



ANÁLISIS DEL ESTADO NUTRICIONAL, PERCEPCIÓN DE IMAGEN CORPORAL E ÍNDICE DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN UNIVERSITARIOS EN CONTEXTO DE PANDEMIA POR COVID-19

**BENITA MARITZA CHOQUE QUISPE
KARLA CECILIA RIVERA VALDIVIA
MARTA ZOILA MEDINA PINEDA**



ANÁLISIS DEL ESTADO NUTRICIONAL, PERCEPCIÓN DE IMAGEN CORPORAL E ÍNDICE DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN UNIVERSITARIOS EN CONTEXTO DE PANDEMIA POR COVID-19

**BENITA MARITZA CHOQUE QUISPE
KARLA CECILIA RIVERA VALDIVIA
MARTA ZOILA MEDINA PINEDA**

Editor Chefe

Ivanio Folmer

Bibliotecária

Aline Grazielle Benitez

Revisora Técnica

Gabriella Eldereti Machado

Diagramação e Projeto Gráfico

Gabriel Eldereti Machado

Imagem capa

www.canva.com

Revisão

Organizadores e Autores(as)

Conselho Editorial

Prof. Dr. Adilson Tadeu Basquerote Silva - UNIDAVI

Prof. Dr. Astor João Schönnell Júnior - IFFAR

Prof. Dr. Alan Ricardo Costa - UFRR

Profa. Dra. Andréia Bulaty - UNESPAR

Profa. Dra. Carla da Conceição de Lima - UFVJM

Prof. Dr. Camilo Darsie de Souza - UNISC

Profa. Dra. Clarice Caldeira Leite - UFRGS

Profa. Dra. Cecilia Decarli - UFRGS

Prof. Dr. Carlos Adriano Martins - UNICID

Prof. Dr. Christian Dennys Monteiro de Oliveira - UFCE

Profa. Dra. Dayse Marinho Martins - UFMA

Prof. Dr. Deivid Alex dos Santos - UEL

Prof. Dr. Dioni Paulo Pastorio - UFRGS

Prof. Dr. Douglas Manoel Antonio de Abreu Pestana dos Santos - FASESP

Profa. Dra. Elane da Silva Barbosa - UERN

Profa. Dra. Elen Gomes Pereira - IFBA

Profa. Dra. Francielle Benini Agne Tybusch - UFN

Prof. Dr. Francisco Odécio Sales - IFCE

Prof. Dr. Francisco Ricardo Miranda Pinto - UFCAT

Prof. Dr. Gilvan Charles Cerqueira de Araújo - UCB

Prof. Dr. Ismar Inácio dos Santos Filho - UFAL

Prof. Dr. Leonardo Bigolin Jantsch - UFSM

Profa. Dra. Liziany Müller Medeiros - UFSM

Profa. Dra. Marcela Mary José - UFRB

Prof. Dr. Mateus Henrique Köhler - UFSM

Prof. Dr. Michel Canuto de Sena - UFMS

Profa. Dra. Mônica Aparecida Bortolotti - UNICENTRO

Prof. Nilton David Vilchez Galarza - UPLA

Prof. Dr. Olavo Barreto de Souza - UEPB

Prof. Dr. Rafael Nogueira Furtado - UFABC

Prof. Dr. Roberto Araújo da Silva Vasques Rabelo - UNILUS

Prof. Dr. Rodrigo Toledo - USCS

Prof. Dr. Sidnei Renato Silveira - UFSM

Prof. Dr. Thiago Ribeiro Rafagnin - UFOB

Prof. Dr. Tomás Raúl Gómez Hernández - UCLV

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Quispe, Benita Maritza Choque

Análisis del estado nutricional, percepción de imagen corporal e índice de alimentación saludable en universitarios en contexto de pandemia por COVID-19 [livro eletrônico] / Benita Maritza Choque Quispe, Karla Cecilia Rivera Valdivia, Marta Zoila Medina Pineda. -- 1. ed. -- Santa Maria, RS : Arco Editores, 2024.

PDF

Bibliografia.

ISBN 978-65-5417-246-2

1. Alimentação saudável 2. Ciência e tecnologia - Pesquisas 3. COVID-19 - Pandemia 4. Estudantes universitários 5. Nutrição I. Valdivia, Karla Cecilia Rivera. II. Pineda, Marta Zoila Medina. III. Título.

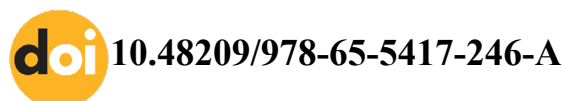
24-197389

CDD-371.425

Índices para catálogo sistemático:

1. Estudantes universitários : Vida acadêmica : Educação 371.425

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129



Este livro é o resultado de uma pesquisa científica em atividades de ciência e tecnologia.

O trabalho foi revisado por pares acadêmicos externo antes de ser publicado.



CONTENIDO

ÍNDICE DE TABLAS.....	7
ÍNDICE DE FIGURAS.....	8
RESUMEN.....	9
ABSTRACT.....	10
INTRODUCCIÓN.....	11
CAPÍTULO I.....	13
NOCIONES GENERALES SOBRE ESTADO NUTRICIONAL.....	13
1.1. Definición del estado nutricional.....	14
1.2. Evaluación del estado nutricional.....	16
1.2.1. <i>Indicadores antropométricos</i>	16
1.2.2. <i>Evaluación bioquímica</i>	18
1.2.3. <i>Evaluación dietética</i>	19
1.2.4. <i>Evaluación clínica</i>	21
1.3. Estado nutricional: factores que afectan su estabilidad.....	24
1.4. Consecuencias del estado nutricional inadecuado.....	27
1.5. Intervenciones y estrategias para mejorar el estado nutricional.....	30
CAPÍTULO II.....	32
CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE LA IMAGEN CORPORAL.....	32
2.1. Conceptualización de imagen corporal.....	33
2.2. Imagen corporal y sus componentes.....	34
2.2.1. <i>Aspectos emocionales</i>	35
2.2.2. <i>Aspectos cognitivos</i>	37
2.2.3. <i>Aspectos comportamentales</i>	39
2.3. Factores que influyen en la imagen corporal.....	41
2.3.1. <i>Factores culturales</i>	42

2.3.2. Factores sociales.....	43
2.3.3. Factores individuales.....	44
2.3.4. Factores psicológicos.....	46
2.4. Trastornos relacionados con la imagen corporal.....	47
2.5. Promoción de una imagen corporal positiva.....	50
CAPÍTULO III.....	52
ALIMENTACIÓN SALUDABLE.....	52
3.1. Importancia de la alimentación saludable y sus beneficios.....	53
3.2. Principios básicos de la alimentación saludable.....	55
3.3. Grupos de alimentos y nutrientes esenciales.....	58
3.4. Relevancia de las vitaminas y minerales.....	60
3.5. Estrategias para una alimentación equilibrada.....	62
3.6. Relación entre alimentación y salud mental.....	63
CAPÍTULO IV.....	66
ANÁLISIS DE LA EVALUACIÓN NUTRICIONAL, LA PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y EL ÍNDICE DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE DE LOS ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE PUNO, PERÚ, EN EL CONTEXTO DE PANDEMIA POR COVID-19.....	66
CAPÍTULO V.....	76
IMPORTANCIA DEL ANÁLISIS DE EVALUACIÓN NUTRICIONAL, PERCEPCIÓN DE IMAGEN CORPORAL E ÍNDICE DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN UNIVERSITARIOS.....	76
5.1. Relevancia de la intervención y educación nutricional en el ámbito universitario.....	77
5.2. Recapitulación de la importancia del análisis de evaluación nutricional, percepción de imagen corporal e índice de alimentación saludable en universitarios.....	79
5.3. Perspectivas futuras y recomendaciones para una salud integral.....	82
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	85
SOBRE LAS AUTORAS.....	101

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Estado nutricional y percepción corporal.....	69
Tabla 2. Relación entre la PIC y el IMC.....	70
Tabla 3. Relación entre el IAS y el IMC.....	71

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Índice de alimentación saludable.....	70
--	----

RESUMEN

Una vida saludable depende de muchos factores, entre los que destaca la alimentación saludable, la cual tiene una gran relevancia en las personas porque les ayuda a desarrollarse corporalmente y prevenir enfermedades. Durante la pandemia, el consumo de alimentos varió de manera evidente en los estudiantes universitarios; esto afectó no solo su estado nutricional, sino también su imagen corporal, sobre todo, debido a una dieta poco balanceada. Este cambio se vio reflejado en gran parte de la población estudiantil, la cual incrementó su peso corporal al no tener una dieta equilibrada y desarrolló sobrepeso y obesidad. Debido a esto, la autopercepción de cada estudiante fue variando, además de ser influenciada por diversos factores culturales, sociales, individuales y psicológicos, lo que ocasionó que tengan una opinión positiva o negativa según el caso. Ante esta realidad, es urgente abordar el tema referido a la alimentación, pues es necesario realizar cambios en la dieta y promover una alimentación saludable para garantizar la salud de los estudiantes universitarios y la población en general. El propósito de esta investigación fue analizar el estado nutricional, la percepción de la imagen corporal y el índice de alimentación saludable en los estudiantes de una universidad pública peruana.

Palabras clave: Estado nutricional, percepción de imagen corporal, alimentación saludable, educación superior, trastornos de la conducta alimentaria.

ABSTRACT

A healthy life depends on many factors, including healthy eating, which is of great importance to people because it helps them to develop their bodies and prevent disease. During the pandemic, food consumption changed markedly among university students, affecting not only their nutritional status but also their body image, mainly due to an unbalanced diet. This change was reflected in a large part of the student population, who increased their body weight by not having a balanced diet and developed overweight and obesity. Due to this, the self-perception of each student varied, as well as being influenced by various cultural, social, individual and psychological factors, which caused them to have a positive or negative opinion depending on the case. Given this reality, it is urgent to address the issue of food, as it is necessary to make changes in the diet and promote healthy eating to ensure the health of university students and the general population. The purpose of this research was to analyse the nutritional status, the perception of body image and the healthy eating index in students of a Peruvian public university.

Key words: nutritional status, body image perception, healthy eating, higher education, eating disorders.

INTRODUCCIÓN

La pandemia por COVID-19 ocasionó que los hábitos alimenticios de muchas personas cambiaran, debido a que durante esta crisis sanitaria, el abastecimiento de alimentos fue menor y la oportunidad para consumir alimentos pocos saludables aumentó. Como consecuencia, el estado nutricional de las personas fue alterado al no tener una alimentación saludable y preferir la ingesta de productos ricos en azúcares y grasas saturadas (Monterverde *et al.*, 2022). Esta situación se observó principalmente en los estudiantes universitarios, quienes al tener que estar frente a la computadora durante horas, optaron por consumir alimentos de rápida preparación o aquellos listos para ser consumidos (alimentos procesados y ultraprocesados).

En este aspecto, la crisis sanitaria acaecida en el 2020 ocasionó que la población universitaria modificara no solo sus actividades diarias, sino también su alimentación; pues, la conducta alimenticia y los hábitos dietéticos repercuten directamente en la salud del individuo (Tárraga Marcos, 2023). En este marco, es importante que los estudiantes de educación superior tengan una dieta balanceada para evitar el desarrollo de enfermedades, como la obesidad, hipertensión, las cuales pueden llegar a afectar su desempeño académico. Por esta razón, es significativo que conozcan su estado nutricional para que, de este modo, adopten hábitos alimenticios que le garanticen un buen estado de salud.

Entonces, una alimentación saludable no solo es importante para la prevención de enfermedades sino para conseguir un estado nutricional adecuado. Este es determinado aplicando una serie de evaluaciones (bioquímica, dietética y clínica) y se consideran ciertos indicadores antropométricos (peso, talla, pliegues) con el propósito de conocer el estado de salud de un individuo. Si bien, una dieta equilibrada es necesaria para evitar desarrollar enfermedades, tam-

bién es importante porque incide en la imagen corporal que un individuo tiene de sí mismo; este aspecto es de suma importancia para su desarrollo emocional porque se relaciona con la forma en que cada sujeto percibe su cuerpo. Si la percepción es negativa se pueden desarrollar problemas de autoestima; en cambio, si es positiva, el individuo desarrolla confianza en sí mismo. Así también, la satisfacción con el propio cuerpo influye en los hábitos alimenticios, pues cuando la persona tiene mayor cuidado con lo que ingiere conseguirá asegurar una vida saludable.

CAPÍTULO I

NOCIONES GENERALES SOBRE ESTADO NUTRICIONAL

Cuando se busca establecer el estado nutricional de un individuo es necesario valorar algunos aspectos relacionados con la ingesta de energía y nutrientes, así como las exigencias que el organismo tenga de ellos. Estos aspectos son fundamentales para verificar problemas de tipo nutricional, pues la dieta y, sobre todo, la conducta alimentaria de una persona incide de forma directa en su estado de salud. Así, es primordial conocer la condición en la que se encuentran sus reservas de nutrientes esenciales para mantener funciones fisiológicas y promover un crecimiento y desarrollo saludable. Según Irala *et al.* (2019), el estado nutricional está influenciado por diversos factores, entre ellos, los socioeconómicos, biológicos, ambientales y culturales. Las condiciones económicas, la disponibilidad de alimentos, las prácticas culturales y la educación nutricional desempeñan un papel esencial en la determinación del estado nutricional de una persona o comunidad.

Para conocer la salud nutricional de una persona se consideran diversos aspectos, entre los cuales se encuentran los indicadores antropométricos (peso, talla e índice de masa corporal); estos brindan información sobre la composición corporal y el crecimiento. Así también, se tienen en cuenta dos tipos de evaluaciones: la bioquímica y la dietética. En la primera se realiza un análisis de sangre y orina para identificar la cantidad de nutrientes en el cuerpo; mientras que, en la segunda son analizados los patrones alimentarios y la ingesta de nutrientes. Por su parte, la evaluación clínica considera signos físicos y síntomas relacionados con el estado nutricional (Lozada *et al.*, 2019).

Un estado nutricional inadecuado, ya sea por deficiencia o exceso, conlleva consecuencias significativas para la salud. En ese sentido, la desnutrición puede dar lugar a retraso en el desarrollo, comprometer el sistema inmunológico y aumentar la vulnerabilidad frente a enfermedades infecciosas. Por otro lado, el sobrepeso y la obesidad están asociados a un mayor riesgo de enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y trastornos metabólicos. Además, problemas psicológicos como la baja autoestima y la depresión pueden estar vinculados a un estado nutricional inadecuado (Bernabeu y Sánchez-Ramírez, 2019).

Para mejorar el estado nutricional, es fundamental implementar intervenciones y estrategias integrales. Los programas de nutrición, la educación nutricional, políticas alimentarias saludables y el acceso equitativo a alimentos nutritivos son algunos de los enfoques clave. A su vez, la promoción de hábitos alimentarios saludables desde edades tempranas, la implementación de políticas gubernamentales que favorezcan entornos alimentarios saludables y la colaboración entre diversos sectores son esenciales para abordar los determinantes subyacentes del estado nutricional. Por ello, la comprensión y la atención integral de estos aspectos contribuyen a la creación de estrategias de intervención más efectivas y sostenibles en la mejora del estado nutricional a nivel individual y comunitario.

1.1. Definición del estado nutricional

De acuerdo con Lozada *et al.* (2019), el estado nutricional se refiere a la condición en la que se encuentra un individuo o una población en relación con los nutrientes esenciales necesarios para el mantenimiento de la salud y el adecuado funcionamiento del organismo. Esta evaluación integral abarca aspectos como la ingesta de alimentos, la absorción, la utilización y la excreción de nutrientes, y está influenciada por diversos factores, incluyendo la genética, el ambiente y las prácticas alimentarias y de estilo de vida. Los datos obtenidos de

la evaluación se comparan con estándares establecidos para determinar si una persona se encuentra en un estado nutricional adecuado, deficiente o en riesgo de sufrir carencias nutricionales (Calceto-Garavito *et al.*, 2019).

El estado nutricional óptimo implica un equilibrio adecuado entre la ingesta y el gasto de energía, así como la obtención de los nutrientes esenciales en cantidades suficientes para satisfacer las necesidades del organismo. La desnutrición puede manifestarse de diversas formas, como el bajo peso, la falta de crecimiento, deficiencias vitamínicas o minerales, y puede tener consecuencias graves para la salud, incluyendo debilidad inmunológica, mayor susceptibilidad a enfermedades y retraso en el desarrollo (Vargas-Palomino *et al.*, 2019).

Por otro lado, Ferrer *et al.* (2020) sostienen que el sobrepeso y la obesidad también son indicadores de un estado nutricional desequilibrado y pueden aumentar el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. La promoción de un estado nutricional adecuado es esencial para el bienestar general y la prevención de enfermedades a lo largo de la vida.

En conclusión, el estado nutricional emerge como un indicador fundamental para comprender y abordar la salud global de individuos y comunidades. La evaluación de la ingesta de nutrientes, la composición corporal y otros factores relacionados permiten identificar tanto deficiencias como excesos, destacando la importancia de mantener un equilibrio adecuado para garantizar el funcionamiento óptimo del organismo. La desnutrición y el sobrepeso, extremos opuestos del espectro nutricional, representan desafíos significativos para la salud pública, con consecuencias que van más allá de la simple nutrición. Además, la promoción de hábitos alimentarios saludables, la conciencia sobre la importancia de una dieta equilibrada y la accesibilidad a alimentos nutritivos son pilares esenciales para prevenir y abordar problemas relacionados con el estado nutricional. Por último, la comprensión y atención adecuadas al estado nutricional son esenciales para fomentar sociedades más saludables y resilientes.

1.2. Evaluación del estado nutricional

La evaluación del estado nutricional es un proceso integral y multidimensional que se fundamenta en la consideración de diversos indicadores clave para comprender la salud nutricional de un individuo. Entre los métodos más ampliamente utilizados se encuentran los indicadores antropométricos, que incluyen medidas como peso, talla, circunferencia de la cintura y pliegues cutáneos, las cuales proporcionan información valiosa sobre la composición corporal y el crecimiento. Así también, la evaluación bioquímica permite cuantificar los niveles de nutrientes en el cuerpo, para lo cual se realiza un análisis de sangre y orina. Por su parte, la evaluación dietética, mediante registros alimentarios y cuestionarios, aporta información sobre los hábitos alimentarios y la ingesta nutricional, mientras que la evaluación clínica incorpora datos subjetivos y objetivos, incluyendo síntomas clínicos y la historia médica. La integración de estos enfoques proporciona una perspectiva completa del estado nutricional, lo que permite diseñar intervenciones personalizadas y efectivas para optimizar la salud y prevenir posibles complicaciones asociadas con la nutrición (Lozada *et al.*, 2019).

1.2.1 Indicadores antropométricos

Autores como Morales *et al.* (2020) sostienen que la utilización de indicadores antropométricos en la evaluación del estado nutricional se basa en la premisa de que las medidas físicas externas ofrecen información valiosa sobre la salud y la composición del cuerpo. El peso corporal, por ejemplo, no solo refleja la cantidad total de masa en un individuo, sino que también es un indicador sensible de cambios en la ingesta calórica, el estado de hidratación y la presencia de condiciones médicas subyacentes. La estatura (talla), por otro lado, es esencial para evaluar el crecimiento y el desarrollo, especialmente en niños y adolescentes, y puede indicar posibles deficiencias nutricionales o problemas endocrinos.

La circunferencia abdominal se ha convertido en un marcador importante de la distribución de la grasa corporal y está asociada con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas; además, añade una dimensión adicional al análisis antropométrico al igual que los pliegues cutáneos, los cuales, mediante un calibrador, también proporcionan información sobre la cantidad de grasa subcutánea presente en diferentes áreas del cuerpo. Estos indicadores son particularmente útiles para evaluar la composición corporal y son esenciales en la identificación de cambios en la masa grasa y magra (Catalá-Díaz *et al.*, 2023).

La aplicación de estos indicadores antropométricos no se limita a la detección de la desnutrición o el sobrepeso, sino que también son fundamentales en la identificación de problemas de salud pública, como la malnutrición infantil y la evaluación de la eficacia de programas de intervención nutricional. Además, la estandarización de estos indicadores, mediante el uso de curvas de crecimiento y tablas de referencia, facilita la interpretación de los resultados y permite comparaciones significativas entre poblaciones (Núñez *et al.*, 2023).

En última instancia, la utilización de indicadores antropométricos en la evaluación del estado nutricional representa un pilar esencial en la comprensión de la salud y el desarrollo físico de individuos y comunidades. Estos parámetros no solo ofrecen una visión cuantificable de la composición corporal, el crecimiento y la distribución de la grasa, sino que también actúan como herramientas clave para la detección temprana de desequilibrios nutricionales. La aplicabilidad de estos indicadores abarca desde la monitorización del crecimiento infantil hasta la evaluación de riesgos cardiovasculares, destacando su versatilidad en la identificación de condiciones que van más allá de la nutrición. En este sentido, la combinación de indicadores antropométricos con otras formas de evaluación nutricional proporciona una mejor perspectiva permitiendo intervenciones precisas y orientadas a mejorar la salud y prevenir complicaciones asociadas. En consecuencia, la atención a estos indicadores no solo es una práctica clínica y de salud pública esencial, sino que a su vez es primordial

para el diseño de estrategias efectivas que promuevan la nutrición adecuada y el bienestar general.

1.2.2 Evaluación bioquímica

La evaluación bioquímica en el contexto del estado nutricional implica un análisis detallado de los componentes químicos presentes en muestras biológicas, ya que desentraña información crítica sobre el funcionamiento metabólico y la disponibilidad de nutrientes en el organismo. Los niveles séricos de nutrientes como vitaminas y minerales son importantes en la detección de deficiencias nutricionales específicas, por ejemplo, la medición de la concentración de hierro en sangre puede indicar la presencia de anemia ferropénica, mientras que la evaluación de los niveles de vitamina D puede ser reveladora en términos de salud ósea y función inmunológica (Lucas, 2023).

