



**Universidad
Norbert Wiener**

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE MEDICINA HUMANA**

Tesis

**Patrón alimentario, percepción corporal y su relación con la salud mental en
estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima, 2025**

**Para optar el Título Profesional de
Médico Cirujano**

Presentado por:

Autora: Moran Tolentino, Lesly Mishell

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0520-1878>

Autor: Quispe Castillo, Jenner Joycer

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3787-322X>

Asesor: Dr. Carrascal Astola, Williams

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3936-4322>

Lima – Perú

2025

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

Yo, Lesly Mishell Moran Tolentino egresada de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Medicina Humana** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación **“PATRÓN ALIMENTARIO, PERCEPCIÓN CORPORAL Y SU RELACIÓN CON LA SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE UNA ACADEMIA PREUNIVERSITARIA EN LIMA, 2025”**. Asesorado por el docente: Dr. Carrascal Astola Williams DNI 10353975 ORCID 0000-0003-3936-4322 tiene un índice de similitud de **15 (quince) %** con código oid: 14912:489006697 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....
 Firma de autor 1
 Lesly Mishell Moran Tolentino
 DNI:72365567




.....
 Firma de autor 2
 Jenner Joycer Quispe Castillo
 DNI: 71220478



.....
 Firma
 Dr. Carrascal Astola Williams
 DNI: 10353975

Lima, 01 de Setiembre del 2025

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

Yo, Jenner Joycer Quispe Castillo egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Medicina Humana** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación **“PATRÓN ALIMENTARIO, PERCEPCIÓN CORPORAL Y SU RELACIÓN CON LA SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE UNA ACADEMIA PREUNIVERSITARIA EN LIMA, 2025”**. Asesorado por el docente: Dr. Carrascal Astola Williams DNI 10353975 ORCID 0000-0003-3936-4322 tiene un índice de similitud de **15 (quince)** % con código oid:14912:489006697 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....
 Firma de autor 1
 Lesly Mishell Moran Tolentino
 DNI:72365567



.....
 Firma de autor 2
 Jenner Joycer Quispe Castillo
 DNI: 71220478



.....
 Firma
 Dr. Carrascal Astola Williams
 DNI: 10353975

Lima, 01 de Setiembre del 2025

Dedicatoria

A Dios, antes que a nadie por ser mi guía en cada paso y sostenerme cuando sentí que no podía más.

A mis padres, Neil y Yudith, por su apoyo y amor incondicional.

A mis hermanos, Aarón y Briana, por ser mi refugio y mis compañeros de risa en los momentos más difíciles.

A mis abuelos, por su sabiduría, sus oraciones y cariño constante.

A Hachi y Kay, quienes no hablan con palabras pero que curan con sus miradas. Fueron mi consuelo en los días oscuros y mi alegría cuando ya no tenía fuerzas.

Y a quien compartió mis desvelos, mis dudas y mis pequeños triunfos, gracias por acompañarme sin condiciones.

A cada uno de ustedes, gracias por ser parte de este camino.

Atte. Lesly Mishell Moran Tolentino

A Dios por la vida.

A mis padres, Juvenal y Marina por apoyarme y darme ánimos en cada paso a pesar de las adversidades.

A mi hermana Jane, por ser mi inspiración y motivo de seguir adelante.

A mi tío, Juan, por brindarme sus consejos y anécdotas durante la carrera,

A mis primos, Susan, Juan y Eriberto por acompañarme durante la carrera, y a mi compañera de vida por brindarme su apoyo incondicional en los momentos difíciles.

Atte. Jenner Joycer Quispe Castillo

Agradecimientos

La siguiente investigación no hubiera sido posible, sin el apoyo incondicional de muchas personas a las cuáles queremos expresar nuestro más profundo agradecimiento.

Agradecemos a Dios, fuente de inspiración y fortaleza.

A nuestros padres, por habernos permitido estudiar la carrera de nuestros sueños. Por el apoyo emocional, por la paciencia y confianza en nosotros a lo largo de nuestra carrera.

Al Dr. Carrascal, por su guía académica y asesoramiento en el desarrollo de esta tesis.

A nuestros docentes y autoridades de nuestra querida universidad, gracias por compartir con nosotros su conocimiento y experiencia la cual contribuyo significativamente en nuestra formación como futuros médicos. Gracias por sembrar en nosotros la convicción de que ser médicos no solo es tener conocimientos, sino también es un acto de servicio, responsabilidad y amor por la vida.

A las autoridades, docentes y alumnos de la academia preuniversitaria que permitieron que lleváramos a cabo la ejecución de esta investigación con compromiso y responsabilidad.

A nuestros compañeros y amigos que nos regaló la carrera. Fueron de gran apoyo, durante este arduo camino.

A todos aquellos, que, de alguna manera, han contribuido en la realización de esta investigación y formación profesional. Gracias por ser parte de este camino que apenas comienza.

Atte. Los autores

Índice

Dedicatoria.....	iii
Agradecimientos.....	iv
Índice	v
Índice de tablas	viii
Índice de Figuras	ix
Resumen	x
Abstract.....	xi
Introducción.....	1
CAPITULO 1: EL PROBLEMA.....	2
1. EL PROBLEMA.....	2
1.1. Planteamiento del problema	2
1.2. Formulación del problema.....	4
1.2.1. Problema general.....	4
1.2.2. Problema específico	4
1.3. Objetivos de la investigación.....	4
1.3.1. Objetivo general:	4
1.3.2. Objetivos específicos:	4
1.4. Justificación	4
1.4.1. Teórica.....	4
1.4.2. Metodológica.....	5
1.4.3. Práctica	6
1.5. Limitaciones de la investigación	7
1.5.1. Temporal:	7
1.5.2. Espacial:	7
1.5.3. Población o unidad de análisis:	7
CAPÍTULO 2: MARCO TEÓRICO	8
2. MARCO TEÓRICO	8
2.1. Antecedentes.....	8
2.2. Bases teóricas	12

2.3.	Formulación de la hipótesis.....	18
2.3.1.	Hipótesis general.....	18
2.3.2.	Hipótesis Específicas.....	18
CAPÍTULO 3: METODOLOGÍA.....		19
3.	METODOLOGÍA.....	19
3.1.	Método de la investigación:.....	19
3.2.	Enfoque de la investigación:.....	19
3.3.	Tipo de investigación: Básica.....	19
3.4.	Diseño de la investigación:.....	19
3.5.	Población, muestra y muestreo:.....	19
3.6.	Variables y operacionalización.....	20
3.7.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	24
3.7.1.	Técnica:.....	24
3.7.2.	Descripción de instrumentos.....	24
3.7.3.	Validación y Confiabilidad.....	24
3.8.	Plan de procesamiento y análisis de datos.....	25
3.9.	Aspectos éticos.....	27
CAPÍTULO 4: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....		28
4.	RESULTADOS.....	28
4.1.	Análisis descriptivo de resultados.....	28
4.2.	Prueba de hipótesis.....	33
4.3.	Discusión de resultados.....	36
CAPÍTULO 5: CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES.....		39
5.	CONCLUSIONES.....	39
6.	RECOMENDACIONES.....	41
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....		43
ANEXOS.....		48
	Anexo 1: Matriz de consistencia.....	48
	Anexo 2: Instrumento de recolección de datos.....	50

Anexo 3: Aprobación de comité de ética	55
Anexo 4: Consentimiento informado	56
Anexo 5: Asentimiento informado	58
Anexo 6: Carta de aprobación de la institución para la recolección de datos.....	59
Anexo 7: Informe de asesor de Turnitin	60

Índice de tablas

Tabla 1. Datos sociodemográficos en estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima, 2025	28
Tabla 2. Patrón alimentario en estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima, 2025	29
Tabla 3. Imagen corporal en estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima, 2025	30
Tabla 4. Salud mental en estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima, 2025.....	31
Tabla 5. Modelo de regresión ordinal patrón alimentario y la percepción corporal con la salud mental.....	33
Tabla 6. Coeficiente de correlación de Spearman entre el patrón alimentario y la salud mental	35
Tabla 7. Coeficiente de correlación de Spearman entre la imagen corporal y la salud mental	36

Índice de Figuras

Figura 1. Patrón alimentario en estudiantes	29
Figura 2. Imagen corporal en estudiantes	31
Figura 3. Salud mental en estudiantes	33

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar la relación entre el patrón alimentario y la percepción corporal con la salud mental en estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima, durante el año 2025. Se empleó un enfoque cuantitativo, de tipo básico, con diseño no experimental y nivel correlacional. La técnica utilizada fue la encuesta, y como instrumentos se aplicaron el Cuestionario de Frecuencia Alimentaria (FFQ), el Cuestionario de Imagen Corporal (BSQ) y la escala DASS-21 para evaluar la salud mental. La población estuvo conformada por 321 estudiantes, seleccionándose una muestra aleatoria de 175.

Los resultados evidenciaron que el 64.6% de los estudiantes presentó un patrón alimentario regular, mientras que el 58.3% mostró una imagen corporal no aceptable. Asimismo, el 42.3% presentó una salud mental en nivel medio, siendo esta la categoría predominante. Se encontró una correlación positiva significativa entre el patrón alimentario y la salud mental ($r = 0.687$; $p < 0.001$), así como entre la percepción corporal y la salud mental ($r = 0.706$; $p < 0.001$). Finalmente, el modelo estadístico explicó el 54.5% de la variabilidad en la salud mental, según el coeficiente de Nagelkerke.

Se concluye que tanto los hábitos alimentarios como la percepción corporal ejercen una influencia relevante sobre el estado emocional de los jóvenes, resaltando la necesidad de implementar estrategias educativas y de salud mental que aborden estas dimensiones de forma integral.

Palabras clave: patrón alimentario, percepción corporal, salud mental.

Abstract

The present study aimed to determine the relationship between dietary patterns, body image perception, and mental health among students from a pre-university academy in Lima during 2025. A quantitative approach was applied, using a basic, non-experimental, correlational design. The survey technique was employed, using the Food Frequency Questionnaire (FFQ) for eating habits, the Body Shape Questionnaire (BSQ) for body image, and the DASS-21 scale to measure mental health. The study population consisted of 321 students, with a random sample of 175 participants.

Findings revealed that 64.6% of the students exhibited a regular dietary pattern, and 58.3% reported an unacceptable body image perception. Additionally, 42.3% of participants showed a medium level of mental health, which was the most frequent category. A strong positive correlation was found between dietary patterns and mental health ($r = 0.687$; $p < 0.001$), as well as between body image and mental health ($r = 0.706$; $p < 0.001$). Furthermore, the regression model accounted for 54.5% of the variance in mental health, according to the Nagelkerke coefficient.

In conclusion, both dietary habits and body image perception significantly impact students' emotional well-being, underscoring the urgent need to implement educational and mental health strategies that integrate these factors in adolescent development.

Keywords: dietary pattern, body image, mental health.

Introducción

El motivo de la investigación es determinar la relación entre el patrón alimentario y la percepción corporal con la salud mental de los estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima durante el año 2025. Esta investigación surge de la necesidad de comprender cómo los hábitos alimentarios y la imagen corporal afectan el bienestar emocional de los jóvenes, factores determinantes para su desarrollo y rendimiento académico. El trabajo busca ofrecer información clave para el diseño de estrategias que promuevan la salud integral de los estudiantes, favoreciendo tanto su bienestar físico como psicológico. En el capítulo 1 se establece el marco inicial de la investigación, comenzando con la identificación y planteamiento del problema. Se expone la formulación del problema, seguido de los objetivos generales y específicos del estudio. La justificación de la investigación se discute desde perspectivas teóricas, metodológicas y prácticas, resaltando su relevancia tanto en el ámbito académico como social. En el capítulo 2, se presenta los antecedentes más relevantes sobre el tema de investigación, así como las bases teóricas que sustentan el estudio. Se explora la asociación entre la conducta alimentaria, la percepción corporal y el estado psicológico de los adolescentes. Además, se plantean las hipótesis generales y específicas que guiarán el estudio, sirviendo como base para la interpretación de los resultados. En el capítulo 3, se describe en detalle el enfoque metodológico del estudio, especificando el tipo de investigación que se llevó a cabo. Se detalla el diseño del estudio, la población, la muestra el proceso de muestreo y la operacionalización de las variables. En el capítulo 4, se presentan los resultados obtenidos en tablas y el contraste de las hipótesis planteadas. En el capítulo 5, se describen las conclusiones y recomendaciones a plantear. Finalmente se incluyen las referencias bibliográficas utilizadas en la elaboración del estudio, respaldando las fuentes teóricas, metodológicas y empíricas consultadas.

CAPITULO 1: EL PROBLEMA

1. EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

La salud mental de los adolescentes ha emergido como una preocupación creciente en las áreas de salud pública, la psicología y la educación, dado el significativo impacto que tiene en su desarrollo emocional y social. La adolescencia consolida aspectos claves en el desarrollo de la identidad y la imagen corporal, dos componentes que influyen directamente en la salud mental de los jóvenes. Desde esta perspectiva, la percepción corporal desempeña un papel determinante, ya que la insatisfacción con la imagen personal puede desencadenar trastornos como ansiedad, depresión y otros problemas emocionales (1).

Aunque uno de cada siete adolescentes experimenta un trastorno mental, muchos no reciben el tratamiento adecuado debido a barreras en el acceso a servicios especializados y al estigma asociado a la salud mental (2). Esta situación genera consecuencias graves, como aislamiento social, bajo rendimiento académico, dificultades en las relaciones interpersonales y una mayor inclinación a adoptar comportamientos riesgosos, como el uso de sustancias y la autolesión. La salud mental de los adolescentes está influenciada por diversos factores, siendo los más relevantes la percepción de la imagen corporal y las presiones socioculturales que imponen estándares inalcanzables de belleza y éxito (3).

El entorno familiar y social desempeña un rol fundamental en la salud mental de los adolescentes. Aquellos que crecen en entornos de apoyo y relaciones positivas tienen mayores probabilidades de desarrollar estrategias de afrontamiento saludables que favorezcan su estabilidad emocional. En contraste, la exposición a factores de riesgo, como la violencia familiar, el acoso escolar y las normas de género rígidas, puede agravar los problemas emocionales y contribuir al desarrollo de trastornos mentales (4). Asimismo, la influencia de los medios y las plataformas digitales han contribuido a reforzar los estándares de belleza inalcanzables, lo que ha llevado a un aumento de trastornos de ansiedad, depresión y problemas relacionados con la conducta alimentaria en los adolescentes.

Los trastornos emocionales más prevalentes en los adolescentes son la ansiedad y la depresión, los cuales afectan de manera significativa su funcionamiento diario. Entre los adolescentes de 10 y 14 años, la ansiedad afecta al 4.4% y entre los 15 a 19 años, aumenta al 5.5%, mientras que la depresión incide en el 1.4% y el 3.2% en estos grupos etarios,

respectivamente (5). Además de comprometer la salud mental de los adolescentes, estos trastornos inciden negativamente en el rendimiento escolar y sus relaciones interpersonales. En los casos más graves, la depresión puede desencadenar ideación suicida, lo que subraya la necesidad urgente de intervenciones efectivas y de acceso oportuno a servicios de salud mental (6).

A nivel latinoamericano, los factores socioeconómicos y culturales han influido significativamente en la salud mental de los adolescentes. La OPS reportó en 2021 un incremento en los problemas emocionales entre este grupo, lo que deterioró su calidad de vida (7).

Lema et al. señalaron que existen diversas enfermedades vinculadas al estado nutricional y a conductas no saludables, lo cual representa una preocupación significativa (8).

En Perú, la FAO destaca que la publicidad de alimentos poco saludables ha tenido un impacto negativo en los adolescentes, entre 1990 y 2016 se reportó un ascenso en las tasas de obesidad. La creciente disponibilidad de productos altos en calorías y bajos en valor nutricional ha acelerado el incremento del sobrepeso y la obesidad, afectando principalmente a los jóvenes en diversas fases de su desarrollo (9).

Esto resalta la urgencia de promover educación nutricional y opciones saludables para mejorar los hábitos alimentarios (10).

