

UNIVERSIDAD DE HUANUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERIA



TESIS

**“Autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en
adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz
Huánuco, 2024”**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
ENFERMERÍA**

AUTORA: Oscoco Avalos, Nina Andrea

ASESORA: Zegovia Santos, Luz Nélida

HUÁNUCO – PERÚ

2025

U

D

H



UDH
UNIVERSIDAD DE HUANUCO
<http://www.udh.edu.pe>

TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

- Tesis (X)
- Trabajo de Suficiencia Profesional ()
- Trabajo de Investigación ()
- Trabajo Académico ()

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Salud Pública
AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN (2020)

CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:

Área: Ciencias médicas, ciencias de la salud

Sub área: Ciencias de la salud

Disciplina: Enfermería

DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Título

Profesional de Licenciado(a) en Enfermería

Código del Programa: P03

Tipo de Financiamiento:

- Propio (X)
- UDH ()
- Fondos Concursables ()

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 74391074

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 73325821

Grado/Título: Maestra en ciencias de la salud con
mención en salud pública y docencia universitaria

Código ORCID: 0000-0003-0953-3148

DATOS DE LOS JURADOS:

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Meza Espinoza, Edson Mijail	Doctor en Ciencias de la Salud	40089813	0000-0003- 3623-7002
2	Alvarado Rueda, Silvia Lorena	Maestra en ciencias de la salud con mención en: salud pública y docencia universitaria	45831156	0000-0001- 9266-6050
3	Salazar Rojas, Celia Dorila	Magister en educación gestión y planeamiento educativo	22415399	0000-0002- 0562-3712



UDH
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
<http://www.udh.edu.pe>

**UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA**



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las 16:30 horas del día 10 del mes de noviembre del año dos mil veinticinco, en Auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió el Jurado Calificador integrado por los docentes:

- | | | |
|------------------------------------|---|--------------------|
| • DR. EDSON MIJAIL MEZA ESPINOZA | - | PRESIDENTA |
| • MG. SILVIA LORENA ALVARADO RUEDA | - | SECRETARIA |
| • MG. CELIA DORILA SALAZAR ROJAS | - | VOCAL |
| • DRA. AMALIA VERÓNICA LEIVA YARO | - | ACCESITARIA |
| • MG. LUZ NELIDA ZEGOVIA SANTOS | - | ASESORA |

Nombrados mediante Resolución N° 4346-2025-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis intitulado: **"AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES, INSTITUCIÓN EDUCATIVA JULIO ARMANDO RUIZ HUÁNUCO, 2024"**; presentado por el(la) **Bachiller en Enfermería: Nina Andrea OSCCO AVALOS**, se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas, procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a) aprobado Por Unanimidad, con el calificativo cuantitativo de 100 y cualitativo de Suficiente.

Siendo las, 17:30 horas del día 10 del mes de Noviembre del año 2025, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.

PRESIDENTE

DR. EDSON MIJAIL MEZA ESPINOZA
Cod. 0000-0002-2639-0153
DNI: 40089813

SECRETARIO

MG. SILVIA LORENA ALVARADO RUEDA
Cod. 0000-0001-9266-6050
DNI: 45831156

VOCAL

MG. CELIA DORILA SALAZAR ROJAS
Cod. 0000-0002-0562-3712
DNI: 22415399



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El comité de integridad científica, realizó la revisión del trabajo de investigación del estudiante: NINA ANDREA OSCCO AVALOS, de la investigación titulada "AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JULIO ARMANDO RUIZ HUÁNUCO, 2024", con asesor(a) LUZ NELIDA ZEGOVIA SANTOS, designado(a) mediante documento: RESOLUCIÓN N° 878-2024-D-FCS-UDH del P. A. de ENFERMERÍA.

Puede constar que la misma tiene un índice de similitud del 24 % verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Turnitin.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas de la Universidad de Huánuco.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 15 de octubre de 2025



RICHARD J. SOLIS TOLEDO
D.N.I.: 47074047
cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



MANUEL E. ALIAGA VIDURIZAGA
D.N.I.: 71345687
cod. ORCID: 0009-0004-1375-5004

INFORME DE ORIGINALIDAD

24%

INDICE DE SIMILITUD

23%

FUENTES DE INTERNET

9%

PUBLICACIONES

13%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.udh.edu.pe

Fuente de Internet

6%

2

repositorio.unfv.edu.pe:8080

Fuente de Internet

3%

3

repositorio.unfv.edu.pe

Fuente de Internet

1%

4

repositorio.unac.edu.pe

Fuente de Internet

1%

5

www.dspace.unitru.edu.pe

Fuente de Internet

1%



RICHARD J. SOLIS TOLEDO

D.N.I.: 47074047

cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



MANUEL E. ALIAGA VIDURIZAGA

D.N.I.: 71345687

cod. ORCID: 0009-0004-1375-5004

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a Dios, por sostenerme cuando sentí que no podía más, por darme luz en medio de la incertidumbre y por recordarme que los sueños son posibles cuando se camina con fe. Sin Tu guía, nada de esto tendría sentido.

A mi familia, el alma de este logro. Gracias por su amor incansable, por cada sacrificio silencioso, por cada palabra de aliento y cada gesto de apoyo. Ustedes creyeron en mí incluso en los momentos en los que yo dudaba. Este triunfo es reflejo del amor con el que me formaron.

Esta investigación no solo es el cierre de una etapa académica; es el resultado de todo lo que me han dado y todo lo que han sido para mí. Es de ustedes tanto como mía.

Con amor y gratitud eternos.

AGRADECIMIENTOS

Durante la realización de esta investigación, agradezco, en primer lugar, a Dios, por haber sido mi fuerza y mi refugio en cada etapa de este proceso. En los momentos de cansancio, de incertidumbre y de duda, sentí Su presencia guiándome, renovando mis energías y dándome la claridad para seguir adelante. Sin Su luz, este camino habría sido mucho más difícil de recorrer.

A mi familia, mi pilar más firme y mi mayor bendición. Gracias por estar siempre, por su amor constante y por creer en mí cuando más lo necesité. A mis padres, por su ejemplo de trabajo, sacrificio y perseverancia, por enseñarme que los logros verdaderos se construyen con esfuerzo y corazón.

Esta investigación representa más que un objetivo académico cumplido: es el reflejo del amor, la fe y el acompañamiento incondicional de quienes han estado a mi lado desde el principio. A todos ustedes, gracias por ser parte de este logro.

ÍNDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTOS.....	III
ÍNDICE.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS	VII
ÍNDICE DE ANEXOS	VIII
RESUMEN	IX
ABSTRACT	X
INTRODUCCIÓN	XI
CAPÍTULO I.....	13
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	13
1.1.DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	13
1.2.FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	16
1.2.1.PROBLEMA GENERAL.....	16
1.2.2.PROBLEMAS ESPECÍFICOS	16
1.3.OBJETIVOS	17
1.3.1.OBJETIVO GENERAL.....	17
1.3.2.OBJETIVOS ESPECÍFICOS	17
1.4.JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	17
1.4.1.JUSTIFICACIÓN TEÓRICA.....	17
1.4.2.JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA.....	18
1.4.3.JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA	18
1.5.LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	19
1.6.VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN	19
CAPÍTULO II.....	20
MARCO TEÓRICO	20
2.1.ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	20
2.1.1.A NIVEL INTERNACIONAL	20
2.1.2.A NIVEL NACIONAL.....	22
2.1.3.A NIVEL LOCAL	24
2.2.BASES TEÓRICAS	24
2.2.1.PROMOCIÓN DE LA SALUD DE NOLA PENDER	24
2.2.2.DESARROLLO PSICOSOCIAL DE ERIK ERIKSON.....	25

2.3.DEFINICIONES CONCEPTUALES	26
2.3.1.AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL.....	26
2.3.2.DIMENSIONES DE AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL	27
2.3.3.HÁBITOS ALIMENTARIOS	30
2.3.4.DIMENSIONES DE LA VARIABLE HÁBITOS ALIMENTARIOS...	31
2.4.HIPÓTESIS	35
2.4.1.HIPÓTESIS GENERAL	35
2.4.2.HIPÓTESIS ESPECÍFICAS:	35
2.5.VARIABLES.....	36
2.5.1.VARIABLE 1	36
2.5.2.VARIABLE 2	36
2.6.OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	37
CAPÍTULO III.	40
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	40
3.1.TIPO DE INVESTIGACIÓN	40
3.1.1.ENFOQUE	40
3.1.2.ALCANCE O NIVEL.....	41
3.1.3.DISEÑO	41
3.2.POBLACIÓN Y MUESTRA.....	42
3.2.1.POBLACIÓN.....	42
3.3.TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	43
3.4.ASPECTOS ÉTICOS.....	49
CAPÍTULO IV.....	51
RESULTADOS.....	51
4.1.PROCESAMIENTO DE DATOS.....	51
4.2.CONTRASTACIÓN Y PRUEBA DE HIPÓTESIS	58
CAPÍTULO V.....	62
DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	63
5.1.CONTRASTACIÓN DE RESULTADOS.	63
CONCLUSIONES	75
RECOMENDACIONES.....	76
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	79

ANEXOS.....	88
-------------	----

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Características sociodemográficas de los adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024.....	51
Tabla 2. Características informativas de los adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024.....	52
Tabla 3. Distribución la autopercepción de la imagen corporal en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024	53
Tabla 4. Autopercepción de la imagen corporal en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024	54
Tabla 5. Hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024	55
Tabla 6. Hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024	56
Tabla 7. Pruebas de normalidad para las dimensiones y totales de la autopercepción de la imagen corporal y para las dimensiones y totales de los Hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024	57
Tabla 8. Relación entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024.....	58
Tabla 9. Relación entre la percepción del tamaño corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024.....	59
Tabla 10. Relación entre el grado de satisfacción o insatisfacción corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024	60
Tabla 11. Relación entre la influencia sociocultural sobre la imagen corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024	61
Tabla 12. Relación entre la afectación emocional vinculada al cuerpo y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024	62

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia	89
Anexo 2. Instrumentos antes de la validación.....	93
Anexo 3. Instrumentos antes de la validación.....	99
Anexo 4. Consentimientos informados	105
Anexo 5. Asentimientos informados.....	108
Anexo 6. Constancias de validación	111
Anexo 7. Documento solicitando permiso para ejecución de estudio	116
Anexo 8. Documento de autorización del ámbito de estudio	117
Anexo 9. Base de datos.....	118

RESUMEN

Objetivo. Determinar la relación entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024. **Métodos.** Fue una investigación correlacional, transversal efectuada en 201 adolescentes entrevistados con cuestionarios. La hipótesis de estudio fue contrastada inferencialmente con la prueba no paramétrica de Rho de Spearman para una muestra con una $p < 0.05$. **Resultados.** El 68,7% de los adolescentes presentó autopercepción de la imagen corporal en nivel medio; el 69,2% satisfacción o insatisfacción corporal, el 64,2% influencia sociocultural y el 65,7% afectación emocional, todos en nivel medio. Respecto a los hábitos alimentarios, el 73,1% se ubicó en nivel medio; el 69,7% en frecuencia y regularidad alimentaria, el 72,6% en selección de alimentos saludables, el 72,1% en conducta alimentaria emocional y el 74,1% en conocimiento y actitudes hacia la alimentación saludable, igualmente en nivel medio. Además, se determinó que existe una relación estadísticamente significativa entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios ($p = 0,000$), así como con cada una de sus dimensiones: percepción del tamaño corporal ($p = 0,000$), grado de satisfacción o insatisfacción corporal ($p = 0,000$), influencia sociocultural sobre la imagen corporal ($p = 0,000$) y afectación emocional vinculada al cuerpo ($p = 0,000$). **Conclusión.** Existe relación entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024.