Investigadores como Ayala-Montoro (2022) indican que la evaluación bioquímica se extiende a marcadores más amplios relacionados con el metabolismo, como los lípidos y la glucosa en sangre. La medición del colesterol total, lipoproteínas de baja densidad (LDL), lipoproteínas de alta densidad (HDL) y triglicéridos proporcionan información valiosa sobre el riesgo cardiovascular y la salud del sistema circulatorio. Asimismo, la determinación de la glucosa en sangre es fundamental para la evaluación de la función glucémica y la detección de posibles problemas asociados con la diabetes o la resistencia a la insulina.

A su vez, el análisis de orina en el contexto de la evaluación bioquímica aporta una perspectiva única sobre la salud metabólica y la función renal. La presencia de ciertos compuestos en la orina puede revelar información significativa sobre el estado nutricional y la capacidad del organismo para procesar y excretar sustancias. Un ejemplo destacado es la detección de cetonas en la orina, que puede indicar un metabolismo alterado de los carbohidratos. Las cetonas son subproductos del metabolismo de las grasas, y su presencia puede sugerir que el cuerpo está utilizando grasas como fuente primaria de energía,

lo que puede generarse debido a una dieta cetogénica o a la diabetes (Ramírez-Leyva *et al.*, 2021).

Además, Gómez *et al.* (2021) postulan que la medición de la creatinina en la orina brinda información esencial sobre la función renal. La creatinina es un producto de desecho muscular que se filtra a través de los riñones y se excreta en la orina de manera constante. La concentración de creatinina en la orina puede ser evaluada en relación con la creatinina sérica para calcular la tasa de filtración glomerular (TFG), un indicador clave de la función renal. Cambios en los niveles de creatinina en la orina pueden indicar problemas en la capacidad de los riñones para filtrar y excretar adecuadamente los productos de desecho, lo que puede ser indicativo de disfunción renal.

Por tanto, la evaluación bioquímica permite conocer de manera detallada el estado nutricional y la salud metabólica de una persona. Con esta información no solo es posible detectar la deficiencia nutricional del sujeto, sino también los desequilibrios metabólicos, los cuales son identificados al existir cetonas en la orina y cambios en los niveles de creatinina. En otros términos, la evaluación bioquímica, como parte integral de la evaluación nutricional, brinda un enfoque integral y preciso que guía intervenciones personalizadas, promoviendo así la salud a través de estrategias de cuidado individualizadas y centradas en la prevención.

1.2.3 Evaluación dietética

La evaluación dietética, al profundizar en los hábitos alimentarios de un individuo, se convierte en un componente esencial para entender la complejidad de los factores que influyen en el estado nutricional. Los registros alimentarios que muestran todo lo consumido durante un período específico, permiten no solo cuantificar las calorías, los macronutrientes y micronutrientes, sino también identificar patrones alimentarios, preferencias culinarias y comportamientos asociados con la alimentación. Los cuestionarios de frecuencia alimentaria

ofrecen una perspectiva más amplia al evaluar la frecuencia con la que se consumen ciertos alimentos o grupos alimentarios, proporcionando información valiosa sobre la variedad y equilibrio en la dieta (Vázquez *et al.*, 2021).

De acuerdo con Pérez-Muñoz *et al.* (2021), esta evaluación no se limita únicamente a determinar la cantidad de alimentos ingeridos, pues se centra en la calidad nutricional, la presencia de grupos alimentarios clave y la adherencia a pautas dietéticas específicas. La identificación de malnutrición, así como la evaluación del aporte de vitaminas, minerales y fibra, son aspectos críticos para determinar la adecuación de la dieta a las necesidades individuales.

Para Fonseca *et al.* (2021), la integración meticulosa de la evaluación dietética con otros métodos complementarios, como los indicadores antropométricos y la evaluación bioquímica, no solo amplía la comprensión del estado nutricional, sino que también permite establecer vínculos entre la ingesta de nutrientes y sus efectos a nivel fisiológico. Al analizar la relación entre la dieta y los indicadores antropométricos, como el peso y la talla, se pueden identificar correlaciones que revelan no solo la cantidad de nutrientes consumidos, sino también cómo estos nutrientes impactan en el crecimiento y la composición corporal.

Por otro lado, la evaluación bioquímica, al medir los niveles sanguíneos de nutrientes esenciales, ofrece una ventana única hacia la absorción y utilización de estos componentes por parte del organismo. Al comparar los resultados de la evaluación dietética con los perfiles bioquímicos, es posible discernir la eficacia con la que el cuerpo procesa y aprovecha los nutrientes proporcionados a través de la dieta. Por ejemplo, la relación entre la ingesta de hierro y los niveles sanguíneos de ferritina puede indicar la eficiencia de absorción de hierro; esta información es muy valiosa para prevenir la anemia ferropénica (Ladino y Montealegre, 2019).

Este enfoque integrado permite identificar posibles deficiencias nutricionales, a la vez que facilita la detección de desequilibrios en la dieta que podrían

tener repercusiones en la salud a largo plazo. Además, brinda una base sólida para diseñar estrategias de intervención más específicas y personalizadas, abordando las necesidades nutricionales individuales de manera efectiva. En este sentido, se diseñan medidas determinadas para la alimentación del individuo, acorde con los aspectos que más resalten en su necesidad nutricional.

En conclusión, la evaluación dietética emerge como un componente esencial en la comprensión del estado nutricional, ofreciendo una visión detallada de los hábitos alimentarios y la ingesta de nutrientes. Sin embargo, su verdadera utilidad se manifiesta cuando se integra cuidadosamente con otros métodos de evaluación nutricional, como los indicadores antropométricos y la evaluación bioquímica. Esta sinergia proporciona una visión completa y multifacética del estado nutricional, revelando no solo qué se consume, sino también cómo estos nutrientes se reflejan en la salud y el funcionamiento del organismo. Al vincular la ingesta dietética con los indicadores físicos y los perfiles bioquímicos, se establecen conexiones fundamentales que informan estrategias de intervención personalizadas y orientadas a la prevención. En este enfoque integrado, la evaluación dietética se convierte en una herramienta poderosa para promover la salud a través de la nutrición, abordando integralmente las complejas interacciones entre la dieta y la fisiología humana.

1.2.4 Evaluación clínica

La evaluación clínica en el contexto nutricional es importante, ya que incorpora la perspectiva de los profesionales de la salud para comprender la relación entre el estado nutricional y la salud general de un individuo. A través de entrevistas, revisiones médicas y observaciones directas, se recopilan datos subjetivos y objetivos que van más allá de las cifras y mediciones. Asimismo, dicha evaluación permite identificar signos y síntomas específicos relacionados con la nutrición; por ejemplo, deficiencias vitamínicas, problemas gastrointestinales o alteraciones en la piel, cabello y uñas. Además, el historial médico

y las condiciones preexistentes ofrecen un contexto valioso para comprender cómo ciertas condiciones de salud pueden influir en el estado nutricional, y viceversa (Coello, 2022).

La evaluación clínica, al extender su enfoque más allá de los aspectos físicos, destaca la importancia de considerar factores conductuales y emocionales que influyen significativamente en los hábitos alimentarios y, por ende, en el estado nutricional. Los hábitos alimentarios, que a menudo se desarrollan a lo largo del tiempo y están arraigados en la cultura y las experiencias personales, pueden desempeñar un papel central en la elección de alimentos y en la adherencia a patrones dietéticos saludables. La evaluación clínica también aborda la aversión a ciertos alimentos, las preferencias alimenticias y la relación emocional con los alimentos, aspectos que pueden afectar directamente las elecciones nutricionales (García, 2019).

Morales-Fernández y Ortiz (2020) determinan que la evaluación clínica reconoce la presencia de trastornos alimentarios, como la anorexia, la bulimia o el trastorno por atracón, cuyos impactos son tanto físicos como emocionales. La relación médico-paciente durante esta evaluación no solo se centra en la identificación de síntomas y signos físicos, sino que además ofrece un espacio para explorar las motivaciones subyacentes y las barreras emocionales que pueden afectar la relación con la alimentación y la nutrición.

Según Pérez (2023), esta interacción personalizada entre el profesional de la salud y el paciente durante la evaluación clínica proporciona una visión más profunda de las motivaciones y desafíos individuales relacionados con la alimentación. Al comprender las complejidades emocionales y conductuales, se facilita el diseño de estrategias de intervención adaptadas a las necesidades específicas de cada individuo. En última instancia, la evaluación clínica, al abordar estos factores subjetivos, contribuye a una comprensión más completa y enriquecedora del estado nutricional, permitiendo intervenciones más efectivas y sostenibles a lo largo del tiempo.

La sinergia entre la evaluación clínica, la evaluación dietética y otros métodos de evaluación nutricional son un enfoque integral y enriquecedor para comprender el estado nutricional de un individuo. Al combinar la experiencia clínica, que considera factores emocionales, conductuales y médicos, con datos objetivos derivados de evaluaciones dietéticas, indicadores antropométricos y análisis bioquímicos, se logra una imagen completa y detallada de la salud nutricional de la persona (Fonseca *et al.*, 2021).

Este enfoque integrado permite no solo identificar deficiencias nutricionales o desequilibrios metabólicos, sino también comprender el contexto más amplio en el cual se desarrollan estos desafíos. La información subjetiva obtenida durante la evaluación clínica, como los hábitos alimentarios, las preferencias, y los desafíos emocionales, se une a los datos objetivos para crear un panorama más claro y preciso (Morales-Fernández y Ortiz, 2020).

De acuerdo con García (2019), la combinación de estas distintas fuentes de información permite un abordaje personalizado y efectivo en la identificación y tratamiento de desafíos nutricionales específicos. Por ejemplo, si durante la evaluación clínica se identifica aversión a ciertos alimentos, la evaluación dietética puede proporcionar alternativas viables y atractivas. Del mismo modo, si los indicadores antropométricos sugieren un riesgo de deficiencia de ciertos nutrientes, la evaluación bioquímica puede confirmar y cuantificar dicha deficiencia, orientando así las intervenciones.

Pérez (2023) señala que este enfoque integrado no solo es valioso en la identificación de problemas nutricionales, sino que también guía de manera efectiva la implementación de estrategias de tratamiento y seguimiento a lo largo del tiempo. En última instancia, la sinergia entre diversas modalidades de evaluación nutricional se traduce en un abordaje integral y personalizado que optimiza la salud nutricional y contribuye al bienestar general del individuo.

En síntesis, la evaluación nutricional integral, que incluye la evaluación clínica, bioquímica y dietética, representa una herramienta poderosa para com-

prender la complejidad única del estado nutricional de un individuo. Al considerar tanto los aspectos subjetivos como los datos cuantificables, este enfoque proporciona una perspectiva integral que no se limita a los desequilibrios nutricionales. La interacción entre la experiencia clínica y los indicadores antropométricos, por lo tanto, permite una identificación más precisa de desafíos nutricionales específicos, y facilita la implementación de estrategias de intervención personalizadas y efectivas. Este abordaje integrado no solo se enfoca en tratar síntomas aislados, sino que busca comprender y abordar las complejidades individuales que impactan la relación entre la nutrición y la salud. En última instancia, la sinergia entre diferentes dimensiones de la evaluación nutricional abre la puerta a un cuidado nutricional más completo, sostenible y adaptado a las necesidades únicas de cada persona.

1.3. Estado nutricional: factores que afectan su estabilidad

El estado nutricional de un individuo es un equilibrio dinámico influenciado por una compleja interacción de factores que van más allá de la simple ingesta de alimentos. Esta condición refleja la relación entre la dieta, la absorción y utilización de nutrientes, así como los factores fisiológicos, genéticos, ambientales y sociales que impactan la salud nutricional. La estabilidad del estado nutricional se ve moldeada por la interconexión entre diversos elementos, incluyendo la disponibilidad y acceso a alimentos nutritivos, los patrones alimentarios, el metabolismo individual, y la presencia de condiciones médicas o estilos de vida específicos. La comprensión de estos factores y su influencia en la salud nutricional es esencial para abordar de manera efectiva los desafíos relacionados con la nutrición y diseñar intervenciones personalizadas que promuevan un estado nutricional óptimo (Bernabeu y Sánchez-Ramírez, 2019).

Para empezar, Azzaretti *et al.* (2017) sostienen que los factores socioeconómicos desempeñan un papel fundamental en la configuración del estado nutricional de las poblaciones. En primer lugar, la accesibilidad económica a

alimentos nutritivos influye directamente en la calidad de la dieta. Individuos con recursos limitados pueden enfrentar barreras para acceder a opciones alimentarias saludables, dependiendo en mayor medida de alimentos más asequibles pero menos nutritivos. Esto puede dar lugar a dietas desequilibradas, deficientes en vitaminas y minerales esenciales, lo cual contribuye a la malnutrición.

Además, las condiciones socioeconómicas impactan la disponibilidad de recursos para la educación alimentaria y la adopción de prácticas saludables. La falta de conocimientos sobre nutrición y la capacidad limitada para tomar decisiones informadas pueden perpetuar patrones alimentarios menos saludables. Asimismo, factores económicos como el empleo y los ingresos afectan la capacidad de las personas para acceder a servicios de atención médica y programas de apoyo nutricional, lo que puede tener consecuencias significativas en la detección temprana y el manejo de problemas relacionados con la nutrición (Villa, 2018).

En un nivel más amplio, las disparidades socioeconómicas contribuyen a la desigualdad en la salud nutricional entre distintos grupos poblacionales. Las condiciones económicas y sociales, como el acceso a educación, vivienda y seguridad alimentaria, son determinantes del estado nutricional a nivel comunitario. En consecuencia, abordar los factores socioeconómicos es esencial para promover la equidad en la salud nutricional y mejorar los resultados de la salud en general (Azzaretti *et al.*, 2017).

Por otro lado, Lovera-Montilla y Cáceres-Villora (2023) contemplan los factores biológicos, cuya comprensión es útil para abordar el estado nutricional de un individuo. En primer lugar, la genética desempeña un rol importante en la predisposición a ciertos desequilibrios nutricionales. Las variaciones genéticas pueden influir en la forma en que el cuerpo metaboliza y utiliza los nutrientes, afectando la absorción y la eficacia de los procesos metabólicos. Esto puede resultar en respuestas individuales únicas a la misma dieta y contribuir a la variabilidad en la salud nutricional.

Asimismo, Fernández *et al.* (2021) indican que las condiciones médicas preexistentes pueden ser factores biológicos determinantes del estado nutricional. Enfermedades crónicas, trastornos gastrointestinales, problemas hormonales u otras condiciones de salud pueden afectar la capacidad del organismo para absorber y utilizar los nutrientes de manera eficiente. La presencia de estas condiciones puede requerir enfoques nutricionales específicos y adaptados para abordar las necesidades particulares de cada individuo.

A nivel fisiológico, etapas de la vida como el embarazo, la lactancia, la infancia, adolescencia y la vejez presentan demandas nutricionales únicas. Las necesidades cambiantes a lo largo del ciclo de vida requieren consideraciones biológicas específicas para garantizar un estado nutricional adecuado en cada etapa. En conclusión, los factores biológicos, que abarcan desde la genética hasta las condiciones médicas y las demandas fisiológicas, son elementos fundamentales que influyen en la salud nutricional y que deben ser considerados de manera integral en cualquier evaluación o intervención nutricional (Fernández *et al.*, 2021).

Para finalizar, Navarro y Vio (2022) describen los factores ambientales, cuyo desempeño cumple un papel crítico en la determinación del estado nutricional de las poblaciones. Para empezar, el entorno alimentario ejerce una influencia significativa. La disponibilidad y accesibilidad a alimentos saludables o no saludables en determinadas áreas geográficas puede impactar directamente en los patrones alimentarios de la población. En entornos donde las opciones de alimentos nutritivos son limitadas o más costosas en comparación con alternativas menos saludables, es probable que se desarrollen dietas menos equilibradas, contribuyendo a la malnutrición.

Además, las condiciones ambientales, como el clima y la geografía, pueden influir en la disponibilidad de alimentos frescos y locales. Regiones con climas desfavorables pueden depender más de alimentos procesados o importados, afectando la diversidad y calidad nutricional de la dieta local. Del mismo modo, las condiciones medioambientales pueden impactar la capacidad de las

comunidades para cultivar alimentos nutritivos de manera sostenible, afectando la seguridad alimentaria a largo plazo (Lezcano y Sánchez, 2023).

Para Lórez *et al.* (2023), los factores socioeconómicos y culturales también están intrínsecamente vinculados a los factores ambientales. Las prácticas agrícolas, la comercialización de alimentos y las políticas gubernamentales son aspectos del entorno que afectan la disponibilidad y asequibilidad de opciones alimentarias saludables. A modo de síntesis, la interconexión entre factores ambientales y otros determinantes sociales y económicos destaca la necesidad de enfoques integrales para abordar la salud nutricional y promover entornos que favorezcan elecciones alimentarias saludables y sostenibles.

En suma, la influencia combinada de los factores socioeconómicos, biológicos y ambientales revela la complejidad intrínseca del estado nutricional. Estos elementos, interconectados y mutuamente influyentes, subrayan la necesidad de abordar la salud nutricional desde una perspectiva integral y contextualizada. Reconocer que la nutrición es un fenómeno multidimensional, influenciado por una amplia gama de factores, es esencial para diseñar estrategias efectivas que aborden las disparidades y promuevan hábitos alimentarios saludables a nivel individual y comunitario. Al considerar estos factores de manera conjunta, se abre la puerta a enfoques más integrales y personalizados en la promoción de la salud, permitiendo intervenciones más efectivas y sostenibles que aborden las complejidades de la relación entre la nutrición y el bienestar general.

1.4. Consecuencias del estado nutricional inadecuado

El estado nutricional inadecuado ejerce un impacto significativo en la salud y el bienestar de los individuos. Cuando la ingesta de nutrientes no cumple con las necesidades del organismo, ya sea por deficiencia o exceso, se generan consecuencias que abarcan desde problemas de crecimiento y desarrollo hasta la predisposición a enfermedades crónicas. La malnutrición, que incluye tanto la desnutrición como la sobrealimentación, puede traducirse en deficiencias

vitamínicas y minerales, comprometiendo funciones metabólicas esenciales. Por otro lado, el exceso de ingesta calórica, común en dietas ricas en alimentos procesados, puede contribuir a la obesidad y sus consecuentes problemas de salud, como la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Entender las ramificaciones de un estado nutricional inadecuado es fundamental para implementar estrategias preventivas y de intervención que promuevan una nutrición equilibrada y contribuyan a la mejora de la salud global (Rosales-Ricardo *et al.*, 2023).

Para ahondar más en este tema, Reyes y Oyola (2020a) exponen aquellas consecuencias ligadas con la nutrición inadecuada: desnutrición, sobrepeso y obesidad. La desnutrición, caracterizada por una ingesta insuficiente de nutrientes esenciales, constituye una preocupación significativa para la salud global. Este estado nutricional inadecuado puede manifestarse de diversas formas, desde la desnutrición aguda, que es un déficit severo de calorías y nutrientes en un corto período, hasta la desnutrición crónica, que implica una carencia prolongada de nutrientes esenciales. La desnutrición no solo impacta el crecimiento y desarrollo físico, especialmente en niños, sino que también compromete el sistema inmunológico, aumentando la vulnerabilidad a enfermedades infecciosas. A nivel global, la desnutrición sigue siendo una amenaza significativa para la salud pública, afectando a comunidades vulnerables y perpetuando ciclos intergeneracionales de pobreza y malnutrición. Abordar eficazmente la desnutrición requiere intervenciones integrales que incluyan la mejora del acceso a alimentos nutritivos, la educación sobre prácticas alimentarias saludables y la atención médica adecuada para prevenir y tratar este desafío nutricional.

Según Rosales-Ricardo *et al.* (2023), el sobrepeso y la obesidad, marcados por un exceso de acumulación de grasa corporal, tienen consecuencias significativas para la salud que van más allá de la estética. Estas condiciones aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión y trastornos metabólicos. La obesidad también puede afectar el sistema musculoesquelético, contribuyendo

a problemas como la osteoartritis y la disminución de la calidad de vida. Además, las implicaciones psicosociales, como la depresión y la baja autoestima, pueden acompañar al sobrepeso y la obesidad, exacerbando la carga sobre la salud mental.

Los problemas asociados al sobrepeso y la obesidad son diversos y multifacéticos. La resistencia a la insulina, común en personas con exceso de peso, puede llevar al desarrollo de la diabetes tipo 2, mientras que las alteraciones en los lípidos sanguíneos aumentan el riesgo de enfermedad cardiovascular. La apnea del sueño, la enfermedad hepática grasa no alcohólica y ciertos tipos de cáncer, como el de mama y colon, también se han asociado a menudo con la obesidad. A nivel psicológico, la discriminación y el estigma social pueden afectar negativamente la salud mental de las personas con sobrepeso u obesidad. Abordar estos problemas requiere enfoques integrales que incluyan la promoción de hábitos de vida saludables, la educación nutricional y la concienciación sobre la importancia del mantenimiento de un peso corporal adecuado para la salud (Camacho-Camargo *et al.*, 2021).

En conclusión, la malnutrición (desnutrición, el sobrepeso y la obesidad) representan extremos opuestos, pero igualmente preocupantes en el espectro del estado nutricional, con consecuencias significativas para la salud global. La desnutrición, ya sea por déficit de nutrientes o exceso de ingesta calórica, trae consigo una serie de problemas físicos y mentales que afectan el desarrollo, la inmunidad y la calidad de vida. Por otro lado, el sobrepeso y la obesidad están asociados a un aumento en el riesgo de enfermedades crónicas, trastornos metabólicos y problemas psicosociales. Estos fenómenos nutricionales imponen cargas sustanciales en los sistemas de atención médica y tienen implicaciones económicas y sociales significativas. Abordar estos problemas de manera integral implica la implementación de estrategias preventivas y de intervención que aborden los determinantes subyacentes, promoviendo hábitos de vida saludables y asegurando el acceso equitativo a alimentos nutritivos. Al reconocer la complejidad de estos desafíos, se puede trabajar en favor de una salud nutricional más equitativa y sostenible para las generaciones presentes y futuras.