Desde un enfoque interdisciplinario, el estudio profundiza la problemática de la salud mental en la adolescencia, integrando la psicología, que examina la percepción corporal y sus efectos emocionales, y la salud pública, que analiza los factores sociales y culturales que inciden en estos trastornos. El estudio se enfoca en adolescentes que atraviesen el contexto preuniversitario, donde la presión académica y social puede tener un impacto negativo en su bienestar psicológico. Para ello, se empleó una metodología cuantitativa y correlacional que permitió evaluar la relación entre la percepción corporal y la salud mental, mediante la aplicación de cuestionarios estandarizados para medir niveles de ansiedad, depresión y estrés.

Es fundamental reconocer que la salud mental en la adolescencia requiere un enfoque integral que combine intervenciones psicológicas con estrategias de apoyo social y educativo. La creación de entornos seguros y la promoción de la autoaceptación son esenciales para reducir la incidencia de problemas emocionales y fortalecer el bienestar de los adolescentes. En este sentido, la investigación propuesta busca proporcionar evidencia científica sobre la relación entre la percepción corporal y la salud mental en

jóvenes en un contexto preuniversitario, con el objetivo de desarrollar estrategias de intervención que favorezcan su bienestar emocional y psicológico.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación del patrón alimentario y la percepción corporal con la salud mental de los estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima durante el año 2025?

1.2.2. Problema específico

- 1) ¿Cómo es el patrón alimentario y la percepción corporal de los estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima durante el año 2025?
- 2) ¿Cómo es la salud mental de los estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima durante el año 2025?
- 3) ¿Cuál es la relación entre el patrón alimentario con la salud mental de los estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima durante el año 2025?
- 4) ¿Cuál es la relación entre la percepción corporal y la salud mental de los estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima durante el año 2025?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general:

Determinar la relación entre el patrón alimentario y la percepción corporal con la salud mental de los estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima durante el año 2025.

1.3.2. Objetivos específicos:

- 1) Identificar el patrón alimentario y la percepción corporal de los estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima durante el año 2025
- 2) Identificar la salud mental de los estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima durante el año 2025.
- 3) Identificar la relación entre el patrón alimentario con la salud mental de los estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima durante el año 2025.
- 4) Determinar la relación entre la percepción corporal con la salud mental de los estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima durante el año 2025.

1.4. Justificación

1.4.1. Teórica

El presente estudio tiene como objetivo determinar la relación entre el patrón alimentario y la percepción corporal con la salud mental de los estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima durante el año 2025. De esta forma, aumentar la comprensión de cómo estos factores interactúan desde una vista multidimensional. En términos teóricos, esta investigación busca enriquecer la discusión académica sobre la conexión entre la alimentación y el bienestar psicológico, un tema que ha sido largamente abordado en otras poblaciones, pero que sigue siendo incompletamente investigado en el contexto preuniversitario peruano.

La investigación gravita en teorías relevantes, como la de la imagen corporal propuesta por Cash y Pruzinsky (11), que sostiene que la percepción del cuerpo está influenciada por factores tanto psicológicos como sociales, los cuales afectan directamente la autoestima y la salud mental. Asimismo, se considera el modelo de conducta alimentaria de Birch y Fisher (12), que explica cómo las experiencias tempranas y los factores externos condicionan los hábitos alimenticios de los individuos. La integración de estas teorías permitirá llevar a cabo un análisis integral de la problemática planteada en el estudio.

Este trabajo también contribuirá significativamente a la literatura académica al generar datos específicos sobre los estudiantes preuniversitarios peruanos, un grupo que ha sido escasamente investigado hasta la fecha. La relevancia teórica del estudio radica también en su potencial para servir como base para futuras investigaciones centradas en intervenciones psicoeducativas y nutricionales dirigidas a esta población. Se ayudará a cerrar la brecha de conocimiento sobre la relación entre percepción corporal, alimentación y salud mental en jóvenes.

1.4.2. Metodológica

Desde una perspectiva metodológica, esta investigación plantea un enfoque innovador para estudiar los patrones alimentarios, la percepción corporal y su relación con la salud mental en estudiantes preuniversitarios en Lima. Siendo un estudio correlacional, se utilizarán metodologías cuantitativas para determinar la magnitud y dirección de las relaciones entre las variables, lo que facilitará la identificación de asociaciones significativas y proporcionará datos objetivos con validez estadística.

Una de las principales aportaciones metodológicas de este estudio radica en el uso de encuestas y cuestionarios validados internacionalmente, adaptados específicamente al

contexto peruano. Se utilizarán herramientas como el Cuestionario de Imagen Corporal (BSQ), el Cuestionario de Alimentación Saludable (FFQ) y el cuestionario DASS-21, utilizado para medir la salud mental, lo que garantiza la validez y fiabilidad de los datos obtenidos. Además, se aplicarán análisis estadísticos avanzados, como el coeficiente de Spearman, para examinar las relaciones entre las variables.

Otro aspecto metodológico importante será la integración de un enfoque cuantitativo, al incluir encuestas que permitan profundizar en las experiencias subjetivas de los estudiantes en relación con su alimentación y percepción corporal. Este enfoque facilitará la triangulación de los resultados cuantitativos, lo que enriquecerá la interpretación de los hallazgos. Finalmente, esta investigación podría servir como modelo para futuros estudios en poblaciones similares, proporcionando una metodología replicable y adaptable a otros contextos educativos. Con un diseño metodológico sólido y bien fundamentado, se espera que los resultados obtenidos puedan ser la base para intervenciones académicas y de salud pública orientadas a optimizar el bienestar de los estudiantes preuniversitarios en el Perú y otros países de la región.

1.4.3. Práctica

La presente investigación sobre el patrón alimentario, la percepción corporal en relación con la salud mental en alumnos de una academia preuniversitaria en Lima durante el año 2025 reviste gran importancia para diversos actores sociales. En primer lugar, los estudiantes preuniversitarios constituyen un grupo vulnerable debido a la alta carga académica, el estrés y las presiones socioculturales, factores que pueden influir negativamente en su alimentación, en su percepción corporal y, en consecuencia, en su bienestar integral. Identificar los patrones de alimentación y entender cómo influyen en la salud mental permitirá desarrollar estrategias de intervención eficaces para mejorar tanto sus hábitos como su calidad de vida.

En segundo lugar, los resultados de esta investigación pueden ser de gran utilidad para las instituciones educativas y académicas, ya que proporcionarán información relevante para diseñar programas centrados en la promoción de la salud y el bienestar estudiantil. Iniciativas tales como charlas nutricionales, asesoramiento psicológico y la inclusión de actividades físicas podrían contribuir de manera significativa a reducir los efectos adversos derivados de los malos hábitos alimenticios y de la insatisfacción con la imagen corporal.

Por último, este estudio será de gran ayuda para profesionales de la salud, como nutricionistas, psicólogos y médicos, quienes podrán utilizar los hallazgos para adaptar sus intervenciones a las necesidades específicas de los estudiantes preuniversitarios. Además, podrá servir como base para la formulación de políticas públicas dirigidas a mejorar la salud juvenil, contribuyendo de este modo a mejorar su calidad de vida. En definitiva, la investigación tendrá un impacto positivo tanto a nivel individual como colectivo, fomentando un desarrollo académico más saludable y sostenible.

1.5. Limitaciones de la investigación

1.5.1. Temporal: No presentamos limitaciones temporales, debido a que el estudio se ejecutó según lo planteado.

1.5.2. Espacial: Presentamos dificultades durante el proceso de aceptación de la autorización de los permisos institucionales, por lo que fue necesario recurrir a diferentes academias para obtener la autorización para la ejecución del proyecto, debido a que algunas no accedieron a colaborar o no respondieron a nuestra solicitud. Lo que nos limitó el acceso a una muestra mayor y/o diversa. Por otro lado, la investigación se llevó a cabo exclusivamente en una academia preuniversitaria de San Juan de Lurigancho – Lima, por lo que, se reduce la posibilidad de generalización de los resultados a otros contextos educativos o regiones del país, debido a que el patrón alimentario, la percepción corporal y la salud mental pueden estar influenciados por diferentes factores culturales, geográficos y económicos.

1.5.3. Población o unidad de análisis: Dentro de las limitaciones que presentamos en la obtención de datos, algunos estudiantes presentaron dudas de si firmar el consentimiento o asentimiento, por temor a que se les identificara, en ese momento se les aseguró el carácter anónimo del estudio y que solo los investigadores tendríamos acceso a la información brindada, resolviendo de esa forma que acepten firmar el consentimiento o asentimiento.

CAPÍTULO 2: MARCO TEÓRICO

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Se desarrollaron estudios asociados con el patrón alimentario, percepción corporal y salud mental. A continuación, se presentarán algunos de estos.

Internacional

Bautista et al., (México - 2025): El objetivo de este estudio fue analizar la asociación entre la percepción del índice de masa corporal (IMC) y los hábitos alimentarios y de actividad física. Se trató de un estudio analítico y transversal con una muestra de 448 adultos residentes en Toluca, México, seleccionados de manera intencional. Se utilizó un cuestionario autocompletado para evaluar los hábitos alimentarios y las siluetas corporales, así como el IMC autorreportado.

Los resultados indicaron que la mayoría de los participantes presentaron sobrepeso según las siluetas corporales, mientras que el autorreporte reflejó que la mayoría se encontraba en normo peso o sobrepeso. En términos de hábitos alimentarios y actividad física, la mayoría de los participantes mostraron comportamientos inadecuados. Se encontraron diferencias significativas principalmente en los patrones alimentarios y en el nivel de actividad física, considerando tanto el IMC por siluetas corporales como al autorreporte.

La conclusión principal del estudio es que la percepción del IMC, basada en las siluetas corporales, suele diferir del IMC autorreportado, especialmente en mujeres y personas con IMC elevado. Además, los hábitos alimentarios y de actividad física tienden a ser inadecuados no solo en adultos, sino también en otros grupos, lo que subraya la necesidad de promover cambios en estos aspectos para mejorar la salud general (13).

Jimenes et al., (España - 2022): El estudio tuvo como objetivo analizar el nivel de actividad física en adolescentes y como este se vincula con diversos indicadores de salud física y mental, considerando variables sociodemográficas. Se realizó con 761 estudiantes de 25 centros educativos en La Rioja, España. Los resultados mostraron que factores como mayor edad, sexo femenino, bajo nivel socioeconómico, falta de actividad física extracurricular, junto a una percepción negativa de la imagen corporal, se identificaron como factores predictivos de un nivel bajo de actividad física. La investigación concluyó que la actividad física

contribuye de forma positiva en la calidad de vida, autoestima y adherencia al patrón alimentario mediterráneo. Las intervenciones deben enfocarse en estos factores, especialmente en los grupos vulnerables (14).

Vilugrón et al., (Chile - 2020): El propósito de la investigación fue analizar la asociación entre los hábitos alimentarios, la obesidad y la calidad de vida en adolescentes. Se realizó un estudio transversal con 550 adolescentes de 16 ± 1 años en Valparaíso, Chile. Se evaluaron los hábitos alimentarios mediante la Encuesta Global de Salud Estudiantil Escolar y la calidad de vida con la encuesta KIDSCREEN-27. Los resultados indicaron que los adolescentes con un consumo insuficiente de frutas y que no desayunaban reportaron un menor bienestar físico y psicológico, mientras que los obesos también mostraron una peor salud física. Se concluyó que los hábitos alimentarios y la obesidad afectan negativamente la calidad de vida (15).

Bardi et al., (Argentina - 2021): El propósito de la investigación fue examinar los patrones alimentarios, el estado nutricional y la satisfacción con la autopercepción corporal en adolescentes inscritos en un taller de modelaje en Mar del Plata. El estudio es descriptivo, observacional y transversal, sustentado en un enfoque cuantitativo y cualitativo, realizado con una muestra de 31 adolescentes de entre 18 y 26 años. Los datos sobre el estado nutricional se obtuvieron a través de mediciones antropométricas, mientras que la satisfacción con la imagen corporal se evaluó mediante una escala de Likert. De acuerdo con los resultados el 77% de los adolescentes presentaron un estado nutricional saludable. La mayoría de los participantes se mostró medianamente satisfecha con su cuerpo, aunque un alto porcentaje expresó el deseo de modificar su abdomen. Los hallazgos muestran que la autopercepción corporal influye en los comportamientos alimentarios, destacando la importancia de abordar la imagen corporal en la adolescencia para promover hábitos alimentarios saludables y evitar restricciones calóricas peligrosas. Se recomienda implementar políticas educativas que fomenten una mejor percepción corporal y hábitos alimentarios saludables en este grupo (16).

Nieto (Murcia – 2021) El objetivo de esta investigación fue explorar la relación entre la condición física, el estado de peso corporal, el género, la calidad de vida

y el consumo de tabaco y alcohol en adolescentes de la Región de Murcia. Para ello, se llevó a cabo un estudio descriptivo y transversal con una muestra de 1037 adolescentes (508 hombres y 529 mujeres) de entre 14 y 17 años. Se utilizaron diversos cuestionarios para evaluar la condición física, el nivel de actividad física, el estado de salud mental y los patrones de consumo de tabaco y alcohol. Los resultados indicaron que los hombres con normo peso presentaron un mejor rendimiento físico, mientras que las mujeres sobresalieron en fuerza manual y coordinación. En cuanto a la calidad de vida, las mujeres se percibieron en mejores términos de salud general, mientras que los hombres se sintieron más satisfechos con su rol emocional y salud mental. Además, los adolescentes con una mejor condición física informaron una mayor calidad de vida. Por otro lado, aquellos que practicaban actividad física de manera regular mostraron menores niveles de consumo de tabaco y alcohol. En conclusión, encontraron que una mejor condición física está vinculada a una mejor calidad de vida y a menores niveles de consumo de sustancias (17).

Cao et al., (China - 2023), El propósito de este estudio fue analizar cómo se asocian los factores individuales y las modificaciones en los hábitos de salud de los estudiantes preuniversitarios. Se trató de un estudio longitudinal con una muestra de 431 estudiantes universitarios chinos. Los resultados mostraron que el 90,9% de los participantes mantuvieron sus preferencias y creencias relacionadas con su imagen corporal a lo largo del tiempo. Además, enfatizó la relevancia de la autoeficacia, la percepción corporal y la ayuda de los padres en las decisiones alimentarias. Los investigadores identificaron dos categorías de selección de alimentos (restringir alimentos esenciales y mantener una dieta diversa) y cuatro categorías de actividad física (sedentarios, baja actividad, moderada actividad y activos). En conclusión, el estudio resalta cómo las creencias personales y el apoyo social influyen en los comportamientos saludables y el nivel de actividad física de los estudiantes universitarios (18).

Nacionales

Chinchay et al., (2023): Este estudio, realizado en la Institución Educativa Ventura Ccalamaqui-Barranca, Región Lima Provincias, tuvo como objetivo establecer la relación entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimenticios en estudiantes de quinto año de secundaria. Se trató de un estudio

descriptivo correlacional de corte transversal con 67 adolescentes seleccionadas mediante muestreo aleatorio probabilístico, con un nivel de confianza del 95%. Los datos se recolectaron a través de encuestas y se analizaron con SPSS 22 y la prueba de Chi Cuadrado. Los resultados indicaron que no existe relación significativa (p -valor=0.077) entre ambas variables. Concluye que no hay correlación entre la autopercepción de la imagen corporal y los patrones alimenticios (19).

Flores (2019): El objetivo de este estudio fue identificar los factores asociados a los trastornos de la conducta alimentaria (TCA). El estudio fue analítico y correlacional, compuesto por 264 alumnos de la Facultad de Ciencias de la Salud con edades superiores a los 16 años. Los hallazgos reflejaron vínculos significativos entre los factores estudiados y la prevalencia de los trastornos. Los resultados obtenidos fueron los siguientes: en relación con imagen corporal, el odds ratio (OR) fue 11.36; para la actitud hacia la alimentación, OR = 40.65; en cuanto a la autoestima, OR = 19.17; y para la depresión, OR = 7.007. La prevalencia de TCA fue del 8%, evidenciando una conexión importante entre los factores de riesgo y los desórdenes alimentarios (20).

