

HABITOS ALIMENTARIOS, PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL, Y
ESTADO NUTRICIONAL EN MUJERES ADOLESCENTES DE 14 A 16
AÑOS DEL COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO
BOGOTA DC.

OLGA PATRICIA ESPINOSA LARA

TRABAJO DE GRADO

Presentado como requisito parcial para optar al título de

NUTRICIONISTA DIETÍSTA

LUZ NAYIBE VARGAS M. ND. MSc.

Directora

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA

FACULTAD DE CIENCIAS

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

BOGOTÁ D. C. DICIEMBRE 2014

NOTA DE ADVERTENCIA

Artículo 23 de la Resolución N° 13 de Julio de 1946

“La Universidad no se hace responsable por los conceptos emitidos por sus alumnos en sus trabajos de tesis. Solo velará por que no se publique nada contrario al dogma y a la moral católica y por qué las tesis no contengan ataques personales contra persona alguna, antes bien se vea en ellas el anhelo de buscar la verdad y la justicia”.

HABITOS ALIMENTARIOS, PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL, Y
ESTADO NUTRICIONAL EN MUJERES ADOLESCENTES DE 14 A 16 AÑOS DEL
COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO
BOGOTA DC.

OLGA PATRICIA ESPINOSA LARA

APROBADO

Concepción Puerta B. Bact., PhD
Decana Académica
Facultad de ciencias

Martha Liévano F. ND.MSc.
Director de Carrera
Nutrición y dietética

DEDICATORIA

A Dios por darme la vida, sabiduría, paciencia y fe en todos los procesos de mi vida.

En memoria de mi padre Miguel Delio Espinosa Sánchez que desde el cielo me guía y me protege.

A mi madre Olga Lara Cotacio quien me ama y me apoya en cada momento.

A mi hermana Natalia Espinosa que desde la distancia nunca dejaste de confiar en mí.

A Hugo Jeldes por su amor incondicional.

A mis abuelitos Antonio y Emma por su apoyo.

A mis amigos cercanos Fary, Ángela, Carolina, Marcela, Viviana, Andrea, Julie gracias por darme su sincera amistad.

A todas aquellas personas personas que de alguna manera contribuyeron a lograr esta meta que me propuse en la vida.

Gracias por confiar en mí.

AGRADECIMIENTO

Este trabajo de grado es el resultado de todo un proceso de enseñanzas y conocimientos que a lo largo de mi carrera en la Pontificia Universidad Javeriana, sirva como aporte a futuras investigaciones.

Agradecer a Dios por sus infinitas bendiciones y guiarme para poder realizarme profesionalmente. En memoria de mi padre y el sacrificio de mi madre por su apoyo incondicional y formarme en valores para poder ser la persona quien soy.

A la Universidad Javeriana en especial a la Nutricionista Luz Nayibe Vargas ND. MSc por su voto de confianza y colaboración en la realización del trabajo de grado.

Al colegio Distrital Magdalena Ortega de Nariño, en especial a la Doctora Jackeline Galindo y a todos los profesores, ya que sin su apoyo no hubiera podido elaborar este trabajo de grado. A todas las estudiantes del Colegio Magdalena Ortega de Nariño que participaron en esta investigación.

TABLA DE CONTENIDO

1. INTRODUCCION.....	11
2. MARCO TEÓRICO.....	12
2.1 Estado Nutricional	12
2.2 Hábitos Alimentarios	13
2.3 Percepción de Imagen Corporal	14
3. FORMULACION DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACION	15
4. OBJETIVOS	16
4.1 Objetivo General:	16
4.2 Objetivos Específicos:	17
5. MATERIALES Y METODOS	17
5.1 Diseño de la Investigación.....	17
5.1.1 Población estudio y Muestra	17
5.1.2 Criterios de inclusión.....	17
5.1.3 Criterios de exclusión	17
5.1.4 Variables de estudio	18
5.2 Metodología	21
5.3 Recolección de la información.....	21
5.3.1 Toma de medidas antropométricas	21
5.3.2 Percepción de la imagen corporal	22
5.3.3 Aplicación de la Frecuencia de consumo de los alimentos	22
5.4 Análisis de la información.....	22
6 RESULTADOS.....	22
6.1 Características generales de la población estudio.....	22
6.2 Estado Nutricional	23
6.2.1 Indicador Reserva de Masa Muscular:	23
6.2.2 Indicador Reserva de Masa Grasa:	24
6.3 Percepción de la imagen corporal	25
6.4 Hábitos alimentarios: Frecuencia de consumo de alimentos	27
7 DISCUSIÓN DE RESULTADOS	28
8 CONCLUSIONES.....	30

9 RECOMENDACIONES.....	30
10 REFERENCIAS.....	31

INDICE DE TABLAS

Tabla1. Descripción de variables	18
Tabla 2A. Clasificación del IMC en Delgadez según Cole (2006).....	19
Tabla 2B. Clasificación del IMC en sobrepeso y obesidad según Cole (2006)	19
Tabla 3. Clasificación por percentiles de reserva de masa muscular y grasa por el método de Frisancho (1990).....	19
Tabla 4. Clasificación por categorías entre la figura correspondiente al IMC y la percepción de la imagen corporal	20

INDICE DE GRAFICAS E IMAGENES

Imagen 1. Valores de referencia del porcentaje de grasa según Slaughter (1988). 19	
Imagen 2. Modelo de Stunkard y Stellard y modificado por Collins.	20
Grafico 1. Estado nutricional por IMC de la población estudio. Colegio Distrital Magdalena Ortega de Nariño 2014.	23
Gráfico 2. Estado nutricional por reserva masa muscular de la población estudio del Colegio Distrital Magdalena Ortega de Nariño-2014	24
Gráfico 3. Estado nutricional por reserva masa grasa de la población adolescente del Colegio Distrital Magdalena Ortega de Nariño-2014	24
Gráfico 4. Estado nutricional por IMC y nivel de conformidad o inconformidad de la población estudio del Colegio Distrital Magdalena Ortega de Nariño-2014.....	25
Gráfico 5. Percepción de la imagen corporal Vs IMC de la población adolescente del Colegio Distrital Magdalena Ortega de Nariño -2014	26

11 ANEXOS	35
ANEXO 1. ASENTIMIENTO DE PARTICIPACIÓN	35
ANEXO 2. CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	36
ANEXO 3. FORMATO DE DILIGENCIAMIENTO DE DATOS.....	37

RESUMEN

Introducción: Las enfermedades crónicas no transmisibles representan la principal causa de mortalidad en todo el mundo y se encuentran asociadas a factores de riesgo relacionados con la alimentación, sedentarismo y estilos de vida. Resulta interesante observar cómo se comportan estos factores en estudiantes adolescentes. *Objetivos:* determinar los hábitos alimentarios, percepción de la imagen corporal y estado nutricional en mujeres adolescentes de un colegio distrital. *Metodología:* estudio descriptivo de corte transversal, participaron 80 estudiantes adolescentes con consentimiento informado. Se realizó valoración nutricional por IMC por (Cole 2006), porcentaje de grasa por fórmula de Slaughter (1988) y área magra por medio área muscular del brazo Frisancho (1990), se evaluó la percepción de la imagen corporal por escala de Stunkard y Stellard (1990) y modificado por Collins (1991) y para consumo de alimentos, se aplicó una frecuencia de consumo de tipo cualitativo. *Resultados:* el estado nutricional por IMC, el 72% de las adolescentes se encontraba en normalidad, el 24% con exceso de peso, y 4% en delgadez. El 78% de los estudiantes sobreestimaron su peso, y 21% se percibieron adecuadamente. Como hábitos alimentarios consumen (11.3%) gaseosas con azúcar, café (26.3%), agua de panela (17.5%), chocolate (20%) un bajo porcentaje (10.1%) no consumen verduras ni hortalizas, del mismo modo el (18.8%) y (15%) consumen a diario dulces y snacks respectivamente.

ABSTRACT

Introduction: Chronic non communicable diseases are the leading cause of death worldwide and are associated with risk factors related to diet, and sedentary lifestyles. It is interesting to observe how these factors behave in adolescent students. **Objectives:** To determine dietary habits, perception of body image and nutritional status of adolescent girls from a district school. **Methodology:** A descriptive cross-sectional study, involving 80 teenage students with informed consent. Nutritional assessment was performed by BMI (Cole 2006), percentage of fat formula Slaughter (1988) and lean area through Frisancho arm muscle area (1990), the perception of body image scale was assessed by Stunkard and Stellard (1990) and modified by Collins (1991) and food consumption, frequency of consumption of qualitative applied. **Results:** The nutritional status by BMI, 72% of adolescents were in normal, 24% overweight, and 4% in thinness. 78% of students overestimated their weight, and 21% perceived properly. As eating habits consume (11.3%) sweetened soft drinks, coffee (26.3%), sugar water (17.5%), chocolate (20%) a low percentage (10.1%) did not consume vegetables or vegetables, just as the (18.8 %) and (15%) consumed sweets daily and snackc respectively.

1. INTRODUCCION

En el mundo en las últimas décadas, el cambio en el comportamiento alimentario ha generado impacto sobre el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), con incidencia de aparición en edades tempranas de la vida, como es la adolescencia.

La adolescencia se caracteriza, por ser la etapa de transición y de muchos cambios tanto en los niveles fisiológicos como en el comportamiento social; la persona empieza a tener diferentes conductas en cuanto a su propia imagen, y tener mayor incursión en factores ambientales y sociales sobre el consumo de alimentos. Se generan cambios en sus hábitos alimentarios por la interacción con amigos, familiares, y los medios de comunicación. Entre los adolescentes, la prevalencia de sobrepeso y obesidad está aumentando considerablemente en todo el mundo y está relacionado con el aumento del riesgo de desarrollar ECNT, obteniendo mayor probabilidad de ser obesos en la edad adulta.

Las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) constituyen la principal causa de muerte a nivel mundial, 38 millones de personas (28 millones en los países en desarrollo) mueren cada año por enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes, obesidad y enfermedades pulmonares crónicas. Aproximadamente 16 millones de ellas fallecen de manera prematura. El impacto socioeconómico de las ECNT retrasa el avance hacia los objetivos de Desarrollo del Milenio.

La obesidad, es considerada una enfermedad de grandes magnitudes en salud pública, como consecuencia de una alimentación poco saludable e incremento de actividades sedentarias. Para Colombia, según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional, 2010, la prevalencia de sobrepeso u obesidad, en niños y adolescentes entre 5 – 17 años de edad ha aumentado un 25,9% en el último quinquenio.

En ese sentido, de acuerdo a la situación nutricional de los adolescentes y las posibles repercusiones en la edad adulta de estas generaciones, se necesita intervención para bajar estas cifras. El propósito de este estudio es determinar el estado nutricional, hábitos alimentarios y percepción de la imagen corporal en un grupo de mujeres adolescentes pertenecientes a un colegio distrital, cuyos resultados permitan orientar acciones para promover hábitos alimentarios y estilos de vida saludables.

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Estado Nutricional

A nivel mundial el estado nutricional en adolescentes ha presentado un incremento de las tasas de sobrepeso y obesidad. En los Estados Unidos, la obesidad afecta al 17% de los adolescentes, las cifras se triplicaron de 1980 al 2010. (CDC 2010). Colombia enfrenta un proceso de transición nutricional, en la que persisten los problemas de desnutrición, mientras aumentan el problema de sobrepeso y obesidad en la población. (BID, 2010).