Palabras clave: Autopercepción, Imagen corporal, Hábitos alimentarios, adolescentes, Institución Educativa

ABSTRACT

Objective. To determine the relationship between self-perception of body image and eating habits in adolescents at the Julio Armando Ruiz Huánuco Educational Institution, 2024. Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024.

Methods. It was a correlational, cross-sectional study conducted on 201 adolescents aged 10 to 19 who were interviewed with questionnaires. The study hypothesis was inferentially tested with the non-parametric Spearman's Rho test for a sample with a $p < 0.05$. **Results.** 68.7% of the adolescents presented self-perception of body image at a medium level; 69.2% in body satisfaction or dissatisfaction, 64.2% in sociocultural influence and 65.7% in emotional affectation, all at a medium level. Regarding eating habits, 73.1% were at medium level; 69.7% in food frequency and regularity, 72.6% in healthy food selection, 72.1% in emotional eating behavior and 74.1% in knowledge and attitudes towards healthy eating, also at medium level. In addition, it was determined that there is a statistically significant relationship between self-perception of body image and eating habits ($p = 0.000$), as well as with each of its dimensions: perception of body size ($p = 0.000$), degree of body satisfaction or dissatisfaction ($p = 0.000$), sociocultural influence on body image ($p = 0.000$) and emotional affectation linked to the body ($p = 0.000$).

Conclusion. There is a relationship between self-perception of body image and eating habits in adolescents at the Educational Institution Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024.

Keywords: Self-perception, Body image, Eating habits, adolescents, Educational Institution

INTRODUCCIÓN

Durante la adolescencia, la autopercepción de la imagen corporal se convierte en un componente central del desarrollo psicosocial, ya que influye en la autoestima, las emociones y el comportamiento de los jóvenes. Esta autopercepción se forma a partir de la evaluación que el propio adolescente realiza sobre su cuerpo, basada tanto en criterios personales como en las comparaciones con los modelos corporales impuestos por la sociedad. Una imagen corporal distorsionada o negativa puede generar insatisfacción, ansiedad y conductas de riesgo, afectando el bienestar general del adolescente ⁽¹⁾.

Por su parte, los hábitos alimentarios en esta etapa son especialmente relevantes, ya que no solo repercuten en la salud física, sino también en la regulación emocional y el rendimiento académico. Las prácticas alimentarias de los adolescentes están influenciadas por factores familiares, sociales y culturales, así como por su percepción del cuerpo. Una dieta desequilibrada o inadecuada puede ser reflejo de una autovaloración corporal negativa, evidenciando así una relación directa entre ambas variables. Por ello, comprender esta conexión resulta clave para promover estilos de vida saludables y prevenir trastornos alimentarios desde el entorno educativo ⁽²⁾.

Esta investigación se lleva a cabo con el objetivo de determinar la relación entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en los adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz, Huánuco – 2024. Este estudio reviste importancia al proporcionar información relevante a las autoridades educativas, docentes, padres de familia y profesionales de salud, permitiéndoles comprender con mayor profundidad una problemática que impacta directamente en el bienestar físico, emocional y nutricional de los adolescentes. Los hallazgos obtenidos pueden ser utilizados como base para el diseño de estrategias institucionales y comunitarias orientadas a fortalecer la autoestima, promover una imagen corporal saludable y fomentar prácticas alimentarias adecuadas en esta etapa del desarrollo. En consecuencia, se espera que esta investigación contribuya a la construcción de entornos educativos más saludables e inclusivos,

capaces de prevenir conductas de riesgo y mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

En consecuencia, es imperativo presentar este informe de investigación, que está organizado en cinco capítulos:

El capítulo I delimita el problema de investigación, articulando los objetivos de la investigación, las justificaciones del estudio, las limitaciones reconocidas y las consideraciones de viabilidad.

El capítulo II aborda el marco teórico, que abarca los contextos internacional, nacional y local, las definiciones terminológicas, la formulación de hipótesis, las variables y su operacionalización.

El Capítulo III describe la técnica empleada en el estudio, el Capítulo IV articula los resultados descriptivos e inferenciales, y el Capítulo V aborda la discusión de las conclusiones en el informe de tesis.

El capítulo IV se centra en los resultados, mostrando los análisis descriptivos e inferenciales, junto con la comprobación de las hipótesis.

El Capítulo V abarca el análisis de los resultados, las aportaciones de la investigación y las conclusiones y sugerencias.

El informe culmina con un resumen de los resultados, seguido de las sugerencias, las referencias bibliográficas citadas en la tesis y los apéndices utilizados en este estudio de investigación.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La autopercepción de la imagen corporal en adolescentes constituye un fenómeno psicológico altamente influenciado por factores sociales, culturales y mediáticos. En esta etapa del desarrollo humano, los jóvenes experimentan múltiples transformaciones físicas y emocionales, lo que los lleva a construir una percepción subjetiva de su propio cuerpo que muchas veces no se corresponde con la realidad objetiva. Esta percepción puede verse distorsionada por los estándares de belleza promovidos en redes sociales y medios de comunicación, generando insatisfacción corporal, especialmente en contextos donde predomina una alta presión estética. Investigaciones recientes han evidenciado que una imagen corporal negativa está asociada a conductas de riesgo como dietas extremas, restricciones alimentarias y alteraciones emocionales, lo cual compromete el bienestar general del adolescente ⁽¹⁾.

Los hábitos alimentarios en la adolescencia se caracterizan por patrones de consumo que pueden consolidarse como saludables o perjudiciales para la salud a largo plazo. Durante esta etapa, los adolescentes toman decisiones más autónomas sobre su alimentación, influenciados por el entorno familiar, escolar y social. Sin embargo, numerosos estudios reportan una tendencia creciente hacia el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados, altos en grasas, azúcares y sodio, en detrimento de frutas, verduras y otros productos nutritivos. Esta conducta alimentaria inadecuada puede derivar en deficiencias nutricionales, sobrepeso u obesidad, afectando tanto el rendimiento académico como el desarrollo físico y mental de los escolares. El análisis de los hábitos alimentarios en adolescentes es clave para prevenir futuras enfermedades crónicas no transmisibles ⁽²⁾.

En el entorno escolar, se ha identificado una preocupante desconexión entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios de los adolescentes. Aunque ambos aspectos están estrechamente vinculados,

dado que una percepción distorsionada del cuerpo puede inducir a prácticas alimentarias inadecuadas, las instituciones educativas no siempre abordan esta relación de manera integral. Muchos programas de salud escolar se enfocan únicamente en la promoción de una dieta saludable sin considerar las dimensiones emocionales y perceptuales que influyen en las decisiones alimenticias. Esta brecha limita la efectividad de las intervenciones preventivas, ya que no se contemplan los factores psicológicos que inciden en la alimentación, como la insatisfacción corporal, la presión estética o la baja autoestima. Investigaciones en contextos escolares han demostrado que cuando no se interviene sobre la imagen corporal, los adolescentes pueden adoptar hábitos alimentarios restrictivos o compensatorios, incluso si reciben orientación nutricional básica ⁽³⁾.

Según un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) ⁽⁴⁾, aproximadamente el 38% de los adolescentes de 13 a 15 años en todo el mundo presentan una imagen corporal negativa, situación que los predispone a desarrollar trastornos alimentarios, obesidad o conductas restrictivas que afectan su nutrición y salud mental. Además, la OMS advierte que el consumo de alimentos no saludables ha aumentado de manera significativa entre adolescentes, con una ingesta insuficiente de frutas y verduras en más del 75% de esta población, así como un incremento en el consumo de bebidas azucaradas y comidas rápidas.

En América Latina y el Caribe, según el informe de UNICEF ⁽⁵⁾ en su informe *Crece la ola de sobrepeso en la niñez* publicado en 2023, se estima que 49 millones de niños, niñas y adolescentes de entre 5 y 19 años viven con sobrepeso en la región, lo que representa un 30,6% de esta población, superando la media mundial del 18,2%. Este incremento se atribuye a factores como la urbanización acelerada, cambios en los patrones alimentarios y la exposición a entornos obesogénicos que promueven el consumo de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas.

En el contexto peruano, según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) ⁽⁶⁾ 2023, el 35,5% de las personas de 15 y más años de edad presentan sobrepeso, mientras que el 17,8% sufren de obesidad. Estas

cifras reflejan un incremento significativo en comparación con años anteriores, evidenciando una problemática de salud pública que afecta a una proporción considerable de la población. Además, el informe destaca que la incidencia de obesidad es mayor en las áreas urbanas (21,9%) en comparación con las rurales (9,8%), lo que sugiere una influencia del entorno en los hábitos alimentarios y estilos de vida de los adolescentes.

En la región de Huánuco, la problemática del sobrepeso y la obesidad en adolescentes refleja una tendencia preocupante que se alinea con los patrones observados a nivel nacional. Un estudio reciente realizado en una institución educativa de Huánuco evaluó el estado nutricional postpandemia de escolares, encontrando que el 25,2% de los estudiantes presentaba sobrepeso, mientras que el 3,5% padecía de obesidad. Estos datos son consistentes con investigaciones previas que reportaron una prevalencia de sobrepeso del 19,6% y de obesidad del 11,6% en adolescentes asegurados en un hospital público de la misma región. Estos hallazgos evidencian una creciente preocupación en torno a la salud nutricional de los adolescentes huanuqueños, subrayando la necesidad de intervenciones focalizadas que aborden tanto los hábitos alimentarios como la autopercepción de la imagen corporal en este grupo etario ⁽⁷⁾.