Zila (2022): Este estudio tuvo como objetivo establecer la relación entre los factores de riesgo y los trastornos de la conducta alimentaria (TCA). Se aplicó un enfoque correlacional de tipo analítico, tomando como muestra a 1,224 estudiantes de Medicina. La prevalencia de TCA fue del 12.5%, y se identificaron factores como una percepción regular de la salud (34.3%), antecedentes familiares de TCA (21.7%), y baja satisfacción con la comunicación familiar (34.9%). Asimismo, se identificaron factores relacionados con el año académico, dietas, inquietudes sobre la autoimagen y la percepción de una alimentación inapropiada. Se llegó a la conclusión, que uno de cada diez jóvenes estudiantes presenta TCA, relacionado con aspectos como la percepción de la salud y la comunicación en el entorno familiar (21).

Silva (2022): El objetivo de este estudio fue identificar los factores de riesgo asociados a los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) en estudiantes de Medicina de la Universidad Ricardo Palma (URP), específicamente en primer y sexto año, durante 2022. Con un diseño cuantitativo, observacional y analítico, se incluyó una muestra de 214 estudiantes. Los hallazgos indicaron que el 47.2%

de los estudiantes mostraron un riesgo medio-alto de desarrollar TCA, con un 70.1% mostrando un riesgo moderado-alto de insatisfacción corporal. Se concluyó que el año académico y la insatisfacción corporal muestra una asociación con los TCA, recomendándose la implementación de programas preventivos (22).

Anco (2022): Este estudio se centró en analizar cómo la imagen corporal no es un fenómeno estático desde una perspectiva fisiológica, sino un proceso dinámico que se construye mediante la interacción constante con el entorno. La imagen corporal se forma a través de cambios continuos, influenciada por la motilidad y las interacciones con el mundo exterior. La percepción de la imagen corporal provoca ajustes vegetativos, lo que indica que la percepción de uno mismo está regulada por los detalles de la imagen corporal y su entorno. Alteraciones en el funcionamiento de los órganos, como la sexualidad o deficiencias vitamínicas, pueden modificar la percepción y mentalidad relacionada con estos órganos, afectando así la imagen corporal (23).

2.2. Bases teóricas

Patrón alimentario

Las elecciones alimentarias son un componente clave de un estilo de vida que impacta de manera significativa en aspectos fundamentales como la composición corporal, la estatura, el nivel de actividad física, la esperanza de vida y los perfiles de salud y enfermedad de la población. Esta capacidad humana de satisfacer los requerimientos nutricionales de diferentes maneras ha desarrollado múltiples alternativas de patrones alimentarios (24). El patrón alimentario se construye a partir de varios factores sociales, lo que le otorga un carácter heterogéneo, influenciado por la estratificación económica. Además, es de naturaleza espacial, ya que varía según las características poblacionales y ambientales de cada región. Así, el patrón alimentario está condicionado por diversos factores, entre los cuales sobresalen la cultura y los aspectos socioeconómicos. La cultura influye en los procesos simbólicos y la aceptación social de los alimentos, mientras que los aspectos económicos determinan los cambios estructurales en la alimentación, principalmente a través del nivel de ingresos y las dinámicas del mercado (25).

Las decisiones alimentarias cotidianas están influenciadas por diversos factores, como

la disponibilidad y accesibilidad de los alimentos, el tiempo destinado para su preparación, el conocimiento de técnicas culinarias y las representaciones sociales asociadas a la percepción de la alimentación en relación con la salud. Estos factores interactúan entre sí, dando lugar a lo que se denomina el Patrón Cultural Alimentario, que refleja, tanto de manera consciente como inconsciente, la respuesta del individuo a su entorno y sus percepciones sobre los alimentos (25). En este sentido, el Patrón Alimentario se refiere al conjunto de alimentos que una persona, familia o grupo consume de manera habitual, con una frecuencia mínima de al menos una vez al mes. Estos son lo suficientemente relevantes en la preferencia alimenticia siendo recordados al menos 24 horas luego de haber sido consumidos (26).

Características del patrón alimentario

Las características que definen el patrón alimentario son clave para entender cómo las personas seleccionan y consumen alimentos, así como la influencia de factores socioculturales y económicos. A continuación, se describen algunas de las principales características que configuran el patrón alimentario (27, 28):

1. **Composición Diversificada:** Un patrón alimentario se distingue por la diversidad de alimentos que incluye diferentes grupos alimenticios, lo cual es esencial para asegurar un balance adecuado de nutrientes como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales.
2. **Influencia Sociocultural:** Los patrones alimentarios están fuertemente condicionados por los valores culturales y las tradiciones de cada comunidad. Las costumbres sociales definen qué alimentos son aceptables, cómo deben prepararse y cómo se deben consumir, configurando una estructura cultural que guía la dieta.
3. **Condicionamiento Socioeconómico:** El nivel socioeconómico de una persona o grupo influye de manera directa en las elecciones alimentarias. Las personas con mayores recursos económicos tienen acceso a una mayor variedad de alimentos, mientras que aquellas con menos ingresos pueden tener patrones alimentarios más limitados, basados en productos económicos y procesados.
4. **Accesibilidad y Disponibilidad:** La accesibilidad a alimentos frescos, locales y de calidad es un factor determinante en el patrón alimentario. En algunas regiones, la disponibilidad de ciertos alimentos puede estar restringida por factores geográficos, económicos o de infraestructura.
5. **Preferencias Individuales y Familiares:** El patrón alimentario también está condicionado por las preferencias personales y familiares, que se desarrollan a lo

largo del tiempo y son influenciadas por experiencias previas, como el gusto por ciertos sabores, texturas o platos tradicionales.

6. **Relación con la Salud:** Cada vez más, los patrones alimentarios se ajustan en función del conocimiento sobre cómo la alimentación influye en la salud. La educación nutricional y el conocimiento sobre los impactos de ciertos alimentos (como los ultraprocesados o las dietas equilibradas) juegan un papel clave en la formación de estos patrones.

Patrones alimentarios en adolescentes

En los adolescentes, se ha identificado un desequilibrio en la ingesta de nutrientes, con un aumento considerable en el consumo de grasas y sodio, atribuido principalmente a la alta ingesta de alimentos procesados, precocinados y congelados, así como a las bebidas azucaradas. Por otro lado, la ingesta de frutas y verduras es considerablemente baja (31). Estudios como el de Olivera y colaboradores reportan deficiencias en el consumo de zinc, hierro, calcio, yodo, cobre, selenio, y vitaminas A y E (32). Además, se ha observado que las mujeres adolescentes tienden a presentar mayores porcentajes de grasa corporal, mientras que los hombres tienen valores superiores de masa ósea y muscular (30).

Por otro lado, las exigencias académicas pueden influir de manera significativa en los patrones alimentarios de los adolescentes, ya que algunos jóvenes omiten el desayuno, aumentan su ingesta calórica durante la cena o recurren a alimentos de baja calidad nutricional (33). Este fenómeno nutricional se ve agravado por la baja actividad física, con una prevalencia de sobrepeso del 26% y obesidad del 6% entre los universitarios colombianos (29). En consecuencia, es común la coexistencia de factores de riesgo como el tabaquismo, el consumo de alcohol, una dieta inadecuada y la inactividad física en los estudiantes de educación superior (34).

Estos hallazgos subrayan la necesidad urgente de abordar los patrones alimentarios y los problemas relacionados con la salud mental en la adolescencia, promoviendo una mayor educación nutricional y proporcionando apoyos que favorezcan una mejor salud física y psicológica en esta población vulnerable.

Dimensiones del patrón alimentario

Las dimensiones que abarca suelen incluir (35):

1. **Frecuencia de Consumo:** Cada pregunta solicita al participante que indique la frecuencia con la que consume ciertos alimentos, ofreciendo opciones de respuesta como "nunca", "de 1 a 3 veces al mes", "de 1 a 2 veces por semana", "diariamente",

entre otras.

2. **Cantidad de Consumo:** En muchos casos, además de la frecuencia, se incluye la cantidad aproximada de alimentos consumidos. Esto puede involucrar medidas estándar como porciones o unidades (por ejemplo, "cuántos vasos de leche al día").
3. **Grupos Alimentarios:** El cuestionario cubre diversos grupos de alimentos, tales como:
 - Frutas y verduras
 - Granos y cereales
 - Carnes y proteínas
 - Dulces, postres y snacks
 - Bebidas (alcohol, refrescos, jugos, etc.)

Imagen corporal

En cuanto al concepto de imagen corporal, se ha adoptado un enfoque biopsicosocial, el cual integra aspectos socioculturales y psicológicos fundamentales para comprender la imagen corporal, así como las preocupaciones alimentarias (36). Este modelo enfatiza que, además de los factores socioculturales, los componentes psicológicos y biológicos desempeñan un papel crítico en la construcción de la imagen corporal y en la manifestación de trastornos alimentarios. El aspecto psicológico resalta el afecto negativo, específicamente los síntomas de depresión y la baja autoestima. De acuerdo con este enfoque, la inclinación a sentir emociones negativas se relaciona con una atención selectiva hacia aspectos negativos de uno mismo y su entorno, lo que origina a una percepción distorsionada de la propia apariencia, desvinculada de la ideal social (37).

La imagen corporal se entiende como una representación mental e idealizada, en la que el individuo evalúa su apariencia física y, a partir de esa comparación, construye una autoimagen, la cual puede ser positiva o negativa, según la valoración realizada. Este proceso puede motivar a la persona a esforzarse por alcanzar un ideal físico. En consecuencia, la percepción del cuerpo está influenciada por diversos factores socioculturales, biológicos y de género, entre otros (38). Así, la imagen corporal puede concebirse como una percepción subjetiva de la propia apariencia, que influye de manera directa en la construcción de la identidad personal. Una imagen corporal favorable incide positivamente en la salud mental, a diferencia de una percepción negativa genera insatisfacción con la propia imagen (39).

La imagen corporal es un concepto intrincado que no solo engloba nuestra percepción general de nuestro cuerpo, sino también la de sus diversas partes, incluyendo su movimiento y los límites que lo definen. Además, se relaciona con las experiencias subjetivas, tales como actitudes, pensamientos, sentimientos y comportamientos, los cuales surgen a partir de las cogniciones y emociones vividas (40). De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud, la imagen corporal se forma a partir de las transformaciones físicas que una persona experimenta a lo largo de su vida (41). Aunque este proceso inicia en la infancia, es durante la adolescencia cuando se consolida como un aspecto crucial en el desarrollo psicosocial, siendo la representación del cuerpo un componente fundamental de la autoestima, especialmente en los jóvenes (42).

Sobre las dimensiones de la imagen corporal, se identifican cuatro aspectos de índole actitudinal. Primero, está la dimensión evaluativa o comparativa, la cual refleja el juicio personal de aceptación y rechazo de la propia imagen. En este contexto, la internalización del ideal de belleza juega un papel clave, ya que la autopercepción corporal se construye a partir de la comparación entre la imagen física idealizada y la realidad física (43). La segunda dimensión, cognitivo-conductual, se refiere a las acciones y comportamientos que el individuo adopta para lograr la imagen deseada. Este proceso implica dedicar tiempo, recursos y esfuerzo a la apariencia, lo cual se refleja en los autoesquemas basados en la historia personal, las experiencias sociales y las creencias estereotipadas del entorno familiar y social. Según Cooper y Taylor, la dimensión de la imagen corporal se puede clasificar en tres categorías: insatisfacción corporal, malestar vinculado con la insatisfacción con la imagen corporal y devaluación de la figura. La insatisfacción corporal se manifiesta cuando existe una diferencia entre la imagen de uno mismo y la idealizada, esta puede ser negativa en casos donde se busca ganar peso o positiva en situaciones donde se aspira a reducirlo. (44). El malestar asociado a la insatisfacción corporal hace alusión a la inconformidad que muchas personas experimentan respecto a ciertos rasgos físicos, influenciada por los estereotipos sociales que definen lo que es bello o feo, adecuado o inapropiado (45). Por último, la tercera dimensión, la devaluación de la figura, describe los sentimientos de culpa que impulsan a los individuos a seguir dietas estrictas, realizar ejercicios excesivos y adoptar prácticas perjudiciales para alcanzar el ideal de belleza y lograr la aceptación social (46).

Salud mental

Según Ramalho (47), la salud mental constituye un pilar fundamental del bienestar integral, estrechamente vinculado con la autoestima, la satisfacción con la vida y la adherencia a principios y valores morales. Para el Ministerio de Salud (MINSA) (48), la salud mental es una condición de bienestar emocional, intelectual y social, cuyo origen se encuentra en las experiencias compartidas dentro del contexto social y comunitario. En otras palabras, cuando las personas establecen relaciones constructivas basadas en el respeto mutuo, participan activamente en su entorno y contribuyen a su comunidad, logran experimentar niveles adecuados de salud mental. De manera similar, la Organización Mundial de la Salud (OMS) (49) describe que la salud mental es una condición subjetiva donde el individuo muestra autonomía e independencia tanto en su naturaleza como en su comportamiento, resaltando la importancia del contexto de desarrollo, el cual tiene un impacto significativo sobre este estado.

La salud mental, entonces, se entiende como un equilibrio entre el individuo y su entorno, permitiendo una participación adecuada en los ámbitos sociales, educativos y familiares, lo que mejora sustancialmente la calidad de vida (50). De acuerdo con la normativa peruana, en particular la Ley de Salud Mental N.º 30947(51) establece que “la salud mental es un proceso dinámico de bienestar, resultado de la interacción entre el entorno y las capacidades humanas”. Esta ley subraya la necesidad de abordar los conflictos de manera constructiva y promover la búsqueda de sentido y armonía en el individuo.

Dimensiones de la salud mental.

En el ámbito teórico, es esencial desglosar las dimensiones que componen la salud mental, tales como la depresión, la ansiedad y los estilos de afrontamiento al estrés. La depresión, por ejemplo, es reconocida como un problema de salud pública debido a su alta prevalencia (52). De acuerdo con la OMS (53), la depresión se define como un trastorno mental común que se caracteriza por sentimientos de tristeza, falta de interés, ausencia de placer en actividades previamente agradables, baja autoestima y dificultades de concentración, entre otros síntomas. Según la Teoría Cognitiva de Beck, la depresión es consecuencia de distorsiones en la percepción de la realidad y del futuro (54).

Por otro lado, la ansiedad se define como una sobre percepción de estímulos, lo que da lugar a una interpretación confusa y distorsionada de la realidad (55). Se caracteriza por alteraciones tanto psicológicas como físicas, lo que dificulta la adaptación del individuo a su entorno y afecta su capacidad para tomar decisiones (56). Desde una perspectiva

conductual, la ansiedad se considera el resultado de la adquisición de comportamientos inadecuados en entornos generadores de ansiedad. Estos comportamientos y situaciones traumáticas se transforman en amenazas para el individuo, promoviendo el malestar y la angustia (57). Desde un enfoque cognitivo, Beck et al. (58) describen la ansiedad como una vivencia desagradable en donde la persona percibe la realidad como una amenaza, lo que suele ir acompañada de síntomas como irritabilidad, una visión negativa del futuro, angustia e infravaloración de sí mismo.

Por último, los estilos de afrontamiento del estrés se consideran como un conjunto de respuestas adaptativas o desadaptativas a situaciones que requieren adaptación. Las personas que enfrentan estrés pueden experimentar efectos físicos y emocionales, como pérdida de peso o falta de apetito (59). Los estilos de afrontamiento son fundamentales para gestionar situaciones donde no se cuenta con los recursos necesarios para encontrar soluciones, lo que lleva a la identificación de factores cognitivos y conductuales. Así, emergen estrategias de afrontamiento, tanto adaptativas como desadaptativas, que están estrechamente vinculadas con el bienestar psicológico (60).

2.3. Formulación de la hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

Existe relación entre el patrón alimentario y la percepción corporal con la salud mental de los estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima durante el año 2025.

2.3.2. Hipótesis Específicas

1. Los estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima durante el año 2025 presentan un patrón alimentario regular y una imagen corporal no aceptable.
2. Los estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima durante el año 2025 presentan salud mental media.
3. Existe asociación entre el patrón alimentario con la salud mental de los estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima durante el año 2025.
4. Existe asociación entre la percepción corporal con la salud mental de los estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima durante el año 2025.

CAPÍTULO 3: METODOLOGÍA

3. METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación:

Este estudio presenta un método deductivo.