1.5. Intervenciones y estrategias para mejorar el estado nutricional

La mejora del estado nutricional implica la implementación de intervenciones y estrategias integrales que aborden los diversos factores que influyen en la nutrición. En primer lugar, es esencial fomentar la educación nutricional tanto a nivel comunitario como individual, proporcionando información sobre la importancia de una dieta equilibrada, la selección de alimentos nutritivos y la comprensión de las necesidades nutricionales específicas en diferentes etapas de la vida. La promoción de hábitos alimentarios saludables desde la infancia, a través de programas educativos en escuelas y comunidades, contribuye a establecer patrones alimentarios positivos que perduran a lo largo del tiempo (San Cristóbal *et al.*, 2021).

Además, Lovera-Montilla y Cáceres-Villota (2023) indican que las políticas públicas desempeñan un rol primordial en la mejora del estado nutricional. Implementar medidas que promuevan la accesibilidad económica a alimentos saludables, como subsidios para frutas y verduras, y la regulación de la publicidad de alimentos poco saludables, puede influir positivamente en las elecciones alimentarias de la población. Asimismo, la creación de entornos que faciliten la actividad física, como la construcción de espacios verdes y la promoción de transporte activo, contribuye a la prevención del sobrepeso y la obesidad.

A nivel individual, la atención médica personalizada desempeña un papel esencial. Los profesionales de la salud pueden realizar evaluaciones nutricionales, ofrecer orientación dietética y seguir de cerca la evolución del estado nutricional. La implementación de programas de apoyo para comunidades vulnerables y la atención a grupos de riesgo, como mujeres embarazadas y niños, también son estrategias clave para abordar desafíos específicos de salud nutricional (Núñez *et al.*, 2019).

A su vez, los programas de nutrición son importantes para la mejora del estado nutricional de las poblaciones al proporcionar intervenciones específicas

y estructuradas. Estos programas abarcan desde iniciativas gubernamentales hasta esfuerzos comunitarios y organizativos, con el objetivo de abordar las necesidades nutricionales de manera integral. Programas como la fortificación de alimentos básicos con nutrientes esenciales, la distribución de suplementos nutricionales en comunidades vulnerables y la implementación de servicios de alimentación escolar son ejemplos de intervenciones efectivas. Además, la educación nutricional, ya sea a través de campañas mediáticas o talleres comunitarios, es un componente clave de estos programas, pues impulsan a las personas para que tomen decisiones informadas sobre su alimentación. La colaboración entre los sectores gubernamentales, organizaciones no gubernamentales y la sociedad civil es esencial para diseñar, implementar y evaluar programas de nutrición efectivos que aborden las complejidades del estado nutricional a nivel global (Deossa *et al.*, 2021).

En síntesis, las intervenciones y estrategias para mejorar el estado nutricional representan una piedra angular en la construcción de sociedades más saludables y resilientes. Desde programas educativos hasta políticas públicas que promueven la accesibilidad a alimentos nutritivos, cada iniciativa desempeña un papel vital en la transformación positiva de los hábitos alimentarios y la prevención de condiciones nutricionales adversas. Asimismo, la colaboración entre los sectores gubernamentales, organizaciones de la sociedad civil y profesionales de la salud es esencial para abordar la complejidad del panorama nutricional. Al reconocer la interconexión de factores sociales, económicos, biológicos y ambientales, estas intervenciones buscan no solo corregir deficiencias nutricionales, sino también establecer bases sólidas para la promoción de la salud a largo plazo. Por lo tanto, al implementar estrategias multifacéticas y adaptativas, se puede avanzar hacia comunidades que valoran y practican hábitos alimentarios saludables, contribuyendo así a un bienestar general y duradero.

CAPÍTULO II

CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE LA IMAGEN CORPORAL

La imagen corporal, una dimensión intrincada y multifacética de la experiencia humana, abarca concepciones fundamentales que se entrelazan con aspectos emocionales, cognitivos y comportamentales. La conceptualización de la imagen corporal no solo incluye percepción física, sino también se sumerge en la complejidad de cómo se ve y experimenta el propio cuerpo (Duno y Acosta, 2019).

De acuerdo con Varela *et al.* (2020), los componentes emocionales abarcan desde la satisfacción hasta la insatisfacción, afectando directamente la autoestima y el bienestar emocional. En el ámbito cognitivo, se refleja en pensamientos y percepciones, siendo moldeada por influencias culturales, sociales e individuales. Factores culturales y sociales establecen estándares estéticos que a menudo generan presiones y comparaciones, mientras que factores individuales (experiencias y personalidad), juegan un papel crucial en la formación de la imagen corporal.

A su vez, los trastornos relacionados con la imagen corporal, como la anorexia nerviosa y la dismorfia corporal, ilustran las consecuencias adversas cuando esta relación con el cuerpo se ve distorsionada. Sin embargo, la promoción de una imagen corporal positiva, a través de intervenciones psicológicas, educación sobre la diversidad corporal y fomento de la autoaceptación, emerge como un camino hacia una relación más saludable y armoniosa con su propio cuerpo (Rivera-Fong *et al.*, 2023).

En suma, la exploración de las concepciones básicas respecto a la imagen corporal revela la complejidad inherente a nuestra relación con el cuerpo. Desde sus componentes emocionales, cognitivos y del comportamiento hasta los diversos factores culturales, sociales e individuales que influyen en su formación, se dibuja un panorama amplio y diverso. Los trastornos relacionados con la imagen corporal subrayan las consecuencias perjudiciales cuando esta relación se ve distorsionada, destacando la importancia de abordar estas preocupaciones de manera integral. Sin embargo, la promoción de una imagen corporal positiva emerge como un faro de esperanza, indicando que, a través de intervenciones psicológicas, educación sobre la diversidad corporal y fomento de la autoaceptación, es posible trazar un camino hacia la apreciación y aceptación de la diversidad de formas y tamaños corporales. En este cierre, se vislumbra la posibilidad de construir una sociedad que celebre la autenticidad y fomente la coexistencia respetuosa con la variedad de experiencias y percepciones individuales sobre la imagen corporal.

2.1. Conceptualización de imagen corporal

Para Duno y Acosta (2019), la imagen corporal es un concepto multidimensional que engloba las percepciones, pensamientos y sentimientos que una persona tiene sobre su propio cuerpo. Esta percepción no solo se limita a la apariencia física, sino que también abarca las sensaciones internas relacionadas con el cuerpo, como la conciencia de movimientos y posturas. La conceptualización de la imagen corporal va más allá de la realidad objetiva y se ve influida por factores psicológicos, sociales y culturales.

En este sentido, la sociedad y la cultura desempeñan un papel fundamental en la formación de la imagen corporal. Los estándares de belleza prevalentes, las representaciones mediáticas y las expectativas sociales pueden tener un impacto significativo en cómo la imagen corporal es valorada y percibida por las personas. Las comparaciones con ideales inalcanzables a menudo generan

tensiones entre la realidad y las expectativas, influyendo en la autoestima y la percepción de uno mismo (Tur-Porres e Ires-Correa, 2020).

A nivel psicológico, Nápoles *et al.* (2022) detallan que la imagen corporal se relaciona con la autoaceptación y la satisfacción personal. A ello también se incorporan las experiencias personales, las interacciones sociales y las actitudes hacia el cuerpo, que contribuyen a la construcción de esta percepción. Por consiguiente, la imagen corporal puede variar a lo largo del tiempo y se ve influenciada por eventos significativos, como cambios en la salud, el envejecimiento o experiencias de vida que afectan la autoimagen.

Cabe señalar que la imagen corporal refleja la intersección entre la realidad física y la interpretación subjetiva de uno mismo, influida por una red compleja de factores sociales, culturales y personales. Comprender y abordar la imagen corporal es esencial para promover la salud mental y emocional, ya que la relación que cada individuo tiene con su propio cuerpo afecta significativamente su bienestar general. Al fomentar la aceptación, la autovaloración y la construcción de una imagen corporal positiva, se puede contribuir a un ambiente en el que las personas se sientan cómodas con su cuerpo, desafiando los estándares de belleza poco realistas y cultivando una apreciación más saludable y equitativa de la diversidad corporal.

2.2. Imagen corporal y sus componentes

La imagen corporal, una construcción compleja y multifacética, se compone de elementos intrincados que abarcan tanto aspectos emocionales como cognitivos y comportamentales. En el ámbito emocional, la imagen corporal se entrelaza con la autoestima y la percepción emocional del propio cuerpo, dando forma a las experiencias afectivas y la confianza en uno mismo. Desde una perspectiva cognitiva, la imagen corporal implica la manera en que una persona piensa y percibe su apariencia física, y cómo estas percepciones se internalizan en la autoimagen. Además, los componentes comportamentales de la imagen

corporal se manifiestan en las acciones y decisiones relacionadas con la alimentación, la actividad física y las interacciones sociales. Esta interconexión entre aspectos emocionales, cognitivos y comportamentales ilustra la complejidad de la imagen corporal y destaca la necesidad de un enfoque integral para comprender y abordar la salud mental y emocional (Peláez y Vernetta, 2019).

2.2.1. Aspectos emocionales

La interconexión entre los aspectos emocionales y la imagen corporal se manifiesta en la compleja red de sentimientos que una persona experimenta en relación con su propio cuerpo. La satisfacción o insatisfacción con la apariencia física puede tener un impacto profundo en la autoestima, siendo esta última una evaluación subjetiva que abarca no solo la apreciación de la apariencia, sino también la valía personal en su totalidad. La vergüenza o la aceptación de la propia figura están intrínsecamente ligadas a cómo una persona se percibe a sí misma en el contexto de las normas sociales y culturales predominantes en cuanto a los patrones de belleza (Prados y Maldonado, 2020).

Para Mejia-Montilla *et al.* (2021), los factores socioculturales desempeñan un papel significativo en la intensificación de estas emociones asociadas con la imagen corporal. Los estándares de belleza idealizados presentes en los medios de comunicación y la publicidad pueden crear expectativas poco realistas, generando presiones externas que afectan la autovaloración y contribuyen a la insatisfacción corporal. Las comparaciones con estas representaciones idealizadas a menudo llevan a una percepción distorsionada de la propia imagen, alimentando emociones negativas.

Es indispensable reconocer la complejidad de estas interacciones emocionales en la formación de la imagen corporal y desarrollar estrategias que promuevan la aceptación y la autoestima positiva. Abordar estos aspectos emocionales no solo impacta en la salud mental individual, sino que además contri-

buye a la construcción de una cultura más inclusiva y comprensiva que celebra la diversidad y valora la autenticidad en lugar de adherirse a estándares poco realistas de belleza (Ruiz y Quiles, 2022).

Autores como Gomez-Paniagua *et al.* (2023) indican que la influencia de la imagen corporal en el estado de ánimo y la salud emocional subraya su importancia en la vida cotidiana y en el bienestar general. Una percepción negativa del cuerpo, caracterizada por la insatisfacción o la vergüenza, puede desencadenar o agravar problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión. La conexión entre la imagen corporal y la salud emocional es bidireccional: las preocupaciones sobre la apariencia física pueden contribuir a la aparición de trastornos del estado de ánimo, y, a su vez, la presencia de problemas emocionales puede impactar negativamente en la percepción del cuerpo.

En contraste, una imagen corporal positiva se asocia a una mayor resiliencia emocional y una mejor calidad de vida. Las personas que se sienten cómodas y satisfechas con su cuerpo tienden a experimentar niveles más altos de autoestima, confianza y bienestar emocional. Este enfoque positivo hacia la propia apariencia no solo contribuye a una salud mental más sólida, sino que también puede influir en la toma de decisiones relacionadas con el autocuidado y la adopción de hábitos de vida saludables (Santos, 2022).

Es fundamental reconocer la dinámica y la complejidad de la relación entre las emociones y la imagen corporal. Las experiencias de vida, los eventos significativos y las interacciones sociales actúan como factores dinámicos que pueden moldear y transformar constantemente estas respuestas emocionales. Al abordar integralmente la imagen corporal y considerando tanto los aspectos emocionales como los cognitivos y comportamentales, se puede trabajar hacia un enfoque integral que fomente la salud mental y emocional, promoviendo una relación positiva y equilibrada con el cuerpo (Ruiz y Quiles, 2022).

En conclusión, la interrelación entre los aspectos emocionales y la imagen corporal destaca la profunda influencia que la percepción del cuerpo tiene en la salud mental y emocional. La forma en que uno se percibe impacta directamente en el estado de ánimo, la autoestima y la calidad de vida. Cultivar una imagen corporal positiva no solo es esencial para el bienestar individual, sino que también contribuye a la construcción de una sociedad más compasiva y empática. Al reconocer la naturaleza de esta relación, se promueve un entendimiento más comprensivo y aceptante de la diversidad corporal, abogando por entornos que fomenten la autoaceptación y la resiliencia emocional. La atención integral a estos aspectos emocionales de la imagen corporal es clave para avanzar hacia un paradigma más saludable y equitativo en el ámbito de la salud mental.

2.2.2. Aspectos cognitivos

Como sostienen Granero-Gallegos *et al.* (2023), los aspectos cognitivos de la imagen corporal se refieren a los procesos mentales y las percepciones conscientes que influyen en la forma en que una persona piensa acerca de su propio cuerpo. Esto abarca desde las creencias y pensamientos sobre la apariencia física hasta la interpretación subjetiva de la información visual recibida. Las distorsiones cognitivas, como la comparación constante con estándares ideales poco realistas o la focalización en aspectos percibidos como defectos, pueden contribuir a una imagen corporal negativa.

Asimismo, Idini *et al.* (2021) plantean que la imagen corporal también está vinculada a la autoevaluación global, ya que las personas tienden a asociar su valía personal con la conformidad a ciertos estándares estéticos. Los pensamientos automáticos negativos relacionados con la apariencia física pueden convertirse en patrones de pensamiento arraigados, afectando la autoconfianza y la percepción de uno mismo. Por otro lado, una perspectiva cognitiva positiva

implica la aceptación de la diversidad corporal y la adopción de una mentalidad equilibrada que valora la funcionalidad y la salud sobre la conformidad a normas externas.

La presión sociocultural y la constante exposición a imágenes idealizadas en los medios de comunicación contemporáneos desempeñan un papel significativo en la exacerbación de distorsiones cognitivas relacionadas con la imagen corporal. La constante representación de cuerpos que se ajustan a estándares estéticos estrechos y poco realistas crea una dicotomía entre la realidad y la representación mediática, contribuyendo a la internalización de ideales inalcanzables. Este fenómeno puede resultar en comparaciones constantes y auto-críticas, alimentando percepciones distorsionadas y negativas sobre el propio cuerpo (Granero-Gallegos *et al.*, 2023).

Asimismo, abordar los aspectos cognitivos de la imagen corporal implica desafiar de manera activa estos patrones de pensamiento distorsionados. Esto incluye el fomento de una evaluación objetiva y realista del propio cuerpo, reconociendo y desafiando las creencias arraigadas que han sido influidas por estándares culturales poco realistas. La promoción de una comprensión más equitativa de la diversidad física es esencial para contrarrestar los mensajes perjudiciales que perpetúan la homogeneidad estética.

Las estrategias de intervención pueden incluir la promoción de la alfabetización mediática, alentando una interpretación crítica de las imágenes corporales presentes en los medios. Además, se pueden desarrollar programas educativos que destaquen la diversidad de formas y tamaños corporales saludables, fomentando una apreciación más realista y positiva de la variabilidad natural en la apariencia física (Idini *et al.*, 2021).

La reflexión sobre los aspectos cognitivos de la imagen corporal destaca la imperiosa necesidad de desafiar las distorsiones perpetuadas por presiones socioculturales y la exposición constante a estándares idealizados en los me-

dios de comunicación. Al abordar activamente estos patrones de pensamiento distorsionados, fomentar una evaluación objetiva y realista del propio cuerpo, y promover una apreciación más equitativa de la diversidad física, se forja un camino hacia una mentalidad más saludable y positiva. Este enfoque no solo beneficia la salud mental individual al mitigar la ansiedad y la insatisfacción, sino que también contribuye a la construcción de una cultura que celebra la autenticidad y la singularidad. En el proceso de desafiar las expectativas poco realistas, se abre la puerta a un entendimiento más comprensivo y apreciativo de la belleza en todas sus formas, fomentando una sociedad que valora la autenticidad sobre la conformidad a estándares estrechos y, sobre todo, promoviendo la salud mental y emocional para todos.

2.2.3. Aspectos comportamentales

Los aspectos comportamentales relacionados con la imagen corporal abarcan las acciones y elecciones diarias de una persona que son moldeadas por su percepción de la apariencia física. Estos comportamientos pueden incluir patrones alimentarios, niveles de actividad física, decisiones relacionadas con el estilo de vida y la participación en actividades sociales. Una imagen corporal negativa puede desencadenar comportamientos perjudiciales, como dietas extremas, restricciones alimentarias o, en casos más graves, la adopción de conductas alimentarias desordenadas (Bello *et al.*, 2020).

En contraste, Romero *et al.* (2021) sostienen que una imagen corporal positiva está asociada a comportamientos más saludables y equilibrados. Las personas que se sienten cómodas con su cuerpo tienden a adoptar hábitos alimentarios más centrados en el bienestar, así como a participar en actividades físicas por el disfrute y la salud en lugar de basarse en objetivos estéticos. Además, una imagen corporal positiva puede fomentar la participación activa en la sociedad y relaciones sociales más saludables, ya que la autoconfianza y la

aceptación personal contribuyen a una mayor participación en eventos y actividades sociales.

La presión cultural y social ejerce una influencia significativa en los comportamientos asociados con la imagen corporal, creando un entorno en el que las expectativas externas y los estándares de belleza pueden moldear las elecciones y acciones individuales. Las representaciones mediáticas y las normas culturales a menudo establecen ideales estéticos poco realistas, generando una presión constante para que las personas se conformen con estos estándares. Este fenómeno puede desencadenar comportamientos extremos en la búsqueda de alcanzar la apariencia “ideal”, como dietas restrictivas, excesiva preocupación por el peso y ejercicio compulsivo (Delgado, 2021).

Además, Bello *et al.* (2020) plantean que promover una imagen corporal positiva implica desafiar activamente estos condicionamientos externos y cuestionar la validez de los estándares de belleza impuestos. Alentando una relación más saludable con la alimentación y el ejercicio basada en el bienestar y la salud, en lugar de la conformidad a ideales estéticos poco realistas, se fomenta la autonomía y la toma de decisiones fundamentadas en el autocuidado. Esto implica reconocer que la salud y el bienestar son multidimensionales y van más allá de la apariencia física, abogando por un enfoque más inclusivo que celebre la diversidad corporal.

En este sentido, Delgado (2021) resalta que la resistencia a las presiones externas para cumplir con estándares estéticos estrechos también implica la promoción de una cultura que valore la autenticidad y la individualidad. Al desafiar las normas culturales limitantes, se crea un espacio para la aceptación y la celebración de la diversidad de cuerpos y estilos de vida. Fomentar la comprensión de que cada persona es única y que la salud no tiene una apariencia específica contribuye a una transformación cultural hacia la aceptación y la inclusión.

En conclusión, la influencia de la presión cultural y social en los comportamientos vinculados a la imagen corporal destaca la necesidad imperativa de

desafiar y redefinir los estándares estéticos impuestos. Al alentar una relación más saludable con la alimentación y el ejercicio, basada en el bienestar y la salud en lugar de la conformidad a ideales estéticos poco realistas, se empodera a las personas para tomar decisiones fundamentadas en el autocuidado y la autenticidad. Desafiando las expectativas externas y promoviendo una cultura que celebra la diversidad corporal, se sientan las bases para una transformación cultural que valora la individualidad y la aceptación. En este camino hacia la autonomía y la autenticidad, no solo se promueve el bienestar individual, sino que se contribuye a la construcción de una sociedad más inclusiva y comprensiva, donde la diversidad de cuerpos es respetada y celebrada en toda su magnitud.

2.3. Factores que influyen en la imagen corporal

La imagen corporal, esa compleja construcción de cómo se percibe y evalúa el propio cuerpo, está intrínsecamente ligada a una interacción multifacética de factores que se entrelazan en los ámbitos cultural, social e individual. Los estándares estéticos impuestos por la cultura y la sociedad, moldeados por representaciones mediáticas y normas culturales, juegan un papel fundamental en la formación de percepciones sobre la apariencia física. A nivel social, la influencia de las interacciones y expectativas de los demás, así como las presiones para ajustarse a ciertos ideales, también modelan la percepción individual del cuerpo. Además, factores individuales, como experiencias personales, historia de vida y predisposiciones genéticas, contribuyen a la construcción única de la imagen corporal de cada persona. Explorar estos factores de manera integrada es esencial para comprender la complejidad de la imagen corporal y enfoques generales que promuevan la aceptación y la salud mental en toda su diversidad (Castañeda y Emiro, 2021).

2.3.1. Factores culturales

Para Rocha *et al.* (2022), los factores culturales son determinantes en la formación de la imagen corporal, y los estándares de belleza establecidos por una sociedad ejercen una influencia significativa en las percepciones individuales. Los ideales estéticos, a menudo perpetuados por la cultura, tienden a dictar lo que se considera como una apariencia física deseable y aceptable. Estos estándares pueden variar considerablemente entre culturas, creando paradigmas distintos que influyen en cómo las personas perciben y evalúan sus propios cuerpos.

Por otro lado, Ruiz y Quiles (2021) señalan que la influencia de los medios de comunicación, como la publicidad, la moda y la representación visual en cine y televisión, desempeña un papel destacado en la difusión y consolidación de estos estándares de belleza culturalmente definidos. La exposición constante a imágenes retocadas e idealizadas, donde se promueven cuerpos delgados y características específicas, contribuye a la internalización de estos ideales inalcanzables. Este fenómeno puede generar comparaciones y autocríticas, impactando la autoestima y la percepción individual de la apariencia física.

