disponible en : <https://www.tendencias.com/psicologia-1/a-los-hombres-les-preocupa-tanto-la-apariencia-como-a-nosotras-nos-preguntamos-que-dicen-los-ultimos-estudios>

18. Santana N, Factores que influyen en la formación de tu imagen corporal [Internet]. 2016 [citado 2022 Jul 15]. Disponible en: <https://nayrasantana.com/6-factores-imagen-corporal/>
19. Rodríguez Espinosa H, Restrepo Betancur L, Deossa Restrepo G. Conocimientos y prácticas sobre alimentación, salud y ejercicio en universitarios de Medellín-Colombia. *Perspect Nut Hum* [Internet]. 2015 June [citado 2022 Oct 02]; 17(1): 36-54. Disponible en : http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082015000100004&lng=en. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v17n1a04>.
20. Nagel N, Vargas J, Herrera C, Pérez M. Imagen corporal en función de sexo y estado nutricional: asociación con la construcción del sí mismo y de los otros. *Rev. Mex. de trastor. aliment* [Internet]. 2019 [citado 2022 Jul 15]; 10(1): 32-41. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232019000100032&lng=es&nrm=iso&tlng=es
21. Hernández Gallardo D, Arencibia Moreno R, Linares Girela D, Murillo Plúa D, Bosques Coteló J, Linares Manrique M. Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador. *Rev Esp Nutr Comunitaria* [Internet]. 2020 [citado 2022 Jul 15]; p.27(1). Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311132628008.pdf>
22. Reyes Narváez S, Canto M. Conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Rev. chil. nutr.* [Internet]. 2020 Feb [citado 2022 Jul 15]; 47(1): 67-72. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000100067&lng=es.
23. García Rojas Y, Salas Rosales Y. Influencia de Autopercepción de Imagen corporal en los hábitos Alimentarios de Estudiantes de serie 100 – 200, Escuela Profesional de

Enfermería. UNSCH [Internet]. 2017 [citado 2022 Jul 15] ; p. 8-57. Disponible en : http://repositorio.unsch.edu.pe/bitstream/handle/UNSCH/2287/TESIS%20En706_Gar.pdf?sequence=1&isAllowed=y

24. Zavaleta Juárez Z. Relación entre estado nutricional, percepciones de alimentación saludable e imagen corporal según grupo de edad en adolescentes de una institución educativa privada del distrito de Puente Piedra, Lima. UNMSM [Internet]. 2016 [citado 2022 Jul 15] ; p. 10-59. Disponible en : https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/5055/Zavaleta_jz.pdf?sequence=1&isAllowed=y
25. Ávalos Ortiz B, Pizarro Bautista R. Relación entre Imagen Corporal e Ingesta Dietética en estudiantes universitarios, Ayacucho – Perú. [Internet]. 2021 [citado 2022 Jul 15]; p. 13-81. Disponible en: https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/949/Avalos%20Ortiz%2C%20BA%3B%20Pizarro%20Bautista%2C%20R_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
26. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). Glosario de términos [Internet]. 2002 [citado 2022 Jul 15]; p. 125-140. Disponible en: <http://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>
27. Minsalud. ¿Qué es alimentación saludable? [Internet]. 2014 [citado 2022 Jul 15]. Disponible en : <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx#:~:text=Generalizando%2C%20se%20puede%20decir%20que,%2C%20gestaci%C3%B3n%2C%20lactancia%2C%20desarrollo%20y>

28. Mariño A, Núñez M, Gámez A. Alimentación Saludable. Cuba, Centro de Rehabilitación Integral CEDESA [Internet]. 2015 [citado 2022 Jul 15]; p. 1-13. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm161e.pdf>
29. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). El ABC de las dietas saludables [Internet]. 2019. [citado 2022 Jul 15]. Disponible en: <http://www.fao.org/3/ca4694es/ca4694es.pdf>
30. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). ¿Cuánto sabes sobre alimentación saludable? [Internet]. 2018 [citado 2022 Jul 15]. Disponible en: <http://www.fao.org/faostories/article/es/c/1136413/>
31. Real Academia Española (RAE). Percepción [Internet]. 2021 [citado 2022 Jul 15]. Disponible en: <https://dle.rae.es/percepci%C3%B3n>
32. Bayo Margalef J. Percepción, desarrollo cognitivo y artes visuales. Anthropos. [Internet]. 1987 [citado 2022 Jul 15]. Disponible en: https://www.iberlibro.com/servlet/BookDetailsPL?bi=30081556237&searchurl=an%3Dbayo%2Bmargalef%2Bjos%25E9%26sortby%3D20%26tn%3Dpercepci%25F3n%2Bdesarrollo%2Bcognitivo%2By%2Bartes%2Bvisuales&cm_sp=snippet-_-srp1-_-title1
33. Schilder P. La imagen y apariencia del cuerpo humano. Londres, Inglaterra: Kegan Paul, Trench Trubner and Co, 1935.
34. Sepúlveda, Gandarillas, Carrobes. Prevalencia de trastornos del comportamiento alimentario en la población universitaria. 5º Congreso de psiquiatría, 2004.
35. Vaquero R, Alacid F, Muyor J, López P, Ángel P. Imagen corporal: revisión bibliográfica. Nutr. Hosp. [Internet]. 2013 [citado 2022 Jul 15]; 28 (1): 27-35. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000100004&lng=es