3.2. Enfoque de la investigación:

El enfoque es cuantitativo, se buscó cuantificar la recolección y el análisis de datos obtenidos de las encuestas empleadas.

3.3. Tipo de investigación: Básica

3.4. Diseño de la investigación:

El diseño es observacional, analítico y correlacional de corte transversal, ya que la recolección de datos se realizó en el año 2025.

3.5. Población, muestra y muestreo:

Población objetivo: los estudiantes preuniversitarios de una academia peruana.

Población accesible: los alumnos de una academia preuniversitaria dentro del rango de 15 a 19 años de Lima.

Unidad de análisis: Cada uno de los estudiantes preuniversitarios.

Unidad de muestreo: Un estudiante preuniversitario de Lima.

Marco muestral: Lista de alumnos inscritos en la academia preuniversitaria. Se realizó el muestreo probabilístico al azar.

Cálculo del tamaño muestral: El cálculo se realizó empleando la fórmula correspondiente a muestras probabilísticas con población finita:

$$n = \frac{NZ^2pq}{(N - 1)e^2 + Z^2pq}$$

Donde:

- N=321 (tamaño de la población).
- Z=1.96 (nivel de confianza del 95%).
- p=0.5 (proporción esperada de éxito).
- q=0.5 (proporción esperada de fracaso).

- $e=0.05$ (margen de error).

Remplazando

$$n = \frac{321 \times 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}{(321 - 1)0.05^2 + 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5} = 175$$

La muestra fue conformada por 175 estudiantes preuniversitarios

Criterios de inclusión

- Estudiante entre 15 a 19 años.
- Estudiante de una academia preuniversitaria de Lima.
- Alumnos que deseen participar en el estudio, con previa firma del consentimiento informado.

Criterios de exclusión

- Alumnos que no deseen participar voluntariamente en la investigación
- Alumnas que se encuentren en periodo de gestación.
- Estudiantes que presentan alguna afección que le genere una discapacidad física o mental.
 - Trastornos depresivos.
 - Trastorno de Ansiedad

3.6. Variables y operacionalización

Las variables son:

Variables	Definición conceptual	Definición Operacional	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa y numerativa
Patrón alimentario	El Patrón Alimentario se refiere al conjunto de alimentos que una persona, familia o grupo consume de manera habitual, con una frecuencia mínima de una vez al mes. Estos son lo suficientemente relevantes en la preferencia alimenticia siendo recordados al menos 24 horas luego de haber sido consumidos (26).	Selección de la frecuencia de una determinada familia de alimentos que se midió mediante la aplicación del Cuestionario de Frecuencia Alimentaria (FFQ). Este instrumento permitió evaluar con precisión la frecuencia con la que los individuos consumen ciertos alimentos, brindando así una visión más clara de sus hábitos alimentarios.	Frecuencia de consumo	Ordinal	Buena Regular Mala

La Imagen corporal	<p>La imagen corporal es un concepto intrincado que engloba nuestra percepción general de nuestro cuerpo y de sus partes individuales. También comprende como percibimos el movimiento y los límites del cuerpo, así como la experiencia subjetiva de pensamientos, actitudes y emociones. Estos factores influyen directamente en nuestro comportamiento, el cual, a su vez, se origina a partir de las cogniciones y emociones que experimentamos (40).</p>	<p>Se midió mediante el empleo del Cuestionario de imagen Corporal (BSQ) de Taylor y Fairburn.</p>	<p>Insatisfacción corporal. Malestar con imagen corporal Devaluación de la figura</p>	Ordinal	<p>No aceptable Aceptable Altamente aceptable</p>
Salud mental	<p>Estado de bienestar y equilibrio en el que la persona reconoce sus propias capacidades y fortalezas, y es capaz de enfrentar de manera eficaz las presiones y tensiones de la vida cotidiana, realiza un trabajo productivo y satisfactorio, y contribuye de manera significativa a su comunidad (61).</p>	<p>Se midió mediante el cuestionario de DASS21.</p>	<p>Ansiedad Depresión Estrés</p>	Ordinal	<p>Alta Media Baja</p>

Variables intervinientes					
Edad	La edad es una variable demográfica que representa el tiempo transcurrido desde el nacimiento de una persona hasta un momento específico, generalmente expresado en años cumplidos (66).	Se midió en función del número de años cumplidos al momento de la recolección de datos, agrupados en rangos etarios.	Edad cronológica (en años)	Ordinal	15 a 16 años 17 a 19 años
Sexo	El sexo es una variable biológica que distingue a las personas como masculinas o femeninas en función de sus características reproductivas y hormonales (67).	Se clasificó según la categoría reportada por el estudiante, con opciones binarias.	Sexo biológico	Nominal	Femenino Masculino
IMC	El IMC es un indicador antropométrico que se calcula dividiendo el peso en kilogramos entre la altura en metros al cuadrado. Se usa para clasificar el estado nutricional de una persona (68).	Se utilizó el cálculo estándar del IMC: $IMC = \text{Peso (kg)} / \text{Talla}^2 \text{ (m}^2\text{)}$, categorizado según los puntos de corte propuestos por la OMS.	$IMC = \text{Peso (kg)} / \text{Talla}^2 \text{ (m}^2\text{)}$	Ordinal	Bajo peso: $IMC < 18.5$ Normal: $IMC 18.5 - 24.9$ Sobrepeso: $IMC 25 - 29.9$ Obesidad: $IMC \geq 30$

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica:

Se entiende como el método o procedimiento que se utilizó para recopilar la información necesaria para el estudio. En este caso, se optó por la encuesta, ya que se consideró la herramienta más adecuada para obtener la información proporcionada por los participantes.

3.7.2. Descripción de instrumentos

El Cuestionario de Frecuencia Alimentaria (FFQ), desarrollado en los años 80 por el Harvard School of Public Health bajo la dirección de Walter Willett y su equipo (35), se empleó para evaluar el patrón alimentario. Este instrumento, ampliamente reconocido en estudios de salud pública y nutrición, fue originalmente diseñado para examinar los hábitos alimenticios en investigaciones longitudinales, como el Nurses' Health Study y el Health Professionals Follow-up Study (Anexo 3). El FFQ consta de 16 ítems clasificados en cuatro categorías: Diaria, Semanal, Ocasional y Nunca.

Para medir la Imagen Corporal, se utilizó el Cuestionario de Imagen Corporal (BSQ), creado por C. Taylor y Fairburn en 1987 (62). Este cuestionario se compone de tres dimensiones: Insatisfacción Corporal (16 ítems), Malestar con la Imagen Corporal (10 ítems) y Devaluación de la Figura (9 ítems). La medición se realizó con una escala ordinal y respuestas en una escala de Likert, que va de "Nunca" (1) a "Siempre" (6).

Para evaluar la variable Salud Mental, se empleó el instrumento DASS21 (56), que incluye 21 ítems distribuidos en tres subescalas: Ansiedad (7 ítems), Estrés (7 ítems) y Depresión (7 ítems). Las respuestas se recopilaron mediante una escala ordinal, estructurada según modelo Likert: 1 Nunca, 2 Casi nunca, 3 A veces, 4 Casi siempre, 5 Siempre.

3.7.3. Validación y Confiabilidad

El Cuestionario de Frecuencia Alimentaria (FFQ) fue validado en Perú en 2017 a través del estudio “Desarrollo y validación de un cuestionario de frecuencia alimentaria para estimar la ingesta en niños y adolescentes en el Perú urbano” (31).

Posteriormente, fue adaptado y utilizado en el estudio de 2022 sobre el “Desarrollo de un cuestionario en línea de frecuencia alimentaria y estimación de la información errónea sobre el consumo de energía durante la pandemia de COVID-19 entre adultos jóvenes en Perú”. La fiabilidad del cuestionario se evaluó a través del alfa de Cronbach,

obteniendo un valor de 0.82, lo que demuestra su fiabilidad para medir el consumo alimentario en jóvenes adultos peruanos (63).

El Body Shape Questionnaire (BSQ), creado por Cooper en 1987 para evaluar la preocupación por la imagen corporal (33), fue traducido al español en 1996 por Raich, Torras y Figueroa en el estudio “Estudio de la imagen corporal y su relación con el deporte en estudiantes universitarios”. Este estudio reportó un coeficiente alfa de Cronbach de 0.96 (34). En 2015, el BSQ fue nuevamente validado en Perú, alcanzando un alfa de Cronbach de 0.921, resultado que avala su fiabilidad y validez para medir la imagen corporal en la población universitaria peruana (64).

El cuestionario DASS21, utilizado para medir variables de salud mental, fue validado por Lovibond et al. (56) en 1995 y adaptado en Lima por Becerra et al. (62). La adaptación reveló una estructura bifactorial con 21 ítems, organizados en un factor general y tres subescalas específicas, con índices de ajuste óptimos. Los ítems mostraron una adecuada discriminación y la escala global se adaptó bien a factores como la edad y la religión. El alfa ordinal fue excelente en la escala global (0.969) y las subescalas de depresión (0.964), ansiedad (0.890) y estrés (0.980). Los resultados fueron respaldados por el coeficiente alfa de Cronbach y los índices Omega de McDonald y Gutmann, confirmando su validez y fiabilidad para su implementación en estudiantes peruanos de ciencias de la salud, tanto en el ámbito investigativo como en la práctica clínica, dada su aplicabilidad y relevancia en ambos contextos.

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

El plan de recolección y procesamiento se inició con la gestión de una carta de presentación dirigida al director(a) y/o coordinador de la academia preuniversitaria. A los participantes mayores de edad se les proporcionó un consentimiento informado, mientras que a los menores de 18 años se les entregó un asentimiento informado, asegurando que todos los participantes reciban una información completa y clara sobre el estudio.

La recolección de los datos se realizó de manera presencial, utilizando los instrumentos establecidos en el estudio: el Cuestionario de Frecuencia Alimentaria (FFQ), el Body Shape Questionnaire (BSQ - Test de Imagen Corporal) y el cuestionario sobre salud mental DASS21. Para garantizar la confidencialidad de los participantes, se les asignó un código único. Los datos recolectados se organizarán mediante una matriz utilizando

el software Microsoft Excel, versión 2019.

Para procesar y analizar los datos, se empleó el software SPSS versión 27, una herramienta ampliamente utilizada en el ámbito académico por su eficacia para gestionar gran cantidad de información y aplicar técnicas estadísticas avanzadas. A continuación, se describen los pasos para guiar este proceso:

1. **Organización y Codificación de los Datos:** Los datos recolectados mediante las encuestas y el análisis documental se ingresaron en una base de datos procesada con SPSS. Cada ítem que conforman una dimensión de las variables fue codificado en un formato compatible, asignando valores del 1 al 5 según la escala de Likert utilizada en los instrumentos.
2. **Análisis Descriptivo:** Se analizaron las variables mediante el uso de medidas descriptivas (media, mediana y moda), así como medidas de dispersión (desviación estándar) con el propósito de describir las principales características de las variables analizadas. Este análisis proporciona una visión general de las respuestas obtenidas y ayuda a identificar patrones preliminares en los datos.
3. **Prueba de Normalidad:** Se aplicó la prueba de Kolmogorov-Smirnov, recomendada para muestras que superan a 50 participantes, para verificar la distribución de los datos. Esta prueba determinó si las variables cumplían con los supuestos de normalidad, lo que guió la selección de las pruebas estadísticas inferenciales más apropiadas.
4. **Análisis Inferencial:** Para los datos de escala ordinal (Likert), se empleó la correlación de Spearman, una técnica no paramétrica adecuada para analizar asociaciones entre variables ordinales. Este análisis permitió evaluar la intensidad y dirección de las relaciones entre las variables estudiadas. Además, se empleó modelos de regresión logística ordinal.
5. **Nivel de Significación:** El nivel de significancia para las pruebas estadísticas fue del 5% ($p=0.05$), que es el criterio estándar en investigaciones sociales, para garantizar la validez de las conclusiones obtenidas.
6. **Interpretación de Resultados:** Los datos recolectados fueron analizados en relación de los objetivos específicos y generales del estudio. Las correlaciones encontradas se contrastaron con las hipótesis planteadas para verificar si se aceptan o rechazan.
7. **Presentación de los Datos:** Finalmente, los hallazgos son presentados mediante tablas y gráficos generados en Microsoft Word, facilitando su visualización y análisis en el informe final de la investigación.

Estas técnicas aseguran un análisis riguroso y respaldado por métodos estadísticos adecuados para el tipo de datos y los objetivos del estudio.

3.9. Aspectos éticos

Se gestionó la aprobación del presente estudio de investigación por el Comité de Ética de la Universidad Privada Norbert Wiener, con el fin de garantizar que la investigación respete los principios éticos establecidos y se lleve a cabo una investigación ética y responsable. De igual forma, se solicitó el permiso de ejecución de la investigación a la academia preuniversitaria.

En el estudio se respetaron los principios éticos establecidos para el desarrollo de la investigación en seres humanos, conforme a lo indicado en la Declaración de Helsinki (65). Por lo que, la participación en este estudio fue completamente voluntaria. A cada participante mayor de edad se le entregó un consentimiento informado, y a los menores de 18 años se les proporcionó un asentimiento informado. De la misma forma, se buscó disminuir los riesgos y maximizar los beneficios para los participantes, asegurándose de evitar cualquier daño. Se garantizó la privacidad de los participantes y la confidencialidad de toda la información obtenida. Se garantizó que se dé un trato justo e igualitario a los participantes. Finalmente, la información recopilada es utilizada exclusivamente con fines científicos y para el conocimiento social, contribuyendo al avance del conocimiento científico y a la mejora de la salud pública, asegurando que todos los involucrados se beneficien de manera justa y ética.

CAPÍTULO 4: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4. RESULTADOS

4.1. Análisis descriptivo de resultados

Tabla 1. Datos sociodemográficos en estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima, 2025

Edad	n	%
15 a 16 años	129	73.7%
17 a 19 años	46	26.3%
Total	175	100%
Sexo		
Femenino	83	47.4%
Masculino	92	52.6%
Total	175	100%
IMC		
Bajo peso	17	9.7%
Normal	127	72.6%
Sobrepeso	25	14.3%
Obesidad	6	3.4%
Total	175	100%

La mayoría de los estudiantes pertenecía al grupo etario de 15 a 16 años, representando el 73.7% (n=129), mientras que el 26.3% (n=46) tenía entre 17 y 19 años. En cuanto al sexo, se observó una distribución relativamente equilibrada, con una ligera mayoría de varones (52.6%, n=92) frente a mujeres (47.4%, n=83). Respecto al índice de masa corporal (IMC), predominó el estado nutricional normal en el 72.6% (n=127) de los estudiantes. Sin embargo, también se evidenció la presencia de casos con desviaciones del peso ideal: el 9.7% (n=17) presentó bajo peso, el 14.3% (n=25) se encontraba en condición de sobrepeso y el 3.4% (n=6) presentó obesidad. Estos resultados permitieron identificar un perfil mayoritario de adolescentes jóvenes, predominantemente con peso normal, aunque con una proporción significativa que mostró alteraciones nutricionales que podrían requerir atención o seguimiento.

Tabla 2. Patrón alimentario en estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima, 2025

	n	%
Mala	36	20.6%
Regular	113	64.6%
Buena	26	14.9%
Total	175	100.0%

Los resultados mostraron que la mayoría de los estudiantes (64.6%, n=113) presentó un patrón alimentario calificado como regular, lo cual indicaba una dieta con deficiencias o desequilibrios parciales en la calidad, cantidad o frecuencia del consumo de alimentos. Un 20.6% (n=36) evidenció un patrón alimentario malo, reflejando posiblemente hábitos inadecuados como el consumo excesivo de alimentos ultra procesados, saltarse comidas o la falta de frutas y verduras. Solo un 14.9% (n=26) mantuvo un patrón alimentario bueno, lo que sugiere que una minoría logró sostener prácticas nutricionales saludables y equilibradas. En conjunto, los datos revelaron una tendencia preocupante hacia hábitos alimentarios poco adecuados en la mayoría de los estudiantes, situación que podría incidir negativamente en su salud física, rendimiento académico y bienestar general.