Desafiar los factores culturales que influyen en la imagen corporal implica cuestionar críticamente los estándares de belleza normativos y trabajar hacia una representación más diversa y realista en los medios de comunicación. Asimismo, fomentar la celebración de la diversidad corporal y promover la inclusión de diversos cuerpos en la esfera pública ayuda a desafiar las normas culturales restrictivas y a cultivar una imagen corporal más positiva y auténtica.

En resumen, la influencia de los factores culturales, especialmente los estándares de belleza y la presión mediática, sobre la imagen corporal destaca la importancia de abordar críticamente estos condicionamientos externos. Desafiar los paradigmas culturales restrictivos implica no solo cuestionar los

estándares de belleza normativos, sino también fomentar una representación más auténtica y diversa en los medios de comunicación. Al celebrar la pluralidad de cuerpos y promover la inclusión, se allana el camino hacia una sociedad que valora la autenticidad sobre la conformidad a ideales poco realistas. Este enfoque no solo beneficia la salud mental a nivel individual, sino que también contribuye a la construcción de una cultura más compasiva y equitativa que celebra la diversidad corporal.

2.3.2. Factores sociales

De acuerdo con Meza-Peña y Gutiérrez-Muñoz (2023), los factores sociales, notoriamente la comparación social y la presión de grupo, son determinantes en la configuración de la imagen corporal. La comparación social, un fenómeno intrínsecamente ligado a la evaluación comparativa de la apariencia física con respecto a los demás, puede desencadenar la internalización de estándares de belleza convencionales y suscitar autocensuras basadas en percepciones distorsionadas. Paralelamente, la presión de grupo, denotando la influencia ejercida por pares, familiares o compañeros de trabajo o estudio sobre las percepciones individuales del cuerpo, se traduce en la orientación hacia normas estéticas y puede precipitar conductas de adaptación para obtener aceptación social.

La mitigación de los efectos adversos de los factores sociales en la imagen corporal demanda la gestación de un entorno cultural que promueva la apreciación y celebración de la diversidad corporal. El establecimiento de diálogos abiertos, particularmente en contextos educativos y sociales, representa una herramienta esencial para desafiar y dismantelar los estándares de belleza irrealistas que han arraigado en la conciencia colectiva. A través de estas conversaciones, se busca no solo cuestionar, sino también redefinir las percepciones normativas de la apariencia física, dando lugar a un espectro más amplio de

belleza que refleje la autenticidad y singularidad de cada individuo (Nápoles *et al.*, 2022).

Simultáneamente, García-López y Gutiérrez-Romero (2023) destacan la importancia de promover la autoestima y la autonomía personal como estrategia trascendental para contrarrestar la presión de grupo. Al empoderar a los individuos para que internalicen y afirmen sus valores intrínsecos, se propicia una resistencia más efectiva contra las influencias externas que dictan normas estéticas. La consolidación de una autoimagen positiva, enraizada en la aceptación de la propia singularidad y alineada con los valores individuales, se convierte así en un escudo fortalecido contra las presiones sociales que podrían comprometer la salud mental y el bienestar emocional.

La comprensión y abordaje de los factores sociales que inciden en la imagen corporal se erige como un imperativo en la construcción de entornos más saludables y compasivos. Al promover una cultura que abraza y celebra la diversidad corporal, y al instaurar diálogos francos que desafíen los estándares de belleza poco realistas, se abre el camino hacia comunidades más comprensivas y menos propensas a la comparación destructiva. Además, al enfocarse en el fomento de la autoestima y la autonomía personal, se empodera a los individuos para resistir la presión de grupo y cultivar una relación más positiva y auténtica con sus cuerpos, arraigada en la aceptación individual y la apreciación de la diversidad. Este enfoque integral no solo contribuye al bienestar individual, sino que también constituye un paso esencial hacia una sociedad que valora la autenticidad sobre la conformidad a estándares estrechos, promoviendo así una cultura más inclusiva y respetuosa.

2.3.3. Factores individuales

Investigadores como Guiza (2022) señalan que los factores individuales, como las experiencias personales, la personalidad y la autopercepción, ejercen un papel fundamental en la formación de la imagen corporal. Las experiencias

personales, que abarcan desde interacciones familiares hasta eventos significativos en la vida, contribuyen a moldear la percepción individual del cuerpo. Experiencias positivas pueden fortalecer la autoimagen, mientras que aquellas negativas pueden generar inseguridades persistentes. Así, la influencia de estas experiencias transcurre en la psique, impactando la forma en que una persona se ve a sí misma y cómo percibe la relación con su cuerpo.

La personalidad, como otro factor individual, también influye en la imagen corporal. Individuos más extrovertidos pueden ser más propensos a la aceptación social y, por ende, menos afectados por la presión de grupo en términos de imagen corporal. Por otro lado, aquellos con rasgos de personalidad más introvertidos o perfeccionistas pueden ser más susceptibles a la autocrítica en relación con su apariencia física (Caldera-Montes *et al.*, 2019).

La autopercepción, por último, representa la evaluación subjetiva que un individuo tiene de sí mismo, incluida su apariencia física. Esta autopercepción puede ser moldeada por factores como la autoestima, la autoeficacia y la internalización de normas culturales. Aquellos con una autopercepción positiva tienden a cultivar una relación más saludable con su cuerpo, mientras que aquellos con una autopercepción negativa pueden ser más vulnerables a los impactos adversos en la imagen corporal (Guiza, 2022).

Abordar los factores individuales implica reconocer la singularidad de cada persona y comprender cómo sus experiencias, personalidad y autopercepción convergen para influir en la imagen corporal. Las intervenciones personalizadas, que consideran estos aspectos individuales, son esenciales para promover una relación más saludable y positiva con el propio cuerpo (Reynoso *et al.*, 2019).

En conclusión, la exploración de los factores individuales revela la complejidad intrínseca en la formación de la imagen corporal. Desde las experiencias personales hasta la personalidad y la autopercepción, cada aspecto individual contribuye de manera única a la percepción que una persona tiene de su

propio cuerpo. Reconocer este aspecto tan singular es esencial para abordar las preocupaciones relacionadas con la imagen corporal de manera efectiva. En este contexto, las intervenciones personalizadas e integrales pueden ser necesarias al considerar la singularidad de cada individuo. Al fomentar la autoaceptación, cultivar la autoestima y abordar las experiencias personales que influyen en la autopercepción, se deja vía libre hacia una relación más saludable y positiva con el cuerpo, promoviendo así el bienestar emocional y la apreciación de la diversidad de la experiencia humana.

2.3.4. Factores psicológicos

Para Pinto y Fuentes (2023), el desarrollo de la imagen corporal también está influenciado por factores psicológicos internos, como la autoestima y la autoaceptación. Las personas con una autoestima baja pueden ser más propensas a percibir su cuerpo de manera crítica, incluso si no hay una base objetiva para esa percepción. La autoaceptación y la autocompasión son componentes clave para cultivar una imagen corporal positiva y resistir las presiones externas.

Según Chasiquiza y Gavilanes (2023), las experiencias de vida, especialmente aquellas relacionadas con el trauma, el abuso o el acoso relacionado con la apariencia, pueden tener un impacto significativo en la imagen corporal. Las personas que han experimentado comentarios negativos sobre su apariencia pueden desarrollar creencias limitantes sobre su cuerpo, lo que afecta tanto su salud mental como su bienestar emocional.

La relación entre la imagen corporal y la salud mental es bidireccional. Los problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad, pueden contribuir a una imagen corporal negativa, y viceversa. Es fundamental abordar estos problemas integralmente, teniendo en cuenta tanto los aspectos psicológicos como los físicos. En este contexto, la intervención psicológica, como la terapia cognitivo-conductual, puede ser efectiva para abordar problemas de imagen corporal al ayudar a las personas a desafiar y cambiar patrones de pensamiento

negativos. Promover la autoaceptación, la resiliencia y la construcción de una identidad más allá de la apariencia física son aspectos esenciales en el fortalecimiento de la imagen corporal positiva (Bueno *et al.*, 2023).

En ese aspecto, la imagen corporal es un constructo complejo influido por una interacción dinámica de factores psicológicos, sociales y personales. Reconocer la importancia de cultivar una imagen corporal positiva se convierte en un paso fundamental hacia la salud mental y el bienestar integral. A medida que se avanza en la comprensión de estos elementos, es esencial el establecimiento de entornos que promuevan la diversidad y celebren la singularidad de cada individuo, desafiando los estándares poco realistas impuestos por la sociedad y los medios de comunicación. Alentando la autoaceptación, la resiliencia emocional y la construcción de una identidad basada en valores más profundos que la apariencia física, se contribuye a la creación de una cultura que nutra la conexión positiva entre la mente y el cuerpo, permitiendo a las personas vivir con mayor autenticidad y confianza.

2.4. Trastornos relacionados con la imagen corporal

Como señalan Valles *et al.* (2020), los trastornos relacionados con la imagen corporal constituyen un complejo espectro de condiciones psicológicas que involucran percepciones distorsionadas y persistentes de la apariencia física. Estas condiciones, que abarcan desde la insatisfacción leve hasta trastornos más graves, impactan profundamente en la vida de quienes las experimentan. La sociedad contemporánea, marcada por estándares de belleza poco realistas y la presión constante de los medios de comunicación, ha intensificado la prevalencia de estos trastornos. Por eso, es imperativo examinar con detenimiento la naturaleza y las ramificaciones de los trastornos relacionados con la imagen corporal para comprender la complejidad de sus manifestaciones y, al mismo tiempo, desarrollar estrategias eficaces de intervención y apoyo.

Ahora bien, los trastornos de la conducta alimentaria, con especial énfasis en la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa, representan desafíos complejos que surgen en el cruce de la salud mental, la percepción corporal y las presiones socioculturales. La anorexia nerviosa se manifiesta a través de una restricción severa de la ingesta, vinculada a una obsesión persistente con el peso y la forma corporal. Aquellos que sufren de este trastorno a menudo experimentan una distorsión aguda de su propia imagen corporal, manteniendo una percepción errónea de estar en sobrepeso, incluso cuando enfrentan una delgadez extrema. Por otro lado, la bulimia nerviosa involucra episodios de ingesta descontrolada seguidos por conductas compensatorias, como el vómito o el uso excesivo de laxantes, en un intento de evitar el aumento de peso (Idini *et al.*, 2021).

Estos trastornos, más allá de sus manifestaciones físicas, infligen un impacto emocional y social profundo. La anorexia nerviosa, por ejemplo, puede desencadenar complicaciones graves como problemas cardíacos, desequilibrios electrolíticos y daño a órganos vitales debido a la malnutrición. En el caso de la bulimia nerviosa, las complicaciones gastrointestinales, problemas dentales y desequilibrios electrolíticos son recurrentes (Meza-Peña y Gutiérrez-Muñoz, 2023).

Por otro lado, Matzkin *et al.* (2019) añaden que la interrelación entre estos trastornos y la imagen corporal es innegable, con una búsqueda implacable de un ideal estético que contribuya a la perpetuación de estos ciclos destructivos. Abordar la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa implica enfoques terapéuticos que contemplen tanto los aspectos físicos como los psicológicos. Estrategias terapéuticas cognitivo-conductuales, apoyo nutricional especializado y la construcción de redes de apoyo emocional son elementales en el abordaje de estos trastornos. Al mismo tiempo, es imperativo trabajar a nivel societal para reconfigurar las percepciones culturales y sociales que contribuyen a la glorificación de cuerpos extremadamente delgados, promoviendo así una comprensión más equitativa y realista de la diversidad corporal.

A su vez, la dismorfia corporal, un trastorno de la imagen corporal, se caracteriza por una preocupación obsesiva y excesiva por defectos percibidos en el aspecto físico, aunque estos defectos son mínimos o inexistentes. Las personas que sufren de dismorfia corporal tienden a centrarse obsesivamente en aspectos específicos de su apariencia, como la piel, la nariz, el cabello u otras características faciales o corporales. A pesar de la aparente normalidad de su aspecto, la percepción distorsionada de estos defectos conduce a niveles significativos de ansiedad y malestar emocional (Muñoz *et al.*, 2024).

Según Calderón-Mazzotti y Cruz-Mendoza (2022), los síntomas de la dismorfia corporal incluyen llevar a cabo de manera repetida comportamientos compulsivos, como mirarse en el espejo de forma excesiva, compararse constantemente con otros, solicitar cirugías plásticas innecesarias o buscar repetidamente la validación de los demás sobre su apariencia. Esta obsesión puede afectar gravemente la calidad de vida de quienes la padecen, interfiriendo en las relaciones interpersonales, la vida laboral y social, y generando un círculo vicioso de ansiedad y evitación de situaciones que desencadenan la preocupación por la apariencia.

Las consecuencias psicológicas de la dismorfia corporal son notables. La ansiedad y la depresión son comunes en aquellos que luchan con este trastorno, ya que la preocupación constante por los supuestos defectos físicos puede afectar negativamente la autoestima y el bienestar emocional. Además, la dismorfia corporal puede tener un impacto significativo en la vida diaria, limitando las actividades sociales y llevando a evitar situaciones que intensifiquen la ansiedad relacionada con la apariencia (Peris-Delcampo y Sala, 2022).

El tratamiento de la dismorfia corporal implica diversas estrategias terapéuticas, que abarcan desde enfoques cognitivo-conductuales hasta la consideración de intervenciones farmacológicas en situaciones específicas. La provisión de apoyo psicológico y la expresión de una comprensión compasiva son aspectos esenciales en este proceso, facilitando a las personas la tarea de

desafiar y modificar sus patrones de pensamiento distorsionados. Este enfoque tiene como objetivo cultivar una percepción más realista de su apariencia y fomentar la adopción de estrategias de afrontamiento saludables para mejorar su bienestar emocional (Muñoz *et al.*, 2024).

En conclusión, los trastornos relacionados con la imagen corporal constituyen desafíos multidimensionales que afectan no solo la percepción física, sino también la salud mental y emocional de quienes los experimentan. Desde la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa hasta la dismorfia corporal, estos trastornos reflejan la compleja interacción entre factores psicológicos, sociales y culturales. Abordar eficazmente estos desafíos implica enfoques terapéuticos integrales que consideren tanto los aspectos físicos como los psicológicos, así como la promoción de una cultura que celebre la diversidad corporal y desafíe los estándares poco realistas. A través de la comprensión compasiva, la conciencia pública y la intervención temprana, se puede trabajar hacia la construcción de entornos que fomenten la aceptación, el apoyo y la salud integral, mitigando así los impactos adversos de estos trastornos en la vida de quienes los padecen.

2.5. Promoción de una imagen corporal positiva

La promoción de una imagen corporal positiva requiere un enfoque integral que abarque intervenciones psicológicas, educación sobre la diversidad corporal y el fomento de la autoaceptación. Las intervenciones psicológicas, como la terapia cognitivo-conductual, desempeñan una función significativa al abordar las percepciones negativas y los patrones de pensamiento distorsionados asociados con la apariencia física. Estas terapias proporcionan herramientas para cambiar actitudes autocríticas y cultivar una relación más saludable con el propio cuerpo (Hernández-Cruz *et al.*, 2022).

Al respecto, Calderón-Mazzotti y Cruz-Mendoza (2022) señalan que el fomento de la autoaceptación se centra en fortalecer la conexión emocional y positiva con el propio cuerpo. Esto implica cultivar la comprensión de que el

valor personal va más allá de la apariencia física y abogar por una apreciación más completa de uno mismo. La promoción de la autoaceptación también involucra el desarrollo de habilidades de afrontamiento positivas para lidiar con la presión social y los mensajes negativos sobre la imagen corporal.

Entonces, la promoción de una imagen corporal positiva emerge como un compromiso colectivo que abarca aspectos psicológicos, educativos y personales. Al integrar intervenciones psicológicas para desafiar pensamientos distorsionados, educar sobre la diversidad corporal para romper con estándares estereotipados y fomentar la autoaceptación como base fundamental, se forja un camino hacia la construcción de una relación más saludable y armoniosa con el propio cuerpo. Visto así, no solo se impacta a nivel individual, al fortalecer la autoestima y el bienestar emocional, sino que también se contribuye a la creación de una cultura más inclusiva y respetuosa, donde la diversidad corporal es celebrada como un elemento integral de la belleza y la autenticidad humanas.

CAPÍTULO III

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación saludable, fundamental para el bienestar integral, abarca aspectos medulares que impactan tanto en la salud física como en la mental (Reyes y Oyola, 2020b). Reconocida por su importancia, una dieta equilibrada ofrece beneficios sustanciales que trascienden el ámbito individual, influyendo positivamente en la sostenibilidad ambiental y el bienestar global. Asimismo, y no menos importante, una dieta que cuente con variedad, equilibrio, moderación, frescura y calidad en sus alimentos, junto a una adecuada hidratación, constituye un fundamental pilar para la salud de cualquier persona.

Dentro de la complejidad de la alimentación saludable, es necesario entender que los grupos de alimentos y nutrientes esenciales tienen un alto nivel de importancia. Desde los granos enteros y cereales, fuentes de carbohidratos complejos, hasta las proteínas magras que favorecen el desarrollo muscular, y las frutas y verduras, ricas en antioxidantes y fibra, cada grupo contribuye a un equilibrio nutricional óptimo. La relevancia de las vitaminas y minerales, micronutrientes esenciales para diversas funciones fisiológicas, destaca su papel en la prevención de deficiencias y la promoción de la salud a largo plazo (Mena-Sánchez *et al.*, 2021).

Para Bonilla-Caicedo *et al.* (2022), las estrategias para una alimentación equilibrada incluyen la planificación de alimentos, el control de porciones, la atención a las etiquetas nutricionales y la limitación de alimentos procesados y azúcares agregados. Además, la relación entre alimentación y salud mental

subraya la influencia bidireccional entre la dieta y el bienestar emocional, destacando cómo las decisiones alimentarias pueden impactar directamente en la función cerebral, la regulación del estado de ánimo y la respuesta al estrés.

En dicho aspecto, la adopción de una alimentación saludable no solo se traduce en beneficios individuales, sino que también se erige como una contribución consciente al bienestar colectivo y a la preservación del equilibrio ambiental. Además, conocer los grupos de alimentos, la relevancia de las vitaminas y minerales, y la aplicación de estrategias para una alimentación equilibrada configuran un camino hacia una vida saludable y sostenible. La conexión intrínseca entre la alimentación y la salud mental destaca la importancia de considerar los hábitos alimentarios como un componente integral de cuidado, tanto para sí mismo como para el entorno compartido. En última instancia, la alimentación saludable trasciende lo individual, influyendo en el bienestar global y promoviendo un estilo de vida que beneficia al cuerpo y la mente.

3.1. Importancia de la alimentación saludable y sus beneficios

De acuerdo con Pérez y Rodríguez (2022), la importancia de adoptar una alimentación saludable radica en sus beneficios directos para la salud física y mental a lo largo de la vida. Una dieta equilibrada, rica en nutrientes esenciales como vitaminas, minerales, proteínas y fibras, contribuye al buen funcionamiento del organismo. En términos físicos, una alimentación saludable favorece el mantenimiento de un peso corporal adecuado, previene enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. Además, fortalece el sistema inmunológico, mejora la salud ósea y promueve el correcto funcionamiento de los órganos y sistemas.

En el aspecto mental, una dieta balanceada tiene impactos positivos en la salud cognitiva y emocional. Consumir alimentos ricos en ácidos grasos omega-3, antioxidantes y otros nutrientes esenciales está asociado con una mejor

función cerebral, reducción del riesgo de trastornos neurodegenerativos y una mayor capacidad de concentración y memoria. Además, mantener una dieta saludable puede influir positivamente en el estado de ánimo, reduciendo el riesgo de desarrollar trastornos como la depresión y la ansiedad (Colmenares *et al.*, 2020).

Según Blanco *et al.* (2021), la conexión entre una alimentación saludable y la sostenibilidad medioambiental debe ser considerada en la toma de decisiones alimentarias. Optar por una dieta que priorice alimentos frescos, vegetales, granos enteros y fuentes sostenibles de proteínas no solo tiene beneficios para la salud individual, sino que también contribuye positivamente al bienestar global y al equilibrio ambiental.

En términos de sostenibilidad, la producción de alimentos tiene una huella significativa en el medioambiente. Las dietas basadas en alimentos procesados, carnes rojas y productos lácteos intensivos en recursos naturales generan mayores emisiones de gases de efecto invernadero y requieren más tierra y agua en comparación con las dietas centradas en alimentos vegetales y opciones de proteínas más sostenibles. Por lo tanto, adoptar hábitos alimentarios que reduzcan la dependencia de recursos limitados y minimicen la huella ecológica contribuye a la conservación de la biodiversidad y al manejo sostenible de los recursos naturales (Caballero de León, 2023).

Para Saavedra y Torres (2023), la conciencia individual sobre la relación entre la alimentación y el medio ambiente se traduce en elecciones más informadas y sostenibles. Al priorizar opciones alimentarias respetuosas con el medioambiente, como la compra de productos locales y de temporada, la reducción del desperdicio de alimentos y la preferencia por fuentes de proteínas sostenibles, cada persona puede participar activamente en la construcción de un sistema alimentario más sostenible y en la preservación del planeta para las generaciones futuras.

En resumen, la importancia de adoptar una alimentación saludable va más allá de los beneficios individuales, pues abarca una esfera más amplia que incluye la sostenibilidad ambiental y el bienestar colectivo. Cada elección consciente en la alimentación no solo nutre el cuerpo, sino que también impacta positivamente en la prevención de enfermedades, la salud mental y la calidad de vida en general. Además, al reconocer la conexión entre nuestras decisiones alimentarias y el medioambiente, se toman medidas que benefician no solo a uno mismo, sino también al planeta. En última instancia, la promoción de una alimentación saludable se convierte en un acto poderoso que no solo transforma nuestra propia salud, sino que también contribuye a la construcción de comunidades más saludables y sostenibles a nivel global.