La valoración del estado nutricional se define como la interpretación de la información que se obtiene de los datos antropométricos, bioquímicos, clínicos y dietarios, estos componentes son primordiales en el estado nutricional ya que proporcionan indicadores que miden una determinada situación, y a su vez son un reflejo de las condiciones socio económicas, de consumo y utilización de nutrientes de una población. (Gibson, 2005).

Dentro de los métodos de evaluación de estado nutricional, el indicador índice de masa corporal (IMC), que relaciona el peso en kilogramos con la talla en metros, es el indicador más utilizado en adolescentes y personas adultas para estimar la prevalencia del sobrepeso y obesidad, así como los riesgos de salud que estén asociados, los cuales son generados por estilos de vida poco saludables (Uauy, 2003).

Otro método de evaluación del estado nutricional es por medio de la reserva corporal de masa magra (RMM) y masa grasa (RMG), que permiten identificar la composición corporal de un individuo y analizar si las reservas están en déficit o exceso. Estos indicadores incluyen perímetro del brazo, pliegue cutáneo tricipital y pliegue cutáneo subescapular Frisancho (1990), (Gibson 2005). Otra técnica para evaluar y clasificar la grasa corporal en los adolescentes es la ecuación de Slaughter que incluye pliegue tricipital y subescapular. (Imagen 1), que cuantifica el porcentaje de grasa corporal.

Según un estudio realizado en Karnataka, India tomaron la variable (IMC) como una herramienta para la predicción de morbilidad y estado nutricional para los adolescentes entre 15 y 19 años reporto que el (70.4%) se encuentran con estado nutricional normal, (28.3%) en delgadez, (1.3%) sobrepeso y obesidad. (Kulkarni P, 2014)

En Colombia, el 17.5% de los niños y jóvenes de 5 a 17 años, presentaron exceso de peso, un 13.4% con sobrepeso y 4.1% en obesidad, por el indicador de IMC. Las niñas se ven más afectadas por el sobrepeso y los niños por la obesidad, la obesidad fue mayor en los niveles

1 y 2 del SISBEN, (19.2% área urbana frente 13.4% área rural), no hubo diferencia significativas en las regiones de Colombia (ENSIN 2010).

2.2 Hábitos Alimentarios

Se entiende por hábitos alimentarios, acciones habituales sobre la ingesta que está influenciado por las costumbres, actitudes, y comportamientos que asumen las personas ante la alimentación, los cuales conlleva a formar y consolidar conducta alimentaria (A. Alves 2012), que se mantiene en el tiempo y repercuten en el estado de salud y el estado nutricional.

Para la evaluación del consumo existen varios métodos: Recuento de 24 horas con múltiples pasos, consiste en una técnica que recolecta datos de ingesta reciente, útil en estudios de tipo descriptivos poblacionales. La técnica de cinco pasos y el uso de modelos visuales de alimentos o atlas fotográficos minimizan y controla las posibles fuentes de sesgo vinculadas a estimación de tamaños de porciones (Ferrari 2013). Otro método cuantitativo es peso y medidas de los alimentos, se basa en el registro directo del peso o volumen de los alimentos ingeridos a lo largo de diversos periodos, se necesita pesar todos los alimentos que el individuo se sirve y los sobrantes.

La frecuencia de consumo de alimentos, es el método más usado en estudios epidemiológicos, para medir la dieta habitual y la exposición dieta – enfermedad, consiste en dos componentes: una lista con los alimentos y una lista de categorías de frecuencia para así reportar cada alimento. Los cuestionarios pueden ser tan específicos como el investigador lo considere. Al evaluar el consumo de diferentes alimentos a lo largo del tiempo, evalúa la calidad de una dieta de una forma más fácil y económica (Willet 1998).

Recientemente se utilizan los marcadores biológicos como referentes en los métodos de validación de frecuencia de consumo (FQQ). Varios investigadores sugieren uso de ácidos grasos en el plasma para medir las sustancias que sintetiza el propio organismo; desafortunadamente los biomarcadores específica por nutrientes y no por grupo de alimento. (Giovannelli, 2013)

Un estudio realizado en Brasil (Neutzling, 2003), con 264 adolescentes, concluyó que consumir más de tres comidas saludables por día y actividad física fue un factor de protección contra la obesidad. Además, demostraron que la obesidad de los adolescentes estaba asociada a los hábitos de los padres.

La ENSIN 2010 reportó que uno de cada tres colombianos entre los 5 y 64 años (38%) no consume frutas diariamente y cinco de cada siete (71.9%) no consumen hortalizas o verduras diariamente, la población con SISBEN 1 es la más afectada.

2.3 Percepción de Imagen Corporal

La imagen corporal es la representación del cuerpo que cada persona construye en su mente y la vivencia que tiene del propio cuerpo. (Salaberria K. 2010). La percepción de la imagen corporal se relaciona directamente con el estado nutricional de las personas, teniendo la subestimación o sobreestimación del peso corporal real. Una de las principales causas de este cambio nutricional, es la variación en el estilo de vida, lo cual se ve reflejado en los cambios de hábitos alimentarios de la población (Pino, 2010).

La adopción de un estilo de vida sedentario, el aumento de la prevalencia del exceso de peso y la delgadez excesiva puede estar relacionada con una mayor insatisfacción con la imagen corporal. Cuando la percepción que tiene el adolescente de su cuerpo no está de acuerdo con su imagen ideal, pueden tener actitudes que perjudiquen su desarrollo y crecimiento.

Las técnicas de evaluación perceptivas se caracterizan por ser procedimientos de estimación de partes corporales y del cuerpo en su totalidad; dentro de esta categoría se tienen: los métodos analógicos, el trazado de imagen, y métodos de distorsión de imagen. Uno de los métodos más utilizados es una escala de siluetas en la cual la persona debe indicar con cuál cree que se representa físicamente; ya que es un método de bajo costo, preciso y que no requiere mucho entrenamiento para su uso e interpretación de resultados. (Salaberria K. 2010).

Para valorar la percepción de la imagen corporal, se usa la escala adaptada del método propuesto por Stunkard y Stellard (1990) y modificado por Collins (1991), que muestra nueve figuras humanas femeninas que van siendo progresivamente más robustas. Cada silueta tiene asignado su IMC correspondiente, de manera que la más delgada equivaldría a un IMC de 17 kg/m² y la más obesa, a 33 kg/m². (Imagen 2)

Los adolescentes buscan una imagen corporal idealizada y cuando está asociado a alimentación inadecuada, puede llevar a desequilibrios nutricionales que interfieren en su salud y desarrollo (García, 2011). El Programa de Salud Escolar de Brasil evaluó aproximadamente 60 mil adolescentes, y demostró que 35,8% de las estudiantes que se identificaban muy gordas estaban en verdad, dentro del peso adecuado. Del mismo modo,

51,5% de las adolescentes entrevistadas que informaron haber intentado adelgazar, estaban dentro del peso normal. Casi 90% de los adolescentes que intentaron ganar peso estaban en el estado nutricional adecuado (PENSE, 2009).

En los últimos tiempos la modificación de los hábitos alimentarios y la percepción de la imagen corporal de los adolescentes, en particular mujeres, para conseguir una imagen corporal adecuada, producto de la gran presión social a la que se ven sometidas, (Gastélum, 2010) es así que los cambios en los hábitos alimentarios, pueden ser causados por modificación en el estilo de vida y el auto-concepto que se refleja en la percepción errónea del cuerpo al querer parecerse a los arquetipos difundidos por los medios de comunicación. (Castañeda et al, 2008).

En la población colombiana, la autopercepción muestra que un 65.3% de los jóvenes presentaron concordancia entre la percepción de su imagen corporal y su estado nutricional por IMC, un 11% la sobreestimo y un 23.6% la subestimo. (ENSIN, 2010)

3. FORMULACION DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACION

Cada año 38 millones de personas en el mundo (aproximadamente 28 millones en países de ingresos bajos y medios) mueren a causa de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) que pudieron prevenirse. Muchas de ellas lo hacen antes de los 70 años de edad (OMS 2014). Las enfermedades cardiovasculares representan la mayoría de estas defunciones (cerca de 18 millones), seguidas del cáncer (8 millones), enfermedades respiratorias crónicas (4 millones) y diabetes (más de 1 millón). Estos 4 grupos de padecimientos son los responsables del 80% de las muertes por ECNT (OMS 2014).

Los principales factores de riesgo se atribuyen al tabaquismo, sedentarismo, dietas inadecuadas y consumo de alcohol. El consumo de tabaco ocasiona la muerte de aproximadamente 6 millones de personas cada año (10% por la simple exposición) y se prevé que para el 2030 incremente la cifra a 8 millones. Por otro lado, se atribuyen 3.2 millones de muertes por año al sedentarismo y 1.7 millones al bajo consumo de verduras y frutas (OMS 2014). Esta situación conlleva a pérdidas económicas para los países, relacionadas con la sobre demanda de los sistemas de salud, y por otro, la baja productividad de la población enferma.

Los factores de riesgo como alimentos altos en calorías, poco consumo de frutas y verduras, la poca actividad física y el consumo de tabaco y alcohol promueven el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles. Además de estos factores de riesgo que son

modificables, se suma la falta de un servicio de salud y de diagnóstico oportuno que contribuye a aumentar más cifras de ECNT. (PAHO. 2007)

El aumento de sedentarismo y la mala alimentación están directamente relacionados con la prevalencia de la población de sobrepeso y obesidad en los adolescentes, lo que refleja en la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles. (Mendonça, 2014).

La adolescencia abarca cambios físicos, emocionales, intelectuales, significativos, que resultan de gran importancia en la determinación de los factores de riesgo ya que los adolescentes no eligen el entorno donde viven y, tienen una capacidad limitada de comprender las consecuencias a largo plazo de los hábitos que adoptan. (Mendonça K 2014).

En Colombia, para el 2010, el 17.5% de los niños y jóvenes de 5 a 17 años, presentaron exceso de peso, aumentado en un 6.4 % en los últimos 5 años, se ve una mayor proporción de mujeres adolescentes con exceso de peso en comparación con los hombres. Existe una sobreestimación del peso en mujeres adolescentes entre 13 y 17 años, en donde se presentó un 16% frente a un 6% en hombres de la misma edad. También se muestra como en los adolescentes de 13 a 17 años, el 36.4% de los que son delgados, se percibían normales o con sobrepeso. (ENSIN 2010).

El Plan Decenal de Salud Pública para Colombia, 2012-2021, considera como una de las dimensiones prioritarias, la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles. Por tanto, es relevante estudiar los factores que conllevan a una población a presentar sobrepeso u obesidad y hábitos de vida no saludable; y siendo la etapa adolescente, una condición crítica para adquirir estos factores; surge el interés por identificar ¿Cuáles son los hábitos alimentarios, percepción de la imagen corporal, y estado nutricional en mujeres adolescentes de 14 a 16 años de un colegio Distrital en Bogotá?

4. OBJETIVOS

4.1 Objetivo General:

Determinar los hábitos alimentarios, percepción de la imagen corporal y estado nutricional en adolescentes de 14 a 16 años de edad, de la institución educativa Magdalena Ortega de Nariño de Bogotá Distrito Capital.