La desconexión entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes se origina principalmente en la presión social ejercida por los medios de comunicación y redes sociales, que promueven estándares estéticos irreales y generan insatisfacción corporal. Esta insatisfacción, combinada con baja autoestima y modelos familiares poco saludables, puede conducir a prácticas alimentarias inadecuadas como el ayuno, el consumo excesivo o la restricción alimentaria. Además, la falta de educación nutricional escolar, junto con la exposición a entornos obesogénicos, caracterizados por alta disponibilidad de alimentos ultraprocesados y limitada actividad física, agrava la problemática, especialmente en contextos urbanos y de bajos recursos ⁽⁸⁾.

Frente a la desconexión entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes, instituciones como la Organización

Mundial de la Salud (OMS) y el Ministerio de Salud del Perú (MINSA) han propuesto enfoques integrales que combinan la promoción de la autoestima, la educación nutricional y la alfabetización mediática. Estas estrategias incluyen talleres en escuelas, materiales educativos y campañas que fomentan tanto una imagen corporal positiva como decisiones alimentarias saludables. La literatura científica respalda estas intervenciones, destacando su efectividad para reducir la internalización de ideales estéticos perjudiciales y mejorar la satisfacción corporal en jóvenes. En el Perú, guías alimentarias del Instituto Nacional de Salud (INS) también proporcionan recomendaciones prácticas para adolescentes, priorizando su salud física y mental desde un enfoque preventivo ⁽¹⁰⁾.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿Cuál es la relación entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

1. ¿Cuál es la relación entre la percepción del tamaño corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024?
2. ¿Cuál es la relación entre el grado de satisfacción o insatisfacción corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024?
3. ¿Cuál es la relación entre la influencia sociocultural sobre la imagen corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024?
4. ¿Cuál es la relación entre la afectación emocional vinculada al cuerpo y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la relación entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar la relación entre la percepción del tamaño corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024.
2. Evaluar la relación entre el grado de satisfacción o insatisfacción corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024.
3. Establecer la relación entre la influencia sociocultural sobre la imagen corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024.
4. Hallar la relación entre la afectación emocional vinculada al cuerpo y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024.

1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

La presente tesis se fundamentó en dos marcos conceptuales relevantes: el Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender, que reconoce la influencia de factores personales y sociales en las decisiones de salud, y la Teoría del Desarrollo Psicosocial de Erik Erikson, que sitúa la identidad corporal como eje central del desarrollo adolescente. Este estudio, por tanto, no solo contribuyó a una mayor comprensión del fenómeno en análisis, sino que también propició la construcción de fundamentos teóricos que permitirán orientar futuras intervenciones y políticas escolares dirigidas al fomento de una imagen

corporal saludable y una adecuada conducta alimentaria en la adolescencia.

1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA

Este estudio formó parte de la línea de investigación de la promoción de la salud y prevención de la enfermedad en la adolescencia, haciendo hincapié en el desarrollo holístico del individuo dentro de los entornos educativo y comunitario. La importancia práctica residió en el examen de un tema clave en la región de Huánuco: la correlación entre la autopercepción de la imagen corporal y las prácticas alimentarias entre los adolescentes. La investigación fue esencial, ya que proporcionó información pertinente a los agentes de salud escolar, al equipo de enfermería comunitaria y a las autoridades educativas sobre el impacto de la imagen corporal en las prácticas alimentarias de los chicos. Esto facilitaría la implementación de intervenciones preventivas y educativas que promuevan una imagen corporal positiva y una alimentación saludable, mejorando así el bienestar físico, mental y social de los adolescentes, un periodo crítico para la prevención de trastornos alimentarios y enfermedades crónicas en la edad adulta.

1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

Este estudio fue pertinente en el contexto metodológico, ya que empleó criterios de rigor científico en la recolección y análisis de los datos, garantizando la validez de los resultados. Se utilizó un diseño cuantitativo de tipo correlacional, el cual permitió analizar la relación existente entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en una muestra representativa de adolescentes. Asimismo, se aplicaron instrumentos estructurados con escala tipo Likert, elaborados sobre la base de dimensiones teóricas fundamentadas y validados mediante juicio de expertos, asegurando así su confiabilidad. La aplicación directa del cuestionario permitió obtener información precisa y sistemática sobre ambas variables, y el uso de la prueba estadística Rho de Spearman facilitó un análisis adecuado de la

correlación entre variables ordinales. Esto contribuyó a la solidez de los hallazgos presentados en esta tesis de investigación.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

La actividad de estudio en cuestión no presentó limitaciones metodológicas, incluyendo el diseño, el tipo de muestreo o las metodologías que se utilizaron para la recolección de datos. El método de análisis estadístico, tanto a nivel descriptivo como en la aplicación de pruebas correlacionales, no presentó problemas, lo que permitió una interpretación precisa de los datos obtenidos en relación con la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes. Además, no hubo inconvenientes en el procedimiento.

1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

La realización de esta investigación fue posible gracias a que se contó con todos los recursos humanos, materiales y logísticos necesarios para llevar a cabo cada una de las etapas del estudio. Se contó con la colaboración de las autoridades educativas y el personal docente de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz, quienes facilitaron el acceso a la población objeto de estudio y ayudaron a la organización del proceso de recolección de datos. De igual manera, se contó con los recursos técnicos y financieros necesarios para el diseño, implementación y procesamiento del dispositivo de recolección de datos. La población era fácilmente accesible y estaba dispuesta a participar en la investigación, lo que permitió obtener una cantidad suficiente de información personal. En la realización de este estudio no se produjeron conflictos de intereses.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. A NIVEL INTERNACIONAL

En Indonesia en el 2024 Rahmanu y Harahap ⁽¹¹⁾ desarrollaron su investigación titulada “La relación entre la percepción de la imagen corporal y el patrón de alimentación”, los resultados estadísticos de la prueba mostraron que existe una relación entre la imagen corporal y los patrones alimentarios entre las estudiantes del SMAS Kesuma Bangsa Londut, la mayoría de las adolescentes del SMAS tenían 16 años con imagen corporal negativa, se manifiesta en el deseo de tener un cuerpo ideal, mientras que los patrones de alimentación tienden a ser malos con ciertos alimentos que se consumen más de una vez al día, como las albóndigas de pollo. Se encontró una relación significativa entre la imagen corporal y los patrones de alimentación, donde las adolescentes con imagen corporal negativa tienden a tener malos patrones de alimentación y viceversa

En la India en el 2024 Chettri ⁽¹²⁾ desarrolló una investigación titulada “Un estudio para evaluar el conocimiento, las prácticas declaradas y la imagen corporal percibida en relación con el hábito alimentario entre las adolescentes de escuelas secundarias seleccionadas del distrito de Kalimpong (Bengala Occidental)”, los resultados revelaron que alrededor de El 10,41%, el 74,47% y el 15,10% de las adolescentes tienen un nivel de conocimientos bueno, medio y bajo; entre ellos el 13,54%, el 73,43% y el 13% de los adolescentes tienen prácticas buenas, moderadas y malas, relacionadas con el hábito alimentario. En cuanto a la imagen corporal el 20,83%, el 68,22% y el 10,93% de los adolescentes estaban alta, moderada y mal satisfechas con su imagen corporal. Se encontró una correlación negativa entre el conocimiento y las prácticas declaradas y entre la imagen corporal

percibida y las prácticas declaradas relacionadas con el hábito alimentario a un nivel de 0,05 de significancia.

En Brasil en el 2023 Carneiro et al. ⁽¹³⁾ desarrollaron su investigación titulada “Asociación entre el consumo de alimentos según el grado de procesamiento y la (in)satisfacción con la imagen corporal en adolescentes”, entre los adolescentes, el 77% se declaró insatisfecho con su imagen corporal, el 42,8% insatisfecho por ser delgado y el 34,2% insatisfecho por el exceso de peso. No obstante, el consumo de alimentos, en función del nivel de procesamiento, no se correlacionó con la insatisfacción respecto a la imagen corporal. Conclusión: Este estudio subrayó la prevalencia de insatisfacción con la imagen corporal en los adolescentes, pero no halló correlación entre la insatisfacción corporal y el consumo de alimentos según el nivel de procesamiento.

En Corea del Sur en el 2022 Oh et al. ⁽¹⁴⁾ desarrollaron su investigación titulada “Interrelación entre el IMC, los hábitos dietéticos, la salud autopercebida y la percepción de la imagen corporal entre los adolescentes coreanos: Encuesta web sobre comportamiento de riesgo en los jóvenes de Corea (2022)”, encontraron que las frecuencias de ingesta más altas de desayunos, frutas, refrescos y meriendas nocturnas se asociaron con un menor IMC. Sin embargo, entre los estudiantes de secundaria, aquellos con una menor ingesta de agua y desayuno, pero una mayor ingesta de refrescos y refrigerios nocturnos, mostraron una tendencia creciente en el IMC. La percepción subjetiva de la salud y la percepción de la imagen corporal se interrelacionaron, influyendo la percepción subjetiva de la salud en la percepción de la imagen corporal. Concluyeron que es esencial abordar los problemas nutricionales dentro de las escuelas, incluida la mejora de las comidas escolares, la regulación de los productos accesibles y la provisión de pautas de ingesta nutricional. Además, es necesario desarrollar programas de educación para la salud personalizados para promover percepciones de imagen corporal saludable.

En Indonesia en el 2021 Niswah et al. ⁽¹⁵⁾ desarrollaron su investigación titulada “La asociación de la percepción de la imagen corporal con los comportamientos dietéticos y de actividad física entre los adolescentes en Indonesia”. En relación con las niñas que presentan sobrepeso u obesidad, las percepciones de los adolescentes sobre estas condiciones se correlacionaron con una disminución del 63% en la prevalencia de niñas con sobrepeso u obesidad que consumían snacks grasos, como galletas fritas y una reducción del 40% en la prevalencia de niñas con sobrepeso u obesidad que realizaban actividad física de intensidad moderada, tras ajustar por posibles factores de confusión. No se encontró correlación entre la imagen corporal y los comportamientos alimentarios y de actividad física en los adolescentes.

2.1.2. A NIVEL NACIONAL

En Lima en el 2023, Chinchay y Reyes ⁽¹⁶⁾ desarrollaron su investigación titulada “Autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa Ventura Ccalamaqui – Lima”, los resultados que obtuvieron indicaron que no se encontró una relación estadísticamente significativa entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios. En cuanto a los componentes de la autopercepción, se identificó que la dimensión cognitivo afectiva fue la que predominó con una percepción favorable en el 67% de los participantes. Por su parte, dentro de los hábitos alimentarios, los determinantes de tipo social fueron los más frecuentes, alcanzando el 91%, determinaron que no existe una asociación significativa entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en la población evaluada.