3.2. Principios básicos de la alimentación saludable

Los principios básicos de la alimentación saludable son pilares fundamentales para promover el bienestar y la salud integral. Por un lado, se conoce sobre la variedad y equilibrio en la dieta, las cuales aseguran la obtención de una gama completa de nutrientes esenciales, permitiendo que el cuerpo funcione de manera óptima. Además, la moderación guía el consumo adecuado de porciones, evitando excesos que puedan conducir a desequilibrios nutricionales. Por otro lado, la frescura y calidad de los alimentos son esenciales para maximizar la ingestión de nutrientes y minimizar la presencia de aditivos perjudiciales. Asimismo, la hidratación adecuada respalda importantes funciones fisiológicas. Estos principios, al trabajar en conjunto, sientan las bases para una alimentación que no solo satisfaga las necesidades nutricionales, sino que también promueva un estilo de vida saludable y sostenible (Cámara, 2021).

Asimismo, Demonte (2021) sostiene que la variedad y el equilibrio en la alimentación saludable se traducen en la incorporación consciente de diversos grupos de alimentos para asegurar la ingesta de una amplia gama de nutrientes

esenciales. Esto implica incluir frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables en proporciones adecuadas. Cada grupo de alimentos aporta nutrientes específicos, como vitaminas, minerales, proteínas y fibra, que desempeñan roles vitales en el mantenimiento de la salud. Al diversificar la dieta, se maximizan las posibilidades de obtener todos los elementos esenciales para el funcionamiento óptimo del cuerpo. El equilibrio se busca no solo a lo largo del día, sino también en cada comida, asegurando una combinación armoniosa de carbohidratos, proteínas y grasas. Este enfoque nutricional integral promueve la salud física, a la vez que contribuye a la satisfacción y el placer en la experiencia alimentaria.

A su vez, Zapata *et al.* (2020) mencionan que la moderación en la alimentación saludable se fundamenta en el principio de consumir porciones adecuadas para satisfacer las necesidades del cuerpo sin excederse. Implica cultivar la conciencia sobre las señales de hambre y saciedad, evitando tanto la restricción extrema como el exceso. Al practicar la moderación, se fomenta un enfoque equilibrado hacia los alimentos, permitiendo disfrutar de una variedad de alimentos sin caer en hábitos alimentarios compulsivos o desordenados. Este enfoque también implica ser consciente de la calidad nutricional de los alimentos, eligiendo opciones que brinden beneficios para la salud en lugar de simplemente satisfacer antojos momentáneos. La moderación contribuye a la promoción del bienestar físico y mental a largo plazo.

Asimismo, la importancia de la frescura y calidad de los alimentos radica en el impacto directo que tienen en la obtención de nutrientes esenciales y en la reducción de la exposición a aditivos y procesamientos innecesarios. Optar por alimentos frescos implica elegir opciones que no hayan pasado por procesos extensos de conservación y que mantengan su integridad nutricional. La calidad de los alimentos se relaciona con la pureza y la autenticidad de sus componentes, priorizando aquellos que están menos procesados y que contienen

ingredientes reconocibles y beneficiosos para la salud. Al consumir alimentos frescos y de calidad, se maximiza la absorción de vitaminas, minerales y antioxidantes esenciales para el funcionamiento óptimo del cuerpo, al tiempo que se limita la ingesta de sustancias potencialmente perjudiciales. Este enfoque no solo contribuye a la mejora de la salud, sino que también resalta la conexión entre la calidad de los alimentos y la promoción de un estilo de vida sostenible y consciente (Cañada *et al.*, 2021).

Por último, Verdugo *et al.* (2022) indican que la hidratación adecuada es un componente esencial de la alimentación saludable y juega un papel vital en numerosas funciones fisiológicas. Mantener un equilibrio hídrico óptimo es fundamental para la digestión, absorción de nutrientes, regulación de la temperatura corporal y eliminación de toxinas. La cantidad de agua necesaria varía según factores individuales como la edad, el peso, el nivel de actividad física y las condiciones climáticas.

En conclusión, los principios fundamentales de la alimentación saludable constituyen una guía equilibrada hacia la nutrición, que abarca la variedad y equilibrio, moderación, frescura y calidad de los alimentos, así como una hidratación adecuada. Al adoptar estos principios, no solo se promueve la obtención de nutrientes esenciales para el funcionamiento óptimo del organismo, sino que también se fomenta una relación saludable con los alimentos. La atención a la frescura y calidad de los alimentos destaca la importancia de elegir opciones menos procesadas para maximizar los beneficios nutricionales, mientras que la moderación guía hacia un consumo consciente y equilibrado. La hidratación adecuada, por su parte, emerge como un pilar esencial para respaldar la salud física y mental. Integrar estos principios no solo nutre el cuerpo, sino que contribuye a un estilo de vida sostenible, resaltando la conexión intrínseca entre la alimentación y el bienestar integral.

3.3. Grupos de alimentos y nutrientes esenciales

Como señalan Mena-Sánchez *et al.* (2021), los grupos de alimentos y nutrientes esenciales son indispensables en la construcción de una dieta equilibrada y nutritiva. Los granos enteros: leguminosas y cereales representan una fuente primordial de carbohidratos complejos, los cuales son la principal fuente de energía para el cuerpo. Aportan fibra, la cual favorece la salud digestiva, regula los niveles de glucosa en sangre y contribuye a la sensación de saciedad. Además, los granos enteros, como la avena y la quinua, proporcionan vitaminas del complejo B, hierro y magnesio, nutrientes esenciales para funciones metabólicas y el mantenimiento de huesos saludables.

Ahora, respecto a la proteína magra proveniente de fuentes como aves, pescado, legumbres y productos lácteos bajos en grasa, estas son esenciales para el desarrollo y mantenimiento de tejidos musculares. Además de su función estructural, las proteínas participan en procesos enzimáticos, transportan nutrientes y contribuyen al sistema inmunológico. Es fundamental diversificar las fuentes de proteínas para garantizar la obtención de aminoácidos esenciales (Chiriboga-Mendoza *et al.*, 2021).

Para Reyes y Oyola (2020b), las frutas y verduras, ricas en antioxidantes y fibra, son pilares de una alimentación saludable. Los antioxidantes, presentes en abundancia en bayas, cítricos y vegetales de hojas verdes, ayudan a combatir el estrés oxidativo y protegen contra enfermedades crónicas. La fibra, hallada en manzanas, brócoli y legumbres, promueve la regularidad intestinal y contribuye a la prevención de enfermedades cardiovasculares.

En cuanto a las grasas saludables, Camelo *et al.* (2020) sostienen que los ácidos grasos omega-3 y omega-6 desempeñan roles fundamentales en diversos aspectos de la salud, destacando su impacto positivo en el sistema nervioso, la regulación hormonal y la salud cardiovascular. Los ácidos grasos omega-3,

abundantes en pescados grasos como el salmón, las semillas de chía y las nueces, son esenciales para la estructura y función del cerebro. En particular, el ácido docosahexaenoico (DHA), un tipo de omega-3, constituye una parte integral de las membranas celulares cerebrales, contribuyendo al desarrollo neuronal y a la función cognitiva.

Por otro lado, los ácidos grasos omega-6, presentes en aceites vegetales como el de girasol, maíz y soja, así como en semillas y frutos secos, también son esenciales para el organismo. Estos ácidos grasos desempeñan un papel importante en la respuesta inflamatoria y la regulación hormonal. Sin embargo, mantener un equilibrio adecuado entre la ingesta de omega-3 y omega-6 es esencial, ya que un desequilibrio podría contribuir a procesos inflamatorios crónicos, asociados con diversas enfermedades, incluidas las cardiovasculares (Montano, 2020).

La relación entre estos ácidos grasos no solo afecta la salud cerebral y cardiovascular, sino que además influye en la respuesta inflamatoria del cuerpo, siendo la inflamación crónica un factor de riesgo en el desarrollo de diversas enfermedades. Por lo tanto, la inclusión equilibrada de fuentes de omega-3 y omega-6 en la dieta contribuye a mantener un perfil lipídico saludable y favorece el bienestar general. La toma consciente de decisiones alimentarias que promueven esta armonía entre ambos tipos de grasas beneficiosas se erige como un factor significativo para la salud a largo plazo (Reyna-Quíñonez *et al.*, 2023).

En conclusión, la comprensión y la integración consciente de los diversos grupos de alimentos y nutrientes esenciales son fundamentales para forjar un camino hacia una dieta equilibrada y nutritiva. Desde los carbohidratos complejos de granos enteros hasta las proteínas magras que respaldan el desarrollo muscular, pasando por las frutas y verduras repletas de antioxidantes y fibra, o las grasas saludables que nutren el cerebro y el sistema cardiovascular, cada componente desempeña un papel distintivo en la promoción de la salud inte-

gral. Al abrazar la diversidad de opciones y mantener un equilibrio adecuado, se establece una base sólida para el bienestar físico, mental y nutricional. La atención a estos principios nutricionales, por lo tanto, impulsa una alimentación saludable y se convierte en un acto cotidiano que nutre y fortalece el cuerpo, contribuyendo al logro de una calidad de vida óptima.

3.4. Relevancia de las vitaminas y minerales

La relevancia de las vitaminas y minerales, conocidos como micronutrientes esenciales, se extiende más allá de su papel en funciones específicas, ya que son catalizadores esenciales para una variedad de procesos metabólicos. La vitamina A, por ejemplo, no solo respalda la salud ocular, sino que también juega un papel esencial en la diferenciación celular y la función del sistema inmunológico. La vitamina C, además de ser un antioxidante clave, participa en la síntesis de colágeno, necesario para la integridad de la piel, vasos sanguíneos y tejidos conectivos. La vitamina D, conocida por su contribución a la salud ósea, también regula genes implicados en el sistema inmunológico y la respuesta inflamatoria. La vitamina E, con sus propiedades antioxidantes, protege las células contra el estrés oxidativo y contribuye a la salud cardiovascular (García-Castillo *et al.*, 2021).

En cuanto a los minerales, Vaca-Pérez y Favier-Torres (2023) plantean que el hierro desempeña un papel vital en la formación de hemoglobina, la proteína que transporta el oxígeno en la sangre. La deficiencia de hierro puede resultar en anemia, afectando negativamente la capacidad del cuerpo para transportar oxígeno eficientemente y generando fatiga y debilidad. Por otro lado, el calcio, más allá de su reconocido papel en la salud ósea y dental, desempeña funciones fundamentales en la contracción muscular y la coagulación sanguínea. Su participación en la transmisión de señales nerviosas y la activación de enzimas refuerza su importancia en una variedad de procesos fisiológicos esenciales para el funcionamiento cotidiano del organismo.

Por su parte, Macías y Basabetuero (2020) resaltan que el zinc, emergiendo como un micronutriente integral, respalda la función inmunológica al participar en la activación de células inmunitarias y la modulación de la respuesta inflamatoria. Además, su contribución a la síntesis de ADN y la cicatrización de heridas subraya su papel multifacético en el mantenimiento de la integridad genética y la reparación tisular. Estos minerales, aunque requeridos en cantidades relativamente pequeñas, son esenciales para el funcionamiento armonioso del cuerpo, destacando la importancia de una dieta equilibrada y variada para asegurar su ingesta adecuada y prevenir posibles deficiencias que podrían afectar la salud a largo plazo.

La diversidad en la ingesta de alimentos, incluyendo una variedad de frutas, verduras, fuentes de proteínas magras y productos lácteos, es fundamental para garantizar la obtención equilibrada de estos micronutrientes. Las deficiencias pueden tener consecuencias significativas para la salud, desde trastornos inmunológicos hasta problemas óseos y de desarrollo. Por lo tanto, la atención consciente a la ingesta de vitaminas y minerales se erige como un pilar esencial para fomentar una salud óptima y prevenir posibles complicaciones a largo plazo (García-Castillo *et al.*, 2021).

En síntesis, la relevancia de las vitaminas y minerales como micronutrientes esenciales es innegable en el mantenimiento de una salud óptima y el funcionamiento equilibrado del cuerpo. Desde la vitamina A hasta el zinc, estos elementos desempeñan roles vitales en una variedad de procesos biológicos, desde fortalecer la inmunidad hasta respaldar la salud ocular, ósea y cardiovascular. La diversidad en la dieta, centrada en una variedad de alimentos ricos en estos micronutrientes, es importante para prevenir deficiencias y asegurar la absorción adecuada. A su vez, la atención a la ingesta equilibrada de vitaminas y minerales se convierte en un acto fundamental para promover un bienestar integral a corto y largo plazo, destacando la importancia de la nutrición consciente como un pilar clave para una vida saludable.

3.5. Estrategias para una alimentación equilibrada

Ahondar en las estrategias para una alimentación equilibrada implica considerar aspectos más detallados que contribuyen a la adopción de hábitos nutricionales saludables. La planificación de comidas no solo se trata de anticipar las opciones, sino también de diversificar la ingesta de alimentos para asegurar la obtención de una variedad de nutrientes esenciales. Incorporar proteínas magras, granos enteros, frutas y verduras en la alimentación proporciona una gama completa de nutrientes (Bonilla-Caicedo *et al.*, 2022).

Para Aránguiz (2023), el control de porciones va más allá de simplemente limitar la cantidad; implica escuchar las señales de hambre y saciedad del cuerpo, fomentando una relación más intuitiva con los alimentos. Esta práctica contribuye a prevenir el exceso de consumo y promueve una alimentación consciente.

Asimismo, Fajardo *et al.* (2020) revelan que la interpretación de etiquetas nutricionales es esencial para tomar decisiones informadas. Comprender la información sobre calorías, grasas, proteínas, carbohidratos y otros nutrientes permite seleccionar alimentos que se alineen con los objetivos nutricionales individuales, evitando sorpresas desagradables respecto a los contenidos menos saludables.

Al respecto, Soares (2019) señala que abstenerse de consumir alimentos procesados, ultraprocesados y evitar la adición de azúcares constituye un cambio significativo hacia un enfoque más saludable y sostenible en la alimentación. Los alimentos altamente procesados, repletos de grasas saturadas, azúcares refinados y aditivos, han sido asociados con diversos problemas de salud, desde enfermedades cardiovasculares hasta desafíos metabólicos. Optar por alternativas frescas y naturales no solo implica una mayor ingesta de nutrientes esenciales, sino que también mitiga los riesgos relacionados con la carga inflamatoria en el organismo.

Este cambio no solo impacta positivamente en la salud física, sino que también influye en el bienestar emocional y mental. La reducción de azúcares agregados en la dieta está vinculada a una mayor estabilidad de energía y estado de ánimo. Elegir alimentos frescos y sin procesar es un acto de autocuidado y una contribución a la sostenibilidad ambiental, ya que reduce la huella de carbono asociada con la producción de alimentos altamente procesados. Este compromiso trasciende lo individual, convirtiéndose en una elección que impacta positivamente tanto en nuestra salud como en la del planeta (Aránguiz, 2023).

En conclusión, la implementación de estrategias para una alimentación equilibrada no solo se traduce en la mejora de la salud física, sino que también moldea hábitos nutricionales conscientes y sostenibles. La planificación de alimentos, el control de porciones, la interpretación de etiquetas nutricionales y la elección de alimentos frescos sobre procesados se convierten en elementos clave para fomentar un enfoque más consciente hacia la alimentación. Al adoptar estas prácticas, se establece una base sólida para la promoción de un bienestar integral. Estas estrategias, cuando se integran de manera constante en el estilo de vida, no solo benefician la salud presente, sino que además sientan las bases para un futuro más saludable y vibrante.

3.6. Relación entre alimentación y salud mental

La conexión entre alimentación y salud mental es un campo de investigación cada vez más relevante, puesto que revela que lo que se consume puede tener un impacto significativo en el bienestar emocional y cognitivo. Una dieta equilibrada, rica en nutrientes esenciales como vitaminas, minerales, ácidos grasos omega-3 y antioxidantes, no solo provee la energía necesaria para el funcionamiento óptimo del cerebro, sino que desempeña un papel fundamental en la regulación de neurotransmisores, sustancias químicas cerebrales clave que afectan el estado de ánimo (Estrada *et al.*, 2023).

Para González-Becerra *et al.* (2023), la ingesta regular de alimentos ricos en omega-3, presentes en pescados grasos, nueces y semillas de lino, ha sido asociada con una menor incidencia de trastornos del estado de ánimo y depresión. De manera similar, alimentos ricos en antioxidantes, como frutas y verduras, pueden ayudar a combatir el estrés oxidativo y la inflamación en el cerebro, procesos vinculados a condiciones mentales como la ansiedad y la depresión.

Por su parte, Oliveros *et al.* (2022) señalan que la relación entre una dieta rica en azúcares refinados y grasas saturadas y el riesgo de trastornos mentales se basa en una serie de mecanismos biológicos y procesos fisiológicos. En primer lugar, el consumo elevado de azúcares refinados y grasas saturadas puede inducir respuestas inflamatorias en el cuerpo, incluido el cerebro. La inflamación crónica ha sido identificada como un factor de riesgo para el desarrollo de trastornos mentales, como la depresión y la ansiedad. Además, los azúcares refinados pueden provocar fluctuaciones en los niveles de glucosa en sangre, lo que afecta la estabilidad del estado de ánimo. Las subidas y bajadas rápidas de glucosa pueden estar vinculadas a cambios en la energía y la concentración, así como a estados emocionales menos estables.

En cuanto al papel de la microbiota intestinal, este complejo ecosistema de microorganismos que habita en el tracto digestivo se ha reconocido como un actor clave en la comunicación bidireccional entre el intestino y el cerebro. La alimentación desempeña, por lo tanto, un papel determinante en la composición y diversidad de la microbiota. Una dieta rica en fibra y alimentos fermentados promueve la proliferación de bacterias beneficiosas, mientras que una dieta alta en grasas saturadas y azúcares puede favorecer la proliferación de bacterias perjudiciales. Los desequilibrios en la microbiota, conocidos como disbiosis, han sido asociados con cambios en la función cerebral y se han relacionado con trastornos psicológicos. En este punto cabe destacar que la microbiota influye en la producción de neurotransmisores, como la serotonina, la cual ayuda a regular el estado de ánimo (Troncoso, 2021).

En síntesis, la estrecha relación entre alimentación y salud mental destaca la importancia de considerar nuestra dieta como un factor clave en la promoción del bienestar integral. Más allá de satisfacer las necesidades nutricionales básicas, la elección de alimentos impacta directamente en la función cerebral, la regulación del estado de ánimo y la salud emocional. Optar por una dieta equilibrada, rica en nutrientes esenciales y centrada en alimentos frescos, beneficia la salud física y contribuye a mantener un equilibrio mental más estable y resiliente. Reconocer la influencia bidireccional entre lo que se come y cómo se siente subraya la importancia de adoptar hábitos alimentarios saludables como un componente integral de cuidado, tanto para el cuerpo como para la mente.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DE LA EVALUACIÓN NUTRICIONAL, LA PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y EL ÍNDICE DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE DE LOS ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE PUNO, PERÚ, EN EL CONTEXTO DE PANDEMIA POR COVID-19

El análisis de la evaluación nutricional, la percepción de la imagen corporal y el índice de alimentación saludable entre universitarios en el contexto de la pandemia por COVID-19 revela una intersección compleja entre la salud física y mental de esta población. La situación pandémica ha desencadenado cambios significativos en los hábitos alimentarios y la actividad física, impactando directamente en el estado nutricional de los estudiantes universitarios. La percepción de la imagen corporal, a menudo influenciada por factores socioemocionales, puede experimentar variaciones en este escenario, exacerbando posiblemente la preocupación por la apariencia física. El índice de alimentación saludable, en este marco, emerge como una herramienta clave para comprender y abordar la calidad de la dieta durante la pandemia. Este análisis integral no solo ofrece perspectivas sobre el impacto directo de la crisis sanitaria en la salud nutricional de los universitarios, sino que también proporciona *insights* valiosos para el diseño de intervenciones y estrategias que promuevan la salud integral en un entorno académico desafiante (Ramos, 2022).

Objetivo

Analizar el estado nutricional, la percepción de la imagen corporal y el índice de alimentación saludable en los estudiantes de una universidad pública de Puno, Perú.

Metodología

Diseño de la investigación

Correspondió a un diseño observacional, transversal y correlacional.

Población

Se conformó por la totalidad de discentes del Área de Biomédicas (Nutrición Humana, Medicina, Biología, Enfermería y Odontología), de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno (UNA), Perú.

Muestra

Este tamaño se calculó vía técnica probabilística y alcanzó una cantidad de 170 estudiantes: 43 hombres y 127 mujeres, cuyas edades oscilan entre 19 y 30 años. Para ello, también se consideraron criterios de inclusión, tales como la ausencia de síntomas de enfermedades agudas o crónicas, no ser diagnosticado ni tratado por COVID-19 y firmar el consentimiento informado. Los criterios de exclusión conciernen a estudiantes embarazadas y deportistas calificados.

Instrumentos

La data recabada se alcanzó entre marzo y abril de 2021, valiéndose de la encuesta digital Google Forms, cuyo enlace se compartió mediante WhatsApp. A su vez, para identificar la percepción de la imagen corporal (PIC), se aplicaron los modelos anatómicos de Montero *et al.* (2004), constituye 7 siluetas femeninas y la misma cantidad para las masculinas, organizándolas de menor a mayor acorde con su peso. En este proceso, se le indicó a cada discente que marque la silueta con la que se identifique según su percepción; para ello, respondió a la pregunta: “Cuando me miro desnudo al espejo, ¿con cuál de estas imágenes me identifico?”. Según lo seleccionado, se determinó el IMC acorde con la percepción. Así, se clasificaron tres categorías: 1. Se ve igual, cuando el

valor es cero; 2. Se ve más delgado de lo que es en realidad, cuando el valor obtenido es superior a cero; y 3. Se ve más gordo de lo que es en realidad, cuando el valor obtenido es inferior a cero.