36. Thompson J. (1990). Body image disturbance: Assessment and treatment. New York: Pergamon Press.
37. Arellano A, Luna C, Guzmán G, Hernández Luz. Percepción de la imagen corporal en estudiantes del CCH. Rev. del Colegio de Ciencias y Humanidades. [Internet]. 2014 [citado 2022 Jul 15]; p. 69-80. Disponible en: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/eutopia/article/view/47273>
38. Ogden J. Insatisfacción Corporal. En: Javier Morata, editor. Psicología de la alimentación. Ediciones Morata. [Internet]. 2019 [citado 2022 Jul 15]. p. 97-107. Disponible en: https://edmorata.es/wp-content/uploads/2022/01/OGDEN.-Psicologia-de-la-alimentacion_prw.pdf
39. Ortega A, Becerra M, Ortega Félix Z, Cepero González M, Torres Campos B, Ortega Becerra M. La percepción e insatisfacción corporal en el alumnado de educación secundaria de la ciudad de Jaén. Rev. Invest Educ. [Internet]. 2013 [citado 2022 Jul 15]; 11(2):123-139. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4734788>
40. Ambrosi I, Navarro M. Nutrición en el adulto joven. [Internet]. 2015 [citado 2022 Jul 15]; p. 97-112. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1183063>
41. Forcadell E, Lázaro L, Fullana M, Lera S. ¿Qué es la Ansiedad? [Internet]. Portal Clínic [Internet]. 2019. [citado 2022 Jul 15]. Disponible en: <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/trastornos-de-ansiedad/definicion>
42. Costas G. ¿Qué es el ATP? Universidad de Alicante [Internet]. 2018 [citado 2022 Jul 15]. Disponible en: <https://cienciaybiologia.com/que-es-el-atp/>

43. Pérez J, Gardey A. Definición de carbohidratos [Internet]. 2016 [citado 2022 Jul 15].
Disponible en: <https://definicion.de/carbohidratos/>
44. Pérez J, Merino M. Definición de catalizador [Internet]. 2012 [citado 2022 Jul 15].
Disponible en: <https://definicion.de/catalizador/>
45. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (OMS).
Depresión [Internet]. 2017 [citado 2022 Jul 15]. Disponible en:
<https://www.who.int/topics/depression/es/>
46. Rojas Santana M. Dimensión Corporal del ser Humano [Internet]. 2015 [citado 2022
Jul 15]. Disponible en: <https://prezi.com/4m23v8pbd1ji/dimension-corporal-del-ser-humano/>
47. Pérez J, Merino M. Definición de discrepancia [Internet]. 2019 [citado 2022 Jul 15].
Disponible en: <https://definicion.de/discrepancia/>
48. Velázquez A. Estado Fisiológico. [Internet]. 2011 [citado 2022 Jul 15]. Disponible en:
<https://es.scribd.com/presentation/70169246/ESTADO-FISIOLOGICO-1#:~:text=ESTADO%20FISIOLOGICO&text=Es%20la%20capacidad%20que%20tiene,%2C%20subordinacin%2C%20coordinacin%2C%20flexibilidad.>
49. Nicuesa M. Definición de Insatisfacción [Internet]. 2015 [citado 2022 Jul 15].
Disponible en: <https://www.definicionabc.com/social/insatisfaccion.php>
50. Pérez J, Gardey A. Definición de metabolismo. [Internet]. 2019 [citado 2022 Jul 15].
Disponible en: <https://definicion.de/metabolismo/>
51. Carbajal Azcona Á. Minerales [Internet]. 2017 [citado 2022 Jul 15]. Disponible en:
<https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2017-12-02-cap-10-minerales-2017.pdf>
52. Pérez J, Merino M. Definición de perceptor [Internet]. 2013 [citado 2022 Jul 15].
Disponible en: <https://definicion.de/preceptor/>

53. Pérez J, Merino M. Definición de xenobióticos [Internet]. 2015 [citado 2022 Jul 15].
Disponible en: <https://definicion.de/xenobiotico/>
54. Sampieri R, Fernández C, Lucio P. Metodología de la investigación McGraw-Hill Interamericano. México. [Internet]. 2003 [citado 2022 Jul 15]. Disponible en: <http://metodos-comunicacion.sociales.uba.ar/wp-content/uploads/sites/219/2014/04/Hernandez-Sampieri-Cap-1.pdf>
55. Aponte O. Tipos y Diseños de investigación en las Ciencias Sociales. Universidad Fermín Toro [Internet]. 2017 [citado 2022 Jul 15]; p. 4-18. Disponible en: <https://es.slideshare.net/orianaisabelmontes/tipos-y-diseos-de-investigacin-72068785>
56. Marroquín Peña R. Metodología de la Investigación. UNE [Internet]. 2012 [citado 2022 Jul 15] ; p 8-21. Disponible en : http://www.une.edu.pe/Sesion04-Metodologia_de_la_investigacion.pdf
57. Sánchez Flores, F. Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: consensos y disensos. Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria. [Internet]. 2019 [citado 2022 Jul 15]; 13(1), 102-122. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/ridu/v13n1/a08v13n1.pdf>
58. Monje Álvarez C. Metodología de la Investigación Cuantitativa y Cualitativa. Universidad Surcolombian [Internet]. 2011 [citado 2022 Jul 15]; p. 125-130. Disponible en: <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
59. Márquez Y, Salazar E, Macedo G, Altamirano M, Betzaida M, Bernal M, Fernanda M, Salas J. Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes mexicanos del área de la salud. Nutr. Hosp. [Internet]. 2014 [citado 2022 Jul 15] ; 30 (1) : 153-164. Disponible en :