En Lima en el 2023, Venturo ⁽¹⁷⁾ desarrolló su tesis titulada “Hábitos alimentarios y autopercepción de la imagen corporal en adolescentes del colegio Clorinda Matto de Turner, Lima, 2023”, descubrió que el 17,24%, el 23,28%, el 25,00%, el 15,52% y el 18,9% de la población eran escolares que cursaban entre primero y quinto de secundaria. En cambio, el ochenta y dos por ciento de las adolescentes exhibían buenos

hábitos alimentarios, mientras que el dieciocho por ciento participaban en conductas alimentarias deficientes. El 54,3% de las estudiantes manifestó preocupación por su imagen corporal autopercebida; el 20,7% expresó una preocupación leve, el 21,6% una preocupación grave y el 12,1% una preocupación grave en relación con su imagen corporal. Llegó a la conclusión de que existe una importante asociación inversa entre las conductas alimentarias y la autopercepción de la imagen corporal en los adolescentes.

En Lima en el 2022, Álvarez ⁽¹⁸⁾ desarrolló su tesis titulada “Relación entre la autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en las adolescentes de una institución educativa particular de Lima, 2022”, confirmó la presencia de una asociación positiva estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y la propia impresión individual de su imagen corporal. Además, afirmaba que existía un grado considerable de asociación entre ambos. En cuanto al grado de autopercepción sobre la imagen corporal, se demostró que los niveles de preocupación moderada (48%) y leve (40%) presentaban porcentajes más elevados. En cuanto a los hábitos alimentarios, se observó que el 56% de los encuestados presentaba riesgos de hábitos alimentarios inadecuados, mientras que el 44% no presentaba ningún riesgo. Esto permitió concluir que existe una correlación entre las variables hábitos alimentarios y autopercepción de la imagen corporal en adolescentes que asisten a una institución educativa privada de Lima, 2022.

En Lima en el 2021 Ccuche ⁽¹⁹⁾ desarrolló su tesis titulada “Autopercepción de la imagen corporal y estado nutricional en adolescentes de un colegio de Lima 2021”, entre los adolescentes, el 64,8% declaró sentir una cantidad significativa de ansiedad por la autopercepción de su imagen corporal. Por otra parte, el 13,6% tenía sobrepeso, mientras que el 21,6% era obeso. Se encontró una edad media de 15,3 años entre los adolescentes que expresaron niveles significativos de autopreocupación por su imagen corporal. No se observó una relación significativa entre la autopercepción de la imagen

corporal y el estado nutricional en adolescentes que asisten a un colegio de Lima, Perú, cuando se utilizó la correlación de Pearson para comparar las puntuaciones totales de la autopercepción de la imagen corporal (AIC) con el Índice de Masa Corporal para la edad (IMC/E). Esto se hizo con el fin de comprender la relación entre ambas variables.

2.1.3. A NIVEL LOCAL

No se encontraron antecedentes locales sobre esta investigación.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. PROMOCIÓN DE LA SALUD DE NOLA PENDER

El Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender se centra en comprender los factores que motivan a las personas a participar en comportamientos que promueven la salud. Este modelo considera las características individuales, las experiencias previas, las influencias interpersonales y los factores situacionales que afectan las decisiones relacionadas con la salud. El objetivo es fomentar el bienestar y prevenir enfermedades mediante la adopción de estilos de vida saludables ⁽²¹⁾.

El modelo de Pender proporciona un marco para diseñar intervenciones que promuevan comportamientos saludables, considerando una variedad de factores que influyen en las decisiones de salud. Ha sido ampliamente utilizado en enfermería para desarrollar programas de promoción de la salud y prevención de enfermedades, adaptándose a diversas poblaciones y contextos ⁽²¹⁾.

Dado que permite identificar los factores que inciden en la adopción de conductas alimentarias saludables, este modelo es adecuado para la investigación sobre hábitos alimentarios y autopercepción de la imagen corporal en adolescentes. Esto se debe a que permite la identificación de variables específicas. Al tener en cuenta elementos como la autoeficacia, los obstáculos percibidos y las influencias sociales, el modelo contribuye a comprender mejor cómo los adolescentes toman

decisiones sobre sus hábitos alimentarios y cómo ven su cuerpo en función de esas decisiones.

2.2.2. DESARROLLO PSICOSOCIAL DE ERIK ERIKSON

La Teoría del Desarrollo Psicosocial de Erik Erikson propone que el desarrollo humano ocurre a lo largo de ocho etapas, cada una caracterizada por una crisis psicosocial específica que influye en la formación de la personalidad. En la adolescencia, la etapa crítica es la de Identidad vs. Confusión de roles, donde los individuos buscan consolidar su identidad personal y social. La resolución exitosa de esta etapa conduce a una identidad sólida, mientras que el fracaso puede resultar en confusión sobre el rol en la sociedad ⁽²⁰⁾.

Erikson amplió la comprensión del desarrollo humano al integrar factores sociales y culturales en la formación de la identidad. Su teoría destaca la importancia de las experiencias sociales y las interacciones en cada etapa del desarrollo, proporcionando un marco para entender cómo los adolescentes construyen su sentido de sí mismos en relación con su entorno ⁽²⁰⁾.

Dado que la autopercepción de la imagen corporal es un componente crucial en el proceso de desarrollo de la identidad en los adolescentes, la etapa Identidad vs. Confusión de roles, especialmente pertinente para esta investigación, resultó muy significativa. La forma en que los adolescentes ven su cuerpo puede estar influida por fuerzas sociales y culturales, que a su vez pueden influir en los hábitos alimentarios que desarrollan. Cuando se trata de gestionar las dificultades de salud mental y física en esta comunidad, es muy necesario tener una comprensión sólida de estas relaciones.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

2.3.1. AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL

Cuando una persona tiene una autopercepción de su imagen corporal, se refiere a la representación mental que tiene de su propio cuerpo. Esta representación mental incluye pensamientos, emociones y actitudes que tiene sobre su aspecto físico. Tanto las variables individuales como las sociales tienen un papel en la configuración de esta perspectiva, que a su vez tiene el potencial de influir drásticamente en el comportamiento y la autoestima de los adolescentes ⁽²²⁾.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ⁽²³⁾, que afirma que la adolescencia es un periodo crucial en el proceso de desarrollo de la identidad, afirma que la percepción del propio cuerpo ejerce una influencia significativa durante este periodo. A lo largo de este periodo se producen cambios tanto físicos como psicológicos en los adolescentes, y estos cambios pueden repercutir en la forma en que se ven a sí mismos, así como en su bienestar general.

Es posible que los adolescentes tengan una impresión sesgada de su propia imagen corporal como consecuencia del impacto de los medios de comunicación y las redes sociales, que a menudo promueven nociones de belleza que no son realistas. Esta disparidad entre percepción y realidad puede dar lugar a acciones perjudiciales para la propia salud mental, así como a hábitos alimentarios potencialmente peligrosos ⁽²⁴⁾.

Las definiciones presentadas sobre la autopercepción de la imagen corporal destacan su carácter multidimensional, integrando aspectos cognitivos, emocionales y sociales que influyen en cómo los adolescentes se perciben físicamente. Esta percepción, según la OMS, es especialmente crítica durante la adolescencia, etapa en la que se construye la identidad corporal. Además, se reconoce la influencia de factores externos como los medios de comunicación y las redes sociales, que promueven estándares de belleza poco realistas, lo que puede

desencadenar insatisfacción corporal y conductas alimentarias inadecuadas. En conjunto, estas definiciones justifican teóricamente la relevancia de investigar su relación con los hábitos alimentarios en población escolar.

2.3.2. DIMENSIONES DE AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL

a) Percepción del tamaño corporal

La percepción del tamaño corporal implica la evaluación subjetiva que una persona hace sobre las dimensiones de su cuerpo, la cual puede no coincidir con su tamaño real. Esta percepción puede estar influenciada por factores emocionales y sociales, y es común que los adolescentes sobreestimen o subestimen su tamaño corporal ⁽²⁵⁾.

Estudios han demostrado que existe una baja concordancia entre el índice de masa corporal (IMC) real y la percepción del tamaño corporal en adolescentes, lo que puede llevar a conductas alimentarias inadecuadas y afectar la salud física y mental ⁽²⁶⁾.

La percepción errónea del tamaño corporal en adolescentes puede ser un factor de riesgo para el desarrollo de trastornos alimentarios, ya que la insatisfacción con el cuerpo puede motivar dietas extremas y otros comportamientos perjudiciales para la salud ⁽²⁴⁾.

La percepción del tamaño corporal constituye un proceso subjetivo mediante el cual el individuo evalúa las proporciones de su cuerpo, independientemente de su morfología real. En el caso de los adolescentes, esta percepción suele estar distorsionada por variables psicosociales como la presión sociocultural, la autoestima y la comparación social. La literatura científica evidencia una disonancia frecuente entre el índice de masa corporal (IMC) real y la percepción del tamaño corporal, lo cual representa un factor de riesgo significativo para la adopción de conductas alimentarias inadecuadas. Esta distorsión perceptiva puede actuar como desencadenante de prácticas restrictivas,

compensatorias o extremas que comprometen el bienestar físico y emocional del adolescente ⁽²⁴⁾.

b) Grado de satisfacción o insatisfacción corporal

La satisfacción corporal se refiere al grado en que una persona se siente cómoda y contenta con su apariencia física. En contraste, la insatisfacción corporal implica sentimientos negativos hacia el propio cuerpo, lo que puede afectar la autoestima y el bienestar emocional ⁽²⁸⁾.

La insatisfacción corporal es prevalente entre los adolescentes y puede estar asociada con una serie de problemas de salud mental, incluyendo depresión, ansiedad y trastornos alimentarios ⁽²⁹⁾.

La impresión negativa del cuerpo en los adolescentes puede estar influida por diversas variables, como el sexo, la presión social y los cánones de belleza que imponen los medios de comunicación. Esto pone de relieve la necesidad de intervenciones educativas y asistencia psicológica ⁽³⁰⁾.

El grado de satisfacción o insatisfacción corporal representa la evaluación subjetiva que realiza el adolescente sobre su propia apariencia física, influyendo directamente en su autoconcepto y estabilidad emocional. La insatisfacción corporal, entendida como la discrepancia entre la imagen corporal percibida y la idealizada, se asocia frecuentemente con alteraciones en la autoestima, así como con la aparición de sintomatología depresiva, ansiedad y conductas alimentarias de riesgo. Este fenómeno es altamente prevalente en población adolescente y se ve intensificado por factores como el sexo, los estereotipos de belleza promovidos por los medios de comunicación y la presión del entorno social, lo que subraya la necesidad de estrategias preventivas en el ámbito educativo y clínico ⁽³⁰⁾.

c) Influencia sociocultural sobre la imagen corporal

Cuando se trata de la creación de la imagen corporal en los adolescentes, varias influencias socioculturales, como los medios de

comunicación, la familia y los compañeros, tienen un efecto crucial. Es posible que los individuos interioricen cánones de belleza imposibles y participen en comparaciones sociales cuando están expuestos a normas de belleza que no son realistas ⁽³¹⁾.

