

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS

FACULTAD DE CIENCIAS

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



TESIS

**PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL EN RELACIÓN A LA CALIDAD DE
LA DIETA EN LOS ADOLESCENTES DEL 5TO GRADO DE SECUNDARIA DE**

LA I.E.S INDUSTRIAL 32, PUNO – 2025

PRESENTADA POR:

KATIA GABRIELA QUISPE MAYTA

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

PUNO – PERÚ

2026



Repositorio Institucional ALCIRA by [Universidad Privada San Carlos](https://www.upsc.edu.pe/) is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



6.51%

SIMILARITY OVERALL

SCANNED ON: 24 MAR 2026, 9:57 PM

Originality & Authorship Report

Your text is highlighted according to the matched content in the results above.

● IDENTICAL
1.93%

● CHANGED TEXT
4.58%

Report #32124055

KATIA GABRIELA QUISPE MAYTA // PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL EN RELACIÓN A LA CALIDAD DE LA DIETA EN LOS ADOLESCENTES DEL 5TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA I.E.S INDUSTRIAL 32, PUNO – 2025 RESUMEN E

l presente trabajo de investigación titulado “Percepción de la imagen corporal en relación a la calidad de la dieta en los adolescentes del 5to grado de la I.E.S Industrial 32, PUNO – 2025”. Tuvo co

mo objetivo del presente proyecto de investigación: Determinar la percepción de la imagen corporal en relación a la calidad de la

dieta en los adolescentes de la I.E.S. Industrial 32, Puno -2025. **2 7 8 10 31** Para el

cual se realizó un estudio de tipo descriptivo, con diseño no

experimental, de corte transversal. Se trabajó con una población y muestra

de 81 adolescentes del 5to grado de la I.E.S. Industrial 32 – Puno

. El instrumento para la recolección de datos fueron los cuestionarios

de “Índice KIDMED” para evaluar la calidad de la dieta (basado en l

a adherencia a la dieta mediterránea) y las cartillas de siluetas de

Collins para la percepción de la imagen corporal, en donde los

resultados mostraron: el 85.0% de los adolescentes satisfechos con su

imagen corporal presentan una buena calidad de la dieta. En contraste,

entre los adolescentes que desean ser más delgados, predomina la

calidad de dieta media (48.4%) y se observa una mayor proporción de

dietas de baja calidad (25.8%). En dimensión: a la percepción de la

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS

FACULTAD DE CIENCIAS

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

TESIS

PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL EN RELACIÓN A LA CALIDAD DE
LA DIETA EN LOS ADOLESCENTES DEL 5TO GRADO DE SECUNDARIA DE
LA I.E.S INDUSTRIAL 32, PUNO – 2025

PRESENTADA POR:

KATIA GABRIELA QUISPE MAYTA

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

APROBADA POR EL SIGUIENTE JURADO:

PRESIDENTE

:


Mtra. MARITZA KARINA HERRERA PEREIRA

PRIMER MIEMBRO

:


M.Sc. KORINA ASQUI GOMEZ

SEGUNDO MIEMBRO

:


Dra. CELIA VERENISSE ORTIZ DE ORUE ROJAS

ASESOR DE TESIS

:


Mg. LUIS ALBERTH ROSSEL BERNEDO

Área: Ciencias Médicas y de Salud

Sub área: Ciencias de la salud

Líneas de Investigación: Salud Publica

Puno, 31 de marzo del 2026.

DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo, en primer lugar, a Dios, por brindarme salud, fortaleza y sabiduría, y por permitirme culminar esta etapa importante de mi vida, guiándome siempre por el camino correcto durante mi formación profesional.

A mis queridos padres, Bartolomé y Felicitas, en especial a mi padre, quien ha sido un ejemplo constante de perseverancia, responsabilidad y esfuerzo. Gracias por su apoyo incondicional, comprensión y motivación permanente, que han sido fundamentales para continuar y culminar este proceso académico.

Finalmente, a mi abuelita Teofila y a mi hermano Arthur, por sus apoyos, que me impulsaron a seguir adelante y no rendirme ante las dificultades.

Katia Quispe

AGRADECIMIENTOS

A mi alma mater, Universidad Privada San Carlos, facultad de enfermería y a la plana docente de la escuela profesional de enfermería, por haberme impartido sus valiosas enseñanzas y experiencias para una educación de calidad durante mi formación profesional.

Al director, plana docente y estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Industrial N° 32 – Puno, por su confianza al permitirme ingresar a sus instalaciones y poder realizar el proceso de investigación.

Katia Quispe

INDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	1
AGRADECIMIENTOS	2
INDICE GENERAL	3
INDICE DE TABLAS	6
ÍNDICE DE ANEXOS	7
RESUMEN	8
ABSTRACT	9
INTRODUCCION	10

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, ANTECEDENTES Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	12
1.1.1. PROBLEMA GENERAL	14
1.1.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS	14
1.2. ANTECEDENTES	14
1.2.1. ANTECEDENTES A NIVEL INTERNACIONAL	14
1.2.2. ANTECEDENTES A NIVEL NACIONAL	16
1.2.3. ANTECEDENTES A NIVEL REGIONAL	17
1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	19
1.3.1. OBJETIVO GENERAL	19
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	19

CAPITULO II

MARCO TEORICO, CONCEPTUAL E HIPOTESIS DE LA INVESTIGACION

2.1. MARCO TEÓRICO	20
2.1.1. LA ADOLESCENCIA	20
2.1.2. CALIDAD DE LA DIETA	20

2.1.3. IMAGEN CORPORAL	22
2.1.4. PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL	22
2.2. MARCO CONCEPTUAL	22
2.2.1. ADOLESCENCIA	22
2.2.2. CALIDAD DE DIETA	23
2.2.3. IMAGEN CORPORAL	23
2.3.1. HIPÓTESIS GENERAL	23
2.3.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	23
CAPÍTULO III	
METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN	
3.1. ZONA DE ESTUDIO	24
3.2. TAMAÑO DE MUESTRA	25
3.2.1. POBLACION:	25
3.2.2. MUESTRA:	25
3.3. CRITERIOS DE SELECCIÓN	25
3.4. METODO Y TECNICAS	25
3.4.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	25
3.4.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	26
3.4.3. TÉCNICA	26
3.4.4. INSTRUMENTOS	26
3.5. PROCESAMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	30
3.5.1. COORDINACIÓN	30
3.5.2. APLICACIÓN	31
3.5.3. CONSIDERACIONES ÉTICAS	32
3.6. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES	33
3.6.1. OPERALIZACION DE VARIABLES	33
3.7. MÉTODO O DISEÑO ESTADÍSTICO.	36
3.7.1. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS	36

CAPITULO IV

EXPOSICIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. EXPOSICIÓN Y ANÁLISIS DE LAS VARIABLES: PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y LA CALIDAD DE LA DIETA	37
4.2. CONTRASTACIÓN DE LA HIPÓTESIS	42
4.2.1. PLANTEAMIENTO DE LA HIPÓTESIS GENERAL	42
CONCLUSIONES	45
RECOMENDACIONES	46
BIBLIOGRAFIA	47
ANEXOS	54

INDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 01: Prueba de confiabilidad del instrumento “Índice KIDMED de adherencia a la Dieta Mediterránea	27
Tabla 02: Percepción de la imagen corporal en los adolescentes del 5to de secundaria de la Institución Educativa Secundaria Industrial N° 32, Puno.	38
Tabla 03: La calidad de la dieta en los adolescentes del 5to de secundaria de la Institución Educativa Secundaria Industrial N° 32, Puno	39
Tabla 04: Relación entre la percepción de la imagen corporal y la calidad de la dieta en los adolescentes del 5to de secundaria de la Institución Educativa Secundaria Industrial N.° 32, Puno.	41
Tabla 05: Correlación de Rho de Spearman de la percepción de la imagen corporal y la calidad de la dieta en los adolescentes del 5to de secundaria de la Institución Educativa Secundaria Industrial N.° 32, Puno.	43

ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
Anexo 01: Matriz de consistencia	55
Anexo 02: Consentimiento informado	56
Anexo 03: Instrumentos	58
Anexo 04: Solicitud	61
Anexo 05: Foto de la Institución Educativa Secundaria Industrial 32 – Puno.	62
Anexo 06: Modelo de instrumento de IBM SPSS statistics.	63

RESUMEN

El presente trabajo de investigación titulado “Percepción de la imagen corporal en relación a la calidad de la dieta en los adolescentes del 5to grado de la I.E.S Industrial 32, PUNO – 2025”. Tuvo como objetivo del presente proyecto de investigación: Determinar la percepción de la imagen corporal en relación a la calidad de la dieta en los adolescentes de la I.E.S. Industrial 32, Puno -2025. Para el cual se realizó un estudio de tipo descriptivo, con diseño no experimental, de corte transversal. Se trabajó con una población y muestra de 81 adolescentes del 5to grado de la I.E.S. Industrial 32 – Puno. El instrumento para la recolección de datos fueron los cuestionarios de “Índice KIDMED” para evaluar la calidad de la dieta (basado en la adherencia a la dieta mediterránea) y las cartillas de siluetas de Collins para la percepción de la imagen corporal, en donde los resultados mostraron: el 85.0% de los adolescentes satisfechos con su imagen corporal presentan una buena calidad de la dieta. En contraste, entre los adolescentes que desean ser más delgados, predomina la calidad de dieta media (48.4%) y se observa una mayor proporción de dietas de baja calidad (25.8%). En dimensión: a la percepción de la imagen corporal el 49.4 % de los adolescentes se encontró satisfecho con su imagen corporal (percepción adecuada); sin embargo, existe un considerable porcentaje de estudiantes que presento insatisfacción corporal, ya que el deseo de ser más delgado (38.3 %), seguido del deseo de ser más robusto (12.3 %). En dimensión: a la calidad de la dieta el 58.0 % de los adolescentes presentó una buena calidad de la dieta, mientras que el 28.4 % evidenció una calidad media y el 13.6 % una baja calidad de la dieta, en cuanto a la relación de las variables, con la correlación de Spearman para medir el nivel de relación de estas se obtuvo ($r_s = -0.450$; $p < 0.001$), siendo considerada una correlación moderada. En donde se llega a la conclusión, de que si existe una relación entre la percepción de la imagen corporal y la calidad de la dieta en adolescentes del 5to grado de la institución educativa secundaria Industrial N° 32 de la ciudad de Puno, 2025

Palabras claves: Adolescentes, Dieta saludable e Imagen corporal.

ABSTRACT

Perception in Relation to Diet Quality in 5th Grade Students at I.E.S. Industrial 32, Puno – 2025,” aimed to determine the perception of body image in relation to diet quality among adolescents at I.E.S. Industrial 32, Puno, in 2025. A descriptive, non-experimental, cross-sectional study was conducted. The study population and sample consisted of 81 fifth-grade students from I.E.S. Industrial 32, Puno. Data was collected using the KIDMED Index questionnaire to assess diet quality (based on adherence to the Mediterranean diet) and the Collins silhouette charts to assess body image perception. The results showed that 85.0% of the adolescents satisfied with their body image had a good diet quality. In contrast, among adolescents who wish to be thinner, average diet quality predominates (48.4%), while a higher proportion of low-quality diets are observed (25.8%). Regarding body image perception, 49.4% of adolescents were satisfied with their body image (adequate perception); however, a considerable percentage of students expressed body dissatisfaction, with the desire to be thinner (38.3%) followed by the desire to be more robust (12.3%). Regarding diet quality, 58.0% of adolescents presented a good diet quality, while 28.4% showed average quality and 13.6% a low diet quality. As for the relationship between the variables, Spearman's rank correlation coefficient was used to measure the level of correlation ($r_s = -0.450$; $p < 0.001$), which is considered a moderate correlation. The conclusion reached is that there is a relationship between body image perception and diet quality in 5th grade adolescents at the Industrial Secondary School No. 32 in the city of Puno, 2025.

Keywords: Teenagers, Healthy Diet and Body Image.

INTRODUCCION

La adolescencia constituye una de las etapas fundamentales del desarrollo humano caracterizado por cambios físicos, psicológicos y sociales. En los últimos años se ha evidenciado un incremento de los estilos de vida poco saludables entre los adolescentes, evidenciando una alimentación inadecuada y creciente insatisfacción con la imagen corporal.

Durante este periodo, la percepción de la imagen corporal adquiere importancia ya que los adolescentes principalmente desarrollan una valoración subjetiva de su cuerpo, llegando a influir en aspectos como su autoestima, estado emocional y conductas alimentarias.

La imagen corporal se define como la visualización mental que tiene una persona de su propia contextura física, la cual puede ser adecuada o distorsionada. En la etapa la percepción suele ser influenciada por factores socioculturales, familiares y mediáticos, generando en muchas veces casos de insatisfacción corporal y a esto se asocia muchas veces con las prácticas alimentarias inadecuadas, dietas restrictivas, omisión de comidas y otras conductas dañinas para la salud.

En esta etapa, los hábitos de vida no suelen ser muy saludables, llegando a representar factores de riesgo asociados al sobrepeso, la obesidad y los trastornos de la conducta alimentaria, cuya prevalencia ha mostrado un incremento. El estudio es relevante porque busca comprender y modificar comportamientos que impactan directamente en la salud física y emocional de los adolescentes. Por ello, el propósito de la investigación fue detectar oportunamente cuál es su percepción de imagen del adolescente y así mismo sus conductas alimentarias, ello permitirá evidenciar los beneficios que tiene la educación nutricional en los adolescentes.

El aporte de esta investigación permite brindar una visión innovadora e integral al abordar simultáneamente dos variables interrelacionadas: dieta e imagen corporal. Su aplicación permitirá fortalecer la educación a través del desarrollo de estrategias más efectivas en la promoción de la salud en los adolescentes.

En ese sentido se desarrolla la investigación “percepción de la imagen corporal y su relación a la calidad de la dieta en los adolescentes del 5to grado en la Institución Educativa Secundaria Industrial N.º 32 de Puno, no es ajena a esta problemática, de esta manera se formuló la pregunta central del trabajo es, ¿Existe relación entre la percepción de la imagen corporal y la calidad de la dieta en los adolescentes del 5to de secundaria de la I.E.S. Industrial 32, Puno -2025?. El objetivo general es determinar la relación entre la percepción de la imagen corporal y la calidad de la dieta en los adolescentes del 5to de secundaria de la I.E.S. Industrial 32, Puno -2025.