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014000800020&lng=es

60. Aguirre H, Reyes S, Ramos S, Bedoya D, Franco M. Relación entre Imagen corporal, Dimensiones corporales y Ejercicio físico en usuarios de Gimnasios. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte [Internet]. 2017 [citado 2022 Jul 15]; 12(1):149-156. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311148817015>

Anexos

Anexo A: Matriz de consistencia

Anexo B: Resolución del proyecto de tesis

Anexo C: Consentimiento informado

Anexo D: Cuestionario de comportamiento alimentario

Anexo E: Modelos de siluetas corporales

Anexo F: Fotos de los instrumentos

Anexo G: Evidencias fotográficas

Anexo A

Matriz de consistencia

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
<p>Problema general:</p> <p>¿Cuál es la relación entre el conocimiento sobre alimentación saludable y percepción de imagen corporal en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú?</p>	<p>Objetivo general:</p> <p>Determinar la relación entre el conocimiento sobre alimentación saludable y percepción de imagen corporal en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú</p>	<p>Hipótesis 1:</p> <p>Existe relación significativa entre el conocimiento sobre alimentación saludable y percepción de imagen corporal en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú</p>	<p>Variable 1</p> <p>Alimentación Saludable</p> <p>Dimensiones:</p> <p>Nivel de conocimiento sobre Alimentación Saludable</p> <p>Variable 2</p> <p>Percepción de Imagen Corporal</p> <p>Dimensiones:</p> <p>IMC</p>	<p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Tipo de investigación:</p> <p>Investigación Aplicada</p> <p>Diseño: Diseño no Experimental, Transeccional - correlacional</p> <p>Método de investigación:</p> <p>Método deductivo</p> <p>Población y muestra:</p> <p>Población: La ciudad de Huancayo cuenta actualmente con 118180 personas adultas</p>
<p>Problemas específicos</p> <p>¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento</p>	<p>Objetivos específicos:</p> <p>Determinar la relación entre el nivel de</p>	<p>Hipótesis 0:</p> <p>No existe relación significativa entre el</p>		

<p>sobre alimentación saludable y el IMC en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú?</p> <p>¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción de imagen corporal sobrestimada en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú?</p>	<p>conocimiento sobre alimentación saludable y el IMC en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú.</p> <p>Determinar la relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción de imagen corporal sobrestimada en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú.</p>	<p>conocimiento sobre alimentación saludable y percepción de imagen corporal en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú.</p> <p>Hipótesis específicas:</p> <p>Existe relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y el</p>		<p>Muestra: Muestra por Conveniencia</p> <p>Técnicas e instrumentos:</p> <p>Alimentación saludable</p> <p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumento: Cuestionario</p> <p>Percepción de imagen corporal</p> <p>Técnica: Peso, Talla y Test de Siluetas corporales de adultos</p> <p>Instrumentos: balanza, tallímetro y escala de siluetas corporales de adultos</p> <p>Tratamiento estadístico:</p>
--	---	--	--	--

<p>¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción de imagen corporal adecuada en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú?</p>	<p>Determinar la relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción de imagen corporal adecuada en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú.</p>	<p>IMC en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú.</p> <p>Existe relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción de imagen corporal sobrestimada en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú.</p>		<p>Para la contrastación de hipótesis se utilizó Excel y el programa SSPS versión 26 para la contrastación de hipótesis</p>
<p>¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción de imagen corporal subestimada en adultos en</p>	<p>Determinar la relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción de imagen corporal subestimado en</p>	<p>Existe relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción de imagen</p>		

<p>tiempos de COVID-19, Junín-Perú?</p>	<p>adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú.</p>	<p>corporal adecuada en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú.</p> <p>Existe relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la percepción de imagen corporal subestimada en adultos en tiempos de COVID-19, Junín-Perú.</p>		
---	--	--	--	--

Anexo B

Resolución del proyecto de tesis

UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACION
Enrique Guzmán y Valle
Alma Máter del Magisterio Nacional



FACULTAD DE AGROPECUARIA Y NUTRICIÓN
DECANATO

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

RESOLUCIÓN N° 028-2022-D-FAN

La Cantuta, 01 de febrero del 2022.

VISTO el expediente presentado por la bachiller: **HUAMAN CURAS LUZ CLARITA**, del Régimen Regular, quienes solicitan la aprobación de su Proyecto de Tesis titulado: **CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACION SALUDABLE Y PERCEPCION DE LA IMAGEN CORPORAL EN ADULTOS EN TIEMPOS DE COVID-19, JUNIN PERÚ**, y la designación del docente asesor.