La presión para conformarse a ciertos estándares de belleza puede ser particularmente intensa durante la adolescencia, una etapa en la que los individuos son especialmente susceptibles a las influencias externas y buscan la aceptación social ⁽³²⁾.

Las intervenciones que promueven la alfabetización mediática y la aceptación de la diversidad corporal pueden ser efectivas para mitigar los efectos negativos de las influencias socioculturales en la imagen corporal de los adolescentes ⁽³³⁾.

La influencia sociocultural sobre la imagen corporal en adolescentes se manifiesta a través de agentes como los medios de comunicación, la familia y el grupo de pares, que contribuyen a la interiorización de ideales estéticos muchas veces inalcanzables. Esta presión por ajustarse a estándares corporales socialmente valorados se intensifica en la adolescencia, una etapa caracterizada por la búsqueda de identidad y aceptación social. La exposición constante a modelos corporales irreales favorece comparaciones sociales desfavorables y puede generar insatisfacción con la propia apariencia. En este contexto, se hace indispensable la implementación de estrategias de alfabetización mediática y promoción de la aceptación de la diversidad corporal, con el fin de proteger la salud psicosocial de los adolescentes ⁽³³⁾.

d) Afectación emocional vinculada al cuerpo

Cuando los adolescentes tienen una impresión negativa de su cuerpo, esto puede influir considerablemente en su salud mental y contribuir al desarrollo de problemas de salud mental como la ansiedad y la depresión ⁽³⁴⁾.

Los adolescentes que experimentan insatisfacción corporal pueden desarrollar una baja autoestima y sentimientos de inseguridad, lo que puede afectar su funcionamiento social y académico ⁽³⁵⁾.

Es esencial abordar la afectación emocional vinculada al cuerpo en programas de salud mental y bienestar dirigidos a adolescentes, promoviendo una imagen corporal positiva y estrategias de afrontamiento saludables ⁽³⁶⁾.

La afectación emocional vinculada al cuerpo en adolescentes se refiere a las consecuencias psicológicas derivadas de una percepción corporal negativa. Esta condición puede comprometer el bienestar emocional, favoreciendo la aparición de sintomatología ansiosa y depresiva, así como el deterioro de la autoestima. La presencia de inseguridad corporal influye en el desempeño social, académico y relacional del adolescente, generando un impacto significativo en su desarrollo integral. Por ello, es crucial integrar esta dimensión en los programas de salud mental, mediante intervenciones psicoeducativas orientadas a fomentar una imagen corporal positiva, la autoaceptación y el uso de estrategias de afrontamiento saludables ⁽³⁶⁾.

2.3.3. HÁBITOS ALIMENTARIOS

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) ⁽³⁷⁾, los hábitos alimentarios se definen como las actividades rutinarias asociadas a la selección, preparación y consumo de alimentos. Estas prácticas se ven afectadas por una serie de variables, como los aspectos culturales, sociales y económicos. Tanto la prevención de enfermedades no transmisibles como la promoción de la salud a lo largo de toda la vida se ven considerablemente favorecidas por la adopción de estos comportamientos.

De acuerdo con UNICEF ⁽³⁸⁾, durante la adolescencia, muchos jóvenes adoptan patrones alimentarios poco saludables, caracterizados por un bajo consumo de frutas y verduras y un alto consumo de

alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas, lo que incrementa el riesgo de malnutrición y enfermedades crónicas.

Por otro lado, la Asociación Española de Pediatría ⁽³⁹⁾ destaca que la adolescencia es una etapa crítica para establecer hábitos alimentarios adecuados, ya que las decisiones tomadas en este periodo pueden influir significativamente en la salud presente y futura del individuo.

Los hábitos alimentarios en adolescentes comprenden un conjunto de prácticas rutinarias relacionadas con la selección, preparación y consumo de alimentos, influenciadas por factores culturales, sociales y económicos. Estas conductas tienen un rol determinante en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y en la promoción de un desarrollo saludable. Durante la adolescencia, etapa crítica en la consolidación de comportamientos alimentarios, se observa con frecuencia una alta ingesta de alimentos ultraprocesados y bajo consumo de productos nutritivos, lo cual incrementa el riesgo de malnutrición y patologías asociadas. Por ello, la promoción de hábitos alimentarios saludables en esta etapa resulta fundamental para garantizar el bienestar presente y futuro del individuo ⁽³⁷⁾.

2.3.4. DIMENSIONES DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

a) Frecuencia y regularidad alimentaria

Según la Fundación para la Conciencia sobre la Salud Femenina ⁽⁴⁰⁾, mantener una frecuencia y regularidad en las comidas es esencial para satisfacer las necesidades energéticas y nutricionales de los adolescentes, recomendando la realización de tres comidas principales y dos meriendas saludables al día.

De acuerdo con la Universidad de Stanford ⁽⁴¹⁾, establecer horarios regulares para las comidas y evitar saltarse el desayuno son prácticas que contribuyen a un mejor rendimiento académico y a una salud óptima en los adolescentes.

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ⁽⁴²⁾ señala que la irregularidad en las comidas y el consumo frecuente de alimentos poco saludables están asociados con un mayor riesgo de obesidad y enfermedades metabólicas en la población adolescente.

La frecuencia y regularidad alimentaria hace referencia al patrón con el cual los adolescentes distribuyen su ingesta diaria de alimentos, incluyendo la cantidad y el momento de las comidas. Esta dimensión es clave para satisfacer los requerimientos nutricionales propios del desarrollo puberal. Mantener horarios definidos y evitar omitir comidas, especialmente el desayuno, se asocia con un mejor rendimiento físico y cognitivo. Por el contrario, la ingesta irregular o desordenada, junto al consumo reiterado de productos ultraprocesados, puede incrementar el riesgo de sobrepeso, obesidad y alteraciones metabólicas durante la adolescencia, etapa en la que se consolidan muchos de los hábitos de vida futuros ⁽⁴²⁾.

b) Selección de alimentos saludables

Para promover una alimentación saludable entre los adolescentes, es vital fomentar la selección de alimentos frescos y mínimamente procesados, como frutas, verduras, legumbres y cereales integrales, tal y como afirma la Organización Panamericana de la Salud (OPS) ⁽⁴³⁾.

De acuerdo con la Secretaría de Salud de México, educar a los adolescentes sobre la importancia de seleccionar alimentos nutritivos y limitar el consumo de productos ultraprocesados puede prevenir la aparición de enfermedades crónicas en la edad adulta ⁽⁴⁴⁾.

Por otro lado, el 45. Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales ⁽⁴⁵⁾ enfatiza que una dieta rica en nutrientes esenciales, obtenidos de una variedad de alimentos saludables, es crucial para el desarrollo físico y mental durante la adolescencia.

La selección de alimentos saludables implica la capacidad de los adolescentes para elegir conscientemente productos que aporten nutrientes esenciales a su dieta diaria. Esta dimensión abarca el consumo preferente de alimentos frescos y mínimamente procesados como frutas, verduras, cereales integrales y legumbres, así como la reducción de ultraprocesados altos en grasas, azúcares y sodio. Adoptar estas decisiones alimentarias es fundamental para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles y garantizar un desarrollo físico y cognitivo óptimo. La promoción de una adecuada selección alimentaria requiere intervenciones educativas y políticas públicas que mejoren el acceso a alimentos saludables desde edades tempranas ⁽⁴³⁾.

c) Conducta alimentaria emocional

Según un estudio publicado en la Revista Chilena de Nutrición ⁽⁴⁶⁾, la conducta alimentaria emocional, caracterizada por comer en respuesta a emociones negativas, es prevalente entre los adolescentes y puede conducir a patrones alimentarios poco saludables y al desarrollo de trastornos de la alimentación.

Se ha demostrado en la Revista Colombiana de Psiquiatría ⁽⁴⁷⁾, que existe un vínculo notable entre los síntomas emocionales y las conductas alimentarias peligrosas en los adolescentes. Este hallazgo enfatiza la necesidad de terapias que aborden simultáneamente la salud mental y los hábitos alimentarios.

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud ⁽⁴⁸⁾ reconoce que los trastornos alimentarios, como la anorexia y la bulimia, suelen manifestarse durante las primeras etapas de la adolescencia y están íntimamente asociados a aspectos emocionales y psicológicos.

La conducta alimentaria emocional se refiere al patrón de ingesta de alimentos motivado por estados afectivos, especialmente emociones negativas como ansiedad, tristeza, enojo o aburrimiento, en lugar de señales fisiológicas de hambre. Esta conducta es altamente prevalente en la adolescencia y puede derivar en hábitos alimentarios

desordenados, como el consumo excesivo de alimentos hipercalóricos o saltarse comidas. Su aparición suele estar vinculada a deficiencias en la regulación emocional y a factores estresores del entorno familiar o escolar. Este tipo de alimentación desadaptativa constituye un factor de riesgo significativo para el desarrollo de trastornos alimentarios, lo que resalta la necesidad de estrategias integradas que aborden tanto la salud mental como la nutrición en adolescentes ⁽⁴⁸⁾.

d) Conocimiento y actitudes hacia la alimentación saludable

Según un estudio publicado en la Revista Española de Nutrición Humana y Dietética ⁽⁴⁹⁾, existe una correlación positiva entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la adopción de prácticas alimentarias adecuadas en adolescentes peruanos.

De acuerdo con la Revista Española de Salud Pública ⁽⁵⁰⁾, las actitudes positivas hacia la alimentación saludable en adolescentes están asociadas con un mayor consumo de frutas y verduras y una menor ingesta de alimentos ultraprocesados.

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ⁽⁵¹⁾ enfatiza que la educación nutricional desde edades tempranas es esencial para desarrollar conocimientos y actitudes que favorezcan elecciones alimentarias saludables a lo largo de la vida.

El conocimiento y las actitudes hacia la alimentación saludable constituyen una dimensión crítica en la formación de patrones alimentarios adecuados durante la adolescencia. Se refiere tanto al nivel de información que poseen los adolescentes sobre nutrición equilibrada y calidad de los alimentos, como a sus creencias, percepciones y disposición emocional hacia prácticas alimenticias saludables. Diversas investigaciones han demostrado que un mayor conocimiento nutricional se asocia con elecciones alimentarias más saludables, mientras que actitudes positivas favorecen la incorporación de frutas, verduras y alimentos naturales, y la reducción del consumo de productos ultraprocesados. Esta dimensión cobra especial importancia en la

prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y en la consolidación de conductas alimentarias sostenibles desde etapas tempranas de la vida ⁽⁵¹⁾.

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

Hi: Existe relación significativa entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024.

Ho: No existe relación significativa entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024.

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS:

Hi₁: Existe relación significativa entre la percepción del tamaño corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024.

Ho₁: No existe relación significativa entre la percepción del tamaño corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024.