Para llevar a cabo el estudio, el trabajo se ha estructurado en cuatro capítulos. En el capítulo I “Planteamiento del problema, Antecedentes y Objetivos de la investigación”, como también la mención de otras investigaciones similares al tema de la investigación.

En el capítulo II

“Marco teórico, conceptual e hipótesis de la investigación”, los cuales permiten mayor comprensión con nuestro tema de investigación. En el capítulo III “Metodología de la investigación”, ayudara a entender la utilización de los instrumentos y así también la operacionalización de la variable. Para finalizar, en el capítulo IV “Exposición y análisis de los resultados”, en esta parte final del estudio se analiza e interpreta los resultados, y la discusión por cada variable atribuyendo a las conclusiones y recomendación con un diseño de estrategias de promoción de la salud orientadas a mejorar la alimentación y fortalecer una percepción corporal saludable en la población adolescente.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, ANTECEDENTES Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Durante los últimos diez años, la salud de los adolescentes ha sido una preocupación mundial importante. A escala global, se observa un problema generalizado de baja calidad de vida. La mayor parte de los adolescentes no sigue las recomendaciones sobre una dieta saludable y tiene un consumo elevado de alimentos con escaso valor nutricional; esto contribuye a la crisis mundial de obesidad y sobrepeso. (1).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) 80% los adolescentes ponen en duda su imagen corporal debido a sus costumbres diarias. (2). Esta problemática se agudiza a causa de la alta insatisfacción con el cuerpo, en particular entre las mujeres, lo que produce impactos perjudiciales en la salud mental y eleva el peligro de trastornos relacionados con la conducta alimentaria. (3).

En el contexto de América Latina, esta situación se agudiza, pues se ha detectado una elevada prevalencia de sobrepeso en adolescentes, con un 37.6 %; esto manifiesta una tendencia hacia estilos de vida no saludables, marcados por la mala calidad alimentaria y una imagen corporal distorsionada. (4)(5). Se ha establecido que alrededor de un tercio de lo que los adolescentes de Argentina, Chile y México consumen en calorías proviene de alimentos y bebidas ultraprocesados. Además, estos patrones de un consumo elevado de ultraprocesados se repiten en la región y son más frecuentes en los estratos socioeconómicos bajos. (7). Sentirse insatisfecho con la imagen corporal es un problema común que tiene consecuencias en la salud y en lo psicológico a lo largo de una fase

crucial del desarrollo, lo cual pone de manifiesto la importancia de crear e implementar intervenciones adaptadas culturalmente (8).

A nivel nacional, el 62,7 % de la población peruana mayor de 15 años presenta sobrepeso u obesidad, con una mayor prevalencia en el sexo femenino y en la población que reside es en zonas urbanas, presentando un patrón poco saludable de estilo de vida (9)(10). Respecto a la percepción de la imagen corporal el 36,1 % de los adolescentes tiene una imagen corporal distorsionada, lo cual se traduce en insatisfacción y autovaloraciones negativas acerca de su aspecto físico (11,12).

A nivel regional, en la ciudad de Puno, se ha encontrado una distorsión de la percepción de la imagen corporal en los jóvenes, pues estudios realizados en este contexto muestran que el 49,1% de las jóvenes tiende a sobreestimar su peso corporal. De igual manera, se evidencian estilos de vida caracterizados por conductas poco saludables, revelando que el 41,1 % adopta estilos de vida que no son sanos y el 14,9 % tienen hábitos claramente dañinos, mientras que solo el 35,4 % sigue prácticas eficientes y el 8,6 % lleva un estilo de vida muy saludable. En cuanto a la calidad nutricional y el estado de salud, aunque la mayoría de los jóvenes se encuentra en una condición nutricional adecuada (58,3 %), se destacan porcentajes significativos de sobrepeso (18,9 %), obesidad (7,4 %) y delgadez (15,4 %), lo que evidencia la presencia de malnutrición por exceso como por falta en esta población (13).

Finalmente, estos hallazgos muestran la necesidad de promover una alimentación saludable y una imagen corporal positiva en esta población. Asimismo, se necesita los programas de educación nutricional como estrategias para mejorarla salud de los adolescentes porque presentan dietas con deficiencias de calidad (14). Por lo tanto, la puesta en marcha de un plan de alimentación ayudará a optimizar los hábitos del adolescente, beneficiando su salud mental y fomentando una alimentación saludable.

1.1.1. PROBLEMA GENERAL

¿Existe relación entre la percepción de la imagen corporal y la calidad de la dieta en los adolescentes del 5to de secundaria de la I.E.S. Industrial 32, Puno -2025?

1.1.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

¿Cuál es la percepción de la imagen corporal en los adolescentes del 5to de secundaria de la I.E.S. Industrial 32, Puno-2025?

¿Cuál es la calidad de la dieta en los adolescentes del 5to de secundaria de la I.E.S. Industrial 32, Puno -2025?

1.2. ANTECEDENTES

1.2.1. ANTECEDENTES A NIVEL INTERNACIONAL

Carvalho et al. (14) realizaron un estudio para determinar los factores relacionados con la insatisfacción con la imagen corporal en jóvenes brasileños. El estudio empleó un diseño descriptivo transversal e incluyó una muestra de 1019 adolescentes de 13 a 19 años. Se utilizó una escala de silueta corporal para evaluar la insatisfacción corporal. Los resultados determinaron que el 75% de los participantes presentó insatisfacción corporal de los cuales el 41,4% consideraba su silueta más pequeña y el 33,7% considera su silueta más grande. Por otro lado, el deseo de tener una figura más delgada fue más predominante en el sexo femenino, en adolescentes con sobrepeso y en aquellos con hábitos alimenticios inadecuados. En conclusión, es necesaria la implementación de estrategias educativas que permitan mejorar la percepción corporal y que promuevan la mejora de hábitos alimenticios.

Hernández (15) realizó un estudio descriptivo correlacional en México que buscó analizar la relación entre el IMC, la percepción corporal y la calidad nutricional en adolescentes. La muestra estuvo conformada por 50 estudiantes evaluado mediante pictograma de Stunkard y el cuestionario KIDMED, Los hallazgos fueron que el 62% presentó un IMC normal, el 78% tuvo una percepción de imagen adecuada y el 58% tiene una calidad de dieta media. Se concluyó que los adolescentes tienen una percepción de su imagen corporal y calidad media permitiendo mantener un IMC en rango saludable.

Rafael (16) realizó un estudio descriptivo que tuvo como objetivo determinar la relación entre la autopercepción de la imagen corporal y el estado nutricional en adolescentes. De tal manera, contó con la participación de 125 adolescentes donde se aplicó el cuestionario de imagen corporal y se determinó el IMC para la edad y la talla para la edad. Los hallazgos determinaron que el 64,8% de los participantes mostró un nivel alto de preocupación por su imagen corporal, siendo el 21,6% obesas y el 13,6% sobrepeso. La edad promedio donde se presentó una mayor preocupación fue 15,3 años. En conclusión, no se identificó una asociación entre las variables estudiadas.

Ventura et al. (17) realizaron un estudio que buscó determinar la relación entre la percepción de la imagen corporal y el índice de actividad física en adolescentes de una institución escolar de República Dominicana, donde su muestra fue de 272 estudiantes a los cuales se les aplicaron los cuestionarios de estilos de vida. Los resultados fueron que la relación entre las habilidades físicas y la satisfacción corporal fue directa en el sexo masculino e inversa en el sexo femenino. Se concluyó que calidad de dieta que está dentro del estilo de vida influye de manera negativa en la imagen corporal.

Ródenas-Munar et al.(4) se desarrollaron un estudio descriptivo realizado en España que tenía como objetivo evaluar la relación entre la calidad de vida percibida y el estilo de vida saludable evaluada en 3534 niños y adolescentes de 8 a 16 años. Se aplicaron cuestionarios para determinar la calidad de vida, alimentación, condición física, sueño y uso de pantallas, así como las medidas antropométricas. Los hallazgos mostraron que una menor calidad de vida percibida se asoció con hábitos alimentarios inadecuados, mayor uso de pantallas, mala calidad del sueño, baja condición física y exceso de peso en adolescentes. En conclusión, una alimentación equilibrada y un estilo de vida saludable se asocian significativamente con una mejor calidad de vida.

Fernández y Lacunza (18) realizaron una investigación en Argentina en el año 2023, con el objetivo de determinar la relación entre los rasgos de personalidad, hábitos alimenticios y diagnóstico nutricional en 172 adolescentes, calculando el IMC y aplicando cuestionarios sobre personalidad y consumo alimentario. Los resultados fueron que el

41,9% de los adolescentes tenía sobrepeso y obesidad. Además, se determinaron asociaciones entre los rasgos de personalidad, hábitos alimenticios y estilos de vida activo, pero no entre personalidad y diagnóstico nutricional. Se concluye que, existe una relación entre los factores psicológicos y conductas saludables en adolescentes.

Salazar et al. (5) realizaron un estudio transversal en Colombia, que tenía como objetivo analizar la asociación entre la inactividad física, el estilo de vida, factores demográficos y conductas sedentarias. El estudio se realizó en 246 adolescentes de una escuela. Los resultados identificaron que la prevalencia de la inactividad física fue de 62,6% con una mayor frecuencia en mujeres con sobrepeso y obesidad, así como en quienes tenían estilos de vida no saludables. Se concluye que la inactividad física y el exceso de peso es altamente prevalente en la adolescencia.

Bodega et al. (1) realizaron un estudio transversal en España, con el objetivo fue analizar las asociaciones transversales y longitudinales entre la satisfacción con la IC (IC) y el estado nutricional, los hábitos alimentarios (HD) y el manejo emocional (ME) en adolescentes. El estudio se realizó en 1315 adolescentes de una escuela. Los resultados indicaron que los adolescentes satisfechos corporalmente al inicio tendían a tener DH más saludable (índice de calidad de la dieta: niños $56,7 \pm 13,0$; niñas $58,8 \pm 12,7$) y mostraron una mayor mejoría en la calidad de la dieta a los 16 años (niños 3,44 (1,50, 5,37); niñas 1,85 (0,18, 3,52)). Concluyendo que los adolescentes con mayor satisfacción corporal tienden a tener mejores dietas saludables.

1.2.2. ANTECEDENTES A NIVEL NACIONAL

Maldonado et al. (9) desarrollaron una investigación en Huanta que tuvo por objetivo fue determinar la relación entre la imagen corporal percibida y la conducta alimentaria en escolares adolescentes. El método fue descriptivo, con diseño no experimental, de asociación y corte transversal; la muestra fue censal y estuvo conformada por 175 estudiantes del quinto grado de secundaria. Los resultados evidenciaron que el 65,1 % de los adolescentes se encontraban satisfechos con su imagen corporal y el 50,9 % no presentó riesgo en la conducta alimentaria; sin embargo, un 20,6 % mostró riesgo alto.

Se concluyó que existe una asociación significativa entre la percepción de la imagen corporal y la conducta alimentaria en escolares adolescentes.

Venturo (19) realizó un estudio correlacional que buscó identificar la relación entre los hábitos alimenticios y la autopercepción de la imagen corporal en una institución educativa en Lima. La muestra estuvo conformada por 116 adolescentes mujeres y se empleó el cuestionario de imagen corporal. Los resultados mostraron que el 82% de los participantes presentó hábitos alimenticios saludables y el 18% fue no saludable. En cuanto a la imagen corporal, el 21,6% presentó una preocupación moderada por su cuerpo. Se identificó que, al tener mejores hábitos alimenticios, se determinó una menor preocupación por la imagen corporal. Se concluyó una relación inversa entre ambas variables.

Soto (20) desarrolló su estudio correlacional, su objetivo fue determinar la relación entre los hábitos alimentarios y la percepción de la imagen corporal en una institución educativa de Lima. La muestra fue de 132 adolescentes donde se aplicaron los cuestionarios sobre hábitos alimentarios e imagen corporal. Los resultados fueron que 54,5% presentó hábitos inadecuados y el 56,1% presentó una percepción sin preocupación por su imagen corporal, siendo el sexo femenino como un factor determinante. En conclusión, se identificó una relación significativa entre los hábitos alimentarios y percepción de la imagen corporal.

1.2.3. ANTECEDENTES A NIVEL REGIONAL

Rivera (21) desarrolló un estudio en Puno que tuvo como objetivo analizar la relación entre la percepción de la imagen corporal y las conductas alimentarias en adolescentes de una institución educativa secundaria. La investigación fue de enfoque cuantitativo, con diseño descriptivo correlacional y de corte transversal, y contó con una muestra de 218 adolescentes. Para la recolección de datos se utilizaron el Test de Siluetas de Collins y el cuestionario EAT-26. Los resultados evidenciaron que el 66,97% de las adolescentes presentó una percepción adecuada de su imagen corporal, mientras que el 33,03% mostró una percepción inadecuada. Asimismo, se identificó una alta prevalencia de

conductas alimentarias de riesgo, especialmente en las dimensiones de restricción alimentaria (76,7%) y conductas compensatorias relacionadas con la dieta (68,4%). El análisis estadístico demostró una relación significativa entre la percepción de la imagen corporal y las conductas alimentarias ($p = 0,001$), concluyéndose que una percepción inadecuada del cuerpo se asocia con un mayor riesgo de desarrollar conductas alimentarias no saludables.

Condori y Maquera (13) realizaron una investigación cuyo objetivo fue determinar la relación entre el estilo de vida y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa de Azángaro. Se desarrolló una investigación cuantitativa, de diseño no experimental, transversal y correlacional, con una población y muestra de 406 adolescentes. Los datos se recolectaron mediante encuestas y se analizaron utilizando el coeficiente Rho de Spearman. Los resultados evidenciaron una correlación positiva y significativa entre el estilo de vida y los hábitos alimentarios ($Rho = 0,744$; $p < 0,05$). Predominó un estilo de vida medianamente saludable (41,9%) y hábitos alimentarios inadecuados (78,8%). Se concluye que existe una relación significativa entre ambas variables, lo que resalta la necesidad de promover hábitos de vida y alimentación saludables en la población adolescente.

Apaza (3) realizó una investigación con el objetivo de determinar la relación entre el estado nutricional y la imagen corporal en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Comercial N° 45 Emilio Romero Padilla. Se desarrolló una investigación de tipo no experimental, descriptivo con diseño correlacional, y la muestra estuvo constituida por 113 adolescentes de quinto grado. Los resultados mostraron que la mayoría de los adolescentes presentaron estado nutricional normal, sobrepeso e insatisfacción moderada con su imagen corporal. Se concluye que existe una relación significativa entre ambas variables, lo que resalta la importancia de analizar la percepción de la imagen corporal en relación con factores nutricionales en adolescentes de Puno.