4.2 Objetivos Específicos:

- Determinar el estado nutricional de las adolescentes por IMC, porcentaje de masa magra y masa grasa.
- Evaluar la percepción de la imagen corporal utilizando el Modelo de Stunkard y Stellard y modificado por Collins.
- Caracterizar el consumo de alimentos por medio de un cuestionario de frecuencia de consumo.

5. MATERIALES Y METODOS

5.1 Diseño de la Investigación

Este proyecto de investigación es de tipo descriptivo de corte transversal, permite describir las diferentes variables estudiadas en un tiempo determinado.

5.1.1 Población estudio y Muestra

La población objeto incluía 151 estudiantes de los grados noveno A, decimo A, decimo B decimo C de la jornada de la mañana con edades entre los catorce y dieciséis años, del colegio distrital Magdalena Ortega de Nariño en la localidad de Engativá en Bogotá. El estudio se realizó bajo el asentimiento y consentimiento (anexo 1 y 2) de los padres de familia y/o acudiente de los estudiantes. De la totalidad, 95 estudiantes aceptaron participar del estudio, 15 estudiantes tuvieron que excluirse de la muestra inicial ya que se encontraban en edades superiores a los 16 años y 6 meses. Por tanto, el grupo del estudio estuvo conformado por 80 estudiantes.

5.1.2 Criterios de inclusión

Se tuvo en cuenta que las alumnas estuvieran matriculadas en la institución, ubicadas entre los rango de 14 a 16 años de edad, y tener la autorización del consentimiento informado.

5.1.3 Criterios de exclusión

Estudiantes no ubicadas en los rangos de edad entre 14 a 16 años, estudiantes con limitaciones físicas (ceguera, auditiva, invalidez, mutilación), o presentaran alguna condición médica o patológica (diabetes mellitus, cáncer, falla renal, hipotiroidismo, complicaciones cardiacas, embarazos) que afecten la antropometría medición, de peso y talla y control de ingesta.

5.1.4 Variables de estudio

Tabla1. Descripción de variables

VARIABLE Y DEFINICION	INDICADORES	INTERPRETACION	REFERENCIA
<p>Estado Nutricional: Antropometría (variable dependiente) La evaluación antropométrica es el conjunto de mediciones corporales con el que se determinan los diferentes niveles y grados de nutrición de un individuo mediante parámetros antropométricos e índices derivados de la relación entre los mismos. (OMS 2000).</p>	<p>IMC o índice de Quelet Relaciona el peso con la talla, Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m²). (OMS, 2000)</p>	Clasificación del IMC en sobrepeso y obesidad según Cole (2006)	Tabla 2A y 2B
	<p>Antropometría del Brazo Frisancho (1990) medición antropométrica para determinar porcentaje de reserva de masa magra.</p>	Frisancho A. R (1990)	Tabla 3
	<p>Porcentaje de grasa formula de Slaughter (1988): Ecuación antropométrica que determina de grasa corporal a partir de la medición de los pliegues de 2 puntos anatómicos.</p>	Clasificación de porcentaje de grasa mujeres (Slaughter)	Imagen 1
<p>Percepción de la Imagen Corporal La imagen corporal es la representación del cuerpo que cada persona construye en su mente y la vivencia que tiene del propio cuerpo. (Salaberria K. 2010)</p>	<p>Análisis de la percepción de la imagen corporal Stunkard y Stellard (1990) y modificado por Collins (1991) figuras humanas femeninas que van siendo progresivamente más robustas. Cada silueta tiene asignado su IMC correspondiente.</p>	<p>Modelo de Stunkard y Stellard (1990) y modificado por Collins.(1991)</p> <p>Imagen 2.</p>	<p>Adecuado: Categoría 3</p> <p>Inadecuado: Categoría 1, 2,4 y 5</p> <p>Tabla 4.</p>
<p>Hábitos Alimentarios Se definen como las acciones habituales sobre la ingesta que están influenciados por diferentes factores económicos, sociales, ambientales de disponibilidad, culturales y religiosos. (Institute of Medicine 2000)</p>	<p>Evaluación Frecuencia de Consumo: Indaga sobre la frecuencia de consumo de un listado de alimentos previamente seleccionados, utilizando 9 categorías de medición. (Willett, 1998)</p>	<p>Categorías de selección</p> <p>1 al día</p> <p>2-3 al día</p> <p>4-5 al día</p> <p>1 por semana</p> <p>2-4 por semana</p> <p>5-6 por semana</p> <p>1-3 por mes</p> <p>< 1 al mes</p> <p>Nunca</p>	<p>Diseño previo del formato de frecuencia de consumo (Willett 1998)</p>

Tabla 2A. Clasificación del IMC en Delgadez según Cole (2006)

EDAD (años)	PUNTOS DE COHORTE IMC DELGADEZ G III	PUNTOS DE COHORTE IMC DELGADEZ G II	PUNTOS DE COHORTE IMC DELGADEZ G I
14	< 14.48	14.47- 15.43	15.42 - 16.88
14.5	< 14.75	14.74 -15.72	15.71 - 17.18
15	< 15.01	15.00 - 15.98	15.97 - 17.45
15.5	< 15.25	15.24 - 16.22	16.23 - 17.69
16	< 15.46	15.45 - 16.44	16.43 - 17.91
16.5	< 15.63	15.64 – 16.62	16.63 – 18.09

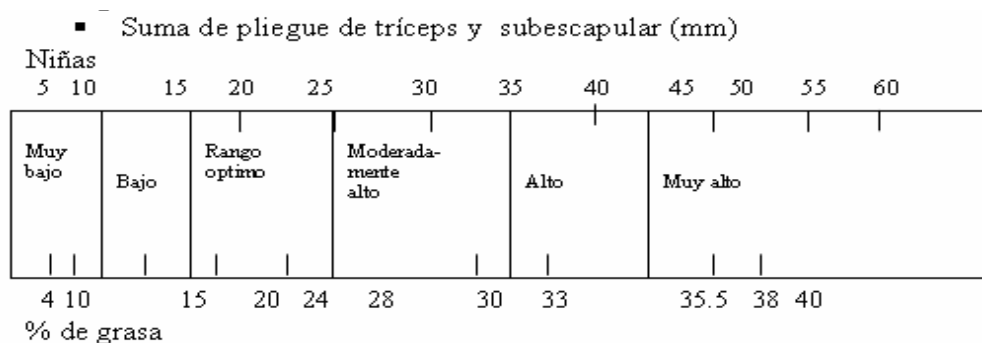
Tabla 2B. Clasificación del IMC en sobrepeso y obesidad según Cole (2006)

EDAD (años)	PUNTOS DE COHORTE IMC SOBREPESO	PUNTOS DE COHORTE IMC OBESIDAD
14	23.34 – 28.57	> 28.57
14.5	23.66 – 28.87	> 28.87
15	23.94 – 29.11	> 29.11
15.5	24.17 – 29.29	> 29.29
16	24.37 – 29.43	> 29.43
16.5	24.54 – 29.56	>29.56

Tabla 3. Clasificación por percentiles de reserva de masa muscular y grasa por el método de Frisancho (1990)

Ubicación por percentiles	Interpretación
< Del percentil 10	Evidencia de depleción
Entre los percentiles 10 y 25	Tendencia a la depleción
Entre los percentiles 25 y 75	Normalidad
Entre los percentiles 75 y 90	Tendencia al exceso
> Del percentil 90	Exceso

Imagen 1. Valores de referencia del porcentaje de grasa según Slaughter (1988).

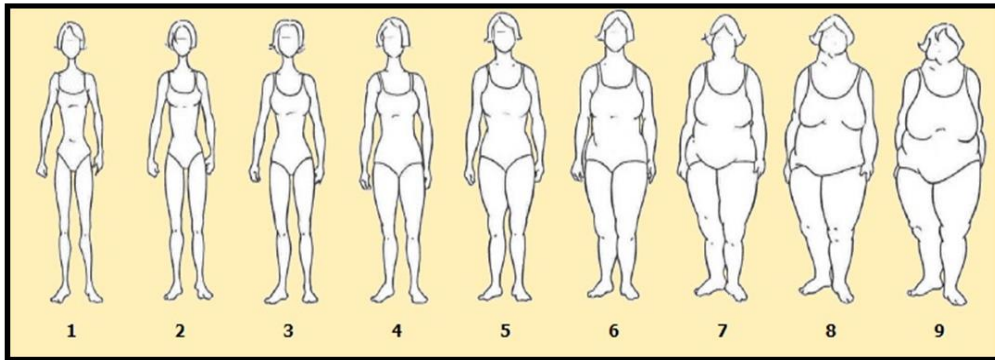


La fórmula empleada es:

$$\text{Porcentaje Graso (Mujeres)} = 1.33 (T+SE) - 0.013 (T + SE)^2 - 2.5.$$

Pliegues: tríceps (T) y subescapular (SE).

Imagen 2. Modelo de Stunkard y Stellard y modificado por Collins.

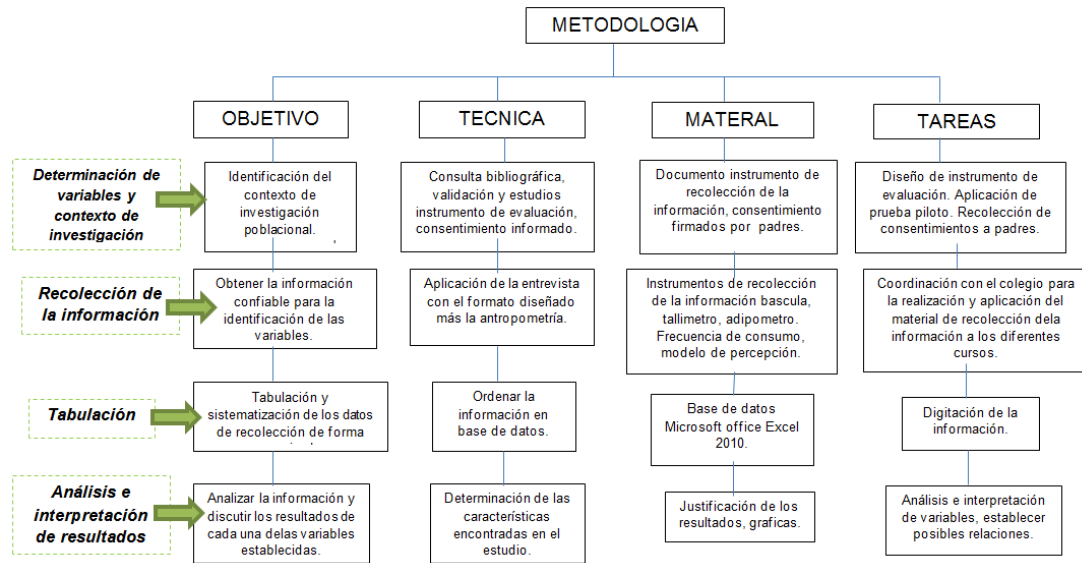


Siluetas	1	2	3	4	5	6	7	8	9
IMC	17	19	21	23	25	27	29	31	33

Tabla 4. Clasificación por categorías entre la figura correspondiente al IMC y la percepción de la imagen corporal

Indicadores: CATEGORÍA	OBTENCIÓN	INTERPRETACIÓN
Categoría 1: < -4	Diferencia entre IMC real y percibido*	Individuos con IMC real menor al percibido
Categoría 2: entre -4 y -2	Diferencia entre IMC real y percibido *	Individuos con IMC real menor al percibido
Categoría 3: entre -2 y 2	Diferencia entre IMC real y percibido *	Individuos con IMC real igual al percibido
Categoría 4: entre >2 y 4	Diferencia entre IMC real y percibido *	Individuos con IMC real mayor al percibido
Categoría 5: > 4	Diferencia entre IMC real y percibido *	Individuos con IMC real mayor al percibido

5.2 Metodología



5.3 Recolección de la información

- ✓ Con la aprobación de los directivos de la institución Magdalena Ortega de Nariño se coordinó realizar el estudio a las estudiantes adolescentes entre los 14 a 16 años de edad de los cursos decimos y un noveno, en la jornada de la mañana
- ✓ Se presentó el proyecto a las estudiantes, posteriormente se entregó un formato de consentimiento y asentimiento informado, para la autorización de los padres de familia y/o acudiente para participar del estudio.
- ✓ La recolección de la información se realizó durante cinco semanas en el centro educativo. Con apoyo de los docentes durante sus horarios de clases.
- ✓ Para cada una de las estudiantes se realizó valoración nutricional (valoración antropométrica, encuesta de frecuencia de consumo de alimentos y la aplicación de la escala de siluetas corporales para la percepción de la imagen corporal), con un tiempo aproximado de 45 minutos por estudiante.