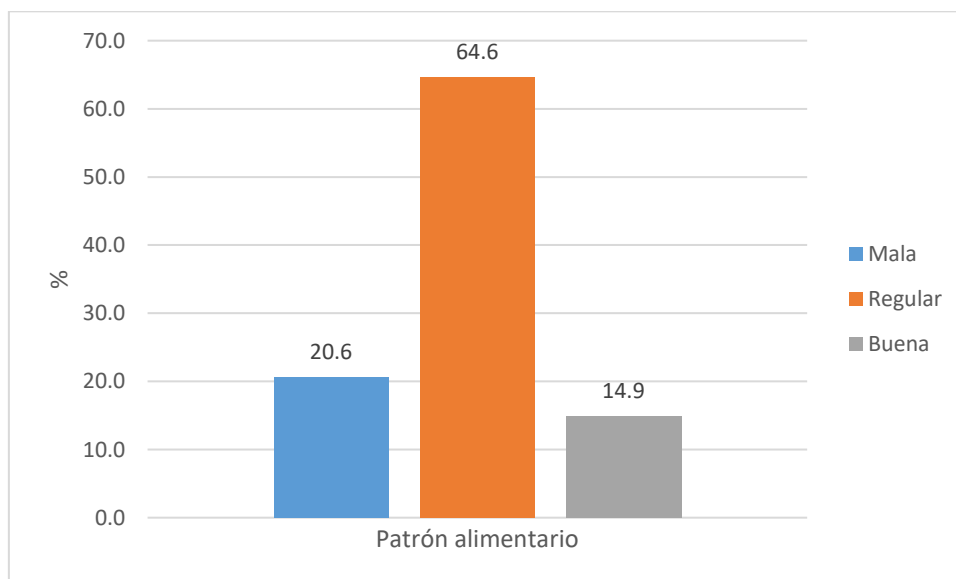


Figura 1. Patrón alimentario en estudiantes

Tabla 3. Imagen corporal en estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima, 2025

	n	%
Insatisfacción corporal		
No aceptable	102	58.3%
Aceptable	56	32.0%
Altamente aceptable	17	9.7%
Total	175	100.0%
Malestar con imagen corporal		
No aceptable	108	61.7%
Aceptable	45	25.7%
Altamente aceptable	22	12.6%
Total	175	100.0%
Devaluación de la figura		
No aceptable	106	60.6%
Aceptable	48	27.4%
Altamente aceptable	21	12.0%
Total	175	100.0%
Imagen Corporal		
No aceptable	102	58.3%
Aceptable	53	30.3%
Altamente aceptable	20	11.4%
Total	175	100.0%

La imagen corporal, entendida como la percepción integral del propio cuerpo y sus partes, incluyendo los aspectos subjetivos como emociones, pensamientos y comportamientos, se presentó predominantemente de manera negativa en los estudiantes evaluados. Se observó que el 58.3% mostró una imagen corporal no aceptable, lo que evidenciaba una clara insatisfacción con su apariencia, mientras que solo el 11.4% manifestó una valoración altamente aceptable. En la dimensión de insatisfacción corporal, se identificó que el mismo porcentaje (58.3%) percibía una discrepancia entre su imagen real y la idealizada, revelando una tendencia marcada hacia el rechazo corporal, ya sea por deseo de adelgazar o de modificar aspectos físicos específicos. En cuanto al malestar con la imagen corporal, el 61.7% presentó una valoración no aceptable, lo cual reflejó un alto grado de inconformidad respecto a ciertos rasgos físicos, probablemente influenciada por estereotipos sociales sobre belleza y apariencia. Por último, en la dimensión de devaluación de la figura, el 60.6% de

los estudiantes mostró una percepción negativa, indicando que una parte considerable podría experimentar sentimientos de culpa o rechazo hacia su cuerpo, impulsándolos a adoptar conductas potencialmente perjudiciales como dietas extremas o ejercicios excesivos. En conjunto, los resultados revelaron un panorama preocupante, caracterizado por una elevada insatisfacción y malestar con la imagen corporal entre los adolescentes evaluados, lo cual podría tener implicancias importantes en su salud emocional, autoestima y conducta alimentaria.

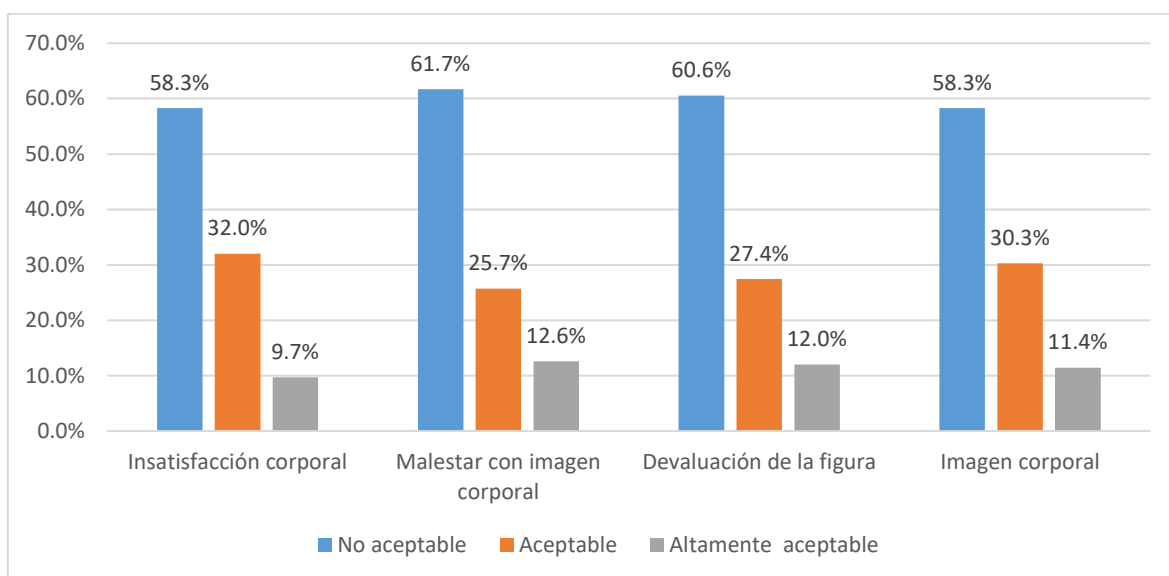


Figura 2. Imagen corporal en estudiantes

Tabla 4. Salud mental en estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima, 2025

Ansiedad	n	%
Baja	58	33.1%
Medio	97	55.4%
Alta	20	11.4%
Total	175	100.0%
Depresión		
Baja	66	37.7%
Medio	74	42.3%
Alta	35	20.0%
Total	175	100.0%
Estrés		

Baja	76	43.4%
Medio	66	37.7%
Alta	33	18.9%
Total	175	100.0%
Salud mental		
Baja	67	38.3%
Medio	74	42.3%
Alta	34	19.4%
Total	175	100.0%

Los resultados mostraron que la salud mental de los estudiantes se encontró mayoritariamente en niveles medio y bajo, siendo el grupo de nivel medio el más representativo con un 42.3% (n=74), seguido por el nivel bajo con un 38.3% (n=67). Solo un 19.4% (n=34) evidenció un nivel alto de salud mental, lo cual indicó que una minoría presentó un estado óptimo de bienestar psicológico. En cuanto a la dimensión de ansiedad, el 55.4% (n=97) mostró un nivel medio, mientras que el 33.1% (n=58) presentó niveles bajos, y el 11.4% (n=20) manifestó ansiedad alta, lo que reflejaba una presencia significativa de sintomatología ansiosa en la población estudiantil. En relación con la depresión, el 42.3% (n=74) presentó un nivel medio, mientras que un 37.7% (n=66) mostró un nivel bajo y un preocupante 20% (n=35) evidenció niveles altos de depresión, sugiriendo la existencia de malestar emocional y sentimientos negativos persistentes en una parte considerable de los adolescentes. Por su parte, la dimensión de estrés se concentró mayoritariamente en niveles bajos (43.4%, n=76), aunque el 37.7% (n=66) se encontró en un nivel medio y el 18.9% (n=33) presentó un nivel alto de estrés, lo cual podría estar asociado a las exigencias académicas propias de un entorno preuniversitario. En conjunto, estos datos indicaron que una proporción significativa de los estudiantes se encontraba en una situación de vulnerabilidad emocional, con predominancia de niveles medios en ansiedad, depresión y estrés, lo que podría afectar su rendimiento académico y calidad de vida si no se implementaban estrategias de prevención y acompañamiento psicológico.

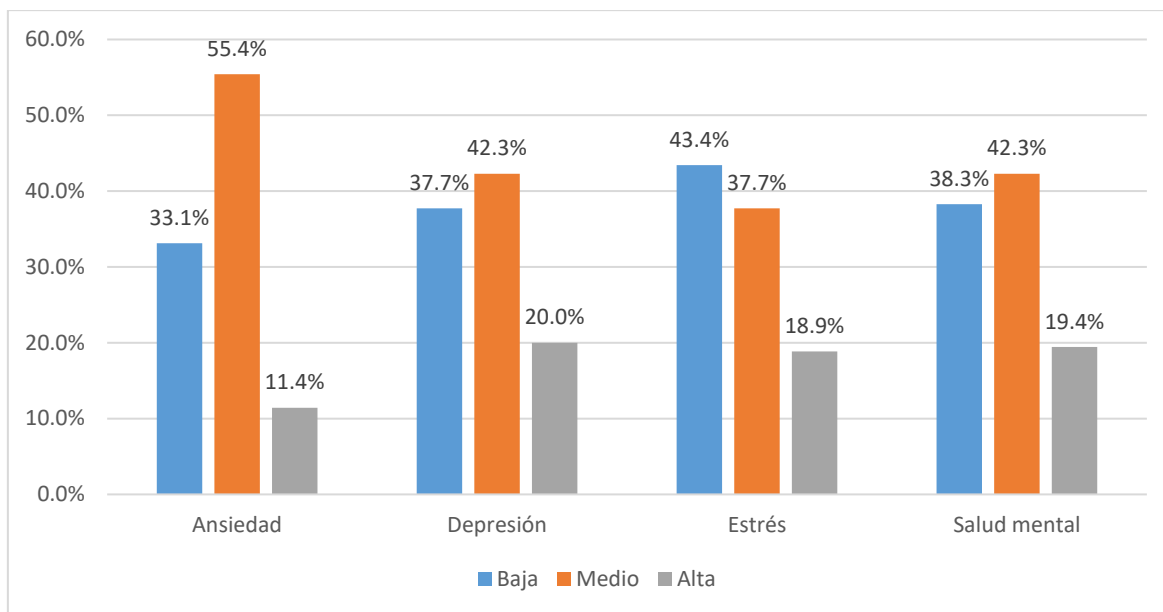


Figura 3. Salud mental en estudiantes

4.2. Prueba de hipótesis

Hipótesis general

Ha: Existe relación entre el patrón alimentario y la percepción corporal con la salud mental de los estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima durante el año 2025.

H0: No Existe relación entre el patrón alimentario y la percepción corporal con la salud mental de los estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima durante el año 2025.

Nivel de significación es decir (5%)

Tabla 5. Modelo de regresión ordinal patrón alimentario y la percepción corporal con la salud mental

Modelo	Logaritmo de la verosimilitud -2	Chi-cuadrado	gl	Sig.
Sólo intersección	153.156			
Final	39.204	113.952	4	<0.001

Nagelkerke : 0.545

Criterios de decisión Rechazar Ho si $p < 0.05$ Aceptar Ho si $p > 0.05$

El análisis del modelo de regresión ordinal evidenció que existía una relación estadísticamente significativa entre el patrón alimentario y la percepción corporal con la salud mental de los estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima durante el año

2025. Esto se sustentó en el valor de significancia obtenido ($p < 0.001$), el cual fue menor al nivel de significación establecido del 5%, motivo por el cual se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna. Asimismo, el coeficiente de Nagelkerke alcanzó un valor de 0.545, lo que indicó que el modelo explicó el 54.5% de la variabilidad observada en la salud mental de los estudiantes, evidenciando un nivel de ajuste moderado a alto. En consecuencia, se concluyó que el patrón alimentario y la percepción corporal ejercieron una influencia significativa sobre el estado emocional y psicológico de los adolescentes evaluados, resaltando la necesidad de implementar intervenciones integradas orientadas a mejorar los hábitos alimentarios y fortalecer una imagen corporal saludable para contribuir al bienestar mental en contextos educativos preuniversitarios.

Hipótesis 1

Los estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima durante el año 2025 presentan un patrón alimentario regular y una imagen corporal no aceptable.

Los resultados mostraron que el 64.6% (tabla 2) de los estudiantes presentó un patrón alimentario regular, lo cual indica que la mayoría mantiene hábitos alimenticios medianamente adecuados, con ciertas deficiencias. Por otro lado, en cuanto a la percepción de la imagen corporal, el 58.3% (tabla 3) de los estudiantes reportó una imagen corporal no aceptable, lo que evidencia una alta prevalencia de insatisfacción con su cuerpo. Ambos porcentajes representan las categorías predominantes dentro de cada variable, por lo tanto, la hipótesis 1 fue confirmada, ya que la mayoría de los estudiantes evaluados manifestó un patrón alimentario regular y, de forma concomitante, una percepción corporal negativa.

Hipótesis 2

Los estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima durante el año 2025 presentan salud mental media.

Los resultados mostraron que el 42.3% (tabla 4) de los estudiantes presentó un nivel medio de salud mental, siendo esta la categoría más frecuente dentro de la muestra. Le siguieron los niveles bajo (38.3%) y alto (19.4%), lo que confirma que la mayoría de los adolescentes evaluados se encontró en un estado emocional intermedio, caracterizado posiblemente por la presencia de síntomas moderados de ansiedad, estrés o depresión, sin llegar a niveles clínicos graves. En consecuencia, la hipótesis 2 fue confirmada, ya que el nivel medio de salud mental predominó en la población estudiada durante el año 2025.

Hipótesis 3

Ha: Existe asociación entre el patrón alimentario con la salud mental de los estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima durante el año 2025.

H0: No Existe asociación entre el patrón alimentario con la salud mental de los estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima durante el año 2025.

Nivel de significación es decir (5%)

Tabla 6. Coeficiente de correlación de Spearman entre el patrón alimentario y la salud mental

			Salud mental
Rho de Spearman	Patrón alimentario	Rho	,687**
		p	< 0.001
		n	175

Con base en la Tabla 5 y los criterios establecidos, se interpreta el coeficiente de correlación de Spearman y se responde la Hipótesis 3, que plantea que existe asociación entre el patrón alimentario y la salud mental de los estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima durante el año 2025.

El valor del coeficiente rho de Spearman fue de 0.687, con una significancia bilateral de <0.001, la cual es menor al nivel de significancia del 5% ($p < 0.05$). Por lo tanto, se rechazó la hipótesis nula (H_0) y se aceptó la hipótesis alterna (H_a), concluyéndose que sí existió una asociación significativa entre el patrón alimentario y la salud mental de los estudiantes evaluados.

En cuanto a la fuerza y dirección de la correlación, el valor de 0.687 indica una correlación positiva fuerte, lo cual significa que a medida que mejora el patrón alimentario, también mejora la salud mental, y viceversa. Esta relación sugiere que los hábitos alimenticios adecuados podrían estar vinculados con niveles más altos de bienestar emocional, mientras que patrones alimentarios deficientes podrían asociarse con mayor sintomatología de ansiedad, estrés o depresión.

Hipótesis 4

Ha: Existe asociación entre la imagen corporal con la salud mental de los estudiantes de una

academia preuniversitaria en Lima durante el año 2025.

H0: No Existe asociación entre la imagen corporal con la salud mental de los estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima durante el año 2025.

Nivel de significación es decir (5%)

Tabla 7. Coeficiente de correlación de Spearman entre la imagen corporal y la salud mental

			Salud mental
Rho de Spearman	Imagen corporal	Rho	,706**
		p	< 0.001
		n	175

Con base en la Tabla 6, se interpreta el coeficiente de correlación de Spearman y se responde la Hipótesis 4, que plantea que existe asociación entre la imagen corporal y la salud mental de los estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima durante el año 2025.