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la relación entre la percepción de la imagen corporal y la calidad de la dieta en los adolescentes del 5to de secundaria de la Institución Educativa Secundaria Industrial N.º 32, Puno, 2025.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar la percepción de la imagen corporal en los adolescentes del 5to de secundaria de la Institución Educativa Secundaria Industrial N° 32, Puno, 2025.

Evaluar la calidad de la dieta en los adolescentes del 5to de secundaria de la Institución Educativa Secundaria Industrial N° 32, Puno, 2025.

CAPITULO II

MARCO TEORICO, CONCEPTUAL E HIPOTESIS DE LA INVESTIGACION

2.1. MARCO TEÓRICO

2.1.1. LA ADOLESCENCIA

La adolescencia constituye una etapa decisiva del desarrollo biopsicosocial, en la que el individuo atraviesa profundos cambios físicos, emocionales y cognitivos. Durante este periodo, los jóvenes consolidan su identidad y adoptan hábitos que influirán en la salud futura (24). Sin embargo, en la actualidad, los comportamientos poco saludables como el sedentarismo y la alimentación inadecuada. Por ello, intervenir en esta etapa sobre el estilo de vida saludable permitirá prevenir enfermedades crónicas en la adultez, ya que los hábitos formados en esta etapa tienen efectos duraderos (10).

2.1.2. CALIDAD DE LA DIETA

La calidad de la dieta nutricional es un determinante esencial de la salud, que influye en el crecimiento, desarrollo y rendimiento cognitivo, así como en la prevención de enfermedades crónicas. Una dieta equilibrada y variada, rica en nutrientes esenciales, favorece el funcionamiento adecuado del organismo y permite fortalecer el sistema inmunológico. La calidad nutricional es fundamental para la salud, ya que afecta el desarrollo cognitivo y físico; además, previene las enfermedades crónicas. Una alimentación equilibrada y variada, que incluya la cantidad adecuada de nutrientes esenciales, ayuda a que el cuerpo funcione correctamente fisiológicamente (25). No obstante, en años recientes se ha incrementado el interés en la ingesta de alimentos ultraprocesados, señalados como hábitos alimenticios poco saludables.

Asimismo, este aumento de AUP (alimentos ultra procesados), tiene consecuencias

negativas en la salud, ya que presenta una densidad calórica elevada, un valor nutricional bajo y aditivos. El consumo de AUP se ha asociado con enfermedades no transmisibles y el sobrepeso, así como con un factor de mortalidad en adolescentes. (27).

No obstante, en la adolescencia, las exigencias nutricionales aumentan; sin embargo, la calidad de la dieta suele bajar y aparecen hábitos alimenticios pocos saludables y con carencias de nutrientes. A medida que los adolescentes adquieren autonomía, los factores individuales, sociales y ambientales, que contribuyen a este descenso, predominan. La mala nutrición en esta etapa puede generar consecuencias inmediatas y a largo plazo, como deficiencias de micronutrientes, sobrepeso, obesidad y riesgo cardiometabólico. Por ello, la adolescencia representa una oportunidad crítica de intervención para fomentar una alimentación saludable y proteger la salud presente y futura de los jóvenes (28).

Para la evaluación de la calidad de la dieta en esta población, la presente investigación utiliza el índice de la calidad de la dieta Mediterránea (KIDMED). En diversos estudios nacionales este instrumento se aplica desde el concepto de adherencia a la dieta mediterránea (39,40), su propósito fundamental y el que se adoptó a este estudio es valorar el equilibrio y diversidad del patrón alimentario en adolescentes, permitiendo clasificar el nivel de calidad dietética de manera objetiva.

Índice de calidad de dieta

Evalúa el grado de adecuación de los hábitos alimentarios de acuerdo con las recomendaciones nutricionales. De acuerdo con el índice KIDMED, la puntuación se clasifica en tres niveles:

- o Calidad dietética muy baja: ≤ 3 puntos, indica una alimentación poco equilibrada y deficiente en nutrientes esenciales.
- o Calidad dietética intermedia: 4 a 7 puntos, refleja una dieta con ciertos hábitos saludables, aunque con aspectos por mejorar.
- o Calidad dietética óptima: ≥ 8 puntos, corresponde a una dieta equilibrada, variada y adecuada para mantener un buen estado nutricional.

2.1.3. IMAGEN CORPORAL

La imagen corporal es un factor importante de la salud mental, ya que influye en la percepción de uno mismo y su desenvolvimiento con su entorno social. Una imagen corporal positiva se asocia con autoestima elevada, satisfacción personal y bienestar psicológico, mientras que una percepción distorsionada del propio cuerpo puede derivar en ansiedad, depresión o trastornos alimentarios (15).

Por ello, fomentar una imagen corporal saludable es clave para fortalecer la identidad y la autoconfianza durante la adolescencia, en esta etapa de vida la preocupación por la apariencia física se intensifica debido a los cambios corporales y a la presión social ejercida por los medios de comunicación, las redes sociales y el entorno escolar. Estos factores pueden generar insatisfacción corporal y comportamientos de riesgo, como dietas restrictivas o sedentarismo (3). Promover una imagen corporal positiva en esta etapa permite que los adolescentes acepten su cuerpo en transformación, desarrollen una autoestima elevada y adopten conductas saludables.

2.1.4. PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL

Evalúa la autovaloración que el individuo tiene de su cuerpo al compararlo con su imagen ideal. Se interpreta según la diferencia entre el índice de masa corporal real y el percibido:

- Percepción subestimada: valores menores a cero, el individuo se percibe más delgado de lo que realmente es.
- Percepción adecuada: puntuación igual a cero, existe concordancia entre la percepción y la realidad corporal.
- Percepción sobreestimada: valores mayores a cero, el individuo se percibe con mayor peso del que realmente posee.

2.2. MARCO CONCEPTUAL

2.2.1. ADOLESCENCIA

La adolescencia constituye una etapa del desarrollo humano que se sitúa entre la

infancia y la adultez, que abarca las edades de 10 a 19 años caracterizada por transformaciones significativas en los ámbitos físico, psicológico, social y emocional (29).

2.2.2. CALIDAD DE DIETA

La calidad de la dieta se refiere a los niveles de la alimentación de una persona que cumple con los requerimientos nutricionales incluyendo el equilibrio de macronutrientes, micronutrientes, ácidos grasos esenciales y fibra, necesarios para mantener la salud adecuada, prevenir enfermedades y promover un óptimo desarrollo (26).

2.2.3. IMAGEN CORPORAL

La imagen corporal es la percepción, pensamientos y sentimientos que una persona tiene acerca de su propio cuerpo, incluyendo su apariencia, peso, forma y tamaño. Es un constructo psicológico influenciado por factores biológicos, sociales, culturales y emocionales. Una imagen corporal positiva se asocia con autoestima saludable y bienestar psicológico, mientras que una imagen corporal negativa puede generar insatisfacción, ansiedad o trastornos alimentarios (30).

2.3. HIPÓTESIS DEL TRABAJO

2.3.1. HIPÓTESIS GENERAL

Existe relación significativa entre la percepción de la imagen corporal y la calidad de la dieta en los adolescentes del 5to de secundaria de la Institución Educativa Secundaria Industrial N° 32, Puno, 2025.

2.3.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

La percepción negativa de la imagen corporal se relaciona significativamente con una baja calidad de la dieta en adolescentes del 5to de secundaria de la Institución Educativa Secundaria Industrial N° 32, Puno, 2025.

Existe una asociación directa entre la percepción adecuada de la imagen corporal y el predominio de una buena calidad de la dieta en los adolescentes del 5to de secundaria de la Institución Educativa Secundaria Industrial N° 32, Puno, 2025.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

3.1. ZONA DE ESTUDIO

La investigación se desarrollará en la Institución Educativa Secundaria Industrial N° 32 ubicada en la ciudad de Puno ubicada en la Av. Simón Bolívar 1505. Esta institución es una de las instituciones más representativas del nivel secundario en la zona, reconocida por su enfoque técnico-productivo y por albergar a un número de 660 estudiantes provenientes de distintos sectores.

La Institución Educativa Secundaria Industrial N.º 32 se encuentra ubicada en la ciudad, distrito y provincia de Puno, departamento de Puno. Dicha institución forma parte de la Unidad de Gestión Educativa Local (UGEL) Puno, entidad encargada de supervisar y administrar el servicio educativo, la cual depende de la Dirección Regional de Educación (DRE) Puno. Es una institución educativa secundaria mixta, que brinda formación con enfoque técnico-productivo.

La institución cuenta con una infraestructura construida principalmente de material noble, conformada por aulas pedagógicas, talleres técnicos, ambientes administrativos, servicios higiénicos y espacios destinados a la recreación y práctica deportiva. Los cuales contribuyen al desarrollo de las actividades académicas en beneficio de la sociedad.

En cuanto a su contexto ambiental, se localiza en una zona urbana altoandina, caracterizada por un clima frío y seco, propio de la ciudad de Puno, lo que influye en las condiciones de vida y salud de los estudiantes.

3.2. TAMAÑO DE MUESTRA

3.2.1. POBLACION:

La población estuvo conformada por 81 adolescentes matriculados en 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Secundaria Industrial 32-Puno durante el año 2025.

3.2.2. MUESTRA:

La muestra estuvo conformada por el total de alumnos del 5to grado de secundaria, que consta de 81 adolescentes.

Tipo de muestreo: se aplicó un muestreo no probabilístico, optando por una muestra censal ya que se incluyó en su totalidad la población objetivo (81 estudiantes) del 5to de secundaria que aceptaron participar voluntariamente y cumplieron con los criterios de selección.

3.3. CRITERIOS DE SELECCIÓN

Criterios de inclusión

Estudiantes de 5° de secundaria de ambos sexos con edad entre 14 y 17 años.

Adolescentes que asisten activamente a clases y participen en las actividades del programa.

Adolescentes que cuentan con un consentimiento informado del estudiante.

Criterios de exclusión

Adolescentes con limitaciones cognitivas que restrinjan su participación del programa

Estudiantes que no completen adecuadamente los instrumentos.

Adolescentes que no cuentan con un consentimiento informado del apoderado.

3.4. METODO Y TECNICAS

3.4.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

El presente estudio es de tipo descriptivo correlacional y tiene un enfoque cuantitativo

Descriptivo: La investigación descriptiva, se enfoca a detallar las características de la persona, grupo o comunidades es decir que se somete a análisis debido a que se orienta a la medición objetiva de las variables percepción de la imagen corporal y calidad de la dieta, mediante instrumentos estandarizados, cuyos resultados se expresan en valores numéricos que permiten su análisis estadístico y la contrastación de hipótesis (30).

Correlacional: este tipo de estudio tiene como finalidad determinar la relación existente entre la percepción de la imagen corporal y la calidad de la dieta en adolescentes, sin pretender establecer relaciones de causalidad ni aplicar intervención alguna sobre la población estudiada (32).

3.4.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El presente estudio es de diseño de investigación no experimental y transversal.

No experimental: Este diseño de investigación solo nos permite observar fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para posteriormente analizarlos y medirlos sin ser manipuladas.

Transversal: Este diseño es de corte transversal, debido a que la recolección de datos se realizará en un único momento durante el año 2025, lo que permitirá analizar la relación entre las variables en un tiempo determinado (32).

3.4.3. TÉCNICA

Para la obtención de datos para ambas variables de estudio, se empleó la técnica de encuesta.

3.4.4. INSTRUMENTOS

Para poder realizar el presente estudio se hizo uso del cuestionario como herramienta de recopilación.

Para la variable Calidad de la dieta

Esta variable será evaluada mediante el cuestionario KIDMED elaborado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitario, utilizado por diversos estudios a nivel internacional (32,33), validado en adolescentes por Altavilla y Caballero (34) y recientemente empleado por Carrillo H. y Ramírez R. (35). Este cuestionario consta de 16 ítems, donde 4 de ellos tiene una connotación negativa y se valoran con -1 punto, mientras que se cuenta con 12 ítems que valoran lo positivo de la dieta mediterránea y son valoradas con +1 punto. La puntuación oscila de 0 a 12 puntos.

Baremos:

Calidad dietética muy baja: Puntajes menores a 3 puntos.

Calidad dietética intermedia: puntuación de 4 a 7 puntos.

Calidad dietética óptima: mayor a igual a 8 puntos.

Confiabilidad

Tabla 01: Prueba de confiabilidad del instrumento “Índice KIDMED de adherencia a la Dieta Mediterránea

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
.78	16

Fuente: IBM SPSS Statistics

El alfa de Cronbach mide la fiabilidad de un instrumento usado para la recolección de datos y sus resultados deben ir lo más próximos a 1, cuando el rango del resultado está en 0.8 y 1, el instrumento es confiable y si es menor a 0.8 el instrumento necesita modificaciones. En este caso el instrumento “cuestionario KIDMED” al analizar evidenció una adecuada consistencia interna del instrumento, obteniéndose un valor de alfa de Cronbach de $\alpha = 0.78$, lo que indica una confiabilidad aceptable.

Validez

El cuestionario KIDMED fue elaborado por Serra y su equipo con el fin de medir la conformidad con la dieta mediterránea entre niños y adolescentes, teniendo en cuenta los

principios básicos de este modelo alimenticio. Esto asegura una representatividad adecuada de la "calidad de la dieta", lo que avala su validez en contenido.

Además, investigaciones posteriores han analizado su validez de criterio mediante estudios de la relación entre el puntaje obtenido en el KIDMED y otros instrumentos de evaluación nutricional, como cuestionarios de consumo y cuestionarios de frecuencia alimentaria, mostrando correlaciones relevantes. Varios estudios a nivel internacional han señalado un buen rendimiento psicométrico del cuestionario (34,41).

La elección del índice de KIDMED como instrumento para medir la calidad de la dieta se justifica por la capacidad de evaluar patrones alimentarios universales que promueven la salud y previenen enfermedades no transmisibles. Aunque su denominación hace referencia la dieta mediterránea, los 16 items que lo componen analizan el consumo de pilares nutricionales (frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, pescado y lácteos) y penalizan hábitos de riesgo (consumo de alimentos ultra procesados, golosinas y omisión de comidas) los cuales son indicadores directos de la calidad alimentaria en la adolescencia, independientemente el contexto geográfico (41).