5.3.1 Toma de medidas antropométricas (anexo 3):

Se adoptó los parámetros indicados por ISAK nivel 1 como norma técnica internacional de antropometría para las técnicas de medición de las variables antropométricas, estas variables fueron: talla en metros, peso en kilogramos, pliegues subcutáneos (tricipital, subescapular) en milímetros y perímetro braquial en centímetros; estas medidas fueron tomadas por duplicado para disminuir el sesgo de error. La toma de peso se llevó a cabo con una balanza electrónica (Tanita) con capacidad total de 136 kg y sensibilidad 100 g. Para la talla se empleó un tallmetro de 200 cm de capacidad y un mm de exactitud. Los

pliegues cutáneos son tomados con un calibrador SLIMGUIDE con presión de 1mm y para la circunferencias fueron tomadas con cinta métrica de fibra de vidrio de 0.5 cm de ancho con exactitud de 1 mm.

5.3.2 Percepción de la imagen corporal

Para la valoración de la percepción de la imagen corporal, se usó una adaptación del método propuesto por Stunkard y Stellard (1990) y modificado por Collins (1991). La escala (*anexo 3*) muestra 9 figuras femeninas de la más delgada aumentando progresivamente hacia figuras más robusta. Como introducción a la valoración, las estudiantes respondieron las siguientes preguntas:

1. ¿Con cuál de las siguiente siluetas te identificas? (encierre la silueta con **círculo rojo**)
2. ¿Con cuál de las siguientes siluetas te gustaría identificarte? (encierra la silueta con **círculo verde**)

5.3.3 Aplicación de la Frecuencia de consumo de los alimentos):

Se adecuo un cuestionario de frecuencia de consumo (*anexo 3*), teniendo en cuenta algunos de los alimentos que conformaron el listado de la encuesta de frecuencia alimentaria de la ENSIN 2005, así mismo, previamente se aplicó este instrumento a un grupo de 9 estudiantes de la institución educativa, con el propósito de indagar otros alimentos posibles de ser incluidos en la lista de chequeo. Finalmente la encuesta de frecuencia de consumo incluyó 145 alimentos. Las categorías de frecuencia utilizadas fueron 9 (4-5 veces por día, 2-3 veces por día, 1 vez al día, 5-6 veces por semana, 2-4 veces por semana, 1 vez por semana, 1-3 veces por mes, < 1 vez al mes, nunca). Dicha encuesta fue aplicada a las estudiantes de manera individual. (Willett, 1998).

5.4 Análisis de la información

Con la información obtenida se construyó una base de datos en el programa Microsoft Office Excel 2010, las variables fueron analizadas utilizando estadística descriptiva determinando frecuencias.

6 RESULTADOS

6.1 Características generales de la población estudio

El total de estudiantes del colegio Distrital Magdalena Ortega de Nariño entré las edades de 14 a 16 años, correspondía a 95 adolescentes y finalmente accedieron a participar 80 estudiantes de la jornada de la mañana. De las cuales, el 83 % de las adolescentes (66

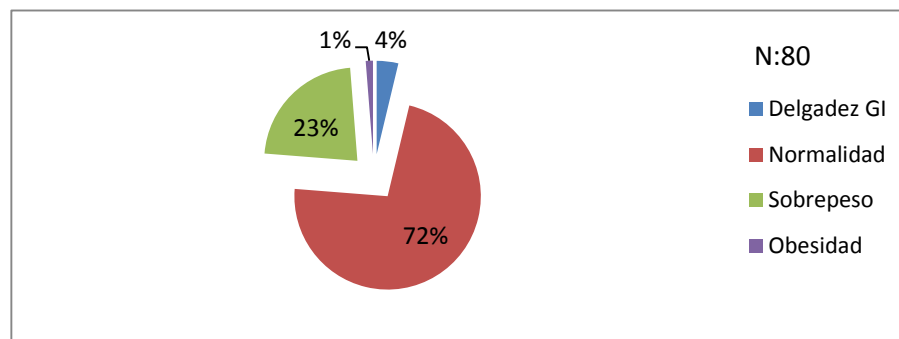
estudiantes) se encuentran entre los 15 a 16 años y el 17 % restante (14 estudiantes) entre los 14 a 15 años de edad.

De acuerdo al barrio de residencia, el 74 % pertenecían al estrato socio económico 3, el 21% corresponde al estrato 2, el 5 % restante se encuentran entre los estratos 4 y 5.

6.2 Estado Nutricional

Con respecto a la valoración Nutricional por Índice de Masa Corporal según Cole (2006), el 72% (58 estudiantes) se encontraron en normalidad, el 4% de las estudiantes se clasificó en delgadez Grado I (3 estudiantes), el 22.5% (18 estudiantes) se encontró en sobrepeso, y el 1.3% (1 estudiante) se encontró en obesidad **Gráfico 1.**

Gráfico 1. Estado nutricional por IMC de la población estudio. Colegio Distrital Magdalena Ortega de Nariño 2014.

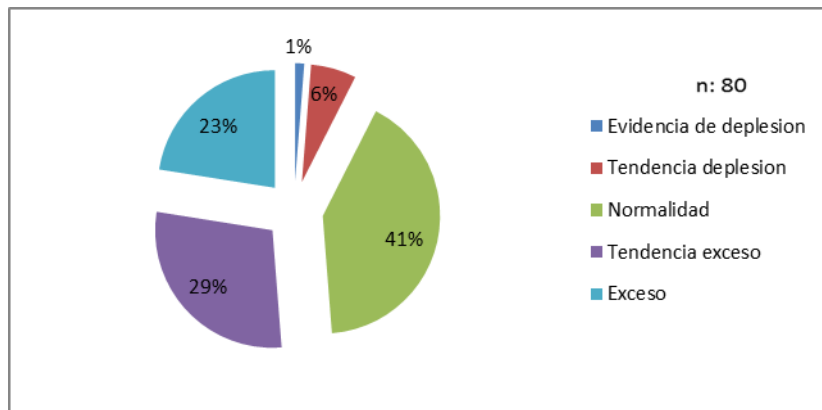


Fuente: Cole (2006)

6.2.1 Indicador Reserva de Masa Muscular:

Con respecto en la determinación de la reserva de masa muscular según Frisancho (1990) se encontró que el 41% de la población de estudio se clasificó en normalidad, el 28.8% ya presentaba evidencia de depleción y el 6% presentaban una tendencia a la depleción de masa magra; mientras que el 29% demostraban tendencia al exceso y el 23% de las estudiantes presentan un exceso en la reserva de masa muscular. **Gráfico 2.**

Gráfico 2. Estado nutricional por reserva masa muscular de la población estudio del Colegio Distrital Magdalena Ortega de Nariño-2014

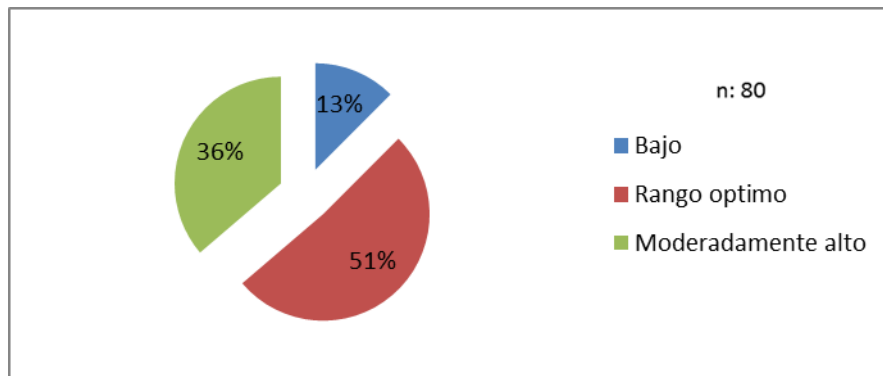


Fuente: Frisancho (1990)

6.2.2 Indicador Reserva de Masa Grasa:

Para determinar la composición de masa grasa de las adolescentes se empleó el método Slaughter (1988) en la cual se encontró que el 51% de la población presentaba un rango adecuado en su porcentaje de masa grasa, mientras que el 36% de la población se clasificó moderadamente alto y un 13% de la población se encontró en bajo porcentaje de masa magra. **Gráfico 3.**

Gráfico 3. Estado nutricional por reserva masa grasa de la población estudio del Colegio Distrital Magdalena Ortega de Nariño-2014



Fuente: Slaughter (1988)

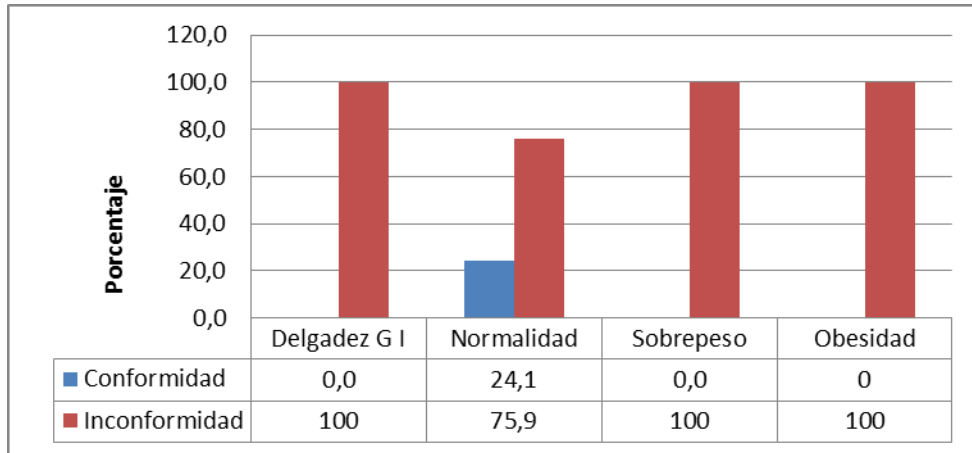
6.3 Percepción de la imagen corporal

Evaluando la percepción de la imagen corporal en las adolescentes, se encontró que un 83 % (66 estudiantes) no se sienten conformes con su imagen corporal, mientras un 17% (14 estudiantes) se sienten conforme con su imagen corporal, además se determinó que un 77.5% presentaron sobrestimación de su imagen corporal, y el 21.3% se percibieron adecuadamente.