CONSIDERANDO

Que mediante Resolución N°00166-2007-R-UNE y sus modificatorias, se aprobó el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle;

Que mediante Resolución N° 3566-2007-R-UNE, y su modificatoria Resolución N° 1029-2008-R-UNE, se aprobó el Reglamento de Investigación para estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle;

Que el Artículo 14° de la Resolución N° 3566-2007-R-UNE, que aprobó el Reglamento de Investigación para estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, **Dice:** "Aprobado e inscrito el proyecto tiene un plazo de veinticuatro meses para su desarrollo, el mismo que puede ser prorrogado si es necesario";

Que en virtud a la Resolución N° 3566-2007-R-UNE, y su modificatoria Resolución N° 1029-2008-R-UNE, la bachiller: **HUAMAN CURAS LUZ CLARITA**, del Régimen Regular, solicita la aprobación de su proyecto de tesis titulado: **CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACION SALUDABLE Y PERCEPCION DE LA IMAGEN CORPORAL EN ADULTOS EN TIEMPOS DE COVID-19, JUNIN-PERÚ**, conducente a titularse por la modalidad de tesis;

Que mediante Oficio N° 0161-2021-DUI-FAN-, la Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Agropecuaria y Nutrición ha opinado favorablemente respecto al proyecto de tesis presentado por el bachiller: **HUAMAN CURAS LUZ CLARITA**, del Régimen Regular, a su vez eleva la propuesta para designar a la **Mtra. FLORENTINA GABRIELA VIDAL HUAMÁN**, como docente asesora para el desarrollo del citado proyecto;

Que el Consejo de Facultad, en Sesión Ordinaria virtual de fecha 31 de enero del 2022, se aprobó el desarrollo del Proyecto de Tesis, a favor de la bachiller: **HUAMAN CURAS LUZ CLARITA**, del Régimen Regular de la Facultad de Agropecuaria y Nutrición; y,

En uso de las atribuciones que confiere la Ley Universitaria, y los alcances de la Resolución N° 1723-2020-D-FAN, del 21 de diciembre del 2020.

SE RESUELVE:

ARTÍCULO 1°.- APROBAR el desarrollo del proyecto de tesis titulado: **CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACION SALUDABLE Y PERCEPCION DE LA IMAGEN CORPORAL EN ADULTOS EN TIEMPOS DE COVID-19, JUNIN - PERÚ**., presentado por la bachiller de la Facultad de Agropecuaria y Nutrición, según detalle:

APELLIDOS Y NOMBRES	CÓDIGO	RÉGIMEN	CARRERA PROFESIONAL
HUAMAN CURAS LUZ CLARITA	20151062	REGULAR	NUTRICIÓN HUMANA

ARTÍCULO 2°.- DESIGNAR a la **Mtra. FLORENTINA GABRIELA VIDAL HUAMÁN**, docente ordinario de la Facultad de Agropecuaria y Nutrición, como Asesora del Proyecto de Tesis, indicado en el artículo primero de la presente resolución.

ARTÍCULO 3°.- COMUNICAR a la interesada, a la docente asesora y a la Directora del Instituto de Investigación de la Facultad de Agropecuaria y Nutrición, los alcances de la presente Resolución.

Regístrese, comuníquese y archívese.


Lic. Edith Sara Ppacco Jiménez
Secretaria Académica (e)


Dr. Valeriano Rubén Flores Rosas
Decano

Anexo C

CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y PERCEPCIÓN DE IMAGEN CORPORAL EN ADULTOS, JUNÍN-PERÚ

INSTITUCIÓN: Universidad Nacional Enrique Guzmán y Valle

FACULTAD: Agropecuaria y Nutrición

INVESTIGADORA: Bach. Luz Clarita Huaman Curas

PROPÓSITO: Determinar la relación entre el conocimiento sobre Alimentación Saludable y Percepción de Imagen corporal en Adultos, Junín-Perú, 2021

PROCEDIMIENTOS: Se realizará una encuesta de 31 preguntas cerradas, luego se pesará y se tallará a la persona, seguidamente se le mostrará un cuadro de siluetas donde elegirá la imagen corporal que le represente.

RIESGO DE ESTUDIO: El estudio no presenta ningún riesgo para usted, puesto que la información que se reúna se obtendrá a través de la evaluación antropométrica (peso y talla) y la encuesta sobre alimentación saludable e imagen corporal.

COSTO DE PARTICIPACIÓN: Este estudio no generará ningún tipo de costo para los participantes.

CONFIDENCIALIDAD: Toda la información obtenida será guardada, se transcribirá por medio de un Código de identificación que se le asignará a cada participante.

REQUISITOS DE PARTICIPACIÓN:

- Investigación está dirigida solo a personas de 18 a 60 años
- La Investigación no está dirigida a Mujeres embarazadas
- La investigación no está dirigida a varones y mujeres con discapacidad física y/o fisiológica.
- La investigación no está dirigida a personas que pasaron por trastornos de conducta alimentaria.

DERECHO DEL PARTICIPANTE: Su participación es voluntaria en la investigación, tiene la opción de retirarse cuando usted desee.

CONSENTIMIENTO: Acepto voluntariamente formar parte del estudio, además entiendo que puedo retirarme cuando desee, a pesar de haber aceptado mi participación.