Así mismo, este instrumento para la población de Puno es aceptable por los grupos alimentarios evaluados, estos grupos tienen equivalentes nutricionales de alta disponibilidad en la región, como el consumo de leguminosas, cereales y fibra (quinua, cañihua) que se alinean con los principios de proteína y ácidos grasos esenciales (pescado, lácteos). Además, este instrumento ha sido ampliamente validado y utilizado en investigaciones previas en el contexto peruano, demostrando ser una herramienta sensible para identificar el perfil de calidad de dieta en los adolescentes (39,41).

Para la variable Percepción de la imagen corporal

La percepción de la imagen corporal será elaborada mediante el test de Collins (38). Consta de siete figuras humanas, ordenadas de la más delgada a la más corpulenta calificada del 1 al 7, adaptadas para hombres y mujeres. El participante selecciona la silueta que considera más parecida a su cuerpo actual y la que representa su imagen ideal. La diferencia entre ambas elecciones determina el nivel de satisfacción corporal.

Baremos

RESULTADOS	PUNTAJE OBTENIDO
Percepción subestimada	Silueta 1, 2= bajo peso
Percepción adecuada	Silueta 3,4= normo peso
Percepción sobreestimada	Silueta 5,6 = sobre peso Silueta 7 = obesidad

RESULTADOS	INTERPRETACIÓN
Percepción subestimada (valores negativos)	Insatisfacción por delgadez.
Percepción adecuada (puntuación a 0)	refleja satisfacción corporal.
Percepción sobreestimada (valores positivos)	Insatisfacción por exceso de peso.

Confiabilidad

La percepción de la imagen corporal fue evaluada mediante la Escala de Siluetas Corporales de Collins, instrumento gráfico derivado y validado a partir de la escala original propuesta por Stunkard, Sørensen y Schulsinger en el año 1983. De esta manera en 1991 Collins adaptó y validó esta escala para población infantil y adolescente,

incorporando siluetas diferenciadas por sexo y ordenadas progresivamente desde una figura de menor complexión corporal hasta una con complexión corporal mayor.

Al tratarse de una escala gráfica de selección visual y no de un cuestionario con ítems sumatorios, no es susceptible de evaluación mediante pruebas de consistencia interna como el alfa de Cronbach. Su confiabilidad se respalda por su uso reiterado en investigaciones nacionales e internacionales, demostrando su adecuada estabilidad y capacidad para medir la percepción de la imagen corporal en adolescentes.

Validez

La evaluación de la imagen corporal se realizó a través de la escala de siluetas creada por Michael E. Collins, una herramienta diseñada para reconocer la percepción actual y la imagen corporal ideal en adolescentes. Esta escala consiste en una serie de figuras corporales organizadas desde la delgadez hasta sobre peso o obesidad, lo que facilita la evaluación de la autopercepción y el nivel de satisfacción con el propio cuerpo (37).

En su creación inicial, el instrumento fue desarrollado basándose en el concepto teórico de imagen corporal, que se entiende como la imagen mental que una persona tiene de su propio cuerpo. Por lo tanto, la validez del instrumento en la presente investigación se sustenta en evidencia científica previa que respalda su uso para evaluar la percepción de la imagen corporal en adolescentes (37).

3.5. PROCESAMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la recolección de la información se realizó las siguientes actividades:

3.5.1. COORDINACIÓN

Se presentó una solicitud a la Dirección de la Institución Educativa Secundaria Industrial N° 32 – Puno, a través de la mesa de partes, dirigida al Director de dicha institución, solicitando la autorización para la aplicación de una encuesta con la finalidad de obtener los datos necesarios para el desarrollo del trabajo de investigación. Asimismo, se adjuntó una copia del proyecto de investigación debidamente aprobado.

En respuesta al documento, la Dirección de la institución derivó el documento a la Oficina tutoría, que junto a la Dirección emitieron un documento de autorización para la ejecución

del proyecto de investigación, dirigido a los docentes del 5to grado de secundaria de la institución.

Seguidamente, se realizaron las coordinaciones correspondientes con los tutores de cada sección del quinto grado de educación secundaria, a quienes se les explicó los objetivos de la investigación y en qué consistía cada uno de los instrumentos, con la finalidad de que dicha información fuera comunicada a los padres de familia durante una reunión y, posteriormente, se procediera a su aplicación en los estudiantes.

3.5.2. APLICACIÓN

Posteriormente se realizó de manera presencial la aplicación del cuestionario a los estudiantes en una fecha previamente establecida, brindando las indicaciones e instrucciones necesarias para el correcto llenado del instrumento, con la finalidad de obtener datos veraces y confiables.

Asimismo la aplicación del instrumento se realizó con el consentimiento informado de los padres de familia y alumnos, el cual fue enviado un día antes.

Una vez obtenido el consentimiento informado de los padres de familia y de los estudiantes para su participación en la encuesta, se dieron a conocer las instrucciones del cuestionario y, posteriormente, se procedió a su llenado. Finalmente, se agradeció a los estudiantes del quinto grado de educación secundaria por su participación. Concluida esta etapa, se dio inicio a la presentación y análisis de los resultados.

3.5.3. CONSIDERACIONES ÉTICAS

Las consideraciones éticas del estudio se basaron en los principios fundamentales de la investigación en seres humanos de la declaración de Helsinki: autonomía, beneficencia, justicia y confidencialidad. Antes de iniciar la recolección de datos, se solicitará la autorización de la institución educativa correspondiente donde se desarrollará la investigación. Asimismo, se explicará a los participantes los objetivos, fines y procedimientos del estudio, garantizando su participación voluntaria. Se asegurará la confidencialidad y el anonimato de la información mediante el uso de códigos numéricos, resguardando así la privacidad de cada participante.

3.6. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES

3.6.1. OPERALIZACION DE VARIABLES

Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimension	Indicador	Indice	Valor	Nivel de Medicion	Unidad de Medida
Variable Dependiente: calidad de la dieta	Puntuación total obtenida en el Cuestionario KIDMED que	Hábitos saludables (suman +1)	Consumo de frutas, verduras, pescado, legumbres y aceites saludables (ítems 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11 y 13).	Sumatoria de puntos positivos (+1 por cada respuesta afirmativa).	≥ 8 puntos: Dieta óptima.		Puntos (escala de KIDMED)
Se relaciona con el conjunto de hábitos alimentarios que se alinean con los principios de una dieta equilibrada y saludable, principalmente fundamentada en el modelo de la dieta mediterránea,	consta de 16 preguntas, que refleja la adherencia a un patrón alimentario saludable, con respuestas dicotómicas (Sí/No). Los ítems positivos suman +1 y los negativos -1.	Hábitos no saludables (Restan -1)	Consumo de golosinas, bolleras industriales, saltarse el desayuno, comida	Sumatoria de puntos negativos (-1 por cada respuesta afirmativa)	4-7 puntos: Dieta media.	Ordinal	

Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimension	Indicador	Indice	Valor	Nivel de Medicion	Unidad de Medida
	que se distingue por el consumo regular de frutas, verduras, legumbres, granos integrales y pescado.		rápida(items 12,14,15 y 16).		≤ 3 puntos: Dieta baja.		
Variable	Se medirá	Imagen	Selección de	Valor	• Muy delgado	Ordinal	
Independiente:	solicitando al	percibida	la silueta que	número	• Delgado		
Imagen	adolescente que	(actual)	representa el	de la	• Ligeramente		
Corporal	seleccione la		estado físico	silueta	delgado		
Es	la silueta que más		actual (1 al 7).	(cartilla A)	• Normo peso		
representación	se asemeje a su				• Ligeramente		
mental que el	cuero actual				robusto		
adolescente	entre una serie				• Robusto		
tiene sobre su	de figuras				• Obeso		
cuero en el	corporales						
momento actual,	ordenadas de	Imagen	Selección de	Valor	• Muy delgado		Escala de
basada en cómo	delgado a obeso,	ideal	(la silueta que	numero	• Delgado		siluetas

Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimension	Indicador	Indice	Valor	Nivel de Medicion	Unidad de Medida
cree que luce seguidamente se físicamente.	seleccione otra silueta que represente cómo le gustaría verse.	deseada)	representa el estado físico ideal (1 al 7).	de la silueta (cartilla B)	<ul style="list-style-type: none"> Ligeramente delgado Normo peso Ligeramente robusto Robusto Obeso 		
		Satisfacción corporal	Grado de concordancia de ambas siluetas.	S.C.= Imagen real – imagen ideal	<ul style="list-style-type: none"> 0=Satisfacción corporal ≠0=Insatisfacción corporal Percepción subestimada =Desea ser más delgado Percepción sobreestimada=Desea ser más robusto 	Nominal	

3.7. MÉTODO O DISEÑO ESTADÍSTICO.

3.7.1. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Para el procesamiento y presentación de datos, la información obtenida de los instrumentos se registró cuidadosamente en una hoja de cálculo de Microsoft Excel, donde se llevó a cabo un proceso sistemático de codificación y tabulación de cada una de las variables incluidas en el estudio. En esta etapa, se verificó la integridad y consistencia de los datos, corrigiendo posibles errores que pudieran alterar la calidad de la información. Una vez completada la base de datos, será exportada al software estadístico SPSS versión 27, con el fin de facilitar el procesamiento informático y la obtención de resultados precisos, la correlación se logró mediante el análisis de Spearman rho coeficiente de correlación que varía entre +1 y -1. A medida que el coeficiente de correlación sea más cercano a 0.05.

Fórmula del coeficiente de correlación de Spearman:

$$\rho = 1 - \frac{6\sum d^2}{n(n^2 - 1)}$$

Donde:

ρ = Coeficiente de correlación de Spearman

d = Diferencia entre los rangos de las variables

n = Número de participantes

Σ = Sumatoria

La interpretación del coeficiente se realizó de la siguiente manera:

Valor de ρ	Interpretación
0,00 – 0,19	Relación muy baja
0,20 – 0,39	Relación baja
0,40 – 0,59	Relación moderada
0,60 – 0,79	Relación alta
0,80 – 1,00	Relación muy alta

CAPITULO IV

EXPOSICIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

En el presente capítulo se dan a conocer los resultados de investigación expresada en base a las variables del estudio; cuyo propósito es determinar la relación entre la percepción de la imagen corporal y la calidad de la dieta en adolescentes del 5.º grado de secundaria de la Institución Educativa Secundaria Industrial N° 32, Puno – 2025. Tales resultados obtenidos serán detallados de manera descriptiva y analítica, mediante tablas y figuras, las cuales permiten una mejor interpretación y comprensión de la información recolectada a través de los instrumentos utilizados.

Con el propósito de evaluar la percepción de la imagen corporal, identificando la autopercepción que presentan los adolescentes respecto a su propio cuerpo, así como su insatisfacción o satisfacción corporal. Además, se analizó la calidad de la dieta, considerando los niveles de adherencia a una alimentación saludable.

Finalmente, se examinó la relación que existe entre la percepción de la imagen corporal y la calidad de la dieta en los adolescentes que participaron en la investigación, con el fin de contrastar los objetivos y las hipótesis planteadas en el presente estudio.

4.1. EXPOSICIÓN Y ANÁLISIS DE LAS VARIABLES: PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y LA CALIDAD DE LA DIETA

El estudio se realizó en los adolescentes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Secundaria Industrial N.º 32 de la ciudad de Puno, encontrándose alumnos con y sin riesgo de la percepción de su imagen corporal y la calidad de la dieta; a continuación, se presenta:

Tabla 02: Percepción de la imagen corporal en los adolescentes del 5to de secundaria de la Institución Educativa Secundaria Industrial N° 32, Puno.

CATEGORIAS	FRECUENCIA (F)	PORCENTAJE (%)
Percepción adecuada	40	49.4
Percepción subestimada	31	38.3
Percepción sobreestimada	10	12.3
Total	81	100.0

Fuente: 2 resultado de la aplicación del instrumento escala “ Test de siluetas de Collins”

En la Tabla 02, se detallan los resultados sobre la percepción de la imagen corporal obtenidos mediante el Test de Siluetas de Collins. Se observa que el 49.4% (40 adolescentes) presenta una percepción adecuada, lo que indica satisfacción con su apariencia física actual; sin embargo, existe un 50.6% que presentan algún grado de insatisfacción, representado por un 38.3% con percepción subestimada y un 12.3% con percepción sobreestimada. Estos resultados permiten deducir, que si bien una proporción importante de los estudiantes se siente conforme con su apariencia física, la mayoría experimenta una distorsión en la autopercepción de la silueta, lo que es relevante para esta etapa de la adolescencia.

ANALISIS Y DISCUSION DEL RESULTADO

Según la dimensión hallada, este hallazgo en la I.E.S. Industrial N° 32 de Puno nos muestra que la autopercepción esta medida no solo por factores biológicos, si no por una fuerte influencia de patrones estéticos y socioculturales vigentes en la sociedad actual. El hecho de que la subestimación sea superior a la sobreestimación refleja una tendencia marcada hacia el deseo de ser más delgada, lo cual, en el contexto de la ciudad de Puno, estaría alterando la seguridad emocional y buenas decisiones alimentarias de los adolescentes.

Los resultados obtenidos guardan concordancia con el estudio de Carvalho et al. (14) quienes evidenciaron que la mayoría de adolescentes presenta insatisfacción corporal, con una preferencia de siluetas delgadas y esto se evidencia más en el sexo femenino. Así mismo este comportamiento se asemeja a lo reportado por Hernandez (16) en Mexico, quien encontró que la mayoría de adolescentes, a pesar de tener un IMC en rangos normales, manifiestan percepción distorsionadas y deseos por modificar su imagen corporal. Por último, el hallazgo es consistente con lo expuesto por Miravet (2) al señalar que la insatisfacción corporal influye negativamente en el bienestar emocional del adolescente, afectando la relación con su alimentación.

Tabla 03: La calidad de la dieta en los adolescentes del 5to de secundaria de la Institución Educativa Secundaria Industrial N° 32, Puno

CATEGORIAS	FRECUENCIA (F)	PORCENTAJE (%)
Baja calidad	11	13.6
Media calidad	23	28.4
Buena calidad	47	58.0
Total	81	100.0

Fuente: 3 resultados de la aplicación del instrumento “Índice KIDMED de adherencia a la Dieta Mediterránea”

En la tabla 03 se observa la calidad de la dieta en los estudiantes de la I.E.S. Industrial N°32, donde el 58.0 % de los adolescentes presentó una buena calidad de la dieta; por el contrario, un 28.4 % tiene un nivel de calidad media y un 13.6 % presenta una calidad de dieta baja. Esta distribución indica que, si bien la mayoría de los adolescentes siguen patrones alimentarios favorables, existe un porcentaje (42%) que, el tener niveles medios y bajos, corre el riesgo de no cumplir con sus requerimientos nutricionales esenciales para la etapa de desarrollo en la que se encuentran.