Según la clasificación del IMC y la percepción de la imagen corporal, se encontró:

- ✓ Las adolescentes que clasificaron con delgadez en Grado I (3 estudiantes): el 100% se sienten inconforme y desean verse con una silueta diferente (una silueta más delgada).
- ✓ Las adolescentes que se clasificaron con normalidad (58 estudiantes): se encontró que un 24.1% se sienten conforme con la imagen que perciben, mientras un 75.9% deseaban verse con una silueta diferente (una silueta más delgada).
- ✓ Las adolescentes que se clasificaron con sobrepeso (18 estudiantes): el 100% se encuentran inconforme y desean verse con una silueta diferente (una silueta más delgada). **Gráfico 4**

Gráfico 4. Estado nutricional por IMC y nivel de conformidad o inconformidad de la población estudio del Colegio Distrital Magdalena Ortega de Nariño-2014

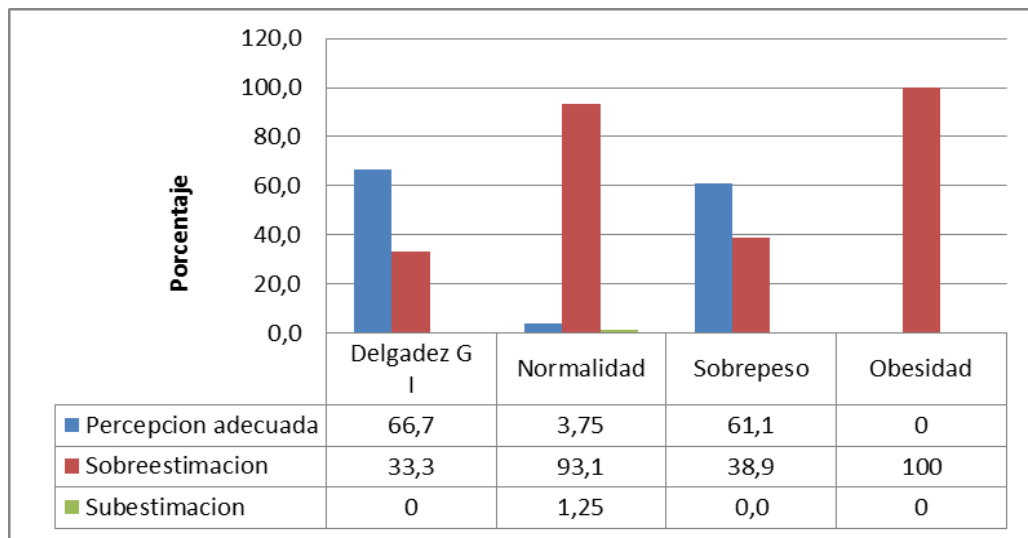


Al relacionar la percepción de la imagen corporal con la clasificación del IMC real de las estudiantes del estudio se encontró:

- ✓ Las adolescentes que clasificaron con delgadez en Grado I (3 estudiantes): el 66.7% tuvieron una percepción adecuada de acuerdo a su IMC, mientras el 33.3% sobrestimaron su imagen corporal con respecto a IMC real.
- ✓ De las estudiantes que se clasificaron con normalidad (58 estudiantes): el 3.8% tuvieron una percepción adecuada de su imagen corporal de acuerdo a su IMC, mientras que el 93% sobrestimaron su imagen corporal y el 1 % subestimo su imagen corporal con respecto a IMC real.
- ✓ De las estudiantes que se clasificaron con sobrepeso (18 estudiantes): el 61.1% tuvieron una percepción adecuada de su imagen corporal de acuerdo a su IMC, mientras que el 38.9% sobrestimaron su imagen corporal con respecto a IMC real.

Gráfico 5

Gráfico 5. Percepción de la imagen corporal Vs IMC de la población adolescente del Colegio Distrital Magdalena Ortega de Nariño -2014



6.4 Hábitos alimentarios: Frecuencia de consumo de alimentos

El consumo de alimentos, según la frecuencia de consumo por grupos de alimentos, destaca los siguientes hallazgos:

Lácteos y Derivados: Se reportó un consumo diario para leche de vaca entera (32.55%), leche deslactosada (18.8%), yogurt entero (13.8%). La mayor frecuencia semanal se encontró, queso doble crema (23.8%), queso campesino (25 %).

Carnes y Huevo: El consumo diario del huevo fue del (27.5%), carne de res (13.8%), pollo sin piel (7.5%). Son de consumo semanal los embutidos: mortadela (37.5%), salchicha (57.5%), jamón de cerdo (45%).

Leguminosas: Para las arvejas verde se encontró que el (7.5 %) tuvo una frecuencia de consumo diaria, mientras las lentejas cuenta con un consumo semanal del (37.5%), así mismo, el frijol rojo un (26.3 %)

Cereales y derivados: Con un mayor consumo diario se encontró el arroz blanco con un (51.3%), hojuelas de cereal (22.5%), pan blanco (22.5%). Las pastas presento una frecuencia de consumo semanal (47.5%) mientras se reportó que nunca consumen arroz integral (82.5%).

Tubérculos: Con frecuencia de consumo diario se encontró plátano maduro (17.5%), papa sin cascara (11.3%). Con frecuencia de consumo semanal se encontró plátano verde (36.3%) y papa criolla (27.5%).

Frutas entera y frutas en jugo: La frecuencia de consumo diario en jugo de fruta natural fue del (56.3%). El consumo de frutas entera diariamente es baja, las de mayor consumo diario de encuentra mandarina (15%), manzana (22.5%). Se consumen semanalmente papaya (25%), naranja (27.5%), bananos (31.3%), pera (23.8%).

Verduras y hortalizas: En general la frecuencia de consumó diario de verduras y hortalizas es muy bajo en promedio solo el (10.1%) del total de las adolescentes consume verduras y hortalizas diariamente en mayor porcentaje de frecuencia de consumo se encuentra: tomate rojo (22.5%), cebolla cabezona y larga (11.3%), lechuga (13.8%) y espinaca (6.3%).

Con respecto al grupo de aceites y grasas: La frecuencia de consumo diario con mayor porcentaje se encuentra aceite de girasol (31.3%), aceite de oliva (17.5%), mientras el aguacate corresponde a consumo semanal (23.8%).

Azúcares: La frecuencia de consumo diario se encontró azúcar blanca (35%), azúcar morena (17.5%) y caramelos y dulces (18.8%).

Bebidas azucaradas La frecuencia diaria de consumo reporto: (11.3%) gaseosas con azúcar, café (26.3%), agua de panela (17.5%), chocolate (20%). El (76.3%) reporto una frecuencia de consumo diario de agua pura.

Bebidas alcohólicas: Se reportó que el (26.3%) de las adolescentes consumen mensualmente bebidas alcohólicas, el (7.5%) semanalmente y el (66.3%) faltante nunca consumen bebidas alcohólicas.

Comidas rápidas: El (15%) de las estudiantes consumen diariamente paquetes snack, mientras el (33.8%) lo consumen semanalmente. En promedio el 32% de las estudiantes tienen una frecuencia de consumo semanal de comidas rápidas, mientras el (58%) consumen con una frecuencia mensual. Los consumos más altos semanal, correspondió a pizza (25%), hamburguesa (18.8%), perro caliente (22.5%) mensualmente

7 DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Al analizar los resultados se encontró un 23 % de adolescentes con sobrepeso, en relación con los resultados que reporta la ENSIN 2010, donde el 17.5% de la población entre 5 y 17 años, presentaron exceso de peso, por otra parte el 1 % de las estudiantes presento obesidad en comparado con la ENSIN 2010 reporto que el 4.1% de la población entre 5 y 17 años presento obesidad. Un 4% de la población adolescente presento delgadez grado I, en relación con la ENSIN 2010 donde el 2.6% se clasifico en esta categoría.

Un estudio con adolescentes españoles, concluyo que la estimación correcta de la composición corporal en los adolescentes cobra gran relevancia en relación con la evaluación del estado nutricional y con el incremento en la prevalencia de la obesidad. Las características antropométricas principales y de composición corporal (masa magra y masa grasa), muestra un incremento de los valores de masa grasa desde los 12 hasta los 16 años. El de adolescentes españoles, mostró que en las niñas los porcentajes de grasa están entre el 23.8% y el 29%, por la ecuación de Slaughter, (Alvero, 2013). Para el presente estudio

mostro porcentajes de grasa entre el 14.5% y el 31.4%, entre las adolescentes del colegio distrital.

Para la percepción de la imagen corporal, el 83% de las adolescentes se encontraron inconforme con su imagen física, al igual que un estudio realizado con 1168 adolescentes en Brasil, que reporto de 811 adolescentes, un (69,4%) estaban insatisfechos con su imagen corporal. (Mendonça, 2014). En este estudio se encontró que el 100% de las adolescentes con sobrepeso y obesidad deseaban verse con una silueta más delgada de la que se identificada, resultado similar a un estudio realizado en adolescentes en Dubai, donde los adolescentes con sobrepeso u obesidad eligieron un número menor al peso que presentan como su peso ideal. (Musaiger, 2012). Al comparar con los resultados obtenidos en el presente estudio, el 100% de las adolescentes con exceso de peso deseaban verse más delgadas y eligieron siluetas más delgadas a como se sentían.

La ENSIN 2010 revelo que la población colombiana no cumple con las recomendaciones para una alimentación saludable. En adolescentes, tres de cada cuatro no consumen verduras diariamente (75%). Con respecto al consumo de comidas rápidas se encontró que los adolescentes entre los (14 a 18 años: 34.2%) reportaron un mayor consumo semanal, la proporción más alta de consumo se encuentra entre 1 a 4 veces por semana con un (37,4%); al comparar con los resultados obtenidos en el presente estudio, la frecuencia de consumo diario 1 al día y 2 a 4 veces por semana tienen el mismo porcentaje (15%), para los productos de paquetes (snack), mientras para comidas rápidas la frecuencia de consumo semanal se encontró pizza (25%), hamburguesa (18.8%), perros calientes (22.5%).

El mayor consumo de bebidas azucaradas en el país se presentó en el grupo de edad de 14 a 30 años (28%), y el consumo de comidas rápida se encontró en los jóvenes de 14 a 18 años (34,2%) (ENSIN 2010.) En este estudio, se encontró que las estudiantes diariamente consumen alguna bebida azucarada, (11.3%) gaseosas con azúcar, café (26.3%), agua de panela (17.5%), chocolate (20%). Respecto a verduras y hortalizas, un (32.9%) de las adolescentes no las consumen. De otra parte, el (18.8%) y (15%) consumen a diario dulces y snack respectivamente.

8 CONCLUSIONES

- Un porcentaje de las estudiantes se encuentran en estado nutricional adecuado, sin embargo el 23.8% presento exceso de peso.
- Un 41% de las adolescentes se encontraron con reserva de masa muscular adecuada, sin embargo, el 28.8% ya presentaba evidencia de depleción; mientras que el 29% demostraban tendencia al exceso y el 23% de las estudiantes presentan un exceso en la reserva de masa muscular.
- Se encontró una tendencia mayor (77.5%) a la sobreestimación del peso, y la mayoría de las adolescentes no están conforme con la percepción que tienen de sí mismas (83%).
- El consumo de frutas y verduras diariamente es bajo, y el consumo de bebidas azucaradas (11.3%), dulces y snack (13,8%).