DONDE CONSEGUIR INFORMACIÓN: Para cualquier consulta, queja o comentario comunicarse con Luz Clarita Huamán Curas al número de celular 948957428

Firma del participante

Anexo D

CUESTIONARIO DE COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO

Código N°: _____

CUESTIONARIO DE COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO

Por favor marque una única opción

1. **¿Qué factor consideras más importante al elegir un alimento para su consumo?**
 - a) Su sabor
 - b) Su precio
 - c) Que sea agradable a la vista
 - d) Su caducidad
 - e) Su contenido nutrimental

2. **Me es difícil leer las etiquetas**
 - a) Por falta de tiempo
 - b) Porque no me interesa
 - c) Porque no las entiendo
 - d) Por pereza
 - e) Si las leo y las entiendo

3. **Si evitas algún alimento. ¿Por qué motivo lo haces?**
 - a) Porque no me gusta
 - b) Por cuidarme
 - c) Porque me hace sentir mal
 - d) No suelo evitar ningún alimento

4. **¿Cuál es la preparación más habitual de tus alimentos?**
 - a) Fritos
 - b) Al vapor o hervidos
 - c) Asados o a la plancha
 - d) Horneados
 - e) Guisados o salteados

5. **¿Quién prepara tus alimentos con mayor frecuencia durante la semana?**
 - a) Yo
 - b) Mi mamá
 - c) Lo compro ya preparado
 - d) Otros: _____

6. **¿Qué haces normalmente cuando te sientes satisfecho?**
 - a) Dejo de comer sin problemas
 - b) Dejo de comer, pero me cuesta hacerlo
 - c) Sigo comiendo sin problemas
 - d) Sigo comiendo, pero me siento mal de hacerlo

1. ¿Qué haces con la grasa visible de la carne?

- a) La quito toda
- b) Quito la mayoría
- c) Quito un poco
- d) No quito nada

2. Habitualmente mastico cada bocado más de 25 veces:

- a) Totalmente en desacuerdo
- b) En desacuerdo
- c) Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- d) De acuerdo
- e) Totalmente de acuerdo

¿Registra las horas y personas con las que habitualmente ingieres alimentos durante el día?

9. Entre Semana

	Hora	Con quién
1	_____	_____
2	_____	_____
3	_____	_____
4	_____	_____
5	_____	_____
6	_____	_____
7	_____	_____

10. El fin de semana

	Hora	Con quién
1	_____	_____
2	_____	_____
3	_____	_____
4	_____	_____
5	_____	_____
6	_____	_____
7	_____	_____

Marca la opción correspondiente de acuerdo a tu agrado para comer los siguientes alimentos

		a. Me agrada mucho	b. Me agrada	c. Ni me agrada ni me desagrada	d. Me desagrada	e. Me desagrada mucho
11	Frutas					
12	Verduras					
13	Carnes y pollo					
14	Pescado					
15	Lácteos					
16	Pan, tortillas, papa, pasta, cereales					
17	Frijoles, garbanzos, lentejas					
18	Alimentos dulces					
19	Huevo					
20	Almendras, nueces, etc.					
21	Bebidas alcohólicas					
22	Alimentos empaquetados					

23. ¿Qué sueles beber en mayor cantidad durante el día?

- a) Agua fresca
- b) Agua natural
- c) Refresco, jugos o tés industrializados
- d) Otro: _____

24. ¿Qué sueles ingerir habitualmente entre comidas?

- a) Dulces
- b) Fruta o verdura
- c) Galletas o pan dulce
- d) Yogurt
- e) Papitas, churritos, frituras, etc.
- f) Cacahuates u otras semillas
- g) Nada

25. ¿Qué incluyes habitualmente en tu tiempo de comida principal durante el día?

		a.	b.
25.1.	Aperitivo	sí	no
25.2.	Sopa o caldo u otra entrada	sí	no
25.3.	Plato fuerte	sí	no
25.4.	Carne, pesado, pollo o mariscos	sí	no
25.5.	Arroz, pasta o frijoles	sí	no
25.6.	Verduras o ensaladas	sí	no
25.7.	Tortillas, pan “salado”, tostadas	sí	no
25.8.	Postre	sí	no
25.9.	Fruta	sí	no
25.10.	Bebidas	sí	no
25.11.	Bebida endulzada	sí	no
25.12.	Bebida sin endulzar	sí	no

26. ¿Con que frecuencia comes alimentos fuera de casa?

- a) Todos los días
- b) 5 a 6 veces a la semana
- c) 3 a 4 veces a la semana
- d) 1 a 2 veces a la semana
- e) Una vez cada 15 días
- f) Una vez al mes
- g) Menos de una vez al mes

27. ¿Con que frecuencia crees que comes alimentos en exceso?

- a) Todos los días
- b) 5 a 6 veces a la semana
- c) 3 a 4 veces a la semana
- d) 1 a 2 veces a la semana
- e) Una vez cada 15 días
- f) Una vez al mes
- g) Menos de una vez al mes

23. ¿Qué haces o estarías dispuesto a hacer por cuidar tu cuerpo?

- a) Cuidar mi alimentación
- b) Seguir un régimen dietético temporal
- c) Hacer ejercicio
- d) Cuidar mi alimentación y hacer ejercicio
- e) Tomar suplementos dietéticos o productos herbolarios
- f) Nada

24. ¿Qué consideras que te hace falta para mejorar tu alimentación?

- a) Más información
- b) Apoyo social
- c) Dinero
- d) Compromiso o motivación personal
- e) Tiempo
- f) Nada, creo que mi alimentación es saludable
- g) No me interesa mejorar mi alimentación

25. Consideras que tu dieta es:

- a) Diferente cada día
- b) Diferente solo algunas veces durante la semana
- c) Diferente solo durante los fines de semana
- d) Muy monótona

26. ¿Crees que eres capaz de utilizar un consejo de nutrición para mejorar tu estado de salud?

- a) Totalmente en desacuerdo
- b) En desacuerdo
- c) Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- d) De acuerdo
- e) Totalmente de acuerdo

Autores: Yolanda Márquez Sandoval, Erika Salazar Ruiz, Gabriela Macedo Ojeda, Martha Altamirano Martínez, María Bernal Orozco, Jordi Salas Salvado y Barbara Vizmanos Lamotte.