ANALISIS Y DISCUSION DEL RESULTADO

Según la dimensión de la calidad de la dieta en los adolescentes del 5to de secundaria de la Institución Educativa Secundaria Industrial N° 32, Puno, predominó el 58.0 % de los adolescentes presentó una buena calidad de la dieta, mientras que el 28.4 % evidenció una calidad media y el 13.6 % una baja calidad, indicando que, si bien existe una calidad alimentaria adecuada en la población estudiada, aún persisten prácticas alimentarias que podrían comprometer el estado nutricional a mediano y largo plazo en esta población. Comparando los resultados con otras investigaciones relativamente similares, Roja(3) evaluó la calidad de la dieta en adolescentes mediante el índice KIDMED y encontraron que más de la mitad presentó una adherencia adecuada a la dieta mediterránea, y otra parte con adherencia media o baja, lo asoció con el consumo frecuente de alimentos ultra procesados y bebidas azucaradas, dando como explicación que los hábitos alimentarios pocos saludables es parte de la etapa de la adolescencia.

Asimismo, García y colaboradores(3) reportaron que los adolescentes con mejor calidad de la dieta presentaban mayor consumo de frutas, verduras y alimentos naturales, mientras que aquellos con baja calidad dietética mostraban una mayor preferencia por productos industrializados y comidas rápidas, algo similar a nuestro hallazgo. Este estudio lo relaciono con la disponibilidad de alimentos, el entorno escolar y los hábitos familiares. En el ámbito nacional Venturo (20) identifico a adolescentes con mejor calidad de la dieta presentaban mayor frecuencia de consumo de alimentos naturales, mientras que aquellos con calidad dietética baja evidenciaban omisión de comidas principales y consumo de alimentos ultra procesados, confirmando que a pesar del predominio de una buena calidad de dieta, aún se observa un grupo vulnerable a patrones alimentarios inadecuados.

Por otro lado, Soto (21) reportó que la calidad de la dieta en adolescentes se relaciona directamente con el nivel de conocimiento nutricional y el entorno educativo. Esto significa que es necesario reforzar estrategias de educación nutricional dirigidas a aquellos adolescentes con calidad de dieta media y baja; por lo tanto, nuestro estudio

tiene resultados similares a los estudios mencionados.

Tabla 04: Relación entre la percepción de la imagen corporal y la calidad de la dieta en los adolescentes del 5to de secundaria de la Institución Educativa Secundaria Industrial N.º 32, Puno.

Percepción de la imagen corporal	Baja calidad f (%)	Media calidad f (%)	Buenas calidad f (%)	Total f (%)
Percepción adecuada (satisfecho)	2 (5.0)	4 (10.0)	34 (85.0)	40 (100.0)
Percepción subestimada	8 (25.8)	15 (48.4)	8 (25.8)	31 (100.0)
Percepción sobreestimada	1 (10.0)	4 (40.0)	5 (50.0)	10 (100.0)
Total	11 (13.6)	23 (28.4)	47 (58.0)	81 (100.0)

Fuente 4: Tabla cruzada entre la percepción corporal y su relación con la calidad de la dieta.

En la tabla 04, es una tabla cruzada que evidencia que la percepción de la imagen corporal presenta una asociación estadísticamente significativa con la calidad de la dieta en los adolescentes de la I.E.S. Industrial N°32. El 85.0% de los estudiantes adolescentes con percepción adecuada (satisfechos) presenta una buena calidad de dieta, mientras los grupos con distorsión corporal (subestimación y sobreestimación) se observa una mayor prevalencia de dietas de calidad media y baja, alcanzando hasta un 48.4% y 25.8% en los casos de subestimación. Esto evidencia que la autopercepción es un determinante directo a las conductas alimentarias. los estudiantes satisfechos con su imagen corporal presentan una buena calidad de la dieta.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DEL RESULTADO

Desde una perspectiva crítica, los resultados de la Institución Educativa revelan que la satisfacción corporal no es un proceso psicológico aislado sino un factor que condiciona la calidad de la alimentación que optan los estudiantes. Esto nos ayuda a entender que las prácticas como la restricción alimentaria, el consumo irregular de comidas o la preferencia por alimentos de bajo valor nutricional, se observa en los adolescentes con una imagen corporal negativa. Es preocupante que la distorsión de la imagen se traduzca en una menor calidad nutricional, lo que exige en una intervención integral que priorice la salud emocional y educación alimentaria.

Dichos resultados son consistentes con lo reportado por Condori O. (1), quien señaló que la mayor insatisfacción corporal se relaciona con una menor selección de alimentos saludables y consumo elevado de alimentos ultraprocesados. Así mismo, Rivera B. (21) evidencio que la percepción corporal negativa afecta a la calidad de la dieta promoviendo conductas alimentarias desordenadas. Finalmente, Rafael S. (16) y Fernandez N. (18) refuerzan al decir que la falta de supervisión profesional en los adolescentes insatisfechos conlleva a dietas desequilibrada y omisión de comidas principales, validando los hallazgos del presente estudio en el contexto de Puno.

4.2. CONTRASTACIÓN DE LA HIPÓTESIS

El método científico utilizado fue el coeficiente de correlación Rho de Spearman, adecuado para medir la relación entre dos variables cualitativas ordinales, con el nivel de significancia del 5%.

4.2.1. PLANTEAMIENTO DE LA HIPÓTESIS GENERAL

Para contrastar la hipótesis, se planteó:

Hipótesis nula (H₀): No existe relación significativa entre la percepción de la imagen corporal y la calidad de la dieta en los adolescentes del 5to de secundaria de la I.E.S. Industrial N.º 32, Puno – 2025.

Hipótesis alterna (H_a): Existe relación significativa entre la percepción de la imagen corporal y la calidad de la dieta en los adolescentes del 5to de secundaria de la I.E.S.

Industrial N.º 32, Puno – 2025.

Regla de decisión

- Si Valor $p > 0.05$, se acepta la Hipótesis Nula (H_0) y se rechaza la hipótesis alterna

(H_a)

- Si Valor $p < 0.05$, se rechaza la Hipótesis Nula (H_0) y se acepta hipótesis alterna

(H_a)

Realizado en el programa Estadístico SPSS obtenemos:

Tabla 05: Correlación de Rho de Spearman de la percepción de la imagen corporal y la calidad de la dieta en los adolescentes del 5to de secundaria de la Institución Educativa Secundaria Industrial N.º 32, Puno.

Correlaciones				
			satisfacción de la imagen corporal	clasificación de la calidad de la dieta
Rho de Spearman	satisfacción de la imagen corporal	Coeficiente de correlación	1.000	-.450***
		Sig. (bilateral)	.	<.001
		N	81	81
	clasificación de la calidad de la dieta	Coeficiente de correlación	-.450***	1.000
		Sig. (bilateral)	<.001	.
		N	81	81

***. La correlación es significativa al nivel de 0,001 (bilateral).

Fuente 5: Resultado correlación de la aplicación del cuestionario “Índice KIDMED de adherencia a la Dieta Mediterránea y las siluetas de Collins”.

La prueba de correlación de spearman determinó una relación moderada entre la satisfacción de la imagen corporal y la calidad de la dieta ($r_s = -0.450$; $p < 0.001$), en los estudiantes del 5to grado de secundaria de la I.E.S. Industrial N.º 32. Dado que el valor

de p es menor al nivel de significancia establecido (0.05), se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, confirmando que la insatisfacción corporal actúa como factor predictor asociado a una menor calidad de la dieta.

ANALISIS Y DISCUSION DEL RESULTADO

Respecto al hallazgo de una correlación moderada afirma que la percepción de la imagen corporal no es un elemento aislado, sino que está vinculado al comportamiento alimentario. La relación inversa sugiere que, a medida que aumenta la insatisfacción con su silueta disminuye su capacidad de mantener adecuados hábitos alimentarios, como la omisión de tiempos de comida y deficiente elección de alimentos saludables.

El resultado se asemeja al estudio de Bodega P. (1) quien reportó que la satisfacción corporal fomenta la adopción de hábitos saludables, mientras que adolescentes con insatisfacción corporal están vinculadas con hábitos alimentarios poco saludables. Asimismo, Maldonado K. (10). Sostiene que la percepción impacta significativamente en la conducta alimentaria que tienen los adolescentes, explicando que una percepción de la imagen corporal inadecuada afecta las conductas alimentarias, ya que una auto percepción inadecuada suele formar hábitos inadecuados. Finalmente, este coincide con Rivera B. (22) cuya investigación en la ciudad de Puno identificó que a mayor estimación inadecuada de la imagen corporal (subestimada y sobre estimada) mayor relación con conductas alimentarias poco saludables.

CONCLUSIONES

PRIMERA: El estudio ha demostrado que si existe una relación significativa inversa y moderada evidenciada mediante la prueba de correlación de Spearman ($r_s = -0,450$; $p < 0,001$) entre la percepción de la imagen corporal y la calidad de la dieta en los adolescentes del 5to grado de secundaria de la I.E.S. Industrial N.° 32, Puno – 2025, lo que indicaría que a mayor insatisfacción corporal, menor es la calidad de la dieta, rechazando la hipótesis nula y aceptándose la hipótesis alterna.

SEGUNDA: Respecto a la percepción de la imagen corporal, se evidencia que casi la mayoría de los adolescentes (49.4%) presentó una percepción adecuada de su imagen corporal; sin embargo, un porcentaje considerable de adolescentes manifestó insatisfacción corporal, principalmente expresada en el deseo de ser más delgado (subestimada), lo que evidencia la existencia de una percepción corporal alterada durante la adolescencia.

TERCERA: Respecto a la calidad de la dieta, se identificó que predomina una buena calidad dietética en los adolescentes (58.0%); sin embargo, una proporción relevante de adolescentes presenta una calidad de dieta media y baja (42%), mostrando prácticas alimentarias que podrían comprometer su estado nutricional a largo plazo.

RECOMENDACIONES

Al director, se recomienda coordinar con el sector salud para la realizar intervenciones multidisciplinarias que involucre profesionales de la nutrición, enfermería y psicología con el fin de una detección oportuna de adolescentes con riesgo de insatisfacción corporal o inadecuada prácticas alimentarias, priorizando el buen estado físico y mental.

A los tutores escolares, Integrar en las sesiones de tutoría temas de autoestima y aceptación física con el fin de reducir el 50.6% de insatisfacción que se halló en la investigación, promoviendo un ambiente escolar libre de prejuicios físicos.

Para los padres de familia, fomentar la participación activa en reuniones informativas sobre nutrición, con el fin de mejorar la selección y preparación de los alimentos y disminuir los malos hábitos alimentarios.

BIBLIOGRAFIA

1. Ródenas-Munar M, Monserrat-Mesquida M, Gómez SF, Wörnberg J, Medrano M, González-Gross M, et al. Perceived Quality of Life Is Related to a Healthy Lifestyle and Related Outcomes in Spanish Children and Adolescents: The Physical Activity, Sedentarism, and Obesity in Spanish Study. *Nutrients* [Internet]. 16 de diciembre de 2023 [citado 13 de octubre de 2025];15(24):5125. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/15/24/5125>
2. Condori Surco O, Maquera Quispe Y. Estilos de vida y hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Emblemática Pedro Vilcapaza Alarcón. [Internet]. [Puno]; 2024 [citado 13 de octubre de 2025]. Disponible en: https://repositorio.upsc.edu.pe/bitstream/handle/UPSC/1277/Orlando_CONDORI_SURCO__Yeny_Paula_MAQUERA_QUISPE.pdf?sequence=1&isAllowed=y
3. Apaza Aquispe Y. Estado nutricional e imagen corporal en adolescentes de la institución educativa secundaria comercial N° 45 «Emilio Romero Padilla» Puno-2016. [Internet]. [Puno]; 2016 [citado 13 de octubre de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.unap.edu.pe/server/api/core/bitstreams/6e04c886-dc37-4595-87d3-1b675611d37a/content>
4. Organización Panamericana de la Salud. Nueve países de América Latina y el Caribe intensifican sus esfuerzos para frenar la obesidad, con el apoyo de la OPS [Internet]. 2025 [citado 13 de octubre de 2025]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/4-3-2025-nueve-paises-america-latina-caribe-intensifican-sus-esfuerzos-para-frenar>
5. Salazar Flórez JE, Giraldo-Cardona LS, Yepes M, Henao AF, López M, Velandia DM, et al. Factores asociados a la inactividad física en adolescentes colombianos: Estudio transversal. *Rev Esp Nutr Hum Diet* [Internet]. 31 de julio de 2023 [citado 13 de octubre de 2025]; Disponible en: <https://renhyd.org/renhyd/article/view/1906>
6. Bodega P, Fernández Alvira JM, Gandoy A, Moreno LA, Rodríguez C, Martínez Gómez J, et al. Body Image Satisfaction, Food Consumption, Diet Quality, and Emotional

- Management in Adolescence: A Longitudinal Analysis from the SII Program for Secondary Schools Trial. *Nutrients* [Internet]. 1 de diciembre de 2025 [citado 13 de octubre de 2025];17(24). Disponible en: https://www.mdpi.com/20726643/17/24/3882?utm_source=chatgpt.com
7. Jiménez Asencio N, Eloísa Martínez Aguilar D, García Villamil AE, Hernández Díaz N, Cordero García MA. Percepción de la imagen corporal en relación con el índice de masa corporal en escolares de Chiapas. *Revista española de nutrición comunitaria = Spanish journal of community nutrition*, ISSN 1135-3074, Vol 28, N° 4, 2022 [Internet]. 2022 [citado 13 de octubre de 2025];(4). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8841008>
 8. Ministerio de Salud del Perú. En el Perú, el 62.7 % de personas de 15 años de edad a más padece de exceso de peso [Internet]. 2022 [citado 13 de octubre de 2025]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/619520-en-el-peru-el-62-7-de-personas-de-15-anos-de-edad-a-mas-padece-de-exceso-de-peso>
 9. Maldonado Contreras KA, Taipe Llallahui LM. Imagen corporal percibida y conducta alimentaria en estudiantes de la Institución Educativa González Vigil, Huanta 2024. [Internet]. 2024 [citado 13 de octubre de 2025];49(3). Disponible en: <https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.04>
 10. Ministerio de Salud del Perú. Minsa: El 29.6% de adolescentes entre los 12 y 17 años presenta riesgo de padecer algún problema de salud mental o emocional [Internet]. 2021 [citado 13 de octubre de 2025]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/536664-minsa-el-29-6-de-adolescent-es-entre-los-12-y-17-anos-presenta-riesgo-de-padecer-algun-problema-de-salud-mental-o-emocional>
 11. Enríquez Peralta RE, Quintana Salinas MR. Autopercepción de la imagen corporal y prácticas para corregirla, en adolescentes de una institución educativa, Lima, Perú. *An Fac med* [Internet]. 24 de junio de 2016 [citado 13 de octubre de 2025]. Disponible en: <https://doi.org/10.15381/anf.v21n1.12345>