Hi₂: Existe relación significativa entre el grado de satisfacción o insatisfacción corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024.

Ho₂: No existe relación significativa entre el grado de satisfacción o insatisfacción corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024.

Hi₃: Existe relación significativa entre la influencia sociocultural sobre la imagen corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024.

Ho₃: No existe relación significativa entre la influencia sociocultural sobre la imagen corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024.

Hi₄: Existe relación significativa entre la afectación emocional vinculada al cuerpo y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024.

Ho₄: No existe relación significativa entre la afectación emocional vinculada al cuerpo y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024.

2.5. VARIABLES

2.5.1. VARIABLE 1

Autopercepción de la imagen corporal.

2.5.2. VARIABLE 2

Hábitos alimentarios.

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	TIPO DE VARIABLE	VALORES	INDICADOR	ESCALA DE MEDICIÓN
VARIABLE 1						
Autopercepción de la imagen corporal	Representa la valoración subjetiva que tienen los adolescentes sobre su propio cuerpo, incluyendo su tamaño, forma y apariencia general, influenciada por factores personales y socioculturales medida en tres niveles baja, media y alta autopercepción de la imagen corporal	Percepción del tamaño corporal	Categórica	Alto Medio Bajo	Alto 23 – 30 ptos Medio 14 – 22 ptos. Bajo 6 – 13 ptos.	Ordinal
		Grado de satisfacción o insatisfacción corporal	Categórica	Alto Medio Bajo	Alto 23 – 30 ptos Medio 14 – 22 ptos. Bajo 6 – 13 ptos.	Ordinal
		Influencia sociocultural sobre la imagen corporal	Categórica	Alto Medio Bajo	Alto 23 – 30 ptos Medio 14 – 22 ptos. Bajo 6 – 13 ptos.	Ordinal
		Afectación emocional vinculada al cuerpo	Categórica	Alto Medio Bajo	Alto 23 – 30 ptos Medio 14 – 22 ptos.	Ordinal

				Bajo 6 – 13 ptos.		
VARIABLE 2						
Hábitos alimentarios	Representa el conjunto de prácticas, decisiones y comportamientos que los adolescentes adoptan en relación con su alimentación diaria, incluyendo la frecuencia, selección, motivación emocional y conocimientos sobre una alimentación saludable, medida en tres niveles: inadecuados, medianamente adecuados y adecuados hábitos alimentarios.	Frecuencia y regularidad alimentaria	Categórica	Alto Medio Bajo	Alto 23 – 30 ptos Medio 14 – 22 ptos. Bajo 6 – 13 ptos	Ordinal
		Selección de alimentos saludables	Categórica	Alto Medio Bajo	Alto 23 – 30 ptos Medio 14 – 22 ptos. Bajo 6 – 13 ptos	Ordinal
		Conducta alimentaria emocional	Categórica	Alto Medio Bajo	Alto 23 – 30 ptos Medio 14 – 22 ptos. Bajo 6 – 13 ptos	Ordinal
		Conocimiento y actitudes hacia la alimentación saludable	Categórica	Alto Medio Bajo	Alto 23 – 30 ptos Medio 14 – 22 ptos.	Ordinal

Bajo
6 – 13 pto

CARACTERÍSTICAS GENERALES				
Características sociodemográficas	Edad	Numérica	10 a 13 años 14 a 15 años 16 a 19 años	Ordinal
	Sexo	Categórica	Masculino Femenino	Nominal
	Grado escolar	Categórica	1.º de secundaria 2.º de secundaria 3.º de secundaria 4.º de secundaria 5.º de secundaria	Ordinal
	Con quién vive actualmente	Categórica	Con ambos padres Solo con la madre Solo con el padre Con otros familiares En casa hogar	Nominal
	Recibe alimentación escolar (Qali Warma, comedor, etc.)	Categórica	Si No	Nominal
	Tiene acceso a internet en casa	Categórica	Si No	Nominal
Características informativas	Participas en actividades físicas o deportivas fuera del horario escolar	Categórica	Si No	Nominal

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Según el modo de intervención o manipulación del tesista, esta fue una investigación observacional, ya que se orientó a observar el fenómeno de estudio, la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios, tal y como se manifestó en el contexto natural de los adolescentes de la institución educativa, sin manipular intencionalmente ninguna de las variables de análisis.

Respecto al proceso de planificación temporal para la recolección de datos, se trató de una investigación prospectiva, debido a que la información sobre ambas variables fue recolectada directamente de fuentes primarias, mediante la aplicación de cuestionarios estructurados, con el objetivo de analizar el estado actual de los adolescentes.

Considerando la cantidad de veces que se midieron las variables, el estudio fue de tipo transversal, ya que los instrumentos fueron aplicados en una única ocasión a los estudiantes seleccionados, recogiendo datos en un solo punto temporal sin seguimiento posterior.

Finalmente, con base en el número de variables analizadas, se trató de una investigación analítica, dado que se evaluaron estadísticamente dos variables, autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios, con el propósito de determinar la existencia de una posible relación entre ambas en la población adolescente de la institución educativa.

3.1.1. ENFOQUE

Este estudio fue de enfoque cuantitativo, ya que se fundamentó en la aplicación de la lógica hipotético deductiva, permitiendo el análisis objetivo y sistemático de los datos obtenidos. Se recurrió al uso de la estadística descriptiva e inferencial para realizar una representación adecuada del comportamiento de las variables autopercepción de la

imagen corporal y hábitos alimentarios en los adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz, lo que permitió identificar patrones, niveles y relaciones entre ambas variables con base en datos medibles y verificables.

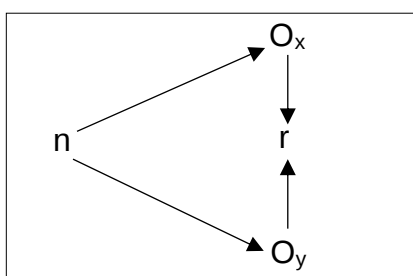
3.1.2. ALCANCE O NIVEL

El estudio perteneció al nivel relacional, ya que tuvo como propósito principal determinar la relación entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en los adolescentes de la Institución Educativa durante el periodo de recolección de datos. A través del análisis estadístico, se buscó establecer si existía una asociación significativa entre ambas variables, sin intervenir directamente en ellas, sino observando su comportamiento dentro del entorno natural de los participantes.

3.1.3. DISEÑO

En esta investigación se aplicó el diseño descriptivo correlacional como se presenta a continuación:

Esquema:



Donde:

n: Adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz.

O_x: autopercepción de la imagen corporal.

O_y: Hábitos alimentarios.

r: Relación entre las variables.

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. POBLACIÓN

La población de estudio estuvo conformada por 421 adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz.

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión: En este estudio se incluyó a todos los adolescentes de la Institución Educativa que tenían entre 10 y 19 años de edad que, los que firmaron el asentimiento informado y que aceptaron participar voluntariamente y cuyos padres, madres o tutores legales firmaron el consentimiento informado.

Criterios de exclusión: Se excluyeron a adolescentes que no aceptaron formar parte de la investigación, que no asistieron la Institución Educativa durante la aplicación de la encuesta y alumnos que no hicieron firmar el consentimiento informado a sus padres.

Ubicación de la población en espacio y tiempo

Este estudio se realizó en la Institución Educativa Julio Armando Ruiz ubicada en el Jr. Julio C Tello N° 300 en el distrito de Amarilis – Huánuco – Huánuco durante los meses de marzo a mayo del 2025.

Muestra y muestreo

Unidad de análisis y muestreo: Adolescente entre 10 y 19 años de edad de la Institución Educativa.

Marco muestral: Registro de alumnos entre 10 y 19 años de edad

Tipo de muestreo: La selección de la muestra se realizó con el muestreo probabilístico aleatorio simple usando el programa Epidat. 3.0.

Muestra: La muestra se obtuvo mediante la aplicación de esta fórmula estadística:

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

Reemplazando:

$$n = \frac{(1.96)^2 (0.5) (0.5) (421)}{(0.05)^2 (421-1) + (1.96)^2 (0.5) (0.5)}$$

$$n = 201.12$$

$$n = 201 \text{ adolescentes.}$$

La muestra de análisis estuvo conformada por 201 Adolescente entre 10 y 19 años de edad de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz.

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

a) Técnica

Para la recolección de información la técnica que se utilizó fue la encuesta.

b) Instrumentos

FICHA TÉCNICA	
1. Técnica	Encuesta
2. Nombre	Cuestionario de Autopercepción de la Imagen Corporal en Adolescentes (CAICA) .
3. Autor	Elaboración propia
4. Objetivo	Identificar la Autopercepción de la Imagen Corporal en Adolescentes
5. Estructura del instrumento	Tiene 24 ítems dividido en 4 dimensiones: • Percepción del tamaño corporal (6 ítems) • Satisfacción o insatisfacción corporal (6 ítems) • Influencia sociocultural (6 ítems) • Afectación emocional vinculada al cuerpo (6 ítems)
6. Baremación	Baremación general: •24 – 47 puntos: Nivel bajo •48 – 83 puntos: Nivel medio •84 – 120 puntos: Nivel alto Baremación por dimensión: Percepción del tamaño corporal, Satisfacción o insatisfacción corporal, Influencia sociocultural, Afectación emocional vinculada al cuerpo: 6 – 13 puntos: Nivel bajo 14 – 22 puntos: Nivel medio 23 – 30 puntos: Nivel alto
7. Momento de aplicación.	Después de las clases
8. Tiempo de aplicación.	20 minutos por alumno.