Nota: Las respuestas “saludables” del cuestionario, sugeridas por los autores con base en lo reportado en la literatura se muestran en el siguiente cuadro:

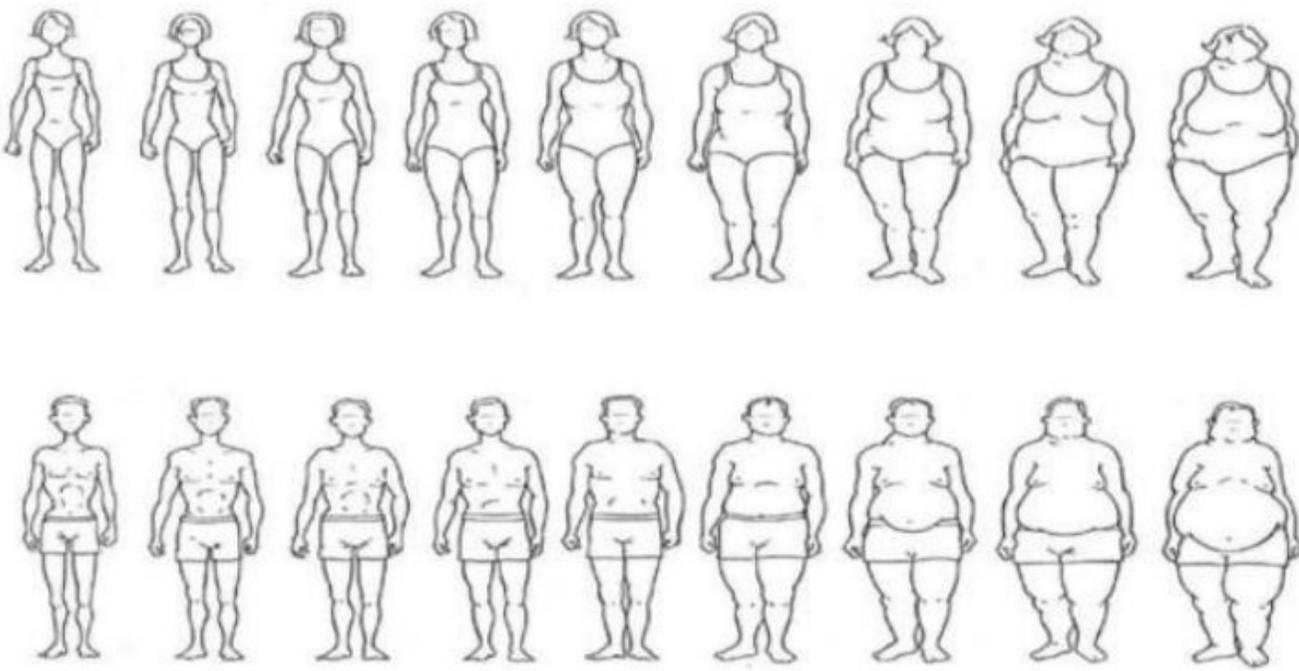
N.º ITEM	Respuesta Correcta	N.º ITEM	Respuesta Correcta	N.º ITEM	Respuesta Correcta
1	Letra (e)	2	Letra (e)	3	Letra (b)
N.º ITEM	Respuesta Correcta	N.º ITEM	Respuesta Correcta	N.º ITEM	Respuesta Correcta
4	Letra (b) o letra (c)	5	Letra (a)	6	Letra (a)

N.º ITEM	Respuesta Correcta	N.º ITEM	Respuesta Correcta	N.º ITEM	Respuesta Correcta
7	Letra (a) o letra (b)	8	Letra (d) o letra (e)	9	Completar de 3 a más espacios
N.º ITEM	Respuesta Correcta	N.º ITEM	Respuesta Correcta	N.º ITEM	Respuesta Correcta
10	Completar de 3 a más espacios	11	Letra (a) o letra (b)	12	Letra (a) o letra (b)
N.º ITEM	Respuesta Correcta	N.º ITEM	Respuesta Correcta	N.º ITEM	Respuesta Correcta
13	Letra (a) o letra (b)	14	Letra (a) o letra (b)	15	Letra (a) o letra (b)
N.º ITEM	Respuesta Correcta	N.º ITEM	Respuesta Correcta	N.º ITEM	Respuesta Correcta
16	Letra (a) o letra (b)	17	Letra (a) o letra (b)	18	Letra (d) o letra (e)
N.º ITEM	Respuesta Correcta	N.º ITEM	Respuesta Correcta	N.º ITEM	Respuesta Correcta
19	Letra (a) o letra (b)	20	Letra (a) o letra (b)	21	Letra (d) o letra (e)
N.º ITEM	Respuesta Correcta	N.º ITEM	Respuesta Correcta	N.º ITEM	Respuesta Correcta
22	Letra (d) o letra (e)	23	Letra (b)	24	Letra (b)
N.º ITEM	Respuesta Correcta	N.º ITEM	Respuesta Correcta	N.º ITEM	Respuesta Correcta
25.1	Letra (b)	25.2	Letra (a) o letra (b)	25.3	Letra (a)
N.º ITEM	Respuesta Correcta	N.º ITEM	Respuesta Correcta	N.º ITEM	Respuesta Correcta
25.4	Letra (a)	25.5	Letra (a) o letra (b)	25.6	Letra (a)
N.º ITEM	Respuesta Correcta	N.º ITEM	Respuesta Correcta	N.º ITEM	Respuesta Correcta
25.7	Letra (a) o letra (b)	25.8	Letra (b)	25.9	Letra (a)
N.º ITEM	Respuesta Correcta	N.º ITEM	Respuesta Correcta	N.º ITEM	Respuesta Correcta
25.10	Letra (a)	25.11	Letra (b)	25.12	Letra (a)
N.º ITEM	Respuesta Correcta	N.º ITEM	Respuesta Correcta	N.º ITEM	Respuesta Correcta
26	Letra (f) o letra (g)	27	Letra (f) o letra (g)	28	Letra (d)
N.º ITEM	Respuesta Correcta	N.º ITEM	Respuesta Correcta	N.º ITEM	Respuesta Correcta
29	Letra (f)	30	Letra (a)	31	Letra (d) o letra (e)