Para medir el IMC, cada estudiante debía indicar su peso y talla de acuerdo con su referencia. En este sentido, se consideraron las recomendaciones de la OMS (2021): $IMC = \text{peso en kg} / \text{talla}^2 \text{ en metros}$, clasificado como “bajo peso $< 18,5 \text{ kg/m}^2$ ”, “normal $18,5 \text{ a } 24,9 \text{ kg/m}^2$ ”, “sobrepeso $25 \text{ a } 29,9 \text{ kg/m}^2$ ” y “obesidad en sus diferentes grados $IMC \geq 30 \text{ kg/m}^2$ ”.

Para el caso del Índice de Alimentación Saludable (IAS), se empleó la frecuencia de consumo alimentario. Su aplicación se basa en el instrumento diseñado por Pinheiro y Atalah (2005) en su análisis de la población chilena. Por tanto, se realizó una adaptación para la problemática local, incluyendo alimentos de consumo local conformados por 10 elementos: cereales, frutas, verduras, carnes, lácteos, lípidos saturados, lípidos totales, azúcar, sodio y variedad. Su valoración se gradúa de 0 a 10, su suma máxima fue de 100. La clasificación se estableció desde “saludable > 80 ”, “necesita cambios de 80 a 50” y “poco saludable < 50 ”.

Análisis estadístico

La data recopilada de encuestas y mediciones antropométricas fue organizada en una hoja de cálculo en Excel. Se utilizó el programa SPSS 25 para llevar a cabo el análisis estadístico. Para verificar la distribución normal de los datos, se aplicó la prueba de Shapiro Wilk. Asimismo, se realizaron cálculos de estadísticas descriptivas, como medias, frecuencias y desviación estándar, además de análisis bivariados utilizando la prueba de Ji-cuadrado. Así, se consideró que había una diferencia significativa cuando el valor de p era menor a 0,05.

Resultados

En el estudio se examinó a un grupo de 170 estudiantes del Área de Bio-médicas, de los cuales el 74.71 % eran mujeres, con una edad promedio de 22.8

años y una desviación estándar de 1.96, mientras que el 25.29 % eran hombres, con una edad promedio de 22.3 años y una desviación estándar de 1.38. En la Tabla 1 se presentan el IMC y la clasificación de la PIC de los discentes. No se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres, con valores de p de 0.292 y 0.638, respectivamente.

Tabla 1. *Estado nutricional y percepción corporal*

		Femenino	Masculino
		n=127	n=43
		n(%)	n(%)
IMC	Bajo Peso	1(0,8)	1(2,3)
	Normal	86(67,7)	31(72,1)
	Sobrepeso	35(27,6)	11(25,6)
	Obesidad	5(3,9)	0(0,0)
Percepción de la imagen corporal	Subestimación	10(7,9)	2(4,7)
	Correcto	69(54,3)	26(60,5)
	Sobreestimación	48(37,8)	15(34,9)

Nota. Elaboración propia

En la Tabla 2 se destaca que el 35.4 % de las mujeres y el 44.2 % de los hombres exhiben un Índice de Masa Corporal (IMC) dentro de los rangos normales y una percepción corporal precisa, es decir, se ven a sí mismos de acuerdo con su figura real. El 27.6 % de las mujeres y el 27.9 % de los hombres muestran una sobreestimación en la percepción corporal, identificándose con siluetas de mayor IMC. Un 4.7 % de mujeres presenta una subestimación en la percepción corporal al reconocerse con siluetas de menor IMC.

En el caso de estudiantes con sobrepeso, el 14.5 % tiene una percepción corporal precisa, el 8.2 % presenta una sobreestimación en la percepción corporal, y el 3.1 % y 4.7 % de mujeres y hombres, respectivamente, se identifican

con siluetas de menor IMC. Por último, el 3.9 % de los estudiantes con obesidad se autoidentifican correctamente. Se observó una diferencia significativa entre hombres y mujeres, con un valor de p menor a 0.000.

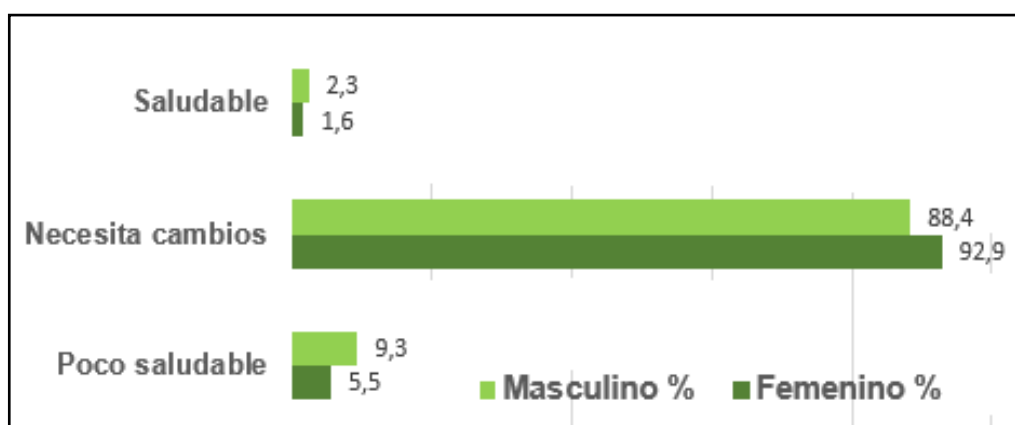
Tabla 2. Relación entre la PIC y el IMC

IMC	Femenino			Masculino		
	Subesti- mación	Correcto	Sobreesti- mación	Subesti- mación	Correcto	Sobreesti- mación
	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)
Bajo Peso	0(0,0)	0(0,0)	1(0,8)	0(0,0)	1(2,3)	0(0,0)
Normal	6(4,7)	45(35,4)	35(27,6)	0(0,0)	19(44,2)	12(27,9)
Sobrepeso	4(3,1)	19(15,0)	12(9,4)	2(4,7)	6(14,0)	3(7,0)
Obesidad	0(0,0)	5(3,9)	0(0,0)	0(0,0)	0(0,0)	0(0,0)

Nota. Elaboración propia

En la Figura 1 del Índice de Alimentación Saludable (IAS), se aprecia que un 90.65 % de los estudiantes requiere realizar ajustes en sus hábitos alimenticios, mientras que solo 3 estudiantes, todos pertenecientes a la carrera de Nutrición Humana, presentan patrones de alimentación saludable. No se identificaron diferencias significativas entre hombres y mujeres en este aspecto.

Figura 1. Índice de alimentación saludable



Nota. Elaboración propia

La Tabla 3 detalla el número y porcentaje de la población dividida por sexo en las categorías de los indicadores “poco saludable”, “necesita cambios” y “saludable” según el IMC. Se observa que el 63.8 % de las mujeres y el 62.8 % de los hombres con IMC normal necesitan realizar ajustes en su alimentación, y solo el 2 % de esta categoría muestra hábitos alimenticios saludables. En el caso de estudiantes con sobrepeso, el 25.4 % requiere cambios en su alimentación.

En cuanto a las estudiantes mujeres con obesidad, el 2.4 % necesita realizar cambios en su alimentación, y el 1.6 % presenta hábitos alimenticios poco saludables. Se identificó una diferencia significativa con un valor de p menor a 0.05.

Tabla 3. *Relación entre el IAS y el IMC*

IMC	Femenino			Masculino		
	Poco saludable	Necesita cambios	Saludable	Poco saludable	Necesita cambios	Saludable
	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)
Bajo Peso	1(0,8)	0(0)	0(0)	1(2,3)	0(0)	0(0)
Normal	3(2,4)	81(63,8)	2(1,6)	3(7)	27(62,8)	1(2,3)
Sobrepeso	3(2,4)	32(25,2)	0(0)	0(0)	11(25,6)	0(0)
Obesidad	2(1,6)	3(2,4)	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)

Nota. p = 0.000 Elaboración propia

Discusión

Los resultados del estudio indican que el 67.7 % de mujeres y el 72.1 % de varones tienen un estado nutricional normal. Este porcentaje es comparable al informado en el Informe Técnico del INS 2017-2018 para adultos de 18 y 19 años, pero inferior al 53.9 % para el grupo de 20-29 años. Estos hallazgos muestran similitudes con investigaciones realizadas en otros países. En este es-

tudio se observa una prevalencia de sobrepeso del 27.1 % y de obesidad del 2.1 %, siendo la prevalencia mayor en mujeres en comparación con los hombres. Al contrastar estos datos con el Informe Técnico del INS, se identifican valores más altos en esta investigación. En cuanto a la delgadez o bajo peso, los resultados coinciden con los del Informe Técnico.

La población de estudiantes universitarios que experimenta sobrepeso y obesidad constituye aproximadamente un tercio del total, según los estándares de la Organización Mundial de la Salud (OMS) a nivel global. La malnutrición por exceso, que abarca el sobrepeso y la obesidad, ha experimentado un aumento significativo sin importar el nivel de ingreso económico, siendo más prevalente en áreas urbanas (OMS, 2021). Este aumento en el sobrepeso y la obesidad se asocia con la aparición de enfermedades cardiovasculares, que son la principal causa de muerte a nivel mundial. En el caso de Perú, esta problemática no es ajena, ya que se posiciona como la tercera causa de mortalidad en el país (Ministerio de Salud [Minsa], 2021). Además, los estudiantes con sobrepeso y obesidad enfrentan un mayor riesgo de desarrollar trastornos alimentarios (Erzurum *et al.*, 2022).

En cuanto a la PIC, se destaca que más de la mitad de los estudiantes se perciben a sí mismos con sobrepeso u obesidad en comparación con su Índice de Masa Corporal (IMC) normal. Esta tendencia es más pronunciada en las mujeres, quienes tienden a tener una percepción incorrecta en comparación con los varones, corroborando así los resultados obtenidos (Durán-Agüero *et al.*, 2016; Fehrman-Rosas *et al.*, 2016; Soto *et al.*, 2015). Un 37 % de los estudiantes tiende a sobreestimar su autopercepción, es decir, se ven más corpulentos, mientras que un menor porcentaje (7.1 %) subestima su imagen corporal, es decir, se ven más delgados.

Además, se observa que los estudiantes con IMC normal tienden a sobreestimar su percepción corporal en un 27.8 %, y un porcentaje menor de

estudiantes con sobrepeso presenta una percepción distorsionada de su imagen corporal, siendo este más significativo en el grupo de las discentes.

En específico, se destacan diferencias significativas en la autopercepción según el género, siendo las estudiantes mujeres quienes muestran una mayor distorsión de su imagen corporal, coincidiendo con hallazgos de otros estudios (Durán-Agüero *et al.*, 2016; Montero *et al.*, 2004; Soto *et al.*, 2015). Esta disparidad subraya el notable interés que las mujeres tienen por su imagen corporal (Olesti-Baiges *et al.*, 2007). La subestimación del Índice de Masa Corporal (IMC) entre los estudiantes puede complicar la identificación o percepción del problema de sobrepeso u obesidad (Jáuregui-Lobera *et al.*, 2013).

En la actualidad, los mensajes sociales y culturales en torno a la delgadez ejercen un impacto significativo en el comportamiento y pensamiento de la población vulnerable. Entre los más jóvenes, la presión del entorno social puede dar lugar a conductas riesgosas para la salud física y mental. Específicamente, las estudiantes universitarias, expuestas a los medios de comunicación, pueden ser influenciadas consciente o inconscientemente, moldeando sus opiniones y actitudes (Durán-Agüero *et al.*, 2016).

Por lo tanto, tener una imagen corporal aceptada incide en los pensamientos, sentimientos, comportamientos y en la forma en que son tratadas y valoradas. Finalmente, la percepción distorsionada de la imagen corporal conlleva a una valoración cognitiva y actitudinal negativa hacia el propio cuerpo, constituyendo un factor determinante para la adopción de dietas restrictivas que pueden desencadenar trastornos alimentarios (Míguez *et al.*, 2011).

Aunque los participantes de este estudio pertenecen al Área de Biomédicas, lo que podría asumirse como indicativo de una alimentación saludable, los resultados contradicen esta suposición. Con relación al Índice de Alimentación (IAS), se evidencia que el 91.8 % de los participantes “necesita cambios” en sus hábitos alimenticios, siendo esta necesidad más pronunciada en mujeres.

Solo un reducido 1.8 % exhibe una “alimentación saludable”, un porcentaje inferior a lo registrado en México y Chile (Muñoz-Cano *et al.*, 2015; Maury-Sintjago *et al.*, 2020).

Cuando se relaciona el IAS con el Índice de Masa Corporal (IMC), se observa que el 63.3 % de aquellos con IMC normal también requiere ajustes en su alimentación. Estos resultados, en línea con otros estudios, indican que el patrón de consumo de alimentos deseable en jóvenes es prácticamente inexistente (Muñoz-Cano *et al.*, 2015). A pesar de contar con información suficiente, la población no modifica sus hábitos alimentarios, revelando una prevalencia de conductas alimentarias de alto riesgo (Rizo-Baeza *et al.*, 2014; Palmeros-Exsome *et al.*, 2022).

Durante la pandemia de COVID-19, se han observado impactos negativos en los hábitos alimenticios de las personas. Mantener una dieta adecuada y equilibrada en todas las etapas de la vida es decisivo para fortalecer el sistema inmunológico, mientras que una alimentación poco saludable puede tener el efecto contrario (Burcu y Burcu, 2021). La debilitación del sistema inmunológico no solo aumenta el riesgo de enfermedades infecciosas, sino que también prolonga los tiempos de recuperación. Es fundamental reconocer la importancia de la nutrición como parte integral de la salud general, especialmente en medio de una crisis sanitaria como la actual pandemia (Childs *et al.*, 2019).

Por tanto, es determinante fomentar programas y estrategias que promuevan la educación nutricional, con el objetivo de instaurar hábitos alimentarios saludables que contribuyan a una mejor calidad de vida. Además, es imperativo mejorar los hábitos alimenticios de la población universitaria, especialmente considerando su gradual regreso a las actividades presenciales. Estas iniciativas pueden desempeñar un papel fundamental en el bienestar general de los estudiantes y en la promoción de estilos de vida saludables.

La principal limitación de este estudio radicó en la obtención de datos antropométricos autorreferidos, ya que estos no representan valores precisos. No obstante, algunos autores sugieren que esta aproximación es válida, especialmente en la población universitaria (Martínez *et al.*, 2013).

Conclusiones

Los resultados de este estudio revelaron una preocupante prevalencia de sobrepeso y obesidad, especialmente entre las estudiantes mujeres, lo que se correlaciona con una notable distorsión de su imagen corporal. Además, se destaca la necesidad urgente de abordar los hábitos alimenticios, dado que la gran mayoría de los participantes muestra la necesidad de cambios en su dieta.

Es imperativo implementar programas y estrategias educativas nutricionales dirigidas a la población estudiantil, con un enfoque particular en las mujeres. Estas intervenciones no solo deberían abordar la promoción de una alimentación saludable, sino también trabajar en la corrección de percepciones corporales distorsionadas. Considerando la importancia de la salud mental y física, es necesario adoptar medidas preventivas para mitigar los riesgos asociados con la distorsión de la imagen corporal y fomentar un bienestar integral en la comunidad universitaria.

CAPÍTULO V

IMPORTANCIA DEL ANÁLISIS DE EVALUACIÓN NUTRICIONAL, PERCEPCIÓN DE IMAGEN CORPORAL E ÍNDICE DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN UNIVERSITARIOS

La importancia del análisis de evaluación nutricional, percepción de imagen corporal e índice de alimentación saludable en universitarios no solo radica en abordar las necesidades físicas de los estudiantes, sino también en reconocer la complejidad de factores que influyen en su bienestar integral. La vida universitaria, marcada por cambios en los hábitos y rutinas, requiere ser analizado desde un panorama general que considere tanto la salud física como la mental. En tal sentido, la relevancia de la intervención y educación nutricional en el ámbito universitario se destaca como esencial. Brindar información sobre hábitos alimenticios saludables y fomentar una relación positiva con los alimentos no solo impacta directamente en la salud física, sino que contribuye a la salud mental y emocional de los estudiantes, creando una base sólida para su bienestar a largo plazo (Ramos, 2022).

Recapitulando, la interconexión entre el análisis nutricional, la percepción de la imagen corporal y el índice de alimentación saludable establece un marco completo para comprender y abordar las complejidades de la salud de los universitarios. Estos elementos se entrelazan, influyendo en la salud presente y en la formación de hábitos que perduran en el futuro. Esta comprensión integral es indispensable para las instituciones educativas, ya que les permite proporcionar intervenciones más efectivas que aborden no solo las necesidades

físicas, sino también las emocionales y psicológicas de sus estudiantes (Ortiz y Fernández, 2022).

En cuanto a las futuras perspectivas y recomendaciones, Bentancor *et al.* (2019) anticipan una creciente conciencia sobre la sostenibilidad y la conexión intrínseca entre la salud humana y el bienestar del planeta. La adopción de tecnologías innovadoras, la implementación de una educación nutricional continua desde las etapas tempranas de la vida, políticas comunitarias que respalden elecciones saludables y la promoción de prácticas alimenticias conscientes de la sostenibilidad son esenciales para impulsar un enfoque integral de la salud. Estas recomendaciones no solo benefician a los individuos, sino que también contribuyen a la construcción de comunidades más saludables y sostenibles, alineando la nutrición con el bienestar global de las generaciones presentes y futuras.

5.1. Relevancia de la intervención y educación nutricional en el ámbito universitario

Según Ramos (2022), la relevancia de la intervención y educación nutricional en el ámbito universitario es fundamental, ya que la transición a la vida universitaria a menudo conlleva cambios significativos en los hábitos alimenticios y en el estilo de vida de los estudiantes. La intervención nutricional favorece la promoción de la salud y el bienestar general de los estudiantes. Proporcionar información sobre una alimentación balanceada, la importancia de mantener hábitos nutricionales saludables, la conexión entre la nutrición y el rendimiento académico puede tener un impacto positivo en la vida estudiantil.

La educación nutricional en el ámbito universitario aborda, entonces, la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación, a la vez que contribuye a la formación de hábitos que perdurarán a lo largo de la vida. Al comprender los principios de una alimentación equilibrada y sus beneficios para la salud física y mental, los estudiantes pueden tomar decisiones infor-

madras que afectarán positivamente su bienestar a largo plazo (Muhiña *et al.*, 2023).

A su vez, Enríquez y Hernández-Santana (2021) señalan que la universidad representa una fase de transición en la vida de los estudiantes caracterizada por cambios significativos en su entorno y rutinas diarias. Durante este período, los estudiantes pueden enfrentarse a desafíos en términos de sus hábitos alimenticios, ya sea debido a la falta de tiempo, la presión académica o la independencia recién adquirida. La intervención y educación nutricional son significativas al abordar estos desafíos y alentar prácticas alimenticias saludables.

En primer lugar, Aravena *et al.* (2020) destacan que la conciencia sobre la importancia de la nutrición puede ser un factor clave en la prevención de la malnutrición y los trastornos alimentarios. La presión académica y social puede llevar a patrones alimenticios irregulares o a elecciones alimenticias poco saludables, lo que podría afectar negativamente la salud física y mental de los estudiantes. La intervención nutricional puede proporcionar información valiosa sobre la relación entre la alimentación y el rendimiento académico, destacando cómo una dieta equilibrada puede mejorar la concentración, la energía y la capacidad de afrontar el estrés.

Asimismo, la promoción de recursos accesibles para una alimentación saludable crea un entorno propicio para que los estudiantes adopten hábitos positivos. Esto podría incluir la disponibilidad de opciones nutritivas en los comedores universitarios, la oferta de programas educativos sobre nutrición y la facilitación de acceso a asesoramiento nutricional. Al brindar recursos tangibles y prácticos, la universidad puede contribuir a la formación de hábitos alimenticios saludables que los estudiantes llevarán consigo mucho después de haber completado sus estudios (Logroño *et al.*, 2021).

Para Enríquez y Hernández-Santana (2021), los beneficios de la intervención y educación nutricional en el ámbito universitario no se limitan solo a la salud física, sino que también tienen un impacto significativo en el bienestar

emocional y el desarrollo personal de los estudiantes. Al fomentar una relación positiva con la alimentación, se promueve la autoestima y se proporciona a los estudiantes las herramientas necesarias para afrontar los desafíos académicos y personales con resiliencia y vitalidad. En definitiva, invertir en la salud nutricional de los estudiantes durante su tiempo en la universidad puede tener efectos a largo plazo, influenciando positivamente su calidad de vida y su bienestar en general.

En conclusión, la intervención y educación nutricional en el ámbito universitario no solo abordan las necesidades inmediatas de los estudiantes en términos de alimentación saludable, sino que también establecen cimientos sólidos para su bienestar a largo plazo. Al reconocer la importancia de la nutrición durante esta etapa de transición vital, las instituciones educativas pueden desempeñar un papel transformador al empoderar a los estudiantes con conocimientos que impactan no solo en su salud física, sino también en su rendimiento académico y bienestar emocional. Al invertir en la creación de entornos que fomenten la conciencia y el acceso a recursos nutricionales, las universidades contribuyen a la formación de hábitos alimenticios saludables que perdurarán más allá de la vida universitaria, capacitando a los estudiantes para liderar vidas equilibradas y plenas. En última instancia, la atención a la nutrición en el ámbito universitario no solo responde a necesidades inmediatas, sino que moldea el futuro de los individuos, promoviendo comunidades estudiantiles más saludables y sostenibles.

5.2. Recapitulación de la importancia del análisis de evaluación nutricional, percepción de imagen corporal e índice de alimentación saludable en universitarios

Para Cisternas-Bustos *et al.* (2020), el análisis de evaluación nutricional, la percepción de la imagen corporal y el índice de alimentación saludable en universitarios constituyen herramientas esenciales para comprender y abordar los aspectos interrelacionados de la salud física y mental a lo largo de la vida.