El análisis arrojó un coeficiente de Spearman (rho) de 0.706, con un valor de significancia de < 0.001 , el cual es menor al nivel de significación establecido del 5% ($p < 0.05$). Por lo tanto, se rechazó la hipótesis nula (H_0) y se aceptó la hipótesis alterna (H_a), concluyendo que sí existió una asociación estadísticamente significativa entre la imagen corporal y la salud mental de los estudiantes.

En relación con la fuerza y dirección de la correlación, el valor de 0.706 indica una correlación positiva fuerte, lo que significa que, a mayor aceptación y valoración de la imagen corporal, mejor fue el nivel de salud mental en los adolescentes evaluados. Inversamente, una imagen corporal negativa o no aceptable se asoció con un mayor deterioro del bienestar emocional. Este hallazgo sugiere que la percepción del cuerpo juega un papel clave en el equilibrio psicológico de los estudiantes en etapa preuniversitaria.

4.3. Discusión de resultados

La presente investigación tuvo como objetivo principal determinar la relación entre el patrón alimentario y la imagen corporal con la salud mental en estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima durante el año 2025. A partir de las pruebas estadísticas aplicadas

y la evidencia empírica recolectada, se identificaron hallazgos significativos que fueron contrastados con antecedentes internacionales y nacionales, permitiendo una comprensión más amplia de los fenómenos estudiados y su posible incidencia en el bienestar adolescente.

Respecto a la hipótesis general, el modelo de regresión ordinal mostró una relación estadísticamente significativa entre el patrón alimentario, la percepción corporal y la salud mental, respaldado por un p-valor < 0.001 , inferior al nivel de significancia del 5%. El coeficiente de Nagelkerke fue de 0.545, lo cual indica que el modelo explicó el 54.5% de la variabilidad observada en la salud mental de los estudiantes. Este resultado coincide con el estudio de Vilugrón et al. (2020) en Chile, donde los hábitos alimentarios inadecuados se asociaron con una disminución del bienestar psicológico en adolescentes. De igual modo, Flores (2019), en un contexto peruano, reportó que la imagen corporal y las actitudes alimentarias tenían fuertes vínculos con variables de salud mental, como la depresión y los trastornos de la conducta alimentaria. Estas coincidencias otorgan solidez al presente hallazgo, subrayando la necesidad de promover estrategias educativas integradas que aborden simultáneamente los hábitos alimentarios y la percepción corporal en entornos juveniles.

Con respecto a la Hipótesis 1, que proponía que los estudiantes presentan un patrón alimentario regular y una imagen corporal no aceptable, los datos empíricos confirmaron dicha suposición. El 64.6% de los estudiantes presentó un patrón alimentario catalogado como regular, lo cual implica prácticas alimentarias con deficiencias, mientras que el 58.3% reportó una imagen corporal no aceptable, reflejando altos niveles de insatisfacción. Este hallazgo es coherente con los resultados de Bautista et al. (2025) en México, quienes evidenciaron que gran parte de los participantes percibían de forma errónea su índice de masa corporal y mantenían hábitos alimentarios inadecuados. Del mismo modo, Bardi et al. (2021), en Argentina, concluyeron que la autopercepción corporal influye directamente en los comportamientos alimentarios, encontrando una elevada proporción de adolescentes con deseos de modificar su cuerpo, particularmente el abdomen. La similitud de estos hallazgos puede explicarse por contextos culturales compartidos en América Latina, donde la presión social hacia estándares estéticos idealizados y la falta de educación nutricional contribuyen a una relación conflictiva entre el cuerpo y la alimentación.

La Hipótesis 2, que planteó que los estudiantes presentan una salud mental media, también fue confirmada, dado que el 42.3% de los encuestados se ubicó en este nivel. Esta categoría fue la más frecuente, seguida de los niveles bajo (38.3%) y alto (19.4%). Este resultado sugiere que, si bien la mayoría de los adolescentes no se encuentran en situaciones de malestar psicológico extremo, sí presentan sintomatología moderada de ansiedad, depresión o estrés. Este hallazgo guarda relación con el estudio de Nieto (2021), quien reportó que los adolescentes con menor actividad física tendían a presentar niveles intermedios o bajos de salud mental. Igualmente, Jiménez et al. (2022) identificaron que factores como el sexo, la edad, el nivel socioeconómico y la percepción corporal influyen significativamente en la calidad de vida y en el estado emocional de los adolescentes. La similitud de estos hallazgos sugiere que la salud mental media es común en poblaciones adolescentes de diferentes países, posiblemente debido a exigencias académicas, expectativas sociales, o dificultades de adaptación durante la adolescencia.

En la Hipótesis 3 se propuso que existe una asociación entre el patrón alimentario y la salud mental. Los resultados respaldaron esta afirmación, ya que el coeficiente rho de Spearman fue de 0.687 y el valor de p fue < 0.001 . Este coeficiente representa una correlación positiva fuerte, lo cual implica que a medida que los estudiantes presentan mejores patrones alimentarios, también tienden a tener una mejor salud mental. Esta evidencia empírica guarda concordancia con los estudios de Silva (2022), quien halló que una dieta balanceada se relacionaba con menor riesgo de trastornos de la conducta alimentaria, y de Vilugrón et al. (2020), quienes identificaron que una alimentación deficiente influía negativamente en la calidad de vida de los adolescentes. En contraste, Chinchay et al. (2023) no hallaron una relación significativa entre imagen corporal y hábitos alimentarios. Estas diferencias podrían deberse al tamaño de muestra, los instrumentos utilizados o el contexto específico de aplicación. Sin embargo, los resultados del presente estudio se fortalecen por la solidez de la correlación y su significancia estadística.

En la Hipótesis 4, se exploró la relación entre la imagen corporal y la salud mental. Los resultados mostraron un coeficiente rho de Spearman de 0.706, con un p-valor < 0.001 , lo que indica una correlación positiva fuerte y significativa. Esto implica que una mejor valoración y aceptación de la imagen corporal se asoció con un mejor estado de salud mental. Estos resultados son consistentes con los estudios de Bardi et al. (2021) y Silva (2022), quienes argumentaron que la insatisfacción corporal era un factor relevante en la aparición de malestar emocional. Asimismo, Cao et al. (2023) demostró que la percepción

corporal y la autoeficacia influyen en los comportamientos de salud entre estudiantes universitarios. La congruencia entre estos hallazgos subraya la relevancia de trabajar la imagen corporal como factor protector frente a alteraciones emocionales, especialmente en contextos académicos de alta exigencia como lo es una academia preuniversitaria.

Entre las principales limitaciones de este estudio destaca el diseño transversal, el cual no permite establecer relaciones causales, sino únicamente asociaciones. Asimismo, la muestra fue seleccionada mediante un muestreo no probabilístico y se concentró en una sola academia preuniversitaria de Lima, lo cual limita la generalización de los resultados a otras poblaciones juveniles del país. Otra limitación fue el uso de instrumentos auto informados, que pueden estar afectados por la deseabilidad social o errores subjetivos en la percepción. Sin embargo, estos instrumentos fueron validados previamente, lo que garantiza un nivel aceptable de confiabilidad.

A pesar de estas limitaciones, esta investigación ofrece importantes aportes a la comprensión de los factores que influyen en la salud mental de los adolescentes. Al integrar variables como la alimentación y la imagen corporal en un solo modelo explicativo, se brinda una visión integral del bienestar emocional juvenil. Este enfoque permite no solo identificar factores de riesgo, sino también proponer intervenciones preventivas que promuevan hábitos saludables y una autoimagen positiva.

CAPÍTULO 5: CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES

5. CONCLUSIONES

1. El análisis general evidenció que tanto el patrón alimentario como la imagen corporal explicaron de forma significativa la salud mental de los estudiantes de una academia

preuniversitaria en Lima durante el año 2025. Esto se sustentó con un valor de significancia $p < 0.001$ y un coeficiente de Nagelkerke de 0.545, lo que indica que el modelo explicó el 54.5% de la variabilidad observada en la salud mental. Dicho hallazgo resalta la importancia de considerar estos factores como componentes prioritarios dentro de políticas educativas y sanitarias orientadas al bienestar psicoemocional de los adolescentes.

2. Los resultados demostraron que el 64.6% de los estudiantes evaluados presentaba un patrón alimentario regular, mientras que un 58.3% manifestó una imagen corporal no aceptable. Este panorama revela una alta prevalencia de hábitos alimenticios parcialmente adecuados coexistiendo con una percepción negativa del propio cuerpo, lo que subraya la necesidad de fortalecer desde etapas escolares la educación nutricional, así como el abordaje emocional y psicológico que permita mejorar la relación de los jóvenes con su cuerpo.
3. Se identificó que el 42.3% de los estudiantes reportó un nivel medio de salud mental, convirtiéndose en la categoría predominante, seguida de un 38.3% con nivel bajo y un 19.4% con nivel alto. Esta distribución muestra que una proporción significativa de la población adolescente se encuentra en una zona de vulnerabilidad emocional, con riesgo potencial de deterioro si no se implementan estrategias preventivas adecuadas. En consecuencia, se hace evidente la urgencia de crear espacios de acompañamiento psicológico y bienestar integral dentro de las instituciones educativas.
4. El análisis estadístico reveló una correlación positiva fuerte entre el patrón alimentario y la salud mental, con un coeficiente de Spearman de 0.687 y un valor de significancia de $p < 0.001$. Esta relación indica que a medida que los hábitos alimenticios son más saludables, los niveles de bienestar psicológico tienden a ser más altos. Por tanto, fomentar una dieta equilibrada no solo es relevante para la salud física, sino también fundamental como medida preventiva frente a alteraciones emocionales en jóvenes preuniversitarios.
5. Finalmente, se evidenció una asociación positiva considerable entre la imagen corporal y la salud mental, con un coeficiente de Spearman de 0.706 y un nivel de significancia de $p < 0.001$. Esto indica que los estudiantes que mostraban mayor aceptación y valoración de su imagen corporal presentaban también niveles más altos de bienestar emocional. Por el contrario, una percepción negativa del cuerpo se asoció con malestar psicológico. Este resultado reafirma la necesidad de promover

la autoaceptación y trabajar en la construcción de una imagen corporal saludable como eje central del desarrollo emocional en la adolescencia.

6. RECOMENDACIONES

- Implementar programas psicoeducativos en academias preuniversitarias es fundamental para abordar integralmente la alimentación saludable, la imagen corporal y la salud emocional de los adolescentes. Estos programas deben adaptarse a las características del entorno juvenil y considerar sus contextos familiares, sociales y escolares. Es importante que estén a cargo de equipos multidisciplinarios formados por médicos, nutricionistas, psicólogos y docentes capacitados en enfoques preventivos. Las actividades pueden incluir talleres, dinámicas y charlas que promuevan la reflexión sobre hábitos alimentarios, estereotipos corporales y estrategias de regulación emocional. Al ofrecer espacios seguros para el diálogo, se favorece la autocomprensión, el autocuidado y la prevención de trastornos alimentarios y deterioro emocional. Estas acciones deben formar parte del plan formativo de la institución, reforzando así el desarrollo integral de los estudiantes durante una etapa clave de transición.
- Fomentar campañas de promoción de la salud dentro de las academias, con la participación activa de padres, docentes y estudiantes, permite reforzar comportamientos saludables de manera colectiva. Estas campañas deben centrarse en difundir mensajes positivos sobre la diversidad corporal, la importancia de una nutrición balanceada y el bienestar emocional. Para lograrlo, se pueden realizar ferias escolares, charlas participativas, materiales audiovisuales y estrategias comunicacionales que lleguen a toda la comunidad educativa. Además, es necesario capacitar a los adultos responsables para que reconozcan signos de alerta relacionados con la insatisfacción corporal o alteraciones alimentarias. Involucrar a la familia en este proceso fortalece la contención emocional del estudiante, y dota al entorno de herramientas para prevenir riesgos. Así, la intervención conjunta genera mayor impacto, sostenibilidad y eficacia en la promoción del bienestar adolescente.
- Diseñar estudios longitudinales resulta esencial para establecer relaciones causales entre las variables analizadas, superando así las limitaciones de los estudios transversales. Estos deben considerar muestras más amplias y

representativas, incluyendo participantes de distintas regiones y niveles socioeconómicos, lo que permitirá observar cambios en los hábitos alimentarios, la percepción corporal y la salud mental a lo largo del tiempo. Además, se recomienda controlar variables contextuales como la exposición a redes sociales, el rendimiento académico y las relaciones familiares, ya que influyen directamente en la conducta de los adolescentes. Los estudios longitudinales facilitarán el diseño de políticas públicas y estrategias preventivas más efectivas, basadas en evidencia sólida. Asimismo, permitirán identificar momentos críticos en los que las intervenciones deben aplicarse para lograr un mayor impacto en la salud integral de los jóvenes en etapa preuniversitaria.

- Incluir herramientas cualitativas en futuras investigaciones, como entrevistas, grupos focales o diarios reflexivos, permitirá captar de forma más profunda y contextualizada las percepciones, emociones y experiencias de los adolescentes respecto a su cuerpo, alimentación y salud mental. Estas técnicas complementan los datos cuantitativos, otorgando riqueza interpretativa y revelando factores sociales, familiares o culturales que no suelen aparecer en encuestas estructuradas. A través de estos métodos se pueden identificar dinámicas invisibles, como presiones estéticas, comparaciones entre pares o discursos internalizados sobre el cuerpo. Además, las voces de los estudiantes brindan información valiosa para diseñar intervenciones más empáticas, pertinentes y culturalmente adecuadas. Esta integración metodológica no solo fortalece el análisis académico, sino que también promueve un enfoque centrado en la realidad vivida del adolescente, facilitando respuestas más efectivas desde el ámbito educativo y sanitario.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Kékes Szabó M. The relationship between body image and self-esteem. Eur Psychiatry. 2015 Mar;30(Suppl 1):1354. doi: 10.1016/S0924-9338(15)32029-0. [The Relationship Between Body Image and Self-esteem - ScienceDirect](#)
2. Institute of Health Metrics and Evaluation. Global Health Data Exchange (GHDx)Enlace: <https://ghdx.healthdata.org/>
3. Estimaciones Mundiales de Salud de la OMS 2000-2021 Enlace: <https://www.who.int/data/gho>
4. Global Status Report on Alcohol and Health and Treatment of Substance Use Disorders 2024 Enlace: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240064903>
5. Informe Mundial sobre las Drogas. Ginebra: UNOV; 2024 Enlace: <https://www.unodc.org/unodc/en/data-and-analysis/WDR.html>
6. WHO. Mental Health Atlas 2022 Enlace: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240066007>
7. Organización de la Panamericana de la Salud. Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina y el Caribe. [Internet]. 2020 [citado 5 noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/cb2242es/cb2242es.pdf>
8. Lema V, Cordero N, Alejandra M. Estado nutricional y estilo de vida en escolares. Una mirada desde unidades educativas públicas y privadas. 2021 [citado 20 Abril 2023]; 1-9. Disponible en: <http://doi.org/10.5281/zenodo.5218674>
9. Pan American Health Organization [Internet]. Informe Panorama Nutricional OMS FAO: Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América latina y el caribe; [consultado el 25 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/cb2242es/cb2242es.pdf>
10. Gaete P. Verónica, López C. Carolina. Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes. Una mirada integral. Rev. chil. pediatr. [Internet]. 2020 Oct [citado 2025 Feb 13] ; 91(5): 784-793. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062020000500784&lng=es. <http://dx.doi.org/10.32641/rchped.vi91i5.1534>.
11. Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. The Guilford Press.
12. Birch, L. L., & Fisher, J. O. (1998). *Development of eating behaviors among children and adolescents. Pediatric Clinics of North America*, 45(5), 867-879. [https://doi.org/10.1016/S0031-3955\(05\)70265-5](https://doi.org/10.1016/S0031-3955(05)70265-5)
13. BAUTISTA RODRÍGUEZ, Mónica Lizbeth et al. PERCEPCIÓN DEL ÍNDICE DE MASA CORPORAL Y LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA. Medicina e Investigación Universidad Autónoma del Estado de México, [S.l.], v. 13, n. 1, p. 28-49, ene. 2025. ISSN 2594-0600. Disponible en: <https://medicinainvestigacion.uaemex.mx/article/view/23651>. Fecha de acceso: 14 feb. 2025 doi: <https://doi.org/10.36677/medicinainvestigacion.v13i1.23651>.
14. Jiménez Boraita R, Gargallo Ibort E, Dalmau Torres JM, Arriscado Alsina D. Factores asociados a un bajo nivel de actividad física en adolescentes de La Rioja (España).