Anexo E

Modelos de siluetas corporales

00 Marque con una X la silueta corporal con la que siente identificada(o):



Silueta	1	2	3	4	5	6	7	8	9
IMC	17	19	21	23	25	27	29	31	33

Anexo F

Fotos de los instrumentos



El tallímetro

La balanza



Anexo G

Evidencias fotográficas

Personas respondiendo la encuesta:



Tallando a las personas encuestadas:



Pesando a las personas encuestadas:



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL	AM	AN	AO	AP	AQ	AR	AS	AT	AU	AV	AW	AX	AY	AZ	BA	BB	E
79	75	34	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	22	Regular	62.5	167.5	1.675	22.3	5	3	1	
80	76	26	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	33	Alto	65.5	173	1.73	21.3	2	3	3	
81	77	28	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	21	Regular	68	154	1.54	28.7	7	6	1		
82	78	35	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	24	Alto	75	163	1.63	26.3	6	5	1	
83	79	29	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	18	Regular	72	18	1.8	22.2	1	3	3			
84	80	25	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	19	Regular	69	163	1.63	26.0	5	5	2		
85	81	28	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	26	Alto	48	152	1.52	20.8	3	2	1	
86	82	42	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	23	Regular	64	168	1.68	22.7	3	3	2	
87	83	32	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	24	Alto	77.5	153	1.53	33.1	6	3	3			
88	84	37	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	20	Regular	80	160	1.6	31.3	6	8	3			
89	85	27	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	23	Regular	67	160	1.6	26.2	2	5	3		
90	86	29	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	25	Alto	53	149	1.49	23.9	5	4	1		
91	87	28	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	20	Regular	72	167	1.67	25.8	5	5	2		
92	88	20	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	27	Alto	58	168	1.68	20.5	6	2	1			
93	89	32	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	16	Bajo	65.8	170	1.7	22.8	2	3	3			
94	90	27	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	23	Regular	77	163	1.63	23.0	8	7	1			
95	91	24	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	28	Alto	63	159	1.59	24.3	4	4	2		
96	92	20	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	21	Regular	79.5	172	1.72	26.9	6	5	1		
97	93	33	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	22	Regular	56.5	148.5	1.485	25.6	6	5	1		
98	94	31	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	27	Alto	71	168	1.68	25.2	4	5	3		
99	95	25	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	22	Regular	81.5	175	1.75	26.6	5	5	2				
100	96	29	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	20	Regular	54	165.5	1.655	19.7	5	2	1			
101	97	28	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	26	Alto	53.5	149	1.49	24.1	5	4	1	
102	98	22	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	28	Alto	57.2	150.5	1.505	25.3	6	5	1		
103	99	40	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	24	Alto	76	169	1.69	26.6	5	5	2			
104	100	23	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	21	Regular	75	163.5	1.635	26.1	3	5	3			
105	101	28	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	25	Alto	60	145	1.45	28.5	8	6	1		
106	102	26	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	23	Regular	58.5	170	1.7	20.2	5	2	1				
107	103	55	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	21	Regular	54	162	1.62	20.6	6	2	1		
108	104	35	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	23	Regular	49	160	1.6	19.1	1	2	3			
109	105	24	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	20	Regular	75.5	186	1.86	21.8	3	3	2			
110	106	27	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	26	Alto	62.5	175	1.75	20.4	5	2	1			
111	107	26	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	29	Alto	75	180	1.8	23.1	6	4	1				
112	108	19	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	28	Alto	68	145	1.45	32.3	8	8	2		
113	109	22	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	19	Regular	75	152	1.52	32.5	7	8	3				
114	110	23	0	1	0	0	0	0	1	1</																																													