La evaluación nutricional no solo se trata de identificar carencias nutricionales, sino de adaptar estrategias personalizadas que se ajusten al estilo de vida y las necesidades específicas de cada estudiante. La percepción de la imagen corporal, por su parte, influye significativamente en los comportamientos alimentarios y en la relación que los estudiantes mantienen con su propio cuerpo. Asimismo, integrar la evaluación de la imagen corporal en el análisis nutricional permite una comprensión más profunda de cómo las percepciones subjetivas pueden afectar las decisiones alimenticias y, en última instancia, el bienestar general.

El índice de alimentación saludable actúa como un marco práctico que guía a los estudiantes hacia elecciones dietéticas equilibradas. Este índice, por lo tanto, se centra en la cantidad de nutrientes, así como en la calidad de los alimentos consumidos, promoviendo patrones alimentarios sostenibles y beneficiosos para la salud a largo plazo. Al integrar estos tres componentes, es posible reconocer la complejidad de la relación que existe entre la nutrición, la imagen corporal y la salud mental (Merced *et al.*, 2022).

Por su parte, Cisternas-Bustos *et al.* (2020) sostienen que la relevancia profunda de estas evaluaciones en el contexto universitario se manifiesta en su capacidad para impactar positivamente en la calidad de vida de los estudiantes, trascendiendo una simple consideración de aspectos físicos. La universidad representa un periodo de intensa transición, donde los jóvenes se enfrentan a desafíos académicos, sociales y personales. En este marco, el análisis integral no solo aborda las necesidades nutricionales básicas, sino que también reconoce la intrincada conexión entre la salud física, la salud mental y la percepción del propio cuerpo.

La alimentación saludable, en este enfoque, se entiende como un aspecto que abarca no solo la ingesta de nutrientes esenciales, sino también la promoción de actitudes positivas hacia la alimentación y el cuerpo. La influencia de las instituciones educativas es fundamental, ya que estas tienen la capacidad de

proporcionar información educativa, servicios de apoyo y entornos que fomenten una cultura de bienestar integral (Flores y Silva, 2021).

Al entender que la salud no se limita únicamente a indicadores físicos, las instituciones educativas pueden desempeñar un papel clave en el desarrollo global de los estudiantes. Brindar herramientas para fomentar la resiliencia emocional, promover una relación positiva con la alimentación y la imagen corporal, y ofrecer recursos que aborden las necesidades psicológicas, contribuye a la formación de individuos más equilibrados y conscientes. Así, estas evaluaciones no solo se vuelven esenciales para la salud presente de los estudiantes, sino que además sientan las bases para una vida adulta más saludable y satisfactoria a medida que avanzan hacia el futuro. Por todo ello, el enfoque integral hacia la nutrición y la salud emocional en la universidad representa una inversión significativa en el bienestar a largo plazo de los estudiantes (Campos *et al.*, 2023).

En resumen, la recapitulación de la importancia del análisis de evaluación nutricional, percepción de imagen corporal e índice de alimentación saludable en universitarios destaca la necesidad crítica de adoptar un enfoque integrado para abordar la salud de los estudiantes en el contexto universitario. Estas evaluaciones no solo ofrecen la valoración total de las necesidades físicas de los estudiantes, sino que también reconocen la interconexión vital entre la salud mental, la percepción del cuerpo y los hábitos alimentarios. Al comprender la complejidad de estos aspectos interrelacionados, las instituciones educativas tienen la capacidad de moldear el bienestar integral de los estudiantes, proporcionándoles las herramientas necesarias para una vida universitaria saludable y sentando las bases para un futuro en el que la nutrición y el bienestar emocional se fusionan en una sinergia positiva. Este enfoque comprensivo promueve la salud presente de los universitarios y contribuye a cultivar individuos más resilientes y equilibrados a medida que avanzan hacia nuevas etapas de su vida.

5.3. Perspectivas futuras y recomendaciones para una salud integral

Con respecto a Pérez *et al.* (2023), en la búsqueda continua de promover una salud integral a través de la alimentación saludable, es necesario considerar perspectivas futuras y formular recomendaciones que aborden los desafíos emergentes y maximicen los beneficios a largo plazo. En primer lugar, se espera que la tecnología desempeñe un papel significativo, facilitando el acceso a información nutricional personalizada y herramientas digitales que respalden la toma de decisiones saludables. La integración de la inteligencia artificial y aplicaciones específicas para la salud podría ofrecer asesoramiento personalizado, adaptándose a las necesidades únicas de cada individuo.

Además, Peris-Delcampo y Sala (2022) indican que la promoción de la educación nutricional desde las etapas iniciales de la vida y a lo largo del ciclo educativo se presenta como una recomendación fundamental. Incorporar programas educativos que enseñan no solo los fundamentos de una alimentación saludable, sino también las habilidades prácticas para la preparación de alimentos y la interpretación de etiquetas nutricionales contribuirá a formar hábitos sólidos desde temprana edad.

En el ámbito comunitario, se insta a la creación de entornos que fomenten elecciones alimenticias saludables, mediante políticas públicas que respalden la accesibilidad y asequibilidad de alimentos nutritivos. La colaboración entre sectores como la salud, la educación y la industria alimentaria será imprescindible para abordar desafíos complejos y promover un ambiente propicio para la salud integral (Ojeda *et al.*, 2019).

Para Torres *et al.* (2022), la conciencia creciente sobre la sostenibilidad y la interrelación entre la salud humana y el bienestar del planeta representa un cambio paradigmático en la forma en que se aborda la alimentación saludable.

Además, la tendencia hacia dietas sostenibles se perfila como un componente esencial de la salud integral. Estas dietas no solo se centran en los beneficios individuales para la salud, sino que también reconocen el impacto medioambiental de nuestras elecciones alimenticias. Se espera que la demanda de alimentos de origen sostenible y local aumente, incentivando prácticas agrícolas respetuosas con el medio ambiente y la reducción de la huella de carbono asociada con la producción y distribución de alimentos.

Promover prácticas alimenticias conscientes de la sostenibilidad implica fomentar la adopción de dietas basadas en plantas, la reducción del desperdicio alimentario y la preferencia por alimentos producidos de manera ética. Además, se espera que la transparencia en la cadena de suministro y la trazabilidad de los alimentos cobren una gran importancia, permitiendo a los consumidores tomar decisiones informadas sobre el origen y la producción de lo que consumen (Pérez *et al.*, 2023).

Esta perspectiva de la salud integral no solo beneficia al individuo, al proporcionar nutrientes esenciales y reducir los riesgos de enfermedades crónicas, sino que también respalda la salud del planeta al reducir la presión sobre los recursos naturales y minimizar los efectos adversos del sistema alimentario global. Al reconocer que nuestras elecciones alimenticias tienen un impacto directo en el entorno en el que se vive, se avanza hacia un modelo más sostenible que garantice la salud no solo para las generaciones presentes, sino también para las futuras. En definitiva, la conexión entre la salud humana y la sostenibilidad alimentaria representa un paso hacia un futuro más saludable y equilibrado para el individuo y el planeta (Peris-Delcampo y Sala, 2022).

Por tanto, las perspectivas futuras para la promoción de una salud integral a través de la alimentación saludable implican la integración de tecnologías innovadoras, una educación nutricional temprana y continua, políticas

comunitarias que respalden elecciones saludables y la consideración sostenible de nuestras opciones alimenticias. Al adoptar estas recomendaciones, se puede forjar un camino hacia una sociedad más saludable y equilibrada, donde la alimentación no solo sea vista como un acto individual, sino como un componente esencial de un estilo de vida que beneficie tanto al individuo como al entorno que lo rodea.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aránguiz, C. (2023). Hacia un trabajo nocturno más saludable: la necesidad de estrategias nutricionales, de bienestar y organizacionales. *Nutrición Hospitalaria*, 40(5), 1112-1113. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.04831>

Aravena, J., Zubarew, T., Bedregal, P., Zuzulich, S., & Urrejola, P. (2020). Dietas vegetarianas en alumnos universitarios. *Revista Chilena de Pediatría*, 91(5), 705-710. <https://dx.doi.org/10.32641/rchped.vi91i5.2143>

Ayala-Montor, E. (2022). Efecto del consumo de una bebida de semilla de lino sobre la hipoalbuminemia en pacientes con tuberculosis pulmonar. *CASUS: Revista de Investigación y Casos en Salud*, 6(1), 13-18. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8602588>

Azzaretti, L., Barilá, L., Carega, M., Castro, P., López, M., & Pierpauli, M. (2017). Estado nutricional y factores socioeconómicos en adultos de la villa 21-24 (Barracas, Caba). *Revista Nutrición Investiga*, 368-411. http://escuelanutricion.fmed.uba.ar/revistani/pdf/19a/nco/806_c.pdf

Bello, J., Hurtado, P., Villalba, Z., & Moreno, J. (2020). El papel de las competencias emocionales parentales en las conductas internalizantes y el auto-concepto de los niños. *Psicogente*, 23(44), 166-188. <https://doi.org/10.17081/psico.23.44.3824>

Bentancor, L., Calvo, S., & Sosa, G. (2019). Adicción Alimentaria: ¿Otro determinante asociado a la adhesión del tratamiento nutricional? *Enfermería: Cuidados Humanizados*, 8(2), 85-101. <https://doi.org/10.22235/ech.v8i2.1848>

Berdugo, B., Rincón, E., & Piñero, A. (2022). Estado de hidratación, pérdida de sodio e ingesta de líquidos durante un entrenamiento de ciclismo y patinaje de carrera. *Nutrición Clínica Y Dietética Hospitalaria*, 42(3). <https://doi.org/10.12873/423berdugo>

Bernabeu, M., & Sánchez-Ramírez, C. (2019). Asociación entre los factores demográficos y socioeconómicos con el estado nutricional en niños menores de 5 años en poblaciones rurales de Colima, México. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(2), 48-55. <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.23.2.545>

Blanco, N., Chavarría, C., & Garita, F. (2021). Estilo de vida saludable en diabetes mellitus tipo 2: beneficios en el manejo crónico. *Revista Médica Sinergia*, 6(2), 1-10. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=98350>

Bonilla-Caicedo, M., Ríos-Guarango, P., Yaulema-Brito, L., & Sánchez-Osejo, E. (2022). Estrategias de promoción de la salud para una alimentación saludable en niños escolares: una revisión sistemática. *Polo del Conocimiento*, 7(2), 865-877. <http://dx.doi.org/10.23857/pc.v7i2.3622>

Bueno, A. M., Velásquez, Á., Espinosa, B., Osorio, D., & Rodríguez, N. (2023). Reflexión crítica sobre factores psicológicos que inciden en el rendimiento deportivo en atletas jóvenes. *Edu-física.Com*, 15(32), 55-67. <https://doi.org/10.59514/2027-453X.3010>

Burcu, O., & Burcu, Y. (2021). Efecto adverso de la alimentación emocional desarrollado durante la pandemia covid-19 sobre la nutrición saludable, un círculo vicioso: un estudio descriptivo transversal. *Rev Esp Nutr Humana y Diet*, 25. <http://dx.doi.org/10.14306/renhyd.25.S2.1144>

Caballero de León, V. (2023). De la sostenibilidad al plato: proyecto de mejora de la alimentación en centros educativos. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 27(SUpl. 1), 4-5. <https://www.renhyd.org/renhyd/article/download/2100/1173>

Calceto-Garavito, L, Garzón, S, Bonilla, J, & Cala-Martínez, D. (2019). Relación del estado nutricional con el desarrollo cognitivo y psicomotor de los niños en la primera infancia. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 28(2), 50-58. http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2631-25812019000200050&lng=es&tlng=es

Caldera-Montes, J. F., Reynoso-González, O. U., Nuño-Camarena, D., Caldera-Zamora, I. A., Pérez-Púlido, I., & Gómez-Álvarez, C. A. (2019). Insatisfacción con la imagen corporal y personalidad en estudiantes de bachillerato de la región Altos Sur de Jalisco, México. *Duazary*, 16(1), 93-103. <https://doi.org/10.21676/2389783X.2534>

Calderón-Mazzotti, I., & Cruz-Mendoza, E. D. (2022). Narrativas sobre dismorfia corporal en TikTok. *Aiken. Revista De Ciencias Sociales y de la Salud*, 2(2), 31-46. <https://eamdq.com.ar/ojs/index.php/aiken/article/view/35>

Camacho-Camargo, N., Alvarado-Camacho, S., Alvarado-Colmenares, J., Cicchetti, R., & Paoli, M. (2021). Circunferencia de cuello como herramienta en el diagnóstico nutricional de escolares y adolescentes: relación con el índice de masa corporal y la circunferencia de la cintura. *Revista Venezolana de Endocrinología y Metabolismo*, 19(1), 27-39. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=375566679003>

Cámara, M. (2021). Alimentación saludable y sostenible en tiempos de la pandemia covid-19. *Anales de la Real Academia Nacional de Farmacia*, 87(2), 195-204. <http://dx.doi.org/https://doi.org/10.53519/analesranf.2021.87.02.08>

Camelo, L., Piñeros, G., & Chaves, L. (2020). Fomento de alimentación laboral saludable en América del Sur. *Revista Científica Ciencia Médica*, 23(1), 61-68. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-74332020000100009&lng=es&tlng=es.

Campos, C. I., Gutiérrez, R., Rentería, A. E., Álvarez, J., & Medina, A. M. (2023). Autopercepción de una dieta correcta y realización de actividad física en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina. Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 4279-4297. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4755

Cañada, J., Hurtado, J., Ramos, N., & Quevedo, Y. (2021). Proteína de pescado: nutrición e innovación. *Nutrición Hospitalaria*, 38(spe2), 35-39. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.3795>

Castañeda, T., & Emiro, J. (2021). Factores influyentes en el riesgo de dependencia al ejercicio físico en usuarios de gimnasio colombianos. *Gaceta Médica de Caracas*, 129(4), 858-870. http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_gmc/article/view/23348

Catalá-Díaz, Y., Hernández-Rodríguez, Y., Del Toro-Cambara, A., González-Castro, K., García-Fernández, M., & Catalá-Rivero, Y. (2023). Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de la ESBU Carlos Ulloa. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 27, e5759. <https://revcompinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/5759>

Chasiquiza, A., & Gavilanes, D. (2023). Insatisfacción con la imagen corporal y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios: Disatisfaction with body image and coping strategies in university students. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 2192. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.746>

Childs, C., Calder, P., & Miles, E. (2019). *Diet and immune function* (vol. 11), Nutrients. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/nu11081933>.

Chiriboga-Mendoza, M., Muñoz-Bowen, A. E., & López-Pin, J. C. (2021). Nutrición y enfermedades metabólicas: Artículo de revisión bibliográfica. *COGNIS: Revista Científica de Saberes y Transdisciplinariedad*, 2(4), 10-17. <https://sicru.org.bo/index.php/cognis/article/view/11>

Cisternas-Bustos, R., Donari-Muñoz, G., Mahncke-Valenzuela, F., Retamal-Muñoz, K., Pérez-Courbis, C., Fuentes-Vilugrón, G., & Lagos-Hernández, R. (2020). Conductas alimentarias de riesgo y preocupación por la imagen corporal en gimnastas chilenas. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 10(4), 384-396. <https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2020.2.662>

Coello, A. (2022). Evaluación del estado nutricional en pacientes con Esclerosis Múltiple ingresados en el Hospital “Julio Díaz”. *Revista Mapa*, 6(26). <https://revistamapa.org/index.php/es/article/view/320>

Colmenares, Y. V., Hernández, K. D., Piedrahita, M. A., Espinosa-Castro, J.-F., & Hernández-Lalinde, J. (2020). Hábitos de alimentación saludable en estudiantes de secundaria. *AVFT-Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(1). http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/18706

Delgado, D. (2021). Cuatro pilares en la prevención de la obesidad y el sobrepeso: la imagen corporal, su percepción. *Psic-Obesidad*, 6(21). <http://revistas.unam.mx/index.php/psic/article/view/80841>

Demonte, F. (2021). ¿Comer como el discurso médico-nutricional manda? Discursos y prácticas sobre alimentación saludable en sectores medios de la ciudad de Buenos Aires, Argentina. *Población y Salud en Mesoamérica*, 18(2), 148-180. <https://dx.doi.org/10.15517/psm.v18i2.42276>

Deossa, G., Segura, M., & Restrepo, L. (2021). Evaluación del estado nutricional y estilo de vida en universitarias de Nutrición y Dietética de México y Colombia. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 20(4), e2929. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519-2021000400012X&lng-es&tlng=

Duno, M., & Acosta, E. (2019). Percepción de la imagen corporal en adolescentes universitarios. *Revista Chilena de Nutrición*, 46(5), 545-553. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182019000500545>

Durán-Agüero, S., Beyzaga-Medel, C., & Miranda-Durán, M. (2016). Comparación en autopercepción de la imagen corporal en estudiantes universitarios según índice de masa corporal y porcentaje de grasa. *Rev Esp Nutr Humana y Diet*, 20(3), 180-189. <http://dx.doi.org/10.12873/342duranaguero>

Enriquez, J., & Hernández-Santana, A. (2021). Influencia de intervenciones educativas sobre nutrición y sostenibilidad en universitarios ecuatorianos residentes en Honduras. *La Granja. Revista de Ciencias de la Vida*, 34(2), 80-90. <https://doi.org/10.17163/lgr.n34.2021.05>

Erzurum, N., Yuksel, A., Tevfikoglu, L., Evra, R., & Nur, Z. (2022). Eating disorder risk and factors associated with obesity prejudice among university students: a cross-sectional descriptive. *Nutrición Humana y Dietética*, 26(2), 104-13. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2174-51452022000200104&script=sci_abstract&tlng=en

Estrada, E., Veytia, M., Guadarrama, R., & Pérez, M. (2023). Papel de la alimentación saludable y no saludable en el nivel de bienestar subjetivo experimentado por adolescentes y adultos. Una revisión sistemática. *Archivos*, 10(3). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v10i3.3641>

Fajardo, A., Martínez, C., Moreno, Z., Villaveces, M., & Céspedes, J. (2020). Percepción sobre alimentación saludable en cuatro instituciones escolares. *Revista Colombiana de Cardiología*, 27(1), 49-54. <https://doi.org/10.1016/j.rc-car.2018.08.010>

Fehrman-Rosas, P., Delgado-Sánchez, C., Fuentes-Fuentes, J., Hidalgo-Fernández, A., Quintana-Muñoz, C., Yunge-Hidalgo, W. (2016). Asociación entre autopercepción de imagen corporal y patrones alimentarios en estudiantes de nutrición y dietética. *Nutr Hosp*, 33(3), 649-654. <http://dx.doi.org/10.20960/nh.274>.

Fernández, E., Del Valle, F., & López, L. (2021). Factores de riesgo asociados al bajo peso al nacer en un área de salud de Camagüey. *MEDISAN*, 25(4), 856-867. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192021000400856&lng=es&tlng=es.

Ferrer, M., Fernández, C., & González, M. (2020). Factores de riesgo relacionados con el sobrepeso y la obesidad en niños de edad escolar. *Revista Cubana de Pediatría*, 92(2), e660. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312020000200004&lng=es&tlng=es.

Flores, E., & Silva, Á. (2021). Juego de roles en la asignatura virtual de gimnasia artística para estudiantes de educación física: Un estudio en tiempos de pandemia. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, (72), 147-159. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8056672>

Fonseca, Y., Díaz, M., Quinatana, Y., Fernández, É., Álvarez, D., & Bustinzuriaga, I. (2021). Evaluación antropométrica en gestantes atendidas en el Policlínico Turcios Lima, Pinar del Río. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 25(4), e5079. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942021000400009&lng=es&tlng=pt.

García, M. (2019). Valoración del estado nutricional de recién nacidos por el método de Metcalf. *Revista Científica Ágora*, 6(1), e6. <https://doi.org/10.21679/arc.v6i1.127>

García-Castillo, L. A., Silva-Orozco, G. S., Chacaguasay-Cepeda, D. R., Quintero-Tarno, A., Martín-Dipoté, M. I., Cabrera-García, A. M., Fiallo-Armendariz, R., & Fimia-Duarte, R. (2021). Alimentación saludable en niños del círculo infantil del buen vivir de “retén macalete”, Cebadas, Ecuador. *Paideia XXI*, 11(1), 63-77. <https://doi.org/10.31381/paideia.v11i1.3755>

García-López, S., & Gutiérrez-Romero, A. (2023). Índice de masa corporal asociado a imagen corporal y autoestima en adultos jóvenes, UMF 62. *Revista mexicana de medicina familiar*, 10(1), 11-16. <https://doi.org/10.24875/rmf.22000046>

Gómez, A., Pérez, L., Chaviano, O., González, J., Yanes, J., & Quintana, A. (2021). Prevention of the Renal Chronic Damage: a Priority from Childhood. *Revista Finlay*, 11(1), 31-40. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342021000100031&lng=es&tlng=en.