- 2025];77(2):117. Disponible en:
<http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/anales/article/view/11815>
12. Noblega C. Autopercepción de la imagen corporal, estilos de vida y estado nutricional de las adolescentes del Centro Educativo Parroquial la Inmaculada Puno - 2017 [Internet] [Tesis de pregrado]. [Puno]: Universidad Nacional del Altiplano; 2018. Disponible en:
<https://repositorio.unap.edu.pe/items/8036d565-5b91-4e1b-a619-2a5ba86a8859>
13. Condori O, Maquera Y. Estilo de vida y hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Emblemática “Pedro Vilcapaza Alarcón” Azangaro, Puno – 2024. [Internet] [Tesis de pregrado]. [Puno]: Universidad Privada San Carlos; 2025 [citado 12 de enero de 2026]. Disponible en:
<https://repositorio.upsc.edu.pe/handle/UPSC/1277>
14. Carvalho GXD, Nunes APN, Moraes CL, Veiga GVD. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em adolescentes. Ciênc saúde coletiva [Internet]. 2020 [citado 13 de octubre de 2025];25(7):2769-82. Disponible en:
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232020000702769&tIng=pt
15. Hernández I. Percepción de la imagen corporal, calidad de la dieta e IMC en adolescentes de una escuela privada de San Pedro Cholula, Puebla 2020 [Internet] [Tesis de pregrado]. [México]: Universidad de las Américas Puebla Escuela de Ciencias Departamento de Ciencias de la Salud; 2020 [citado 20 de octubre de 2025]. Disponible en:
https://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lef/hernandez_diaz_i/
16. Rafael S. Autopercepción de la imagen corporal y estado nutricional en adolescentes de un colegio de Lima 2018 [Internet] [Tesis de Posgrado]. [Lima]: Universidad San Ignacio de Loyola; 2021 [citado 20 de octubre de 2025]. Disponible en:
<https://repositorio.usil.edu.pe/entities/publication/3418e78b-1270-413b-9af9-79a36685882a>

17. Ventura-Cruz VA, Pacheco LM, Peña-Polanco JJ, Cruceta-Gutiérrez JF, Arias-Ureña JL, Bannasar-García MI. Relación entre imagen corporal e índice de actividad física en adolescentes. Polo del Conocimiento [Internet]. 2022 [citado 20 de octubre de 2025];7(6):743-55. Disponible en: <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/4101>
18. Fernández NN, Lacunza AB. Características de personalidad, hábitos alimentarios y diagnóstico nutricional. Estudio en adolescentes con sobrepeso y obesidad en Monteros, Argentina. Rev salud pública [Internet]. 1 de enero de 2020 [citado 14 de octubre de 2025];22(1). Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/1-8>
19. Venturo L. Hábitos alimentarios y autopercepción de la imagen corporal en adolescentes del colegio Clorinda Matto de Turner, Lima, 2023 [Internet] [Tesis de pregrado]. [Lima]: Universidad Nacional Federico Villareal; 2024 [citado 20 de octubre de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/10170>
20. Soto S. Hábitos alimentarios y percepción de la imagen corporal en adolescentes de una institución educativa, San Martín de Porres-Lima 2024 [Internet] [Tesis de pregrado]. [Lima]: Universidad Privada del Norte; 2024 [citado 20 de octubre de 2025]. Disponible en: https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/40338/SHANTASOTO%20MARINES-TESIS_PDF_TOTAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y
21. Rivera B. Percepción de imagen corporal y su relación en las conductas alimentarias en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Comercial N°45 Emilio Romero Padilla - Puno 2023 [Internet] [Tesis de pregrado]. [Puno]: Universidad Nacional del Altiplano; 2023 [citado 12 de enero de 2026]. Disponible en: <https://repositorio.unap.edu.pe/items/e50f7682-4449-472d-aaea-7098bbbe91af>
22. Ioffe M, Pittman LD, Kochanova K, Pabis JM. Parent–Adolescent Communication Influences on Anxious and Depressive Symptoms in Early Adolescence. J Youth

- Adolescence [Internet]. agosto de 2020 [citado 13 de octubre de 2025];49(8):1716-30. Disponible en: <https://link.springer.com/10.1007/s10964-020-01259-1>
23. Moreno Aznar LA, Vidal Carou MDC, López Sobaler AM, Varela Moreiras G, Moreno Villares JM. Role of breakfast and its quality in the health of children and adolescents in Spain. Nutr Hosp [Internet]. 2021 [citado 13 de octubre de 2025]; Disponible en: <https://www.nutricionhospitalaria.org/articles/03398/show>
24. Elizabeth L, Machado P, Zinöcker M, Baker P, Lawrence M. Ultra-Processed Foods and Health Outcomes: A Narrative Review. Nutrients [Internet]. 30 de junio de 2020 [citado 13 de octubre de 2025];12(7):1955. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/7/1955>
25. Moore Heslin A, McNulty B. Adolescent nutrition and health: characteristics, risk factors and opportunities of an overlooked life stage. Proc Nutr Soc [Internet]. mayo de 2023 [citado 13 de octubre de 2025];82(2):142-56. Disponible en: https://www.cambridge.org/core/product/identifier/S0029665123002689/type/journal_article
26. Peluso MAM, Andrade LHS. Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. Clinics [Internet]. 2005 [citado 13 de octubre de 2025];60(1):61-70. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1807593222032173>
27. Biddle SJH, Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. Br J Sports Med [Internet]. septiembre de 2011 [citado 13 de octubre de 2025];45(11):886-95. Disponible en: <https://bjsm.bmj.com/lookup/doi/10.1136/bjsports-2011-090185>
28. Secretaría de Salud del Gobierno de México. gob.mx. 2015 [citado 15 de mayo de 2025]. ¿Qué es la adolescencia? Disponible en: <http://www.gob.mx/salud/articulos/que-es-la-adolescencia>
29. Fuentes CT, Longo MR, Haggard P. Body image distortions in healthy adults. Acta

- Psychologica [Internet]. octubre de 2013 [citado 3 de junio de 2025];144(2):344-51.
Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0001691813001455>
30. Ñaupas Paitán H, Valdivia Dueñas MR, Palacios Vilela JJ, Romero Delgado HE. Metodología de la investigación - Cuantitativa - Cualitativa y Redacción de la tesis. Bogotá: Ediciones de la U; 2018.
31. Hernández-Sampieri R. Metodología de la investigación. Mc Graw Hill Interamericana; 2018.
32. Agostinis-Sobrinho C, Ramírez-Vélez R, García-Hermoso A, Rosário R, Moreira C, Lopes L, et al. The combined association of adherence to Mediterranean diet, muscular and cardiorespiratory fitness on low-grade inflammation in adolescents: a pooled analysis. Eur J Nutr [Internet]. octubre de 2019 [citado 11 de octubre de 2025];58(7):2649-56. Disponible en: <http://link.springer.com/10.1007/s00394-018-1812-0>
33. Garcia-Hermoso A, Vegas-Heredia ED, Fernández-Vergara O, Ceballos-Ceballos R, Andrade-Schnettler R, Arellano-Ruiz P, et al. Independent and combined effects of handgrip strength and adherence to a Mediterranean diet on blood pressure in Chilean children. Nutrition [Internet]. abril de 2019 [citado 11 de octubre de 2025];60:170-4. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0899900718311730>
34. Altavilla C, Caballero-Pérez P. An update of the KIDMED questionnaire, a Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. Public Health Nutr [Internet]. octubre de 2019 [citado 13 de octubre de 2025];22(14):2543-7. Disponible en: https://www.cambridge.org/core/product/identifier/S1368980019001058/type/journal_article
35. Carrillo HA, Ramírez-Vélez R. Adherence to the Mediterranean diet in a sample of Colombian schoolchildren: an evaluation of the psychometric properties of the KIDMED questionnaire. Nutr Hosp [Internet]. 2019 [citado 11 de octubre de 2025];

- Disponible en: <https://www.nutricionhospitalaria.org/articles/02760/show>
36. Léger LA, Mercier D, Gadoury C, Lambert J. The multistage 20 metre shuttle run test for aerobic fitness. *Journal of Sports Sciences* [Internet]. 1988 [citado 11 de octubre de 2025];6(2):93-101. Disponible en: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02640418808729800>
 37. Curilem Gatica C, Almagià Flores A, Yuing Farías T. Aplicación del test Course Navette en escolares. *Journ M Health* [Internet]. 2015 [citado 11 de octubre de 2025];16(2). Disponible en: <https://jmh.cl/index.php/jmh/article/view/91>
 38. Collins JK. Methodology for the objective measurement of body image. *International Journal of Eating Disorders* [Internet]. 1987 [citado 13 de octubre de 2025];6(3):393-9. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/1098-108X%28198705%296%3A3%3C393%3A%3AAID-EAT2260060309%3E3.0.CO%3B2-I>
 39. Villacorta Paredes RG. Adherencia a la dieta mediterránea de los alumnos del nivel secundario de un colegio privado del cono norte, 2018 [Tesis de licenciatura]. Huánuco: Universidad Privada de Huánuco; 2018. Disponible en: <http://repositorio.uph.edu.pe/handle/UPH/162>
 40. Mamani Ccari E. Estilos de vida en adolescentes de las instituciones educativas secundarias del distrito de Lampa, Puno, 2021 [Tesis de licenciatura]. Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2021. Disponible en: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/16553>
 41. Serra-Majem L, Ribas L, Ngo J, Ortega RM, García A, Pérez-Rodrigo C, et al. Food, Mediterranean diet and influences on adiposity: critical analysis and evidence-based complements.

ANEXOS

Anexo 01: Matriz de consistencia

TÍTULO: PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL EN RELACIÓN A LA CALIDAD DE LA DIETA EN LOS ADOLESCENTES DEL 5TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA I.E.S INDUSTRIAL 32, PUNO – 2025

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLE	DISEÑO METODOLÓGICO
<p>PROBLEMA GENERAL ¿Existe relación entre la percepción de la imagen corporal y la calidad de la dieta en los adolescentes del 5to de secundaria de la I.E.S. Industrial 32, Puno -2025?</p> <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</p> <p>PE1 ¿Cuál es la percepción de la imagen corporal en los adolescentes del 5to de secundaria de la I.E.S. Industrial 32, Puno-2025?</p> <p>PE2 ¿Cuál es la calidad de la dieta en los adolescentes del 5to de secundaria de la I.E.S. Industrial 32, Puno -2025?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL Determinar la relación entre la percepción de la imagen corporal y la calidad de la dieta en los adolescentes del 5to de secundaria de la Institución Educativa Secundaria Industrial N.º 32, Puno, 2025.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <p>OE1 Identificar la percepción de la imagen corporal en los adolescentes del 5to de secundaria de la Institución Educativa Secundaria Industrial N° 32, Puno, 2025.</p> <p>OE2 Evaluar la calidad de la dieta en los adolescentes del 5to de secundaria de la Institución Educativa Secundaria Industrial N° 32, Puno, 2025.</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL Existe relación significativa entre la percepción de la imagen corporal y la calidad de la dieta en los adolescentes del 5to de secundaria de la Institución Educativa Secundaria Industrial N° 32, Puno, 2025.</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS</p> <p>HE1 La percepción inadecuada de la imagen corporal se asocia con una baja calidad de la dieta en los adolescentes del 5to de secundaria de la Institución Educativa Secundaria Industrial N° 32, Puno, 2025.</p> <p>HE2 La percepción adecuada de la imagen corporal se asocia con una mejor calidad de la dieta en los adolescentes del 5to de secundaria de la Institución Educativa Secundaria Industrial N° 32, Puno, 2025.</p>	<p>Variable Dependiente : Calidad de la dieta</p> <p>Variable Independiente: Imagen Corporal</p>	<p>Tipo de estudio: Descriptivo correlacional</p> <p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Diseño: No experimental de corte transversal.</p> <p>Área de estudio: Institución Educativa Secundaria Industrial N°32 – Puno.</p>

Anexo 02: Consentimiento informado

Buenos días, soy egresada de la Facultad de Enfermería de la Universidad Privada San Carlos–Puno, que con fines de obtención del título profesional es que estoy llevando a cabo el estudio de investigación titulado: **“Percepción de la imagen corporal en relación a la calidad de la dieta en los adolescentes del 5to grado de secundaria de la I.E.S Industrial 32, PUNO – 2025”**.

El proyecto ha sido revisado y aprobado por mi Facultad y cuenta con el consentimiento del Director de la Institución para su ejecución, por lo cual te pido tu participación.

La investigación sin fines de lucro, tiene el propósito de detectar tempranamente riesgos de conducta alimentaria y orientar la adopción de estilos de vida saludables del adolescente.

Una vez aceptado participar en el estudio y habiendo leído el consentimiento informado, se procederá a entregarte el cuestionario correspondiente.

Tu participación es voluntaria, esto no te repercutirá negativamente. Este estudio solo se puede llevar a cabo a través de la recolección y el uso de tu información.

La información que tú brindes, es completamente anónima, no serás identificado personalmente en ningún informe que pueda originarse a partir de este estudio de investigación.

Agradezco anticipadamente su participación.

SI ()

NO ()

Lugar.....

Fecha:/...../.....

----- Firma del participante

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LOS PADRES

Con la finalidad de proteger los derechos éticos de los adolescentes que proporcionarán información para el presente estudio titulado: **“Percepción de la imagen corporal en relación a la calidad de la dieta en los adolescentes del 5to grado de secundaria de la I.E.S Industrial 32, PUNO – 2025”**, la cual será conducida por la bachiller: Katia Gabriela Quispe Mayta, egresados de la Universidad Privada San Carlos. Esta investigación nos permitirá detectar tempranamente riesgos de conducta alimentaria y orientar la adopción de estilos de vida saludables del adolescente.