9 RECOMENDACIONES

- La información y los resultados de este estudio genera una línea de base, para promover la vigilancia del estado nutricional de las estudiantes con otras variables no analizadas en este estudio, por ejemplo, el inicio de la menarquia, que proporcionaría un análisis más profundo del estado nutricional.
- Así mismo, se hace necesario incluir a las adolescentes de la jornada de la tarde.
- Se sugiere a la entidad educativa intervenir en la vigilancia de alimentos ofrecidos en la tienda escolar, así como en el comedor escolar, promoviendo hábitos saludables que permanezcan hasta la edad adulta.

10 REFERENCIAS

- Alvero Cruz, JR; Alvarez, E; Fernandez Garcia, JC; Barrera, J; 2013 Assessment of fat mass and skeletal muscle mass by means of conventional anthropometry and bioelectrical impedance analysis Rev. Sociedad Iberoamericana de Información Científica (SIIC) Salud(i)Ciencia 20 (2013) pag 235-240 [consulta 17 noviembre del 2014]
- ALVES, Ana Lucia; APARECIDA, Elizete. Jun 2012. Eating habits, nutritional status and body image perceptions of adolescents. *Rev. bras Adolescence and Health* Volumen 9, página 21 -29 [consulta 14 de septiembre del 2014]
- Bibiloni MM, Martinez E, Llull R, Juarez MD, Pons A, Tur JA: Aug 2009 Prevalence and risk factors for obesity in Balearic Islands adolescents. *Brit Journal Nutrition* 2010, 103:99–106. [consulta 21 de noviembre del 2014]
- Banco Interamericano de Desarrollo NUTRICION EN COLOMBIA ESTRATEGIAS DE PAIS 2011 – 2014 División de Protección Social y Salud diciembre 2010 [Documento en línea]: <http://idbdocs.iadb.org/wsdocs/getdocument.aspx?docnum=35791560> [consulta 19 de septiembre del 2014]
- Centro para el control y prevención de enfermedades. CDC.2010, Estrategias clave para que las escuelas prevengan la obesidad. [en línea]:<http://www.cdc.gov/spanish/especialesCDC>. [consulta 19 de septiembre del 2014]
- Castañeda o, Rocha JC, Ramos MG 2008 Evaluación de los hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes en Sonora México Rev. Archivos en Medicina Familiar Internatioal journal vol. 10, núm. 1, enero-marzo, 2008, pp. 7-11 [consulta 19 de noviembre]
- Cole, Tim J; Flegal, Katherine M; Dasha Nicholls; Jackson, Alan A. August 2007 Body mass index cut offs to define thinness in children and adolescents: international survey Rev. British Medical Journal BMJ doi:10.1136/bmj.39238.399444.55[consulta 15 de noviembre del 2014]
- Cole, Tim J; Bellizzi, Mary C; Flegal, Katherine M; Dietz William H. November 2006 Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey Rev. British Medical Journal BMJ. VOLUME 320 [consulta 15 de noviembre del 2014]
- Couceiro, Mónica; Zimmer, Maria; Contreras, Nelly; Villagrán, Eugenia; y Silvia Valdiviezo, Silvia Somatología *Septiembre 2006*, conductas alimentarias y consumo de alimentos en adolescentes del instituto secundario de la universidad nacional de salta (argentina). Rev Salud Publica Nutr Volumen 7 No.3 [consulta 18 noviembre del 2014]
- Durà Travé, C. Mauleón Rosquil, N. Gúrpide Ayarra 2000 Valoración del estado nutricional de una población adolescente (12-17 años) en atención primaria. Estudio evolutivo) *Atención Primaria*, Volume 28, Issue 9, Pages 590-594 [consulta 5 de noviembre del 2014]

- Encuesta nacional de la situación Nutricional en Colombia ENSIN.2010. Resumen ejecutivo [consulta 25 de octubre del 2014]
- Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia ENSIN 2010. Capítulo 9-pag 470. [consulta 25 de octubre del 2014]
- Ferrari Mariela Angela Intake estimation by means of a 24-hour reminder 2013; artículo de revisión y actualización Diaeta (B.Aires) (143):20-25. ISSN 0328-1310 [consulta 19 de noviembre del 2014]
- Frisancho R.New norms of upper limb fat and muscle areas for assessment of nutritional status. The American Journal of Clinical Nutrition. 1981. Vol 34.Pag 2540-2545 [consulta 20 de noviembre del 2014]
- Garcia GCB, Ganbardella AMD, Frutuoso MFP. 2011. Estado nutricional e consumo alimentar de adolescentes de um centro de juventude da cidade de São Paulo. Rev Nutr. 2011;16(1):41-5 [consulta 25 de agosto 2014]
- Gastelum Gabriel 2010 Desarrollo y validación de una versión informatizada de BIAS Y CDRS un estudio sobre percepción y nivel de ansiedad de la imagen corporal departamento de educación física y deportiva Universidad de Granada. Granada España.
- Gibson. R. Principles of nutritional assessment 2005. Second Edition. Oxford University Press. New York. [consulta 25 de agosto del 2014]
- Giovannelli J, MD; Dallongeville J, MD, et al Junio 2013 Validation of a Short, Qualitative Food Frequency Questionnaire in French Adults Participating in the MONA LISA-NUT Study 2005-2007 by the Academy of Nutrition and Dietetics. 2212-2672 <http://dx.doi.org/10.1016/j.jand.2013.07.002> [consulta 25 de octubre del 2014]
- Instituto Brasileiro de Geologia e Estatística. Pesquisa Nacional de Saúde Escolar (PENSE) 2009. Avaliação do estado nutricional dos escolares do 9º ano do ensino fundamental [disponible en: http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia_impresao.php?id_noticia=1698](http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia_impresao.php?id_noticia=1698) [consulta 25 de octubre del 2014]
- Institute of Medicine. Minimizing potential errors in assessing group and individual intakes. 2000. Dietary reference intake applications in dietary assessment. National Academy Press. Washington. [consulta 25 de octubre del 2014]
- Kulkarni P, Nagendra, Ashok NC, Kumar DS, Siddalingappa H, Madhu B. Jun 2014 World health organization-body mass index for age criteria as a tool for prediction of childhood and adolescent morbidity: a novel approach in southern karnataka, India Int J Prev Med. 2014 Jun;5(6):695-702 [consulta 21 de noviembre del 2014]
- Lenart E. Willett WC, Reproducibility and validity of food frequency questionnaires. En: Willett W, ed. Nutritional Epidemiology. Oxford, United Kingdom: Oxford University Press. 101-47. [consulta 21 de noviembre del 2014]

- Lopategui, E; Determinacion del Indice de Masa Corporal (Indice de Quetelet) Manual [en linea]: http://www.saludmed.com/LabFisio/PDF/LAB_I23-Indice_Masa_Corporal.pdf [consulta 25 de octubre del 2014]
- Mendonça Karla L., Sousa Ana L.L., Carneiro Carolina S., Nascente Flávia M.N., Póvoa Thaís I.R., Souza Weimar K.S.B., Jardim Thiago S.V., Paulo C.B.V. August 2014 Does nutritional status interfere with adolescents' body image perception? Eating Behaviors, Volume 15, Issue 3, , Pages 509-512 [consulta 16 de noviembre 2014]
- Institute of Medicine. Minimizing potential errors in assessing group and individual intakes. 2000. Dietary reference intake applications in dietary assessment. National Academy Press. Wahington [consulta 16 de noviembre 2014]
- Neutzling MB, Taddei JA, Gigante DP. 2003 Risk factors of obesity among Brazilian adolescents: a case-control study. Public Health Nutr.;6(8):743-9 [consulta 16 de noviembre 2014]
- Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles 2010. Resumen de orientación. Ginebra: OMS; 2011. [consulta 21 de noviembre 2014]
- Organización Mundial de la Salud. Enfermedades No Transmisibles. Nota descriptiva. Marzo 2013. Disponible :<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/> [consulta 16 de noviembre 2014]
- Organización Mundial de la Salud Informe 2014 de la OMS sobre las enfermedades no transmisibles - ENT, hace un llamado a los países a intensificar las acciones para enfrentarlas [en línea]: http://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_content&view=article&id=1228:-informe-2014-de-la-oms-sobre-las-enfermedades-no-transmisibles-ent-hace-un-llamado-a-los-paises-a-intensificar-las-acciones-para-enfrentarlas&Itemid=360 [consulta 8 de noviembre 2014]
- OMS. 2000. El estado físico: uso e interpretación de la antropometría. Informe de un Comité de Expertos de la OMS serie de informes técnicos. pág. 50 y pág. 12. [consulta 16 de noviembre 2014]
- PAHO. 2007. Estrategia Regional plan de para un enfoque integrado sobre la prevención y control de enfermedades crónicas. [consulta 16 de noviembre 2014]
- Musaiger AO, bin Zaal AA, D'Souza R 2012 Body weight perception among adolescents in Dubai, United Arab Emirates Nutr Hosp. 2012 Nov-Dec;27(6):1966-72. doi: 10.3305/nh.2012.27.6.5830 [consulta 16 de octubre 2014]
- Pino. J. L. 2010. Percepción de la imagen corporal, del estado nutricional y de la composición corporal de estudiantes de nutrición y dietética de la Universidad Del Mar. Revista Chilena de nutrición volumen 37. [consulta 15 de noviembre 2014]
- Reyna, Liria 2012 Consequences of obesity in children and teenagers: a problem that requires attention Rev Peru Med Exp Salud Publica. 2012 Jul-Sep;29(3):357-60. [en línea]: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rins/v29n3/a10v29n3.pdf>. [consulta 21 de noviembre 2014]

- Salaberria, Karmele; Rodríguez, Susana; Cruz, Soledad. 2007. Percepción de la imagen corporal. Facultad de Psicología. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológico. Donostia – San Sebastián. BIBLID [1577-8533 (2007), 8; 171-183] [consulta 20 de noviembre 2014]
- Ubicación de sitios anatómicos y técnicas de medición de variables antropométricas. Curso de acreditación antropometría nivel 1 ISAK. Medellín, Junio de 2010. [consulta 15 agosto 2014]
- Uauy R, Kain J. 2003. The epidemiological transition: need to incorporate obesity prevention into nutrition programs. Public Health Nutr; 5: 223-9. [consulta 16 de noviembre 2014]
- Willet W. 1998. Nutritional epidemiology second edition. Oxford University press. New York – USA. Chapter 5: Food frequency methods, pag 75 [consulta 26 de octubre 2014]

11 ANEXOS

ANEXO 1. ASENTIMIENTO DE PARTICIPACIÓN

Fecha (D/M/A): _____

Nombre de la jovencita: _____

ASENTIMIENTO DE PARTICIPACIÓN

¡Hola! Mi nombre es Olga Patricia Espinosa Lara, estudiante de decimo semestre de la Carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana y me encuentro realizando mi trabajo de grado, titulado: *“Hábitos alimentarios, percepción de la imagen corporal, y estado nutricional en mujeres adolescentes de 14 a 16 años del Colegio Magdalena Ortega de Nariño Bogotá dc”*.

El propósito de este estudio relacionar la percepción de la imagen corporal, hábitos alimentarios con el estado nutricional en mujeres adolescentes; entre los 14 a 16 años de edad.