Gomez-Paniagua, S., Polo-Campos, I., Galán-Arroyo, C., & Rojo-Ramos, J. (2023). Imagen corporal en universitarios extremeños de la Facultad de Educación tras la COVID-19. *Retos*, 50, 69-78. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9063447>

González-Becerra, K., Avalos-Navarro, G., & Rangel-Villalobos, H. (2023). Hábitos de salud mental y nutricional a inicios de la pandemia por COVID-19: impactos, perspectivas y recomendaciones. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 61(5), 645-652. <https://doi.org/10.5281%2Fzenodo.8316463>

Granero-Gallegos, A., Sicilia, Á., Alcaraz-Ibáñez, M., Medina-Casabón, J., & Sánchez, I. (2023). Presión sociocultural hacia los ideales corporales en la ansiedad físico-social en preadolescentes: un estudio longitudinal. *Psychology, Society & Education*, 15(2), 10-18. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9093721>

Guiza, M. (2022). La vergüenza y la satisfacción con la imagen corporal. *Psic-Obesidad*, 11(42). <http://revistas.unam.mx/index.php/psic/article/view/83262>

Hernández-Cruz, A., Cervantes-Luna, B., Escoto, M., Rodríguez-Hernández, G., & Flores-Pérez, V. (2022). Evaluación de intervenciones sobre imagen corporal positiva en niños y adolescentes: revisión sistemática. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2022.07.004>

Idini, E., Barceló-Soler, A., Navarro-Gil, M., Paredes-Carreño, P., Pérez-Tausia, C., & García-Campayo, J. (2021). Trastornos de la conducta alimentaria, experiencias adversas vitales e imagen corporal: una revisión sistemática. *Journal of Psychopathology and Clinical Psychology*, 26(3), 217-235. <https://doi.org/10.5944/rppc.28064>

Irala, P., González, V., Sánchez, S., & Acosta, J. (2019). Prácticas alimentarias y factores asociados al estado nutricional de lactantes ingresados al Programa Alimentario Nutricional Integral en un servicio de salud. *Pediatría (Asunción)*, 46(2), 82-89. <https://doi.org/10.31698/ped.46022019003>

Jáuregui-Lobera, I., Ezquerro-Cabrera, M., Carbonero-Carreño, R., & Ruiz-Prieto, I. (2013). Weight misperception, self-reported physical fitness, dieting and some psychological variables as risk factors for eating disorders. *Nutrients*, 5(11), 4486-4502. <http://dx.doi.org/10.3390/nu5114486>

Ladino, L., Montealegre, A. L., & Ochoa, E. (2019). Estado nutricional de los pacientes con diagnóstico de Niemann-Pick tipo C en Colombia. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 2(1), 73-78. <https://doi.org/10.35454/rncm.v2n1.062>

Lezcano, M., & Sánchez, S. (2023). Menarquia en adolescentes de zona urbana y periurbana de encarnación y su asociación con estado nutricional y menarquia materna. Año 2022. *Pediatría (Asunción)*, 50(2), 70-78. <https://doi.org/10.31698/ped.50022023002>

Logroño, M., Betancourt, S., & Fonseca, J. (2021). Consumo de lácteos y su relación con el estado nutricional en estudiantes universitarios de la esPOCH riobamba 2020. *Polo del Conocimiento: Revista Científico-Profesional*, 6(9), 639-655. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8094552>

Lórez, M. F., Cruz, D. J., & Agudelo, A. (2022). Situación nutricional en la primera infancia en el departamento de Guainía-Colombia. *Revista Repertorio de Medicina y Cirugía*, 31(3), 263-269. <https://doi.org/10.31260/RepertMed-Cir.01217372.1074>

Lovera-Montilla, L., & Cáceres-Villota, M. (2023). Estado nutricional y estrategias de soporte nutricional en cuidado intensivo pediátrico Cali-Colombia. *Enfermería Global*, 22(69), 193-214. 2023.<https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.512081>

Lozada, M. L., Ramírez, L. P., Alvarado, E. H., & Cajas, C. J. (2019). Evaluación del estado nutricional de gestantes universitarias, UNEMI 2018: resultados del plan piloto. *RECIAMUC*, 3(1), 483-516. [https://doi.org/10.26820/reciamuc/3.\(1\).enero.2019.483-516](https://doi.org/10.26820/reciamuc/3.(1).enero.2019.483-516)

Lucas, N. (2023). *Riesgo de malnutrición y estado nutricional de niños y niñas de 2 a 12 años que se encuentran internados en el área de pediatría del Hospital Jaime Mendoza de la ciudad de Sucre, durante los meses de octubre, noviembre y diciembre 2022* [tesis de titulación, Universidad Mayor de San Andrés]. Repositorio Institucional UMSA. <http://repositorio.umsa.bo/xmlui/handle/123456789/33420>

Macías, C., & Basabetuero, B. (2020). Los alimentos de origen vegetal en el centro de la alimentación en los tiempos de la covid-19. *Revista Cubana de Alimentación y Nutrición*, 30(1), 6. <https://revalnutricion.sld.cu/index.php/rcan/article/view/990>

Martínez, J., Bucheli, L., Manrique, L., Cruz, R., Rojas, Z., & Pérez, J. (2013). Concordancia del autorreporte de peso y talla para valoración nutricional en estudiantes universitarios de 18 a 25 años. *Perspect en Nutr Humana*, 15(1), 57-65. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082013000100004

Matzkin, V., Gafare, C., Valicenti, N., Soto, S., Ringel, C., & Levy, L. (2019). Mindfulness e Imagen Corporal en los Trastornos de la Conducta Alimentaria. *Diaeta*, 37(169), 34-41. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372019000400005&lng=es&tlng=es.

Maury-Sintjago, E., Rodríguez-Fernández, A., & Parra-Flores, J. (2020). Índice de alimentación saludable e indicador sodio/potasio+calcio en estudiantes universitarios chilenos. *Univ y Salud*, 23(1), 40-45. <http://dx.doi.org/10.22267/rus.212301.212>.

Mejia-Montilla, J., Reyna-Villasmil, N., Bravo-Henríquez, A., Fernández-Ramírez, A., & Reyna-Villasmil, E. (2021). Consecuencias emocionales y alternativas de intervención psicológica en sujetos con obesidad. *Avances en Biomedicina*, 10(1), 15-23. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8479455>

Mena-Sánchez, G., Mogas, B., & Souza, S. (2021). Rol de los lácteos y de las alternativas vegetales en una alimentación saludable y sostenible. *Nutrición Hospitalaria*, 38(spe2), 40-43. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.3796>

Merced, S., Coll, J., & Velázquez, A. (2022). Formação de hábitos e estilos de vida saudáveis em estudantes universitários: uma estratégia de intervenção. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(2), 740-757. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522022000200740&lng=es&tlng=pt.

Meza-Peña, C., & Gutiérrez-Muñoz, M. (2023). Invarianza factorial por sexo y puntos de corte del cuestionario de control de la imagen corporal en fotografías en población mexicana. *CienciaUAT*, 18(1), 95-106. <https://doi.org/10.29059/cienciauat.v18i1.1724>

Míguez, B., De la Montaña, J., González, J., & González, M. (2011). Concorancia entre la autopercepción de la imagen corporal y el estado nutricional en universitarios de Orense. *Nutr Hosp*, 26(3), 472-479. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2011.26.3.4604>

Ministerio de Salud. (2021). *Informe técnico de la vigilancia alimentaria y nutricional por etapas de vida; adultos 2017-2018*. <https://web.ins.gob.pe/es/alimentacion-y-nutricion/vigilancia-alimentaria-y-nutricional/vigilancia-del-estado-nutricional-en-poblacion>

Montano, P. (2020). Consecuencias en la salud humana del uso de las tecnologías de producción de aceites vegetales refinados de semillas. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 39(1), 1-16. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=94256>

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

Monteverde, A., Naef, E., Peruzzo, L., Eckerdt, M. & Clerici, C. (2022). Cambios en la alimentación durante el aislamiento por COVID-19: una experiencia de curricularizar la investigación. *Revista de Investigación de la Universidad Norbert Wiener*, 11(1), a0006-a0006.

Morales, G., Cabrera, J., Andrade, C., & Torres, P. (2020). Detección del Estado nutricional en niños de educación preescolar, mediante indicadores antropométricos. *Revista Especializada en Ciencias de la Salud*, 23(1-2), 65-73. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=102382>

Morales-Fernández, A., & Ortiz, P. (2020). Relación entre los hábitos alimentarios, el estado nutricional y los problemas gastrointestinales en estudiantes universitarios de 18- 30 años de guápiles, Pococí, Costa Rica. *Revista Hispanoamericana de Ciencias de la Salud*, 6(1), 14-21. <https://doi.org/10.56239/rhcs.2020.61.415>

Muhiña, O., Velázquez, D., & Cárdenas, D. (2023). Hábitos alimenticios en estudiantes universitarios de Tecnología de la Salud. *Revista Cubana de Tecnología de la Salud*, 14(3), e4091. <https://revtecnologia.sld.cu/index.php/tecnologia/article/view/4091>

Muñoz, B., Marín, R., & Miranda, C. (2024). Dismorfia corporal: instrumentos para su diagnóstico. Una revisión sistemática. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (51), 243-250. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9122754>

Muñoz-Cano, J., Córdova-Hernández, J., & Del Valle-Leveaga, D. (2015). El índice de alimentación saludable de estudiantes de nuevo ingreso a una universidad de México. *Nutr Hosp*, 31(4), 1582-1588. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.4.8401>

Nápoles, N., Blanco, H., & Jurado, P. (2022). La autoeficacia y su influencia en la insatisfacción de la imagen corporal: revisión sistemática. *Psicología y Salud*, 32(1). <https://doi.org/10.25009/pys.v32i1.2711>

Navarro, V., & Vio, F. (2022). Systematic review with analysis of bias and quality of interventions in the food environment of the workplace and their impact on the nutritional status of workers. *Nutrición Hospitalaria*, 39(5), 1153-1165. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.04198>

Núñez, A., García, L., Zermeño, N., Aguilar, G., Medina, V., & Madera, M. (2023). Comparación del estado nutricional de estudiantes universitarios wixaritari y mestizos: indicadores antropométricos y vulnerabilidad social. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 43(3). <https://doi.org/10.12873/433nunez>

Núñez, A., Collante, C., López, M., & Galeano, C. (2019). Impacto de la estrategia de entrega de frutas con educación nutricional sobre el estado nutricional y consumo frutas en escolares de la Escuela pública héroes luqueños de la comunidad de Jukyry Luque, Paraguay. *Memorias del Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud*, 17(3), 55-62. <https://doi.org/10.18004/mem.iics/1812-9528/2019.017.03.55-062>

Ojeda, S., Rangel, Y., & Mecalco, H. (2019). Current situation of feeding and social intervention in Mexico: A critical review. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 10(2), 218-231. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumenI.cgi?IDARTICULO=108694>

Olesti-Baiges, M., Martín-Vergara, N., Riera-Solé, A., De la Fuente-García, M., Bofarull-Bosch, J., & Ricomá-de Castellarnau, G. (2007). Valoración de la propia imagen corporal en adolescentes femeninas de 12 a 21 años de la ciudad de Reus. *Enfermería Clínica*, 17(2):78-84. [http://dx.doi.org/10.1016/S1130-8621\(07\)71773-4](http://dx.doi.org/10.1016/S1130-8621(07)71773-4)

Oliveros, B. A., Roldán, E. J., Corado, K., Espinoza, L. E., & Ramos, M. (2022). Seguridad Alimentaria y Nutricional, salud mental y rendimiento académico. Una aproximación interdisciplinaria. *Revista Naturaleza, Sociedad y Ambiente*, 9(1), 73-87. <https://doi.org/10.37533/cunsurori.v9i1.77>

Organización Mundial de la Salud (2021). *Obesidad y Sobrepeso*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Ortiz, J. D., & Fernández, G. F. (2022). Self-perception of body image and valuation anthropometric nutrition of adolescents. *Sapienza: International Journal of Interdisciplinary Studies*, 3(8), 223-236. <https://doi.org/10.51798/sijis.v3i8.575>

Palmeros-Exsome, C., Gonzales-Chávez, G., León-Díaz, R., Carmona-Figueroa, Y., Campos-Uscanga, Y., & Barranca-Enríquez, A. (2022). Risky eating behaviors and body satisfaction in Mexican university students. *Nutr Humana y Dietética*, 26(2), 95-103. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2174-51452022000200095&script=sci_abstract&tlng=en

Peláez, E., & Vernetta, M. (2019). Dieta mediterránea y aspectos actitudinales de la imagen corporal en adolescentes. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 39(4), 146-154. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7329475>

Pérez, C., & Rodríguez, J. (2022). Mahou San Miguel lanza un programa pionero para evaluar los beneficios de la vida saludable en su plantilla. *Capital Humano: Revista para la integración y desarrollo de los recursos humanos*, (379). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8589211>

Pérez, M. (2023). Estado nutricional de pacientes pediátricos guatemaltecos en hemodiálisis. *Revista Científica del Sistema de Estudios de Postgrado de la Universidad de San Carlos de Guatemala*, 6(2), 41-52. <https://doi.org/10.36958/sep.v6i2.192>

Pérez, M., Castro-Sánchez, M., & Chacón-Cuberos, R. (2023). Asociación entre autoconcepto y hábitos saludables en adolescentes de entorno rural. *Journal of Sport and Health Research*, 15(2). <https://doi.org/10.58727/jshr.83805>

Pérez-Muñoz, P., Pedroza-García, K., Masuoka-Ito, D., Martín del Campo-Cervantes, J., & Ramírez-Orozco, R. (2021). Tratamiento con aparatos ortopédicos fijos y su influencia en el estado nutricional e ingesta dietética en preescolares con labio y paladar hendido. *Lux Médica*, 16(46). <https://doi.org/10.33064/46lm20213060>

Peris-Delcampo, D., & Sala Soriano, A. (2023). Factores de riesgo en la Dismorfia Muscular: una revisión bibliográfica. *Informacio Psicológica*, (124), 2-28. <https://doi.org/10.14635/ipsic.1938>

Pinheiro, A., & Atalah, E. (2005). Propuesta de una metodología de análisis de la calidad global de la alimentación. *Rev Med Chil*, 133(2), 175-182. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872005000200004>

Pinto, I., & Fuentes, J.F. (2023). Factores psicológicos que optimizan el crecimiento y desarrollo en un gimnasta de alto rendimiento. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 28(303), 135-151. <https://doi.org/10.46642/efd.v28i303.2782>

Prados, M., & Maldonado, B. (2020). Cuerpo, emociones e imagen corporal. La narración de una deportista de Gimnasia Rítmica. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 13(27), 121-133. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7553431>

Ramírez-Leyva, D., Díaz-Sánchez, L., & Ochoa, M. (2021). Sensibilización alimentaria y factores asociados con el descontrol del asma en el Valle del Yaqui, México. *Revista alergia México*, 68(3), 165-173. <https://doi.org/10.29262/ram.v68i3.887>

Ramos, M. (2022). *Percepción y actitud de la imagen corporal en relación al estado nutricional del escolar en el nivel primario de las instituciones educativas del distrito San Juan de Lurigancho, 2017* [tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio Institucional UNMSM. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/18384>

Reyes, S., & Oyola, M. (2020a). Programa educativo nutricional en estudiantes universitarios. *RICS Revista Iberoamericana de las Ciencias de la Salud*, 9(17), 55-75. <https://doi.org/10.23913/rics.v9i17.85>

Reyes, S., & Oyola, M. (2020b). Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Revista Chilena de Nutrición*, 47(1), 67-72. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000100067>

Reyna-Quíñonez, D., Morejón-Iza, L., & Arteaga-Pazmiño, C. L. (2023). Caracterización del índice inflamatorio de la dieta en pacientes con diabetes tipo 2. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 43(3). <https://doi.org/10.12873/433arteaga>

Reynoso, O., Caldera, J., Carreño, B., García, D., & Velázquez, L. (2019). Modelo explicativo y predictivo de la ideación suicida en una muestra de bachilleres mexicanos. *Psicología desde el Caribe*, 36(1), 82-100. <https://doi.org/10.14482/psdc.36.1.378.2>

Rivera-Fong, L., Vásquez-Romo, R., Bargalló-Rocha, J., Aguilar-Ponce, J., Aguilar-Villanueva, S., & Herrera, Á. (2023). Eficacia de las intervenciones psicológicas en la atención de problemas de imagen corporal en pacientes con cáncer de mama. *Psicología y Salud*, 33(2). <https://doi.org/10.25009/pys.v33i2.2813>

Rizo-Baeza, M., González-Brauer, N., & Cortés, E. (2014). Calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de Ciencias de la Salud. *Nutr Hosp*, 29(1), 153-157. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.29.1.6761>.

Rocha, R., De Oliveira, P., van der Meer, Z., Nogueira, L., De Castro, A., Soares, L., Cavalcante, M., Da Costa, P., Cunha, N., & Do Amaral, F. (2022). Insatisfacción con la imagen corporal, uso de drogas y factores asociados entre adolescentes en tres ciudades brasileñas. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 30(spe), e3662. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6163.3662>

Romero, M., Corregidor, J., & Aré, M. (2023). Acontecimientos de la vida como factores que modifican el comportamiento alimentario y percepción de la imagen corporal en mujeres de 35 a 59 años de edad. *Revista de la Facultad de Ciencias de la Salud*, 1(15), 17-19. <https://portalderevistas.unsa.edu.ar/index.php/RCSA/article/view/4080>

Rosales-Ricardo, Y., Cordovéz-Macias, S., Fernández-Vélez, Y., & Álvarez-Carrión, S. (2023). Estado nutricional y actividad física en estudiantes universitarios. Una revisión sistemática. *Revista Chilena de Nutrición*, 50(4), 445-456. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182023000400445>

Ruiz, Á., & Quiles, Y. (2021). Prevalence of Orthorexia Nervosa in Spanish university students: relationship with body image and eating disorders. *Anales de Psicología*, 37(3), 493-499. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.449041>

Saavedra, C., & Torres, A. (2023). Flexitarianismo: proteína láctea y vegetal en la sostenibilidad alimentaria. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 27(Supl. 1), 42-44. <https://www.renhyd.org/renhyd/article/download/2119/1191>

San Cristóbal, R., Martín-Hernández, R., Higuera-Gomez, A., Ribot-Rodríguez, R., Micó, V., & Martínez, J. (2021). Nuevas estrategias estadísticas en la valoración nutricional de precisión. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(Supl. 3), 24-25. <https://renhyd.org/renhyd/article/download/1559/889>

Santos, J. (2021). Evitación conductual de las experiencias que podrían aumentar la insatisfacción relacionada con la imagen corporal. *PsiqueMag*, 11(1), 1-8. <https://doi.org/10.18050/psiquemag.v11i1.2753>

Soares, P. (2019). Estrategias de promoción de alimentación saludable y de actividad física en el lugar de trabajo. *Archivos de Prevención de Riesgos Laborales*, 22(1), 30-31. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6807784>

Soto, N., Marín, B., Aguinaga, I., Guillén-Grima, F., Serrano, I., & Canga, N. (2015). Análisis de la percepción de la imagen corporal que tienen los estudiantes universitarios de Navarra. *Nutr Hosp*, 31(5), 2269-2275. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.7418>

Tárraga Marcos, A., Carbayo Herencia, J., Panisello Royo, J., López-Gil, J., Tárraga Marcos, L., & Tárraga López, P. (2023). Evolución de la dieta y la actividad física de los estudiantes universitarios tras la pandemia de COVID-19. *Nutrición Hospitalaria*, 40(3), 597-604. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112023000400019

Torres, C., González, M., Ramírez, J., & Marín, L. (2022). Articulación del plan de soberanía alimentaria con las estrategias de desarrollo. *Cooperativismo y Desarrollo*, 10(1), 129-144. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2310-340X2022000100129&lng=es&tlng=es.

Troncoso, C. (2021). Alimentación, nutrición y microbiota: ¿qué ocurre con las personas mayores? *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas (Asunción)*, 54(1), 125-132. <https://doi.org/10.18004/anales/2021.054.01.125>

Tur-Porres, G., & Ires-Correa, W. (2020). Educando con el cuerpo y desde este: Cultura, cuerpo y reeducación corporal. *Revista Electrónica Educare*, 24(2), 220-239. <https://dx.doi.org/10.15359/ree.24-2.11>

Vaca-Pérez, D. F., & Favier-Torres, M. A. (2023). Suplementación con vitaminas, minerales y otros micronutrientes durante el embarazo. *Revista Información Científica*, 102(4142). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551774301023>

Valles, G., Hernández, E., Baños, R., Moncada-Jiménez, J., & Rentería, I. (2020). Distorsión de la imagen corporal y trastornos alimentarios en adolescentes gimnastas respecto a un grupo control de adolescentes no gimnastas con un IMC similar. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (37), 297-302. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7243282>

Varela, C., Oda-Montecinos, C., & Saldaña, C. (2019). Estudio transcultural de los diferentes componentes de la insatisfacción corporal en muestras comunitarias de España y Chile. *Nutrición Hospitalaria*, 36(3), 691-697. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02212>

Vargas-Palomino, K., Chipana-Herquinio, C., & Arriola-Guillén, L. (2019). Condiciones de salud oral, higiene oral y estado nutricional en niños que acuden a un establecimiento de salud de la región Huánuco, Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 36(4), 653-657. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2019.364.4891>

Vázquez, C., Escalante, A., Huerta, J., & Villarreal, M. (2021). Efectos de la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados y su asociación con los indicadores del estado nutricional de una población económicamente activa en México. *Revista chilena de nutrición*, 48(6), 852-861. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182021000600852>

Villa, M. (2018). Estudio Descriptivo: Prevalencia de Dislipidemia en Adultos de 40 - 64 Años, Cuenca - Ecuador, Enero a Julio 2014. *REVISTA MÉDICA HJCA*, 10(3), 204-208. <https://revistamedicahjca.iess.gob.ec/ojs/index.php/HJCA/article/view/148>

Zapata, M., Moratal, I., & López, L. (2020). Calidad de la dieta según el Índice de Alimentación Saludable: Análisis en la población adulta de la ciudad de Rosario, Argentina. *Diaeta*, 38(170), 08-15. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372020000100002&lng=es&tlng=G

SOBRE LAS AUTORAS

Benita Maritza Choque Quispe

Afiliación: Universidad Nacional del Altiplano

Correo: bchoque@unap.edu.pe

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5794-0058>

Karla Cecilia Rivera Valdivia

Afiliación: Universidad Nacional del Altiplano

Correo: krivera@unap.edu.pe

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8016-9276>

Marta Zoila Medina Pineda

Afiliación: Universidad Nacional del Altiplano

Correo: mmedina@unap.edu.pe

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8052-5672>



**ANÁLISIS DEL ESTADO NUTRICIONAL,
PERCEPCIÓN DE IMAGEN
CORPORAL E ÍNDICE DE ALIMENTACIÓN
SALUDABLE EN
UNIVERSITARIOS EN CONTEXTO DE PANDEMIA
POR COVID-19**

www.arcoeditores.com
contato@arcoeditores.com
(55)99723-4952