Por el presente documento se le está haciendo la invitación a su menor hijo(a) a ser partícipe en la investigación ya mencionada que tiene como objetivo fundamental: “Determinar la relación entre la percepción de la imagen corporal y la calidad de la dieta” siendo esencial promover la salud óptima en esta época de la vida, prevenir enfermedades a largo plazo.

Asimismo, se le informa que la participación de su menor hijo(a) es totalmente voluntario(a) y anónimo(a). Además la información que proporcione será utilizada sólo para fines de la realización de este estudio, conservando siempre la confidencialidad.

A través del presente documento, Yo....., identificado con DNI:....., presto mi consentimiento para que mi menor hijo(a) participe en la investigación sobre: **“PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL EN RELACIÓN A LA CALIDAD DE LA DIETA EN LOS ADOLESCENTES DEL 5TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA I.E.S INDUSTRIAL 32, PUNO – 2025”** Habiendo sido informado (a) de cuál es el objetivo del presente estudio y el consentimiento se me han sido explicados, Es por ello que al firmar este formulario estoy aceptando participar de esta investigación, además confío en que el investigador utilizará adecuadamente dicha información asegurándome la máxima confidencialidad.

Puno,de.....del 2025.

.....

FIRMA DEL PADRE O APODERADO

Anexo 03: Instrumentos

CUESTIONARIO KIDMED

I. DATOS GENERALES

PRIMER NOMBRE:.....

SEXO:

Masculino:..... Femenino:.....

II. CALIDAD DE DIETA

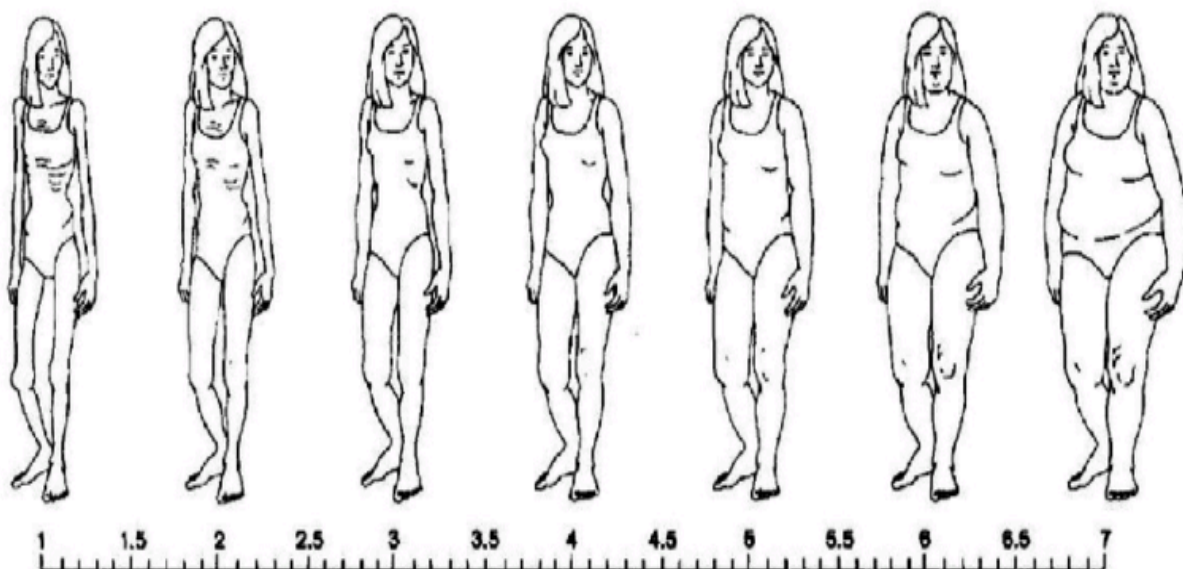
Responda con sinceridad las siguientes preguntas, con la finalidad de evaluar la dieta que lleva en la actualidad.

ITEM	PREGUNTAS	SI	NO
1	Consume frutas o jugos naturales todos los días.		
2	Consume una segunda fruta todos los días.		
3	Consume verduras o hortalizas frescas todos los días.		
4	Consume verduras u hortalizas más de una vez al día.		
5	Consume pescado con regularidad (al menos 2 veces por semana).		
6	Consume leguminosas (lentejas, frijoles, habas, arvejas) más de una vez por semana.		
7	Consume cereales o derivados (pan, arroz, avena, quinua) en el desayuno.		
8	Consume frutos secos (maní, nueces) con regularidad.		
9	Utiliza aceites vegetales para la preparación de alimentos en casa.		
10	Consume yogures o queso todos los días.		
11	Consume productos lácteos (leche, yogur o queso) en el desayuno.		
12	Consume golosinas, dulces o chocolates varias veces al día.		
13	Consume cereales o derivados (quinua, trigo, etc) todos los días.		
14	Consume comida rápida (hamburguesas, pizzas, salchipapas) más de una vez por semana.		
15	Omite el desayuno.		
16	Consume productos de pastelería industrial (queques, galletas dulces) en el desayuno.		

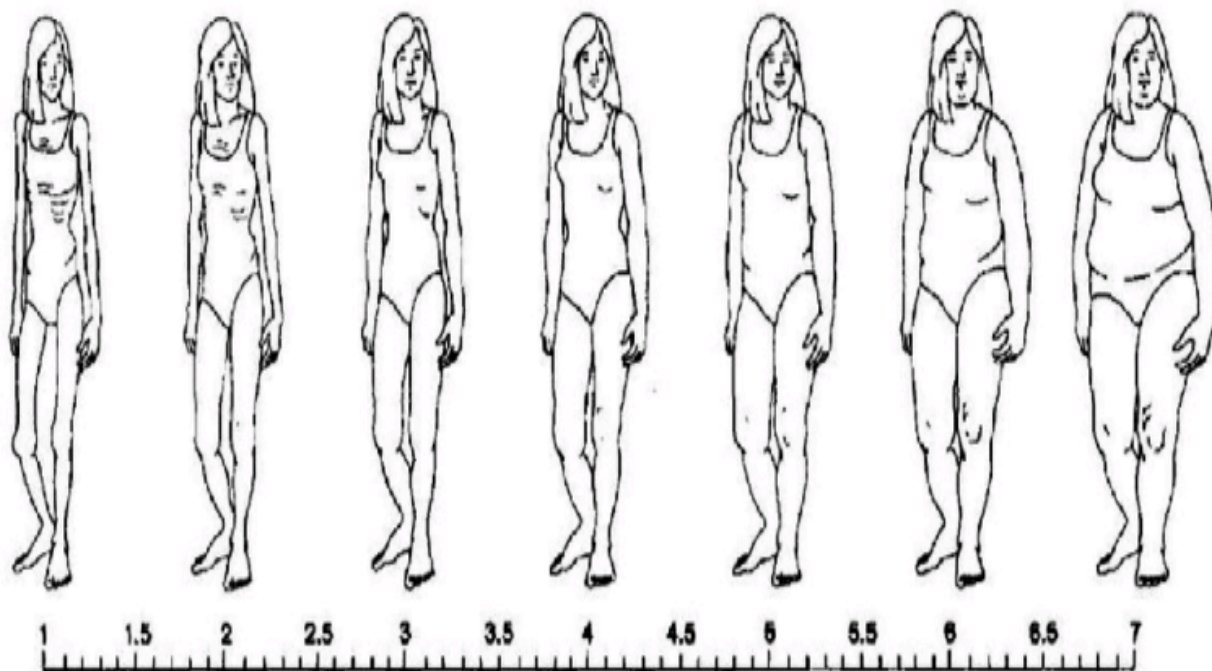
TEST DE LAS SILUETAS DE COLLINS

I. PERCEPCIÓN DE IMAGEN CORPORAL

¿con cuál de las siguientes siluetas te identificas mas actualmente? (marca solo una opción)



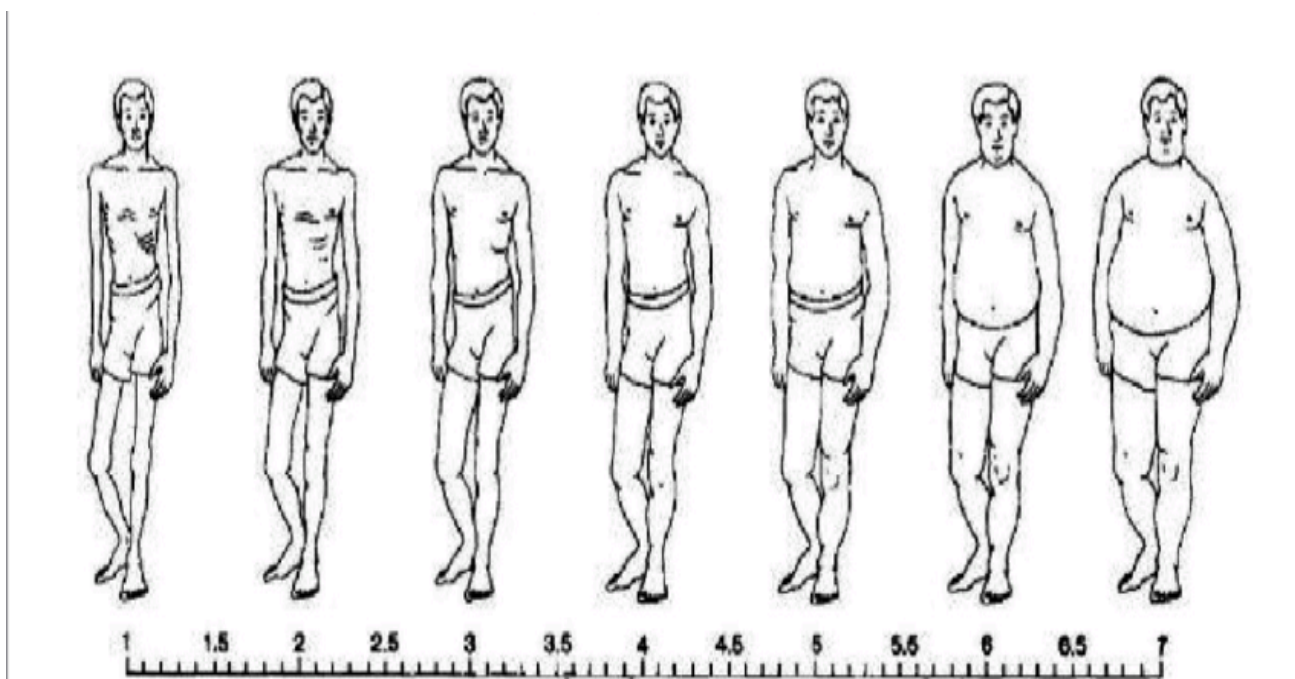
¿con cuál de las siguientes siluetas te gustaría verte? (marca solo una opción)



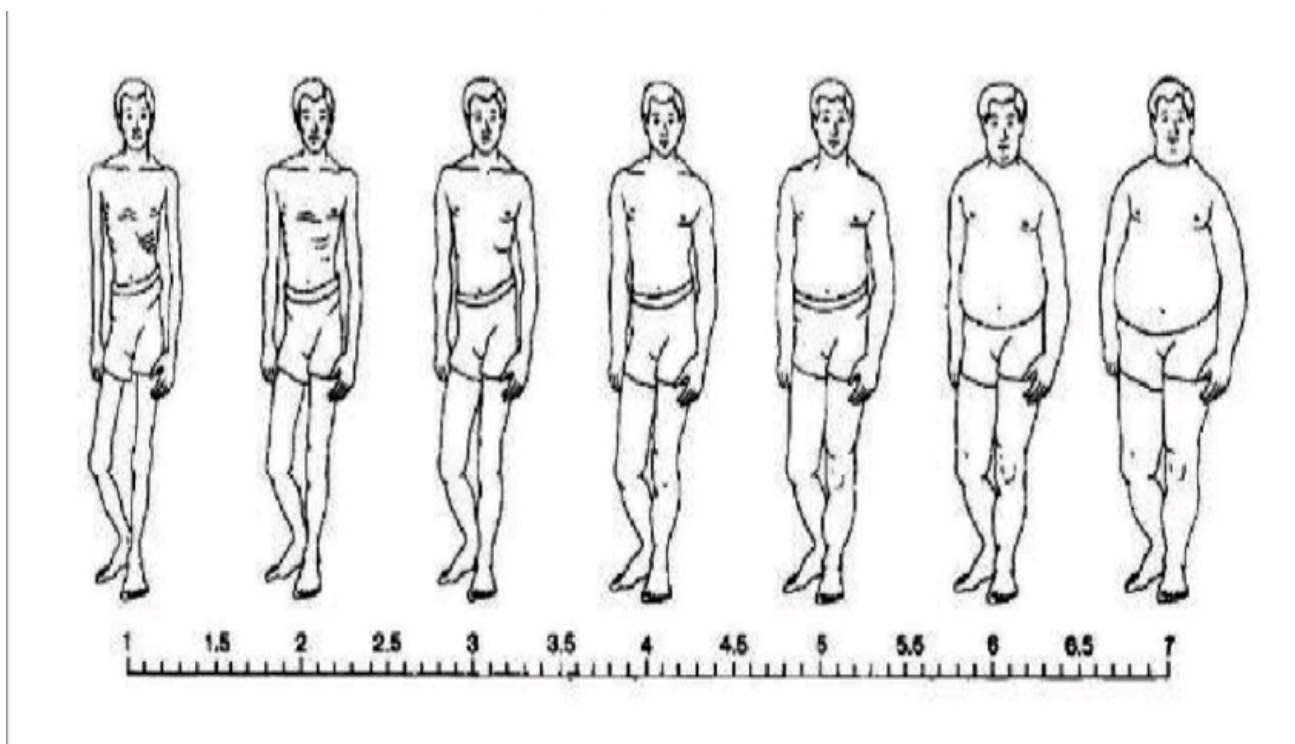
TEST DE LAS SILUETAS DE COLLINS

II. PERCEPCIÓN DE IMAGEN CORPORAL

¿con cual de las siguientes siluetas te identificas mas actualmente? (marca solo una opción)



¿con cuál de las siguientes siluetas te gustaría verte? (marca solo una opción)



Anexo 04: Solicitud

**"AÑO DE LA RECUPERACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LA ECONOMÍA
PERUANA"**

SOLICITO: Apoyo para realizar mi trabajo de investigación

SEÑOR DIRECTOR DE LA I.E.S. "INDUSTRIAL 32"- PUNO

Mg. Carlos Bernardo Chambi Colque

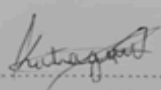
Señor director, reciba usted un cálido y afectuoso saludo y al mismo tiempo permita exponerle lo siguiente:

YO, KATIA GABRIELA QUISPE MAYTA, identificado con DNI 70817969 egresadas de la carrera profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada San Carlos-Puno.