Tu participación es voluntaria, y puedes decidir dejar de participar en cualquier momento. No va a haber ningún problema ya sea que participes o no. Si decides participar y tus padres también dicen que sí, esto es lo que vamos a hacer:

1. Tomar medidas corporales como talla, peso, circunferencias de cintura y cadera y pliegues en el brazo, cintura y cadera.
2. Obtener la información del consumo de alimentos por medio de una encuesta alimentaria.
3. Escribir la imagen que tienes de tu cuerpo y como te gustaría verte físicamente según un esquema de siluetas.

La toma de estas medidas no implicara ningún riesgo para la salud.

En cualquier momento puedes retirarte del estudio, y que cualquier dato o información que se obtenga directa o indirectamente de la investigación, será utilizado únicamente en este estudio y además será tratado con el mayor grado de confidencialidad. Adicionalmente éste estudio no se derivará ningún resultado económico por la utilización de los datos obtenidos en él.

Asentimiento del menor a participar:

Se le ha explicado a la adolescente y ha aceptado participar:

Sí _____ No _____

Nombre y firma de quien obtiene el asentimiento:

Nombre

Firma

ANEXO 2. CONSENTIMIENTO INFORMADO

HABITOS ALIMENTARIOS, PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL, Y ESTADO NUTRICIONAL EN MUJERES ADOLESCENTES DE 14 A 16 AÑOS DEL COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO BOGOTA DC.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Bogotá D.C., Agosto de 2014

La estudiante Olga Patricia Espinosa Lara de Nutrición y Dietética de la Universidad Javeriana, con la dirección de la profesora Luz Nayibe Vargas, ND. Desarrollará el estudio "HABITOS ALIMENTARIOS, PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL, Y ESTADO NUTRICIONAL EN MUJERES ADOLESCENTES DE 14 A 16 AÑOS DEL COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO BOGOTA DC."; el estudio incluye para el estado nutricional se tomara peso, talla, medidas en brazo, cintura, cadera para evaluar masa magra y masa grasa. Los hábitos alimentarios por una encuesta alimentaria, y la imagen corporal con la marcación en una escala de siluetas.

A continuación se describe el Consentimiento informado que es firmado por el estudiante que acepta participar en el estudio y su acudiente.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____, identificado con la cédula _____ De _____ declaro que he leído y entendido la información siguiente:

La estudiante _____ ha sido invitada a participar de manera voluntaria en el estudio "HABITOS ALIMENTARIOS, PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL, Y ESTADO NUTRICIONAL EN MUJERES ADOLESCENTES DE 14 A 16 AÑOS DEL COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO BOGOTA DC."; que será desarrollado por la estudiante Olga Patricia Espinosa Lara de Nutrición y Dietética de la Facultad de Ciencias, de la Pontificia Universidad Javeriana, con la dirección de la profesora Luz Nayibe Vargas, ND. Entiendo que dicho estudio se realiza para determinar el estado nutricional por antropometría, consumo de alimentos (frecuencia de consumo de alimentos), y percepción de la imagen corporal. Esta información podrá ser empleada posteriormente para orientar acciones de vigilancia alimentaria y nutricional y de educación nutricional, con los estudiantes y la comunidad educativa.

También he sido informado que en cualquier momento la estudiante puede retirarse del estudio, y que cualquier dato o información que se obtenga directa o indirectamente de la investigación, será utilizado únicamente en este estudio y además será tratado con el mayor grado de confidencialidad. Adicionalmente sé que de éste estudio no se derivará ningún resultado económico por la utilización de los datos obtenidos en él.

En consecuencia acepto la participación de mi hija en el mencionado estudio y como constancia firmo la presente carta de consentimiento informado.

Firma del acudiente
cc:

Firma del estudiante:
T.I.:

ANEXO 3. FORMATO DE DILIGENCIAMIENTO DE DATOS

HABITOS ALIMENTARIOS, PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL, Y ESTADO NUTRICIONAL EN MUJERES ADOLESCENTES DE 14 A 16 AÑOS DEL COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO BOGOTA DC. SEPTIEMBRE - DICIEMBRE 2014

1. DATOS PERSONALES

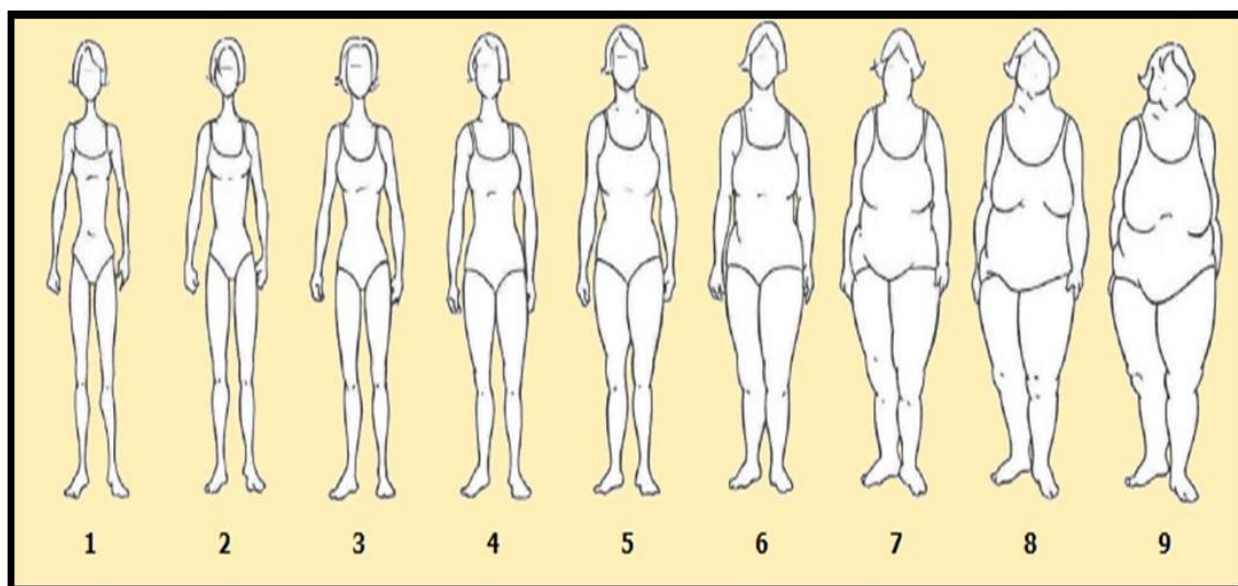
1. Fecha de recolección de datos día: _____. mes: _____. año: _____.
2. Nombre y apellidos: _____.
3. Grado de escolaridad: _____.
4. Fecha de nacimiento: día: _____. mes: _____. año: _____. 5. Edad: _____. 6. Barrio de residencia: _____.
7. Localidad: _____. 7. *Estrato socioeconómico: _____. 8. Teléfono: _____.
9. Correo electrónico: _____. 10. Nombre del padre y/o acudiente: _____.

*Por medio del recibo de servicios públicos

2. PERCEPCION DE LA IMAGEN CORPORAL

A continuación encontrará una secuencia de siluetas de imágenes corporales, observe cuidadosamente y responda las siguientes preguntas

3. ¿Con cuál de las siguientes siluetas te identificas? (encierre la silueta con **círculo rojo**)
4. ¿Con cuál de las siguientes siluetas te gustaría identificarte? (encierra la silueta con **círculo verde**)



Modelo de Stunkard y Stellard y modificado por Collins.

3. VALORACION NUTRICIONAL POR ANTOPOMETRIA

Fecha de toma: día: _____ mes: _____ año: _____

PARAMETRO	Toma 1		Toma 2	
Peso (kg)				
Talla (cm)				
Talla sentado (cm)				
Perímetro Braquial(cm)				
Circunferencia de la cintura (cm)				
Circunferencia de la cadera (cm)				
Pliegue subescapular (mm)				
Pliegue del bíceps (mm)				
Pliegue del tríceps (mm)				
Pliegue suprailiaco (mm)				
Pliegue abdominal (mm)				
Pliegue del muslo (mm)				
Pliegue Pierna (mm)				
IMC :	Interpretación :			

4. HÁBITOS ALIMENTARIOS:

CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

En el siguiente formato encontrará un listado de alimentos, y por cada alimento va a marcar la frecuencia con una (X) el número de veces que lo ha consumido en los últimos 6 meses.

Ejemplo:

María tiene un consumo de papaya todos los días (1 vez al día), de mango (3 veces a la semana), no consume guanábana, toma jugo de maracuyá (2 veces por semana), y consume ensalada de frutas (1 vez a la semana) Se marca la respectiva frecuencia para cada alimento. (Solo se marca una frecuencia por alimento).