BH380

X ✓ fx

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL	AM	AN	AO	AP	AQ	AR	AS	AT	AU	AV	AW	AX	AY	AZ	BA	BB	E		
118	114	37	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	21	Regular	53	149	1.49	23.9	6	4	1			
119	115	38	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	28	Alto	72	165	1.65	26.4	8	5	1		
120	116	46	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	21	Regular	58	152	1.52	25.1	6	5	1	
121	117	44	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	25	Alto	65.8	153	1.53	26.0	5	5	2			
122	118	22	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	25	Alto	77	165	1.65	28.3	6	6	2		
123	119	25	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	18	Regular	54	143	1.43	24.3	5	4	1	
124	120	48	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	15	Bajo	60	149.5	1.495	26.8	5	5	1		
125	121	46	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	20	Regular	52	148	1.48	23.7	5	4	1			
126	122	23	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	22	Regular	58	151	1.51	25.4	7	5	1		
127	123	24	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	19	Regular	60	155	1.55	25.0	6	5	1
128	124	45	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	24	Alto	75	165	1.65	27.5	6	6	2	
129	125	23	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	20	Regular	46.5	142	1.42	23.1	5	4	1			
130	126	25	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17	Bajo	48.5	150	1.5	21.6	3	3	2			
131	127	26	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	14	Bajo	51.5	147	1.47	23.8	3	4	3			
132	128	24	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	27	Alto	56	148	1.48	25.6	5	5	2		
133	129	23	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	11	Bajo	55.5	150	1.55	23.1	5	4	1	
134	130	28	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	22	Regular	53.5	149	1.49	24.1	5	4	1		
135	131	37	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	20	Regular	61	152	1.52	26.4	7	5	1			
136	132	39	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	19	Regular	72.5	166	1.66	26.3	6	5	1		
137	133	40	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	17	Bajo	68	158	1.58	27.2	6	6	2	
138	134	45	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	15	Bajo	62.5	156	1.56	25.7	5	5	2		
139	135	48	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	18	Regular	53	149	1.49	23.9	5	4	1			
140	136	51	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	18	Regular	62	156.5	1.565	25.3	6	5	1		
141	137	52	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	19	Regular	58	150	1.5	25.8	5	5	2		
142	138	58	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	16	Bajo	64	155.5	1.555	26.5	6	5	1		
143	139	45	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	18	Regular	66	160.5	1.605	25.6	6	5	1		
144	140	43	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	15	Bajo	52.5	161	1.61	20.3	1	2	3			
145	141	35	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	21	Regular	58	150	1.5	25.8	7	5	1		
146	142	36	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	18	Regular	72	169.5	1.695	25.1	6	5	1				
147	143	38	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	17	Bajo	73.5	164	1.64	27.3	7	6	1		
148	144	32	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	14	Bajo	68	162	1.62	25.9	7	5	1		
149	145	21	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	18	Regular	65.5	155	1.55	27.3	8	6	1			
150	146	22	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18	Regular	77	170	1.7	26.6	6	5	1			
151	147	19	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0																										

BH380

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL	AM	AN	AO	AP	AQ	AR	AS	AT	AU	AV	AW	AX	AY	AZ	BA	BB	E
274	270	25	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	22	Regular	68	162.1	1.621	25.3	5	5	2	
275	271	36	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	24	Alto	64.5	160	1.6	25.2	4	5	3			
276	272	31	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	24	Alto	53	149.8	1.498	23.6	5	4	1		
277	273	26	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	26	Alto	59	155.1	1.551	24.5	4	4	2			
278	274	28	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	19	Regular	65	158.5	1.585	25.3	5	5	2		
279	275	34	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	26	Alto	72.5	168.1	1.681	25.7	4	5	3			
280	276	33	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	23	Regular	63	162.1	1.621	24.0	4	4	2	
281	277	26	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	24	Alto	77	185.4	1.854	22.4	2	3	3	
282	278	27	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	26	Alto	64.3	159.7	1.597	25.2	5	5	2			
283	279	42	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	23	Regular	65.9	162	1.62	25.1	5	5	2		
284	280	32	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	26	Alto	62.8	154.3	1.543	26.2	6	5	1	
285	281	40	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	21	Regular	56	152.4	1.524	24.1	5	4	1	
286	282	26	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	22	Regular	63.4	158.2	1.582	25.3	5	5	2		
287	283	27	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	23	Regular	55.2	150	1.5	24.5	4	4	2			
288	284	28	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	25	Alto	53.1	146.7	1.467	24.7	5	4	1	
289	285	25	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	25	Alto	50.5	145.2	1.452	24.0	5	4	1		
290	286	42	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	21	Regular	62	1493	1.493	21.8	7	6	1		
291	287	43	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	23	Regular	64	155	1.55	26.6	6	5	1			
292	288	25	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	20	Regular	63.8	156	1.56	26.2	5	5	2		
293	289	27	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	21	Regular	70	166.8	1.668	25.2	6	5	1		
294	290	26	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	22	Regular	73.8	181.1	1.811	22.5	2	3	3		
295	291	35	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	20	Regular	62	158	1.58	24.8	4	4	2	
296	292	30	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	21	Regular	72.6	169	1.69	25.4	5	5	2		
297	293	22	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	16	Bajo	63.5	159.5	1.595	25.0	6	5	1	
298	294	26	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	20	Regular	54.2	151	1.51	23.8	4	4	2	
299	295	34	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	21	Regular	52	148	1.48	23.7	4	4	2	
300	296	28	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	20	Regular	51.9	149.5	1.495	23.2	4	4	2	
301	297	26	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	14	Bajo	56	149	1.49	25.2	4	5	3		
302	298	36	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	16	Bajo	58	151.3	1.513	25.3	6	5	1	
303	299	35	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	20	Regular	65.8	162.3	1.623	25.0	5	5	2	
304	300	27	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	25	Alto	64	162.5	1.625	24.2	5	4	1		
305	301	21	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	20	Regular	61.9	145.8	1.458	23.1	5	7	3	
306	302	31	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	19	Regular	59.8	152.6	1.526	25.7	6	5	1		
307	303	26	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	21	Regular	52	149	1.49	23.4	5	4	1			
308	304	23	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0																																											