FICHA TÉCNICA	
1. Técnica	Encuesta
2. Nombre	Cuestionario de Hábitos Alimentarios en Adolescentes (CHAA).
3. Autor	Elaboración propia
4. Objetivo	Identificar los Hábitos Alimentarios en Adolescentes
6. Estructura del instrumento	Tiene 24 ítems dividido en 4 dimensiones: • Frecuencia y regularidad alimentaria (6 ítems) • Selección de alimentos saludables (6 ítems) • Conducta alimentaria emocional (6 ítems) • Conocimiento y actitudes hacia la alimentación saludable (6 ítems)
9. Baremación	Baremación general: •24 – 47 puntos: Nivel bajo •48 – 83 puntos: Nivel medio •84 – 120 puntos: Nivel alto Baremación por dimensión:

	Frecuencia y regularidad alimentaria, Selección de alimentos saludables, Conducta alimentaria emocional, Conocimiento y actitudes hacia la alimentación saludable: 6 – 13 puntos: Nivel bajo 14 – 22 puntos: Nivel medio 23 – 30 puntos: Nivel alto
10. Momento de aplicación.	Después de las clases
11. Tiempo de aplicación.	20 minutos por alumno.

c) Validez y confiabilidad de instrumentos

• Validez por juicio de expertos

- El contenido de los instrumentos de recolección de datos, el Cuestionario de Autopercepción de la Imagen Corporal en Adolescentes (CAICA) y el Cuestionario de Hábitos Alimentarios en Adolescentes (CHAA), fue sometido al juicio de cinco jueces expertos, quienes contaban con experiencia profesional comprobada en áreas afines a la temática de estudio, así como en la elaboración y validación de instrumentos psicométricos. Estos especialistas evaluaron cada ítem considerando criterios de relevancia, congruencia con el universo de contenido, claridad en la redacción y ausencia de sesgos en su formulación.
- Para cumplir con este proceso, a cada juez se le entregó en un sobre manila cerrado la documentación completa del estudio, que incluyó: una carta de solicitud de validación, la matriz de consistencia, ambos cuestionarios estructurados, una hoja de instrucciones con los criterios y aspectos a evaluar, una hoja de respuestas para la asignación de puntajes por ítem, y finalmente, una constancia de validación donde se registró su evaluación y se indicó el grado de aplicabilidad de cada ítem según tres opciones: aplicable, aplicable después de corregir y no aplicable (ver Anexo 5).

d) Validez por juicio de expertos

Nº	Nombres y apellidos del experto(a)	Cuestionario de Autopercepción de la Imagen Corporal en Adolescentes (CAICA)	Cuestionario de Hábitos Alimentarios en Adolescentes (CHAA)
1	Mg. Frank Rodríguez Mora	Aplicable	Aplicable
2	Mg. Nora Mabel Jorge Salazar	Aplicable	Aplicable
3	Mg. Lidia Salvador Caqui	Aplicable	Aplicable
4	Mg. Yudy Guerrero Civica	Aplicable	Aplicable
5	Mg. Ana Lozarte Avalos	Aplicable	Aplicable

- **Confiabilidad estadística del instrumento**

Para garantizar la consistencia interna de los instrumentos de recolección de datos utilizados en este estudio, el Cuestionario de Autopercepción de la Imagen Corporal en Adolescentes (CAICA) y el Cuestionario de Hábitos Alimentarios en Adolescentes (CHAA), se realizó una prueba en la Institución Educativa Cesar Vallejo de Paucarbamba, se encuestó a 20 adolescentes y luego se evaluó la confiabilidad mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, dado que ambos estuvieron conformados por ítems politómicos estructurados en escala tipo Likert. Para el instrumento Imagen Corporal en Adolescentes (CAICA), obtuvo un coeficiente de confiabilidad de 0.898 y para el instrumento Cuestionario de Hábitos Alimentarios en Adolescentes (CHAA) el coeficiente de confiabilidad fue de 0,877, lo cual indica un alto nivel de consistencia interna entre los ítems de cada instrumento. Este resultado respalda que las preguntas formuladas miden de forma

homogénea las dimensiones y componentes de cada variable de estudio, lo que valida su uso en la población objetivo.

Para la recolección de datos

Autorización: El 19 de mayo del 2024 se emitió un oficio dirigido al director de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez solicitando autorización para la realización del proceso de recolección de datos en adolescentes de dicha institución y la respuesta a este oficio fue el 5 de mayo del 2025 autorizando la realización del estudio.

Aplicación de instrumentos: En esta etapa se consideró el desarrollo de los siguientes procedimientos:

- El 5 de mayo del 2025 se recogió la documentación institucional de autorización emitida por el director de la Institución Educativa.
- El 6 de mayo del 2025 se llevó a cabo una reunión de coordinación con el director, durante la cual se solicitó la relación de estudiantes de nivel secundaria entre 10 y 19 años.
- El 7 mayo se reunieron los recursos materiales y logísticos necesarios para ejecutar la investigación.
- El 8 de octubre se contrató a dos encuestadores, quienes fueron capacitados respecto a los aspectos técnicos y metodológicos pertinentes para el trabajo de campo.
- El 12 de mayo se repartió a todos los adolescentes el consentimiento informado para que sus padres, madres o tutores legales firmen el documento en señal de autorización para que menor hijo(a) pueda participar de la investigación.
- El proceso de recolección de datos se inició el 13 de mayo. Los encuestadores fueron ubicados en puntos estratégicos dentro de la institución educativa para identificar adecuadamente a la muestra participante.
- El estudio se llevó a cabo del siguiente modo: en primer lugar, se identificó a cada adolescente participante, se les dio un cordial saludo y se les invitó a participar en la investigación.

- A continuación, se solicitó la firma del consentimiento informado, dejando constancia escrita de su decisión voluntaria de participar junto con su hijo(a).
- Posteriormente, se aplicó un cuestionario de características generales, y luego se procedió a la evaluación de la autopercepción de la imagen corporal y de los hábitos alimentarios.
- El proceso de recolección de datos se desarrolló entre el 16 de mayo del 2025.

Para la presentación de datos

- a) Revisión de los datos:** Se efectuó una revisión crítica de ambos cuestionarios aplicados en la presente investigación con el objetivo de verificar que cada uno de ellos cumpla con los criterios requeridos para su adecuada codificación y procesamiento estadístico. Esta revisión permitió garantizar que los ítems estuvieran correctamente estructurados, numerados, redactados con claridad y organizados por dimensiones, lo cual facilitó su tabulación e interpretación posterior a través de herramientas estadísticas descriptivas e inferenciales.
- b) Codificación de los datos:** La codificación de los datos se realizó asignando valores numéricos a cada una de las respuestas registradas en los instrumentos aplicados, de acuerdo con la escala de tipo Likert utilizada. Estas codificaciones permitieron transformar las respuestas cualitativas en datos cuantificables, que posteriormente fueron consolidados y organizados en una base de datos estadística, elaborada específicamente para este proyecto de tesis. Esta base facilitó el tratamiento de la información, permitiendo su análisis descriptivo e inferencial según los objetivos propuestos en la investigación.
- c) Procesamiento de los datos:** La data que se recolectó en la realización de este proyecto investigativo se procesó con el programa estadístico IBM SPSS 27.0.

d) Plan de tabulación de datos: Los reportes obtenidos en el procesamiento de las respuestas de los instrumentos se tabularon estadísticamente en tablas de proporciones y frecuencias.

e) Presentación de datos: Se presentaron los resultados tabulados en tablas académicas, de acuerdo con criterios propuestos en las normativas vigentes.

Para el análisis e interpretación de datos

a. Análisis descriptivo: Se desarrolló aplicando medidas descriptivas para análisis de frecuencias y porcentaje por la naturaleza cualitativas de las variables de interés.

b. Análisis inferencial: La contrastación de las hipótesis se realizó mediante un análisis estadístico utilizando la prueba Rho de Spearman, por tratarse de variables de tipo ordinal recolectadas mediante escalas tipo Likert. Se consideró como criterio estadístico un valor de $p < 0,05$ para determinar la existencia de una relación significativa entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en los adolescentes. Este análisis fue ejecutado con el paquete estadístico SPSS versión 27.0, lo cual permitió evaluar la dirección y fuerza de la correlación entre ambas variables de estudio.

3.4. ASPECTOS ÉTICOS.

Se cumplieron los criterios éticos establecidos para la investigación en ciencias de la salud durante todas las etapas del presente estudio. Antes de la aplicación de los instrumentos de recolección de datos, se obtuvo el consentimiento informado (Anexo N.º 3) por parte de los padres, madres o tutores legales de los adolescentes participantes, garantizando una participación voluntaria, informada y libre de coerción y el asentimiento informado por partes de los adolescentes participantes (Anexo N.º 4):

- **Beneficencia:** Este principio fue respetado, ya que el bienestar de los adolescentes fue considerado prioritario en todas las fases del estudio.

Se buscó que los resultados generados contribuyan al diseño de estrategias de intervención en el ámbito escolar o comunitario para promover una imagen corporal positiva y hábitos alimentarios saludables en la población adolescente.

- **No maleficencia:** A lo largo del desarrollo del estudio, no se generó ningún riesgo físico, emocional ni psicológico a los participantes. La recolección de datos fue no invasiva, realizada mediante encuestas autoadministradas, y los resultados fueron utilizados exclusivamente con fines científicos y académicos.
- **Autonomía:** Se respetó plenamente la autonomía de los estudiantes y sus familias. Para ello, se solicitó el consentimiento informado a los padres o tutores legales y el asentimiento informado a los adolescentes, explicándoles su derecho a aceptar o rechazar su participación libremente, y a retirarse en cualquier momento del proceso sin repercusiones.
- **Justicia:** Se aseguró la equidad en la selección de los participantes, brindando las mismas oportunidades de inclusión a todos los adolescentes que cumplían con los criterios establecidos. Asimismo, se garantizó un trato digno, respetuoso y sin discriminación de ningún tipo durante toda la investigación.
- **Fidelidad:** Se salvaguardó la confidencialidad de los datos recolectados, asegurando que la información obtenida a través de los instrumentos aplicados fuera resguardada con responsabilidad y anonimato, y procesada únicamente para los fines del estudio.
- **Veracidad:** No se realizó ninguna alteración ni manipulación de los datos obtenidos. Los resultados reflejaron de manera fiel y transparente las respuestas proporcionadas por los participantes, respaldando así la validez de los hallazgos presentados.
- **Conductas responsables en investigación:** Se observaron criterios de integridad científica, evitando el plagio, utilizando fuentes verificables, citando adecuadamente a los autores consultados y aplicando buenas prácticas metodológicas en todas las fases de la investigación y en la redacción del informe final.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS

Tabla 1. Características sociodemográficas de los adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024

Características sociodemográficas de los adolescentes	n = 201	
	fi	%
Edad		
10 a 13 años	76	37,8
14 a 15 años	84	41,8
16 a 19 años	41	20,4
Género		
Masculino	87	43,3
Femenino	114	56,7
Grado escolar		
1.º de secundaria	44	21,9
2.º de secundaria	32	15,9
3.º de secundaria	45	22,4
4.º de secundaria	39	19,4
5.º de secundaria	41	20,4
Con quien vive actualmente		
Con ambos padres	91	45,3
Solo con la madre	41	20,4
Solo con el padre	24	11,9
Con otros familiares	44	21,9
En casa hogar	1	0,5

En la distribución por edad, la mayoría de los adolescentes se encontraba entre los 14 a 15 años, seguido por el grupo de 10 a 13 años. Predominó el sexo femenino. En cuanto al grado escolar, la mayor proporción cursaba el 3º de secundaria, observándose una distribución relativamente equilibrada entre los demás niveles. En relación con la convivencia familiar, casi la mitad vivía con ambos padres, mientras que una proporción importante lo hacía con la madre o con otros familiares. Solo un pequeño grupo convivía exclusivamente con el padre o en casa hogar.