ALIMENTOS	CONSUMO								
	AL DIA			SEMANA			AL MES		NUNCA
	1 al día	2-3 al día	4-5 al día	1 por semana	2-4 por semana	5-6 por semana	1 a 3 al mes	Menos 1 al mes	Nunca
FRUTAS									
70. Papaya	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
71. Mango	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
72. Guanábana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
73. Jugo de Fruta natural ¿Cuál? <i>Maracuyá</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
74. otro: <i>Ensalada de fruta</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Alimentos	AL DIA			SEMANA			AL MES		NUNCA
	1 al día	2-3 al día	4-5 al día	1 por semana	2-4 por semana	5-6 por semana	1 a 3 al mes	Menos 1 al mes	Nunca
LÁCTEOS									
1. Leche de vaca entera	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Leche de vaca semidescremada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Leche de vaca descremada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Leche deslactosada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Leche en polvo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Leche en polvo descremada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Leche de soya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Yogurt entero	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Yogurt (bajo en azúcar, semidescremado)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Cuajada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Queso doble crema	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Queso crema de untar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Queso mozzarella	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Queso campesino	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otro:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otro:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
HUEVOS, CARNES, PESCADOS									
15. Huevo de gallina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Alimentos	AL DIA			SEMANA			AL MES		NUNCA
	1 al día	2-3 al día	4-5 al día	1 por semana	2-4 por semana	5-6 por semana	1 a 3 al mes	Menos 1 al mes	Nunca
16. Pollo con piel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Pollo sin piel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Carne de res (tipo de corte):	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Carne de cerdo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Hígado (res, cerdo, pollo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Otras viseras (mollejas, corazón, sesos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Chorizo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Salchichón	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Morcilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Mortadela	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Salchicha (tipo):	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Jamón (tipo):	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Carne molida (carne de hamburguesa, albóndigas)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Bagre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Trucha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Mojarra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Sardina, atún en agua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Sardina, atún en aceite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otro:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Alimentos	AL DIA			SEMANA			AL MES		NUNCA
	1 al día	2-3 al día	4-5 al día	1 por semana	2-4 por semana	5-6 por semana	1 a 3 al mes	Menos 1 al mes	Nunca
Otro:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LEGUMINOSAS									
34. Arveja verde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Lentejas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Frijol rojo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Garbanzo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Soya (grano)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otro:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otro:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CEREALES Y HARINAS									
39. Arroz blanco	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. Arroz integral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. Avena en hojuelas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. Mazorca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. Pan integral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. Pan blanco	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. Tostadas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46. Almojábana, pan de bono, pan de queso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47. Buñuelo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Alimentos	AL DIA			SEMANA			AL MES		NUNCA
	1 al día	2-3 al día	4-5 al día	1 por semana	2-4 por semana	5-6 por semana	1 a 3 al mes	Menos 1 al mes	Nunca
48. Galletas de sal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49. Galleta de dulce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50. Cereales zucarcitas, chococripi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51. Arepa delgada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52. Arepa con queso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53. Pastas (fideos, espaguetis, macarrones)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otro:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otro:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TUBERCULOS									
54. Plátano verde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55. Plátano maduro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
56. Papa con cascara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
57. Papa sin cascara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
58. Papa criolla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
59. Yuca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
60. Arracacha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otro:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otro:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
FRUTA ENTERA									
61. Naranja fruta entera	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Alimentos	AL DIA			SEMANA			AL MES		NUNCA
	1 al día	2-3 al día	4-5 al día	1 por semana	2-4 por semana	5-6 por semana	1 a 3 al mes	Menos 1 al mes	Nunca
62. Jugo de naranja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
63. Mandarina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
64. Banano	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
65. Manzana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
66. Pera	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
67. Fresas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
68. Piña	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
69. Melón	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
70. Papaya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
71. Mango	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
72. Guayaba	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
73. Guanábana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
74. Tomate de árbol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
75. Mora	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
76. Granadilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
77. Maracuyá	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
78. Limón	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
79. Curuba	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
80. Jugo de fruta natural ¿cuál?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Alimentos	AL DIA			SEMANA			AL MES		NUNCA
	1 al día	2-3 al día	4-5 al día	1 por semana	2-4 por semana	5-6 por semana	1 a 3 al mes	Menos 1 al mes	Nunca
Otro:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otro:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VERDURAS Y HORTALIZAS									
81. Acelga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
82. Espinaca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
83. Brócoli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
84. Coliflor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
85. Lechuga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
86. Repollo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
87. Apio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
88. Tomate rojo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
89. Tomate verde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
90. Champiñones fresco	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
91. Pimentón	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
92. Auyama	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
93. Habichuela	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
94. Cebolla cabezona	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
95. Cebolla Larga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
96. Zanahoria	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Alimentos	AL DIA			SEMANA			AL MES		NUNCA
	1 al día	2-3 al día	4-5 al día	1 por semana	2-4 por semana	5-6 por semana	1 a 3 al mes	Menos 1 al mes	Nunca
97. Zucchini	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
98. Remolacha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
99. Pepino cohombro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otro:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otro:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACEITES Y GRASAS									
100. Frutos secos (mani, almendras, nueces)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
101. Aceite oliva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
102. Aceite maíz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
103. Aceite girasol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
104. Aceite canola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
105. Aguacate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
106. Margarina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
107. Mantequilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otro:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otro:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DULCES Y POSTRES									
108. Arequipe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
109. Mermelada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
110. Panelita de leche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Alimentos	AL DIA			SEMANA			AL MES		NUNCA
	1 al día	2-3 al día	4-5 al día	1 por semana	2-4 por semana	5-6 por semana	1 a 3 al mes	Menos 1 al mes	Nunca
111. Bocado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
112. Choclatina jet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
113. Galleta dulce (waffer, festival)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
114. Tortas , postres dulces	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
115. Dona industrializada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
116. gelatina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
117. Churros azucarados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
118. Brownie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
119. Helado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
120. Caramelos, dulces	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
121. Fruta en almíbar (lata)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
122. Leche condensada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
123. Azúcar blanca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
124. Azúcar morena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
125. Edulcorante artificiales tipo sabro, esplenda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otro:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otro:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
BEBIDAS									
126. Agua pura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Alimentos	AL DIA			SEMANA			AL MES		NUNCA
	1 al día	2-3 al día	4-5 al día	1 por semana	2-4 por semana	5-6 por semana	1 a 3 al mes	Menos 1 al mes	Nunca
127. Gaseosas con azúcar ¿Cuál? :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
128. Gaseosas bajas en calorías	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
129. Bebidas azucaradas (hit, frutito, soka)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
130. Te (Nestea, leptón)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
131. Agua de panela	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
132. Café	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
133. Chocolate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
134. Chocolito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
135. Bebidas energizantes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
136. Bebidas alcohólicas (cerveza, ron, vino, aguardiente, vodka)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otro:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otro:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
COMIDAS RAPIDAS									
137. Pizza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
138. Hamburguesa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
139. Perro caliente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
140. Papas a la francesa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
141. Paquetes de papas fritas, chitos, besitos, , todo rico, platanitos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otro:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Alimentos	AL DIA			SEMANA			AL MES		NUNCA
	1 al día	2-3 al día	4-5 al día	1 por semana	2-4 por semana	5-6 por semana	1 a 3 al mes	Menos 1 al mes	Nunca
Otro:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
COMIDAS TIPICAS									
142. Tamal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
143. Ajiaco	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
144. Sancocho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otro:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otro:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suplemento de vitaminas, minerales o productos dietéticos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
145. Tarrito Rojo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otro:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otro:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otros alimentos no incluido en la lista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
146.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
147.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Responda las siguientes preguntas marcando una (x) la que más considere sus hábitos alimentarios diarios:

1. ¿Consumes el desayuno todos los días? SI () NO () ALGUNAS VECES () si tu respuesta es afirmativa

¿Dónde? _____

2. ¿Omite algún tiempo de comida? SI () NO () Si su respuesta es SI ¿CUAL? _____

3. En un día de colegio ¿Cuáles son las comidas que consumen en el colegio? ¿Cuáles en su casa? ¿Cuáles en la calle? Marque con una (x) la casilla que corresponda

Desayuno	casa ()	colegio ()	calle ()
Nueves (descanso)	casa ()	colegio ()	calle ()
Almuerzo	casa ()	colegio ()	calle ()
Onces	casa ()	colegio ()	calle ()
Cena	casa ()	colegio ()	calle ()

4. ¿Utiliza sal de mesa en sus comidas? SI () NO () ALGUNAS VECES ()

ANEXO 3
BIBLIOTECA ALFONSO BORRERO CABAL, S.J.
DESCRIPCIÓN DE LA TESIS DOCTORAL O DEL TRABAJO DE GRADO
FORMULARIO

TÍTULO COMPLETO DE LA TESIS DOCTORAL O TRABAJO DE GRADO						
Hábitos alimentarios, percepción de la imagen corporal, y estado nutricional en mujeres adolescentes de 14 a 16 años del colegio Magdalena Ortega de Nariño Bogotá DC						
SUBTÍTULO, SI LO TIENE						
AUTOR O AUTORES						
Apellidos Completos			Nombres Completos			
Espinosa Lara			Olga Patricia			
DIRECTOR (ES) TESIS DOCTORAL O DEL TRABAJO DE GRADO						
Apellidos Completos			Nombres Completos			
Vargas Mesa			Luz Nayibe			
FACULTAD						
Ciencias						
PROGRAMA ACADÉMICO						
Tipo de programa (seleccione con "x")						
Pregrado	Especialización	Maestría	Doctorado			
x						
Nombre del programa académico						
Nutrición y dietética						
Nombres y apellidos del director del programa académico						
Martha LievanoFiesco						
TRABAJO PARA OPTAR AL TÍTULO DE:						
Nutricionista Dietista						
PREMIO O DISTINCIÓN(En caso de ser LAUREADAS o tener una mención especial):						
CIUDAD		AÑO DE PRESENTACIÓN DE LA TESIS O DEL TRABAJO DE GRADO			NÚMERO DE PÁGINAS	
Bogota		2014			50	
TIPO DE ILUSTRACIONES (seleccione con "x")						
Dibujos	Pinturas	Tablas, gráficos y diagramas	Planos	Mapas	Fotografías	Partituras
		x				
SOFTWARE REQUERIDO O ESPECIALIZADO PARA LA LECTURA DEL DOCUMENTO						
Nota: En caso de que el software (programa especializado requerido) no se encuentre licenciado por la Universidad a través de la Biblioteca (previa consulta al estudiante), el texto de la Tesis o Trabajo de Grado quedará solamente en formato PDF.						

MATERIAL ACOMPAÑANTE					
TIPO	DURACIÓN (minutos)	CANTIDAD	FORMATO		
			CD	DVD	Otro ¿Cuál?
Vídeo					
Audio					
Multimedia					
Producción electrónica					
Otro Cuál?					
DESCRIPTORES O PALABRAS CLAVE EN ESPAÑOL E INGLÉS Son los términos que definen los temas que identifican el contenido. (En caso de duda para designar estos descriptores, se recomienda consultar con la Sección de Desarrollo de Colecciones de la Biblioteca Alfonso Borrero Cabal S.J en el correo biblioteca@javeriana.edu.co , donde se les orientará).					
ESPAÑOL			INGLÉS		
adolescente			Teen, adolescent		
Estado nutricional			Nutritional status		
Percepción de la imagen corporal			Perception of body image		
Hábitos alimentarios			Eating habits		
RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS (Máximo 250 palabras - 1530 caracteres)					
RESUMEN <p><i>Introducción:</i> Las enfermedades crónicas no transmisibles representan la principal causa de mortalidad en todo el mundo y se encuentran asociadas a factores de riesgo relacionados con la alimentación, sedentarismo y estilos de vida. Resulta interesante observar cómo se comportan estos factores en estudiantes adolescentes. <i>Objetivos:</i> determinar los hábitos alimentarios, percepción de la imagen corporal y estado nutricional en mujeres adolescentes de un colegio distrital. <i>Metodología:</i> estudio descriptivo de corte transversal, participaron 80 estudiantes adolescentes con consentimiento informado. Se realizó valoración nutricional por IMC por (Cole 2006), porcentaje de grasa por fórmula de Slaughter (1988) y área magra por medio área muscular del brazo Frisancho (1990), se evaluó la percepción de la imagen corporal por escala de Stunkard y Stellard (1990) y modificado por Collins (1991) y para consumo de alimentos, se aplicó una frecuencia de consumo de tipo cualitativo. <i>Resultados:</i> el estado nutricional por IMC, el 72% de las adolescentes se encontraba en normalidad, el 24% con exceso de peso, y 4% en delgadez. El 78% de los estudiantes sobreestimaron su peso, y 21% se percibieron adecuadamente. Como hábitos alimentarios consumen (11.3%) gaseosas con azúcar, café (26.3%), agua de panela (17.5%), chocolate (20%) un bajo porcentaje (10.1%) no consumen verduras ni hortalizas, del mismo modo el (18.8%) y (15%) consumen a diario dulces y snack respectivamente.</p>					

ABSTRACT

Introduction: Chronic noncommunicable diseases are the leading cause of death worldwide and are associated with risk factors related to diet, and sedentary lifestyles. It is interesting to observe how these factors behave in adolescent students. Objectives: To determine dietary habits, perception of body image and nutritional status of adolescent girls from a district school. Methodology: A descriptive cross-sectional study, involving 80 teenage students with informed consent. Nutritional assessment was performed by BMI (Cole 2006), percentage of fat formula Slaughter (1988) and lean area through Frisancho arm muscle area (1990), the perception of body image scale was assessed by Stunkard and Stellard (1990) and modified by Collins (1991) and food consumption, frequency of consumption of qualitative applied. Results: The nutritional status by BMI, 72% of adolescents were in normal, 24% overweight, and 4% in thinness. 78% of students overestimated their weight, and 21% perceived properly. As eating habits consume (11.3%) sweetened soft drinks, coffee (26.3%), sugar water (17.5%), chocolate (20%) a low percentage (10.1%) did not consume vegetables or vegetables, just as the (18.8 %) and (15%) consumed sweets daily and snackc respectively.

”