- Anales de Pediatría*. 2022;96(4):326-333. [Factores asociados a un bajo nivel de actividad física en adolescentes de la Rioja \(España\) - ScienceDirect](#)
15. Vilugrón Aravena Fabiola, Molina G. Temístocles, Gras Pérez María Eugenia, Font-Mayolas Sílvia. Hábitos alimentarios, obesidad y calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes chilenos. *Rev. méd. Chile* [Internet]. 2020 Jul [citado 2025 Feb 14] ; 148(7): 921-929. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872020000700921&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020000700921>.
 16. Bardi N, Minnaard V, Navarrete M. Estado nutricional, satisfacción con la imagen corporal e ingesta alimentaria en adolescentes que concurren a una escuela de modelaje. *Universidad FASTA. Facultad de Ciencias Médicas. Departamento de Nutrición*; 2021. Disponible en: <http://redi.ufasta.edu.ar:8082/jspui/handle/123456789/759>.
 17. Nieto López L. La condición física y su relación con la calidad de vida y el consumo de tabaco y alcohol en adolescentes de la Región de Murcia [tesis doctoral]. Murcia: Universidad de Murcia; 2021. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10201/108801>.
 18. Cao J, Wang K, Shi Y, Pan Y, Lyu M, Ji Y, et al. Effects of personal and interpersonal factors on changes of food choices and physical activity among college students. *PLOS ONE*. 13 de julio de 2023;18(7):e0288489.
 19. Chinchay Córdova, A. C., & Reyes Narváez, S. E. (2023). Autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimenticios en adolescentes de la institución educativa Ventura Ccalamaqui – Lima. *Revista Científica Pakamuros*, 9(4). <https://doi.org/10.37787/h9zr8v79>
 20. Flores karen LA, Yuca KEA, Phuyo leyla F, Figueroa BT. Factores de riesgo asociados a los trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad Andina del Cusco, 2019: Risk factors associateds with disorders of food behavior in student of Andina University of Cusco, 2019. *Yachay - Rev Científico Cult*. 12 de diciembre de 2019;8(1):550-2.
 21. Zila-Velasque JP, Grados-Espinoza P, Regalado-Rodríguez KM, Luna-Córdova CJ, Calderón GSS, Díaz-Vargas M, et al. Prevalencia y factores del trastorno de conducta alimentaria en estudiantes de medicina humana del Perú en el contexto de la pandemia de covid-19: estudio multicéntrico. *Rev Colomb Psiquiatr* [Internet]. 9 de agosto de 2022 [citado 15 de noviembre de 2022]; Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9359929/>
 22. Silva Robles SL. Factores de riesgo asociados a trastornos de conducta alimentaria en estudiantes de medicina de la Universidad Ricardo Palma de 1er y 6to año del 2022 [tesis]. Lima: Universidad Ricardo Palma; 2022.
 23. Anco Galvez, J. A. (2022). Percepción de la imagen corporal y su relación con hábitos alimentarios y la actividad física en adolescentes. Descriptores: Imagen corporal, hábitos alimentarios, actividad física, alimentación (monografía de pregrado). Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Lima, Perú
 24. Rojas Montenegro C, Guerrero Lozano R. *Nutrición clínica y Gastroenterología pediátrica*. 1ª ed. Bogotá: editorial Médica Internacional Ltda; 1999.7:81-84.
 25. Andreatta MM. Patrón alimentario y desarrollo de tumores de vías urinarias en Córdoba. Escuela de Nutrición-FCM-UNC. Córdoba 2010.

26. Martínez RSE. La Canasta Básica Alimentaria en México: contenido y determinantes 1980-1998. 2001;3:101-102. Disponible en: <http://www.economia.unam.mx/seccs/docs/tesisfe/MartinezRSE/Tesis.pdf>.29junio2008.
27. Burlandy L. Patrones alimentarios y nutrición en la población. 2001. Disponible en: <https://www.researchgate.net/publication/268163126>
28. Salgado E, Berman M. Patrones alimentarios en la población y su impacto en la salud pública. 2015. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0187557214700452>
29. Rangel Caballero LG, Rojas Sánchez LZ, Gamboa Delgado EM. Sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios colombianos y su asociación con la actividad física: Sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios colombianos y su asociación con la actividad física. *NutrHosp* 2015;31(2):629-36. [[Enlaces](#)]
30. Cossio Bolaños M, De Arruda M, Moyano-Portillo A, Gañan-Moreno E, Pino-Lopez L, Lancho-Alonso J. Composición corporal de jóvenes universitarios en relación a la salud. *Rev Nutr Clin Diet Hosp* 2011;31(3):15-21. [[Enlaces](#)]
31. Hernández García T, Rodríguez Zapata M, Giménez Pardo C. La malnutrición un problema de salud global y el derecho a una alimentación adecuada. *Rev Investig Educ En Cienc Salud RIECS* 2017;2(1):3-11. [[Enlaces](#)]
32. Antonella Pi R, Vidal PD, Romina Brassesco B, Viola L, Aballay LR. Estado en estudiantes universitarios:su relación con el número de ingestas alimentarias diarias y el consumo de macronutrientes. *NutrHosp* 2015;31(4):1748-56. [[Enlaces](#)]
33. MacMillan KN. Valoración de hábitos de alimentación, actividad física y condición nutricional en estudiantes de la pontificia universidad católica de valparaíso. *Rev Chil Nutr* 2007;34(4):330-6. [[Enlaces](#)]
34. Moreno Gómez C, Romaguera-Bosch D, Tauler-Riera P, Bennasar-Veny M, Pericas-Beltran J, Martinez-Andreu S, et al. Agrupamiento de factores de estilo de vida en estudiantes universitarios españoles: la relación entre el tabaquismo, el consumo de alcohol, la actividad física y la calidad de la dieta. *Public Health Nutr* 2012;15(11):2131-9. [[Enlaces](#)]
35. Willett WC, Sampson L, Stampfer MJ, et al. Reproducibility and validity of a semiquantitative food frequency questionnaire. *Am J Epidemiol.* 1985;122(1):51-65. doi: 10.1093/oxfordjournals.aje.a114086.
36. Rodgers, R., Slater, A., Gordon, C., McLean, S., Jarman, H., & Paxton, S. (2020). A Biopsychosocial Model of Social Media Use and Body Image Concerns, Disordered Eating, and Muscle-Building Behaviors among Adolescent Girls and Boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(1), 399–409. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01190-0>
37. Lacroix, E., Atkinson, M., & Garbett, K. (2020). One size does not fit all: Trajectories of body image development and their predictors in early adolescence. *Development and Psychopathology*, 34(1), 285 - 294. <https://doi.org/10.1017/S0954579420000917>
38. Nápoles, N., Blanco, H., & Jurado, P. (2022). La autoeficacia y su influencia en la 43 insatisfacción de la imagen corporal: Revisión sistemática. *Psicología ySalud*, 32(1), 57-70. <https://doi.org/https://doi.org/10.25009/pys.v32i1.2711>

39. Yadav, V. (2017). Understanding the body image of adolescents: A psychological perspective. *International Journal of Applied Research*, 3(6), 588-594. <https://www.allresearchjournal.com/archives/?year=2017&vol=3&issue=6&part=I&ArticleId=3893>
40. Raich, R. La percepción de la imagen corporal en los adolescentes. *Revista de Psicología Clínica*. 2001;17(4):103-110.
41. Organización Panamericana de la Salud (OPS). *Salud y nutrición en la adolescencia*. Washington, D.C.: OPS; 2010. p. 39.
42. Rivarola MF. La imagen corporal en adolescentes mujeres: su valor predictivo en trastornos alimentarios. *Fundamentos en Humanidades*. 2003;7-8:149-161. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1273106>
43. Rodríguez, J. (2013). Alteraciones de la imagen corporal. Editorial SINTESIS. <https://es.b-ok.lat/book/11898747/256177>
44. Cruz, L., Urbina, C., Alvear, G., Ortiz, H., & Morán, Á. (2018). Percepción del cuerpo saludable y su relación con la insatisfacción corporal en adolescentes mexicanos. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 1-8.
45. Vásquez, R., Galán, J., López, X., Alvarez, G., Mancilla, J., Caballero, A., & Unikel, C. (2011). Validez del Body Shape Questionnaire (BSQ) en mujeres mexicanas. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 2(1), 42-52. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232011000100005
46. Campos, J., & Llaque, V. (2017). Modelo estético de delgadez e imagen corporal en estudiantes de una universidad. *Revista Paian*, 8(1), 49-60. <http://revistas.uss.edu.pe/index.php/PAIAN/article/view/548>
47. Ramalho, R. (2019). Psychiatry and mental health. *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas*, 42(2), 55-58. <http://archivo.bc.una.py/index.php/RP/article/view/228>
48. Ministerio de Salud (MINSA). (2018). Plan Nacional de Salud Mental y Psiquiatría. <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/12/PDF-PLAN-NACIONAL-SALUDMENTAL-2017-A-2025.-7-dic-2017.pdf>
49. Organización Mundial de Salud (2017). Promoción de la salud mental: conceptos, evidencia emergente, práctica, informe compendiado. http://www.asmi.es/arc/doc/promocion_de_la_salud_mental.pdf
50. Cabanyes, J. y Monge, M. (2017). La salud mental y sus cuidados. Pamplona. http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/LibroSaludMentalCuidados.pdf
51. Ley de la Salud Mental N°30947. (30 de abril de 2019). Congreso de la República del Perú. <https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/ley-de-salud-mental-ley-n-30947-1772004-1/>
52. Navarro-Loli J, Moscoso M, Calderón-De la Cruz G. La investigación de la depresión en adolescentes en el Perú: una revisión sistemática. *Liberabit* [Internet]. 2017 [citado el 2025 Mar 4];23(1):57-74. Disponible en: <https://doi.org/10.24265/liberabit.2017.v23n1.04>
53. OMS. "Depresión: hablemos", dice la OMS, mientras la depresión encabeza la lista de causas de enfermedad. (2018).
54. Vásquez C, Hervás G, Hernangómez L, Romero N. Modelos cognitivos de la depresión: una síntesis y nueva propuesta basada en 30 años de investigación. *Psicol Conductual* [Internet]. 2010 [citado el 2025 Mar 4];18(1):139-165. Disponible en:

- https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2019/08/08.Vazquez_18-1oa-1.pdf
55. Rojas Camacho, C. y Rivera Tejada, H. (2014). Nivel de estrés y su relación con las estrategias de afrontamiento de las internas de enfermería, Hospital Belén de Trujillo-2013. *Cientifi-K*, 2(1), 20–25. <https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/cientifi-k/article/view/1354>
 56. Lovibond S, Lovibond P. Manual for the Depression Anxiety Stress Scales. 2nd ed. *Psychology Foundation*; 1995.
 57. Céspedes. Propiedades psicométricas del inventario de ansiedad estado y ansiedad rasgo en niños y adolescentes de Lima Sur [Tesis de Licenciatura en Psicología]. *Universidad Privada Autónoma del Perú*; 2015. Disponible en: <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/135/CESPEDES%20CONDOMA.pdf?sequence=6&isAllowed=y>
 58. Beck A, Emery G, Greenberg R. Anxiety disorders and phobias: a cognitive perspective. *Basic Books*; 1985.
 59. Berrío N, Mazo R. Estrés académico. *Rev Psicol Univ Antioquía* [Internet]. 2011 [citado el 2025 Mar 4];3(2):65-82. Disponible en: <https://doi.org/10.17533/udea.rp.11369>
 60. Mella-Norambuena, J., López-Angulo, Y., Sáez-Delgado, Y. y Del Valle, M. (2020). Estrategias de afrontamiento en apoderados durante el confinamiento por la COVID-19. *CienciAmérica*, 9 (2), 322-333. <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.324>
 61. Organización Mundial de la Salud. La salud mental de los adolescentes [Internet]. 2021 [citado 4 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/adolescent-mental-health>
 62. Becerra-Canales B, Hernández-Huaripaucar E, Córdova-Delgado M, Pastor-Ramírez N, Melgarejo-Ángeles WE, Balbuena-Conislla H, Hernández-López MA. Validez estructural y fiabilidad de la escala de depresión, ansiedad y estrés en universitarios peruanos. *Hosp Psiquiatr La Habana* [Internet]. 2024 [citado el 2025 Mar 4];21(1).
 63. FFQ [Internet]. [citado 4 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.epic-norfolk.org.uk/about-epic-norfolk/nutritional-methods/ffq/>
 64. Object. IMAGEN CORPORAL Y BIENESTAR SUBJETIVO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIAS. [citado 6 de octubre de 2023]; Disponible en: <https://core.ac.uk/reader/198121170>
 65. WMA - The World Medical Association-Declaración de Helsinki de la AMM – Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos [Internet]. [citado 7 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
 66. Organización Mundial de la Salud. Indicadores básicos de salud: perfil básico de los países [Internet]. OMS; 2022 [citado 2025 Jul 1]. Disponible en: <https://www.who.int/es>
 67. Ministerio de Salud del Perú. Manual de indicadores sociodemográficos para estudios de salud. Lima: MINSA; 2021.
 68. World Health Organization. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation. Geneva: WHO; 2000. (WHO Technical Report Series, No. 894).

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

TÍTULO: “PATRÓN ALIMENTARIO, PERCEPCIÓN CORPORAL Y SU RELACIÓN CON LA SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE UNA ACADEMIA PREUNIVERSITARIA EN LIMA, 2025”

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES	METODOLOGÍA	POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO
General	General	General			
¿Cuál es la relación del patrón alimentario y la percepción corporal con la salud mental de los estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima durante el año 2025?	Determinar la relación entre el patrón alimentario y la percepción corporal con la salud mental de los estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima durante el año 2025.	Existe relación entre el patrón alimentario y la percepción corporal con la salud mental de los estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima durante el año 2025.	Patrón alimentario Frecuencia de consumo Imagen corporal Insatisfacción corporal. Malestar con imagen corporal Devaluación de la figura Salud mental Ansiedad	El método de investigación es deductivo de enfoque cuantitativo, tipo básica, diseño no experimental y nivel correlacional. Se empleó la técnica de la encuesta, los instrumentos fueron los cuestionarios. Para medir el patrón alimentario se usó el Cuestionario de Frecuencia Alimentaria (FFQ). Para medir la imagen corporal se	La población estuvo conformada por 321 estudiantes preuniversitarios. Se realizó el muestreo aleatorio conformado por 175 estudiantes preuniversitarios.
Específicos	Específicos	Específicos			
¿Cómo es el patrón alimentario y la percepción corporal de los estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima durante el año 2025?	Identificar el patrón alimentario y la percepción corporal de los estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima durante el año 2025.	Los estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima durante el año 2025 presentan un patrón alimentario regular y una imagen corporal no aceptable.			
¿Cómo es la salud mental de los estudiantes de una	Identificar la salud mental de los estudiantes de una	Los estudiantes de una academia preuniversitaria en			

academia preuniversitaria en Lima durante el año 2025?	academia preuniversitaria en Lima durante el año 2025.	Lima durante el año 2025 presentan salud mental media. Existe asociación entre el patrón alimentario con la salud mental de los estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima durante el año 2025.	Depresión Estrés Variables intervinientes Edad Sexo IMC	empleó el Cuestionario de Imagen Corporal (BSQ), Y para medir la salud mental se usó el cuestionario DASS21.
¿Cuál es la relación entre el patrón alimentario con la salud mental de los estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima durante el año 2025?	Identificar la relación entre el patrón alimentario con la salud mental de los estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima durante el año 2025.	Existe asociación entre la percepción corporal con la salud mental de los estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima durante el año 2025.		
¿Cuál es la relación entre la percepción corporal y la salud mental de los estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima durante el año 2025?	Determinar la relación entre la percepción corporal con la salud mental de los estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima durante el año 2025.			