Que habiendo culminado estudios de pregrado de la Universidad Privada San Carlos-Puno, solicitamos a usted permiso para realizar el trabajo de investigación titulado: "Percepción de la imagen corporal en relación a la calidad de la dieta en los adolescentes del 5to grado de secundaria de la I.E.S Industrial 32, PUNO – 2026" para el desarrollo del presente trabajo de investigación requerimos su autorización para lo siguiente: aplicación de encuestas como parte del proyecto de tesis. Cabe mencionar que los datos recolectados serán de carácter confidencial, y serán utilizados únicamente por motivos de investigación, así mismo me comprometo a hacer llegar el respectivo informe de resultados obtenidos a su institución.

Sin otro particular, agradecemos de antemano su atención y quedamos a la espera de su aprobación.


Puno, 15 de agosto del 2025


.....
Katia Gabriela Quispe Mayta
DNI N.º 70817969

DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN TUNO
UNIDAD DE C. DE EDUCACIÓN LOCAL - PUNO
I.E.S. INDUSTRIAL 32 - PUNO

15 AGO. 2025

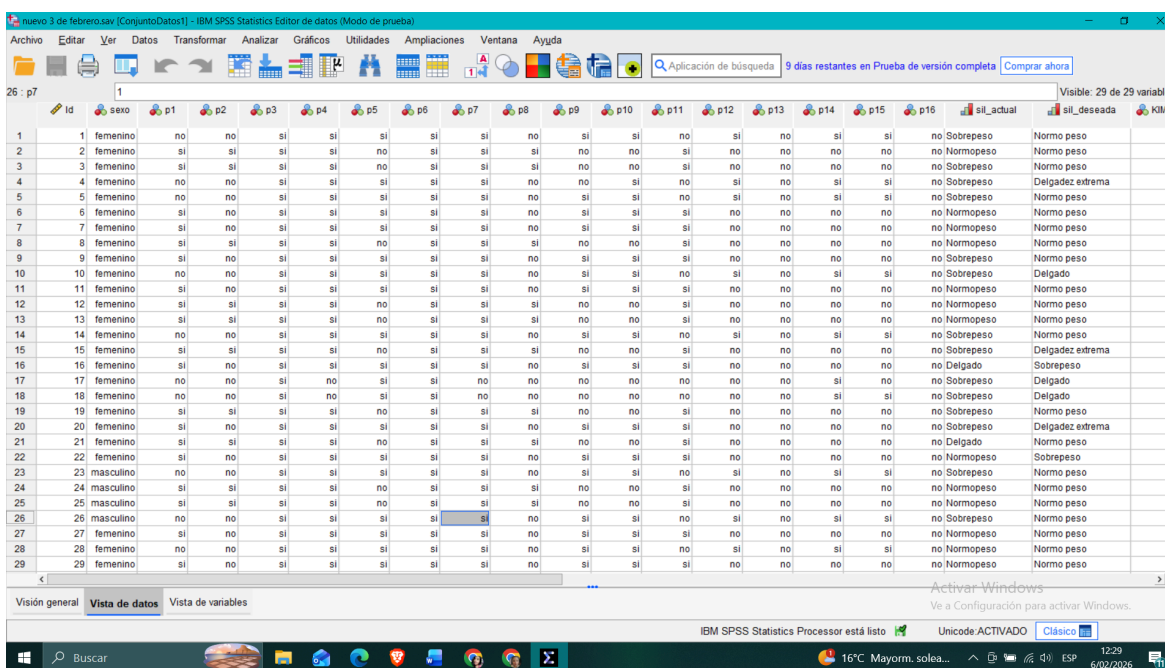
RECEPCIÓN SECRETARÍA

№ DE REGISTRO: 1787
HORA: 9:03
PUNO:  PÁG: 5

Anexo 05: Foto de la Institución Educativa Secundaria Industrial 32 – Puno.



Anexo 06: Modelo de instrumento de IBM SPSS statistics.



new3 de febrero.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos (Modo de prueba)

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Aplicación de búsqueda 9 días restantes en Prueba de versión completa Comprar ahora

Visible: 29 de 29 variables

Id	sexo	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15	p16	sil_actual	sil_deseada	KM
1	femenino	no	no	si	si	si	si	si	si	si	no	si	no	si	si	no	Sobrepeso	Normo peso		
2	femenino	si	si	si	si	no	si	si	si	no	no	si	no	no	no	no	Normopeso	Normo peso		
3	femenino	si	si	si	si	no	si	si	si	no	no	si	no	no	no	no	Normopeso	Normo peso		
4	femenino	no	no	si	si	si	si	si	no	si	no	si	no	si	si	no	Sobrepeso	Delgadez extrema		
5	femenino	no	no	si	si	si	si	si	no	si	no	si	no	si	si	si	Sobrepeso	Normo peso		
6	femenino	si	no	si	si	si	si	si	no	si	si	si	no	no	no	no	Normopeso	Normo peso		
7	femenino	si	no	si	si	si	si	si	no	si	si	si	no	no	no	no	Normopeso	Normo peso		
8	femenino	si	si	si	si	no	si	si	si	no	no	si	no	no	no	no	Normopeso	Normo peso		
9	femenino	si	no	si	si	si	si	si	si	no	si	si	no	no	no	no	Normopeso	Normo peso		
10	femenino	no	no	si	si	si	si	si	no	si	si	no	si	no	si	si	Sobrepeso	Delgado		
11	femenino	si	no	si	si	si	si	si	no	si	si	si	no	no	no	no	Normopeso	Normo peso		
12	femenino	si	si	si	si	no	si	si	si	no	no	si	no	no	no	no	Normopeso	Normo peso		
13	femenino	si	si	si	si	no	si	si	si	no	no	si	no	no	no	no	Normopeso	Normo peso		
14	femenino	no	no	si	si	si	si	si	no	si	si	no	si	no	si	si	Sobrepeso	Normo peso		
15	femenino	si	si	si	si	no	si	si	si	no	no	si	no	no	no	no	Sobrepeso	Delgadez extrema		
16	femenino	si	no	si	si	si	si	si	no	si	si	si	no	no	no	no	Delgado	Sobrepeso		
17	femenino	no	no	si	si	si	si	no	no	no	no	no	no	si	no	no	Sobrepeso	Delgado		
18	femenino	no	no	si	no	si	si	no	no	no	no	no	no	si	si	no	Sobrepeso	Delgado		
19	femenino	si	si	si	si	no	si	si	si	no	no	si	no	no	no	no	Sobrepeso	Normo peso		
20	femenino	si	no	si	si	si	si	si	no	si	si	si	no	no	no	no	Sobrepeso	Delgadez extrema		
21	femenino	si	si	si	si	no	si	si	si	no	no	si	no	no	no	no	Delgado	Normo peso		
22	femenino	si	no	si	si	si	si	si	no	si	si	si	no	no	no	no	Normopeso	Sobrepeso		
23	masculino	no	no	si	si	si	si	no	si	si	no	si	no	si	si	no	Sobrepeso	Normo peso		
24	masculino	si	si	si	si	no	si	si	si	no	no	si	no	no	no	no	Normopeso	Normo peso		
25	masculino	si	si	si	si	no	si	si	si	no	no	si	no	no	no	no	Normopeso	Normo peso		
26	masculino	no	no	si	si	si	si	si	no	si	si	no	si	no	si	si	Sobrepeso	Normo peso		
27	femenino	si	no	si	si	si	si	si	no	si	si	si	no	no	no	no	Normopeso	Normo peso		
28	femenino	no	no	si	si	si	si	si	no	si	si	no	si	no	si	si	Normopeso	Normo peso		
29	femenino	si	no	si	si	si	si	si	no	si	si	si	no	no	no	no	Normopeso	Normo peso		

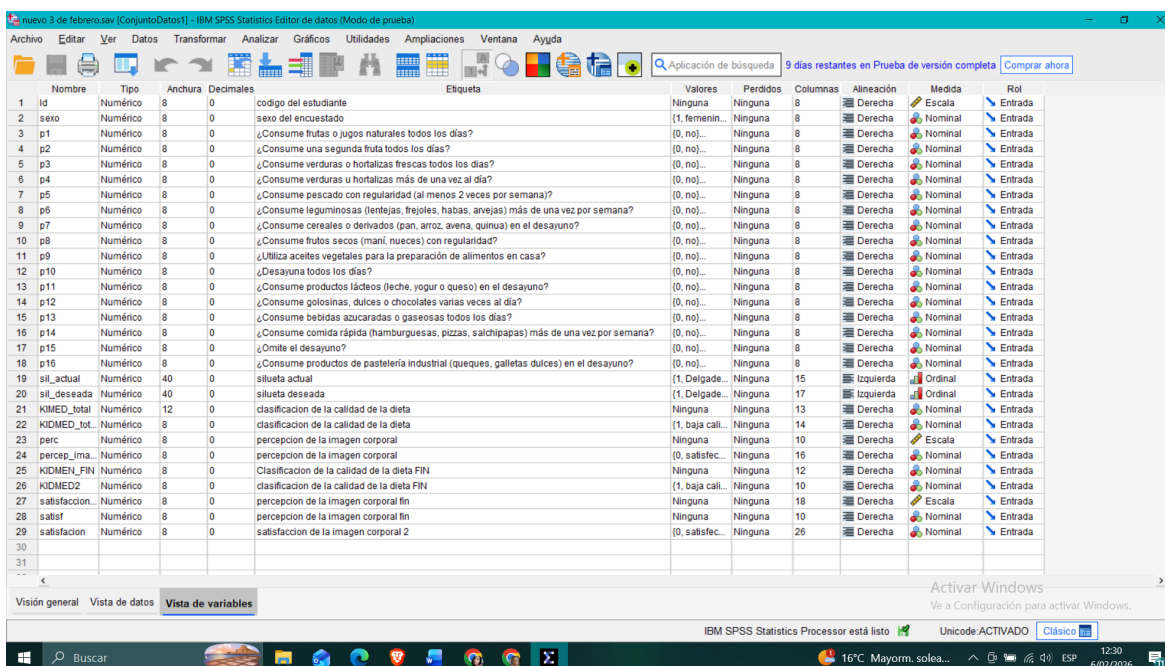
Vision general Vista de datos Vista de variables

Activar Windows

Ve a Configuración para activar Windows.

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ACTIVADO Clásico

12:30 6/02/2026



new3 de febrero.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos (Modo de prueba)

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Aplicación de búsqueda 9 días restantes en Prueba de versión completa Comprar ahora

Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1 Id	Númerico	8	0	codigo del estudiante	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Entrada	Entrada
2 sexo	Númerico	8	0	sexo del encuestado	(1, femenin...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
3 p1	Númerico	8	0	¿Consume frutas o jugos naturales todos los días?	(0, no)...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
4 p2	Númerico	8	0	¿Consume una segunda fruta todos los días?	(0, no)...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
5 p3	Númerico	8	0	¿Consume verduras o hortalizas frescas todos los días?	(0, no)...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
6 p4	Númerico	8	0	¿Consume verduras u hortalizas más de una vez al día?	(0, no)...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
7 p5	Númerico	8	0	¿Consume pescado con regularidad (al menos 2 veces por semana)?	(0, no)...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
8 p6	Númerico	8	0	¿Consume leguminosas (lentejas, frejoles, habas, anejas) más de una vez por semana?	(0, no)...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
9 p7	Númerico	8	0	¿Consume cereales o derivados (pan, arroz, avena, quinua) en el desayuno?	(0, no)...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
10 p8	Númerico	8	0	¿Consume frutos secos (mani, nueces) con regularidad?	(0, no)...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
11 p9	Númerico	8	0	¿Utiliza aceites vegetales para la preparación de alimentos en casa?	(0, no)...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
12 p10	Númerico	8	0	¿Desayuna todos los días?	(0, no)...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
13 p11	Númerico	8	0	¿Consume productos lácteos (leche, yogur o queso) en el desayuno?	(0, no)...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
14 p12	Númerico	8	0	¿Consume golosinas, dulces o chocolates varias veces al día?	(0, no)...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
15 p13	Númerico	8	0	¿Consume bebidas azucaradas o gaseosas todos los días?	(0, no)...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
16 p14	Númerico	8	0	¿Consume comida rápida (hamburguesas, pizzas, salchipapas) más de una vez por semana?	(0, no)...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
17 p15	Númerico	8	0	¿Omite el desayuno?	(0, no)...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
18 p16	Númerico	8	0	¿Consume productos de pastelería industrial (queques, galletas dulces) en el desayuno?	(0, no)...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
19 sil_actual	Númerico	40	0	silueta actual	(1, Delgade...	Ninguna	15	Izquierda	Ordinal	Entrada
20 sil_deseada	Númerico	40	0	silueta deseada	(1, Delgade...	Ninguna	17	Izquierda	Ordinal	Entrada
21 KIMED_total	Númerico	12	0	clasificación de la calidad de la dieta	Ninguna	Ninguna	13	Derecha	Nominal	Entrada
22 KIDMED_tot...	Númerico	8	0	clasificación de la calidad de la dieta	(1, baja cali...	Ninguna	14	Derecha	Nominal	Entrada
23 perc	Númerico	8	0	percepcion de la imagen corporal	Ninguna	Ninguna	10	Derecha	Escala	Entrada
24 percep_ima...	Númerico	8	0	percepcion de la imagen corporal	(0, satisfac...	Ninguna	16	Derecha	Nominal	Entrada
25 KIDMED_FIN	Númerico	8	0	Clasificación de la calidad de la dieta FIN	Ninguna	Ninguna	12	Derecha	Nominal	Entrada
26 KIDMED2	Númerico	8	0	clasificación de la calidad de la dieta FIN	(1, baja cali...	Ninguna	10	Derecha	Nominal	Entrada
27 satisfac...	Númerico	8	0	percepcion de la imagen corporal fin	Ninguna	Ninguna	18	Derecha	Escala	Entrada
28 satisf	Númerico	8	0	percepcion de la imagen corporal fin	Ninguna	Ninguna	10	Derecha	Nominal	Entrada
29 satisfacion	Númerico	8	0	satisfaccion de la imagen corporal 2	(0, satisfac...	Ninguna	26	Derecha	Nominal	Entrada

Vision general Vista de datos Vista de variables

Activar Windows

Ve a Configuración para activar Windows.

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ACTIVADO Clásico

12:30 6/02/2026