Anexo 2: Instrumento de recolección de datos

FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

DATOS GENERALES

EDAD: _____ **SEXO:** FEMENINO () MASCULINO ()

PESO: _____ **TALLA:** _____

CUESTIONARIO DE FRECUENCIA ALIMENTARIA (FFQ)

INSTRUCCIONES: Marca con una “X” según la cantidad de veces en las que consumes dicho alimento.

	DIARIA (más de 5 veces por semana)	SEMANAL (2 a 4 veces por semana)	OCASIONAL (1 vez al mes o una vez cada quince días)	NUNCA
Huevos				
Leche, queso y derivados				
Carnes rojas (carne de res, cerdo, cordero)				
Carnes blancas (pollo, pavo)				
Embutidos y enlatados (atunes, sardinas, paté)				
Pescados y mariscos				
Frutas				
Leguminosas secas (chochos, frijol, lenteja, garbanzo, arvejas, habas secas)				
Cereales y sus derivados (harina, maicena, machica, fideos)				

	DIARIA (más de 5 veces por semana)	SEMANAL (2 a 4 veces por semana)	OCASIONAL (1 vez al mes o una vez cada quince días)	NUNCA
Arroz				
Panes y pastas				
Verduras y hortalizas cocidas				
Verdura y hortalizas crudas				
Grasas animales (mantequilla, manteca)				
Grasas vegetales (margarina y aceites)				
Dulces y golosinas				

Body Shape Questionnaire (BSQ)

(Test de Imagen Corporal)

INSTRUCCIONES: Lea detenidamente cada una de las preguntas y marcar con una X la opción que usted considere ser la mejor. No olvidar responder cada una de ellas, gracias.

Nº	PREGUNTAS	Nunca	Raramente	Alguna vez	A menudo	Muy a menudo	Siempre
1	Cuando te aburres, ¿te has preocupado por tu figura?						
2	¿Te has preocupado tanto por tu figura que has pensado que tendrías que ponerte a dieta?						
3	¿Has pensado que tenías los muslos, caderas o nalgas demasiado grandes en relación con el resto del cuerpo?						
4	¿Has tenido miedo de engordar?						
5	¿Te ha preocupado que tu piel no sea lo suficientemente firme?						

Nº	PREGUNTAS	Nunca	Raramente	Alguna vez	A menudo	Muy a menudo	Siempre
6	Sentirte llena (después de una gran comida), ¿te ha hecho sentir gordo(a)?						
7	¿Te has sentido tan mal con tu figura que has llegado a llorar?						
8	¿Has evitado correr para que tu piel no rebotara?						
9	Estar con chicos(as) delgadas, ¿te ha hecho fijar en tu figura?						
10	¿Te ha preocupado que tus muslos se ensanchen cuando te sientas?						
11	El hecho de comer poca comida, ¿te ha hecho sentir gordo(a)?						
12	Al fijarte en la figura de otro chico(a)s, ¿has comparado con la tuya desfavorablemente?						
13	Pensar en tu figura, ¿ha interferido en tu capacidad de concentración (cuando miras la TV, lees o conversas)?						
14	Estar desnudo(a) por ejemplo, cuando te duchas, ¿te ha hecho sentir gordo(a)?						
15	¿Has evitado llevar ropa que marque tu figura?						
16	¿Te has imaginado cortando partes gruesas de tu cuerpo?						
17	Comer dulces, pasteles u otros alimentos con muchas calorías, ¿te ha hecho sentir gordo(a)?						
18	¿Has evitado ir a actos sociales (por ejemplo, una fiesta) porque te has sentido mal con tu figura?						
19	¿Te has sentido excesivamente gordo(a) o redondeado(a)?						
20	¿Te has sentido acomplejado por tu cuerpo?						
21	Preocuparte por tu figura, ¿te ha hecho poner a dieta?						
22	¿Te has sentido más a gusto con tu figura cuando tu estómago estaba vacío (por ejemplo, por la mañana)?						
23	¿Has pensado que la figura que tienes es debido a tu falta de autocontrol?						
24	¿Te ha preocupado que otra gente vea rollitos alrededor de tu cintura o estómago?						

Nº	PREGUNTAS	Nunca	Raramente	Alguna vez	A menudo	Muy a menudo	Siempre
25	¿Has pensado que no es justo que otros chicos(as) sean más delgados(as) que tú?						
26	¿Has vomitado para sentirte más delgado(a)?						
27	Cuando estás con otras personas, ¿te ha preocupado ocupar demasiado espacio (por ejemplo, sentándote en un sofá o en el autobús)?						
28	¿Te ha preocupado que tu piel tenga aspecto de piel de naranja (celulitis)?						
29	Verte reflejada en un espejo, ¿te ha hecho sentir mal por tu figura?						
30	¿Te has pellizcado zonas del cuerpo para ver cuánta grasa tenías?						
31	¿Has evitado situaciones en las que la gente pudiese ver tu cuerpo (por ejemplo, en vestuarios comunes de piscinas o duchas)?						
32	¿Has tomado laxantes para sentirte más delgado(a)?						
33	¿Te has fijado más en tu figura estando en compañía de otras personas?						
34	La preocupación por tu figura, ¿te ha hecho pensar que deberías hacer ejercicio?						

ESCALA DE DEPRESIÓN, ANSIEDAD Y ESTRÉS (DASS-21)

Por favor lea las siguientes afirmaciones y coloque una X en el número que corresponda (1, 2, 3, 4, 5) que indica cuánto esta afirmación le aplicó a usted durante la última semana. No hay respuestas correctas o incorrectas. No tome demasiado tiempo para contestar.

La escala de calificación es la siguiente:

1. – Nunca
2. - Casi nunca
3. - A veces
4. - Casi siempre
5. – Siempre

		1	2	3	4	5
1	Me costó mucho relajarme					
2	Me di cuenta que tenía la boca seca					
3	No podía sentir ningún sentimiento positivo					
4	Se me hizo difícil respirar					
5	Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas					
6	Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones					
7	Sentí que mis manos temblaban					
8	Sentí que tenía muchos nervios					
9	Estaba preocupado por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo					
10	Sentí que no tenía nada por qué vivir					
11	Noté que me agitaba					
12	Se me hizo difícil relajarme					
13	Me sentí triste y deprimido					
14	No toleré nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo					
15	Sentí que estaba al punto de pánico					
16	No me pude entusiasmar por nada					
17	Sentí que valía muy poco como persona					
18	sentí que estaba muy irritable					
19	Sentí los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico					
20	Tuve miedo sin razón					
21	Sentí que la vida no tenía ningún sentido					

Anexo 3: Aprobación de comité de ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 15 de mayo de 2025

Investigador(a)
Lesly Mishell Moran Tolentino
Jenner Joycer Quispe Castillo
Exp. N°:0792-2025

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEIC-UPNW) **evaluó y APROBÓ** los siguientes documentos:

- Protocolo titulado: "PATRÓN ALIMENTARIO, PERCEPCIÓN CORPORAL Y SU RELACIÓN CON LA SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE UNA ACADEMIA PREUNIVERSITARIA EN LIMA, 2025" con **fecha 25/04/2025**.

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) Lesly Mishell Moran Tolentino y Sr(a) Jenner Joycer Quispe Castillo

La **APROBACIÓN** comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

1. **La vigencia** de la aprobación es de **dos años (24 meses)** a partir de la emisión de este documento.
2. **Toda enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEIC-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
3. Si aplica, **la Renovación** de aprobación del proyecto de investigación deberá iniciarse treinta (30) días antes de la fecha de vencimiento, con su respectivo informe de avance.
4. La constancia de aprobación por el **CIEIC** no garantiza la aceptación por parte de las instituciones donde pretende ejecutar el trabajo de investigación.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,

Mg. Angelica Karina Minaya Galarreta
Presidenta
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
Universidad Privada Norbert Wiener

Anexo 4: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Título del proyecto de investigación: “PATRÓN ALIMENTARIO, PERCEPCIÓN CORPORAL Y SU RELACIÓN CON LA SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE UNA ACADEMIA PREUNIVERSITARIA EN LIMA, 2025”.

Investigadores: Moran Tolentino, Lesly Mishell - Quispe Castillo Jenner Joycer

Institución: Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW)

Este documento de consentimiento informado tiene información que lo ayudará a decidir si desea participar en este estudio de investigación en salud. Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados, tómese el tiempo necesario y lea con detenimiento la información proporcionada líneas abajo, si a pesar de ello persisten sus dudas, comuníquese con la investigadora al teléfono celular o correo electrónico que figuran en el documento. No debe dar su consentimiento hasta que entienda la información y todas sus dudas hubiesen sido resueltas.

I. INFORMACIÓN

Propósito del estudio: Determinar la relación entre el patrón alimentario y la percepción corporal con la salud mental de los estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima durante el año 2025.

Duración del estudio: 3 meses

Nº esperado de participantes: 175 participantes

Participantes: Este estudio incluirá a los estudiantes preuniversitarios que residen en Lima Metropolitana

Participación: Su participación solo incluye que complete los instrumentos que se emplearán en este estudio: El cuestionario de Frecuencia Alimentaria (FFQ), el Cuestionario Body Shape Questionnaire (BSQ) y cuestionario de Salud mental de DASS21.

Participación voluntaria: Su participación en este estudio es completamente voluntaria y puede retirarse en cualquier momento.

Beneficios por participar: Tiene la posibilidad de conocer los resultados de la investigación por los medios más adecuados (de manera individual o grupal) que le puede ser de mucha utilidad en su desarrollo profesional.

Inconvenientes y riesgos: Ninguno, solo se les solicitará que completen los instrumentos de medición que se utilizarán en el estudio

Costo por participar: Usted no hará gastó alguno durante el estudio.

Confidencialidad: La información que usted proporcione estará protegido, solo el investigador puede acceder a esta. Fuera de esta información confidencial, usted no será identificado cuando los resultados sean publicados.

Renuncia: Usted puede retirarse del estudio en cualquier momento, sin sanción o pérdida de los beneficios a los que tiene derecho.

Preguntas/Contacto: Si usted tuviese preguntas adicionales durante el desarrollo de este estudio o acerca de la investigación, puede dirigirse a Moran Tolentino, Lesly Mishell o a Quispe Castillo Jenner Joycer.

Contacto con el Comité de Ética:

Así mismo puede comunicarse con el Comité de Ética que validó el presente estudio,

Contacto del Comité de Ética: Dra. Angelica Karina Minaya Galarreta, Presidenta del Comité de Ética de la Universidad Norbert Wiener, para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, Email: comité.etica@uwiener.edu.pe

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

He leído la hoja de información del Formulario de Consentimiento Informado (FCI), y declaro haber recibido una explicación satisfactoria sobre los objetivos, procedimientos y finalidades del estudio. Se han respondido todas mis dudas y preguntas. Comprendo que mi decisión de participar es voluntaria y conozco mi derecho a retirar mi consentimiento en cualquier momento, sin que esto me perjudique de ninguna manera. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

Nombre participante:

DNI:

Fecha:

Nombre del investigador: Moran Tolentino,
Lesly Mishell / Quispe Castillo, Jenner Joycer

DNI:

Fecha:

Anexo 5: Asentimiento informado

ASENTIMIENTO INFORMADO

Título de proyecto:

“PATRÓN ALIMENTARIO, PERCEPCIÓN CORPORAL Y SU RELACIÓN CON LA SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE UNA ACADEMIA PREUNIVERSITARIA EN LIMA, 2025”

Hola nuestros nombres son Lesly Mishell, Moran Tolentino y Jenner Joycer Quispe Castillo, estudiamos en la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW).

Tu participación en el estudio consistiría en completar los instrumentos que se emplearán en este estudio, los cuales son el cuestionario de Frecuencia Alimentaria (FFQ), el Body Shape Questionnaire (BSQ) y cuestionario de Salud mental de DASS21.

Tu participación en el estudio es voluntaria, es decir, aun cuando tus papá o mamá y/o apoderado hayan dicho que puedes participar, si tú no quieres hacerlo puedes decir que no. Es tu decisión si participas o no en el estudio. También es importante que sepas que, si en un momento dado ya no quieres continuar en el estudio, no habrá ningún problema, o si no quieres responder a alguna pregunta en particular, tampoco habrá problema.

Toda la información que nos proporciones/ las mediciones que realicemos nos ayudarán a determinar la relación entre el patrón alimentario y la percepción corporal con la salud mental.

Esta información será confidencial. Esto quiere decir que no diremos a nadie tus respuestas (O RESULTADOS DE MEDICIONES), sólo lo sabrán las personas que forman parte del equipo de este estudio.

Si aceptas participar, te pido que por favor pongas una (✓) en el cuadrado de abajo que dice “Sí quiero participar” y escribe tu nombre.

Si no quieres participar, no pongas ninguna (✓), ni escribas tu nombre.

Sí quiero participar ()

Nombre del participante: _____

Nombre y firma de la persona/investigador que obtiene el asentimiento:

Moran Tolentino, Lesly Mishell/ Quispe Castillo, Jenner Joycer _____

Fecha: _____ de _____ de _____.

Anexo 6: Carta de aprobación de la institución para la recolección de datos

Lima, 19 de junio del 2025



SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN PARA APLICACIÓN DE CUESTIONARIOS DE INVESTIGACIÓN

Asunto: Solicitud de autorización para la ejecución de proyecto de tesis titulado: "Patrón alimentario, percepción corporal y su relación con la salud mental en estudiantes de una academia preuniversitaria en Lima, 2025".

Presente

Estimado Coordinador General de la Academia Pedro Villena:


Reciba un cordial saludo. Por medio de la presente, nosotros, Lesly Mishell Moran Tolentino y Jenner Joycer Quispe Castillo, bachilleres de la carrera de Medicina Humana de la Escuela de Ciencias de la Salud, Facultad de Medicina Humana de la Universidad Norbert Wiener, nos dirigimos a usted con el fin de solicitar formalmente la autorización para la ejecución de nuestro proyecto de tesis titulado "PATRÓN ALIMENTARIO, PERCEPCIÓN CORPORAL Y SU RELACIÓN CON LA SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE UNA ACADEMIA PREUNIVERSITARIA EN LIMA, 2025" en la prestigiosa Academia Pedro Villena, ubicada en el distrito de San Juan de Lurigancho-Lima.

Consideramos que la institución representa un entorno idóneo para esta investigación, la cual contribuirá al conocimiento científico y podrá servir de base para futuras estrategias de prevención y promoción de la salud en este grupo poblacional.

Nos comprometemos a respetar íntegramente los principios éticos que rigen la investigación científica, asegurando la confidencialidad de la información recogida y la protección de los derechos de los participantes. Así mismo, cumpliremos con todos los protocolos establecidos por la institución que usted representa.

Autorización del Coordinador General

Yo, quien suscribe, Coordinador General de la Academia Pedro Villena, autorizo la aplicación del proyecto de tesis propuesto en la presente solicitud, en el marco del estudio titulado "PATRÓN ALIMENTARIO, PERCEPCIÓN CORPORAL Y SU RELACIÓN CON LA SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE UNA ACADEMIA PREUNIVERSITARIA EN LIMA, 2025", con la debida garantía del cumplimiento de los principios éticos y protocolos institucionales.



Oscar Iván Morales García
Coordinador General
DNI: 41950509



Anexo 7: Informe de asesor de Turnitin

NOMBRE DEL TRABAJO

Patrón alimentario, percepción corporal y su relación con la salud mental en estudiantes de una acad

AUTOR

Lesly Moran

RECuento DE PALABRAS

18066 Words

RECuento DE CARACTERES

104545 Characters

RECuento DE PÁGINAS

70 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

700.6KB

FECHA DE ENTREGA

Aug 31, 2025 9:32 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Aug 31, 2025 9:34 AM GMT-5

● 15% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 11% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 11% Base de datos de trabajos entregados
- 3% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)

● 15% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 11% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 11% Base de datos de trabajos entregados
- 3% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	repositorio.uwiener.edu.pe Internet	2%
2	Universidad Wiener on 2023-12-06 Submitted works	2%
3	repositorio.upt.edu.pe Internet	1%
4	hdl.handle.net Internet	<1%
5	uwiener on 2024-05-23 Submitted works	<1%
6	Universidad Wiener on 2025-06-24 Submitted works	<1%
7	uwiener on 2025-08-28 Submitted works	<1%
8	Universidad Wiener on 2023-03-19 Submitted works	<1%