Tabla 2. Características informativas de los adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024

Características informativas de los adolescentes	n = 201	
	fi	%
Recibe alimentación escolar (Qali Warma, comedor, etc.)		
Si	190	94,5
No	11	5,5
Tiene acceso a internet en casa		
Si	193	96,0
No	8	4,0
Participas en actividades físicas o deportivas fuera del horario escolar		
Si	187	93,0
No	14	7,0

En relación con el acceso a programas de alimentación escolar, la mayoría de los adolescentes manifestó recibir alimentación escolar a través de programas como Qali Warma o comedores, lo que representa un apoyo nutricional clave. La mayoría reportó tener acceso a internet en casa, lo que refleja una conectividad casi en su totalidad en sus hogares. Asimismo, casi la totalidad indicó participar en actividades físicas o deportivas fuera del horario escolar, lo que contribuye favorablemente a su bienestar integral.

Tabla 3. Distribución la autopercepción de la imagen corporal en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024

Dimensiones	n = 201	
	fi	%
Percepción del tamaño corporal		
Alto	47	23,4
Medio	131	65,2
Bajo	23	11,4
Grado de satisfacción o insatisfacción corporal		
Alto	42	20,9
Medio	139	69,2
Bajo	20	9,9
Influencia sociocultural sobre la imagen corporal		
Alto	51	25,4
Medio	129	64,2
Bajo	21	10,4
Afectación emocional vinculada al cuerpo		
Alto	49	24,4
Medio	132	65,7
Bajo	20	9,9

En la dimensión percepción del tamaño corporal, la mayoría de los adolescentes (65,2%) presentó un nivel medio, indicando una percepción moderadamente adecuada de su estructura corporal. Con relación al grado de satisfacción o insatisfacción corporal, el 69,2% se ubicó también en un nivel medio, lo que sugiere una aceptación física parcial, sin manifestaciones extremas de satisfacción o rechazo. En cuanto a la influencia sociocultural sobre la imagen corporal, el 64,2% mostró un nivel medio, evidenciando una exposición intermedia a los estándares sociales de belleza. Finalmente, en la dimensión afectación emocional vinculada al cuerpo, el 65,7% presentó un nivel medio, lo cual refleja una estabilidad emocional relativa frente a la percepción de su cuerpo, sin indicios marcados de malestar psicológico.

Tabla 4. Autopercepción de la imagen corporal en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024

Nivel de autopercepción de la imagen corporal en adolescentes	n = 201	
	fi	%
Alto	44	21,9
Medio	138	68,7
Bajo	19	9,5

Respecto a la autopercepción de la imagen corporal, se identificó que la mayoría de los adolescentes (68,7%) presentó un nivel medio, lo que indica una percepción relativamente equilibrada de su imagen. Un 21,9% alcanzó un nivel alto, evidenciando una autopercepción positiva y posiblemente una adecuada aceptación corporal. Por otro lado, un 9,5% manifestó un nivel bajo, lo que sugiere percepciones negativas o distorsionadas, con potencial riesgo de insatisfacción corporal o alteraciones conductuales asociadas.

Tabla 5. Hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024

Dimensiones	n = 201	
	fi	%
Frecuencia y regularidad alimentaria		
Alto	31	15,4
Medio	140	69,7
Bajo	30	14,9
Selección de alimentos saludables		
Alto	27	13,4
Medio	146	72,6
Bajo	28	13,9
Conducta alimentaria emocional		
Alto	25	12,4
Medio	145	72,1
Bajo	31	15,4
Conocimiento y actitudes hacia la alimentación saludable		
Alto	29	14,4
Medio	149	74,1
Bajo	23	11,4

En la dimensión frecuencia y regularidad alimentaria, se observa que el 69,7% de los adolescentes presentó un nivel medio, lo que indica que la mayoría mantiene cierta organización en sus horarios de alimentación.

Respecto a la selección de alimentos saludables, el 72,6% alcanzó un nivel medio, reflejando que la mayoría de los adolescentes elige con moderada frecuencia alimentos naturales y nutritivos. En cuanto a la conducta alimentaria emocional, el 72,1% evidenció un nivel medio, lo cual sugiere que la mayoría mantiene un control parcial sobre sus emociones relacionadas con la comida.

Finalmente, en la dimensión conocimiento y actitudes hacia la alimentación saludable, el 74,1% se ubicó en un nivel medio, lo que demuestra que la mayoría posee conocimientos aceptables sobre nutrición y muestra actitudes generalmente favorables hacia una dieta equilibrada, aunque aún existen oportunidades para fortalecer la educación alimentaria en este grupo etario.

Tabla 6. Hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024

Nivel de hábitos alimentarios en adolescentes	n = 201	
	fi	%
Alto	28	13,9
Medio	147	73,1
Bajo	26	12,9

Respecto a los hábitos alimentarios, la mayoría de los adolescentes (73,1%) presentó un nivel medio, reflejando conductas alimentarias aceptables en términos de frecuencia, selección de alimentos y actitud frente a la alimentación. Un 13,9% evidenció un nivel alto, lo cual indica la presencia de hábitos saludables consolidados. Sin embargo, un 12,9% presentó un nivel bajo, lo que sugiere deficiencias en la alimentación y la necesidad de intervenciones orientadas a mejorar la educación nutricional desde el entorno escolar y familiar.

Tabla 7. Pruebas de normalidad para las dimensiones y totales de la autopercepción de la imagen corporal y para las dimensiones y totales de los Hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024

Pruebas de normalidad		
	Kolmogórov-Smirnov	
	gl	Sig.
Autopercepción de la imagen corporal en adolescentes	201	,039
Hábitos alimentarios	201	,049

Dado que el tamaño muestral fue superior a 50, se empleó la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov. El resultado arrojó un valor de significancia (Sig.) mayor a 0,05, lo cual indicó que los datos no seguían una distribución normal. En consecuencia, se optó por utilizar la prueba de correlación no paramétrica Rho de Spearman, adecuada para variables de nivel ordinal y distribuciones no normales.

4.2. CONTRASTACIÓN Y PRUEBA DE HIPÓTESIS

a) Contraste de hipótesis general

Tabla 8. Relación entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024

Rho de Spearman		Grado de satisfacción o insatisfacción corporal	Hábitos alimentarios
Grado de satisfacción o insatisfacción corporal	Coefficiente de correlación	1,000	,890**
	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	201	201
Hábitos alimentarios	Coefficiente de correlación	,890**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	201	201

Con el objetivo de determinar la relación entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes, se aplicó la prueba de correlación Rho de Spearman.

El análisis mostró un coeficiente de correlación de $Rho = 0,901$, lo que indica una correlación positiva alta entre ambas variables. Además, el valor de significancia (p) fue 0,000, es decir, menor al nivel crítico de 0,01, lo que permite afirmar que la relación encontrada es estadísticamente significativa.

Este resultado demuestra que, en la población estudiada, una mejor autopercepción de la imagen corporal se asocia con mejores hábitos alimentarios. Por lo tanto, se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula, confirmando que existe una relación significativa y positiva entre ambas variables en los adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz, Huánuco – 2024.

b) Contraste de hipótesis específica 1

Tabla 9. Relación entre la percepción del tamaño corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024

Rho de Spearman		Percepción del tamaño corporal	Hábitos alimentarios
Percepción del tamaño corporal	Coeficiente de correlación	1,000	,887**
	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	201	201
Hábitos alimentarios	Coeficiente de correlación	,887**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	201	201

Para evaluar la relación entre la dimensión percepción del tamaño corporal y los hábitos alimentarios en los adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz, se utilizó la prueba Rho de Spearman. El análisis arrojó un coeficiente de correlación $Rho = 0,887$, lo que representa una correlación positiva alta entre ambas variables. Asimismo, se obtuvo un valor de significancia $p = 0,000$, menor al nivel crítico de $0,01$, lo que indica que la relación encontrada es estadísticamente significativa.

Este resultado permite concluir que existe una asociación directa y fuerte entre una percepción adecuada del tamaño corporal y la presencia de hábitos alimentarios saludables en los adolescentes evaluados. Por tanto, se acepta la hipótesis de investigación correspondiente a esta dimensión, confirmando la existencia de una relación significativa entre ambos constructos.

c) Contraste de hipótesis específica 2

Tabla 10. Relación entre el grado de satisfacción o insatisfacción corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024

Rho de Spearman		Grado de satisfacción o insatisfacción corporal	Hábitos alimentarios
Grado de satisfacción o insatisfacción corporal	Coefficiente de correlación	1,000	,890**
	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	201	201
Hábitos alimentarios	Coefficiente de correlación	,890**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	201	201

Con el propósito de analizar la relación entre el grado de satisfacción o insatisfacción corporal y los hábitos alimentarios en los adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz, se aplicó la prueba Rho de Spearman. El resultado mostró un coeficiente de correlación $Rho = 0,890$, lo que indica una correlación positiva alta entre el nivel de satisfacción corporal y la presencia de hábitos alimentarios saludables. Además, el valor de significancia $p = 0,000$ demuestra que esta asociación es estadísticamente significativa al nivel bilateral de 0,01.

En consecuencia, se confirma que los adolescentes que manifiestan una mayor satisfacción con su imagen corporal tienden a desarrollar mejores hábitos alimentarios, lo que permite aceptar la hipótesis de investigación planteada para esta dimensión específica.

d) Contraste de hipótesis específica 3

Tabla 11. Relación entre la influencia sociocultural sobre la imagen corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024

Rho de Spearman		Influencia sociocultural sobre la imagen corporal	Hábitos alimentarios
Influencia sociocultural sobre la imagen corporal	Coefficiente de correlación	1,000	,801**
	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	201	201
Hábitos alimentarios	Coefficiente de correlación	,801**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	201	201

Para examinar la relación entre la influencia sociocultural sobre la imagen corporal y los hábitos alimentarios en los adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz, se aplicó la prueba de correlación Rho de Spearman, debido a que ambas variables fueron medidas en escala ordinal.

El análisis mostró un coeficiente de correlación $Rho = 0,801$, lo que indica una correlación positiva alta entre estas dos dimensiones. Además, el valor de significancia bilateral fue $p = 0,000$, lo cual confirma que esta relación es estadísticamente significativa al nivel de confianza del 99%.

Estos resultados permiten afirmar que los adolescentes que presentan menor susceptibilidad a la presión social y mediática sobre su imagen corporal tienden a desarrollar hábitos alimentarios más saludables. En consecuencia, se acepta la hipótesis de investigación relacionada con esta dimensión.

Tabla 12. Relación entre la afectación emocional vinculada al cuerpo y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024

Rho de Spearman		Afectación emocional vinculada al cuerpo	Hábitos alimentarios
Afectación emocional vinculada al cuerpo	Coefficiente de correlación	1,000	,900**
	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	201	201
Hábitos alimentarios	Coefficiente de correlación	,900**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	201	201

Para analizar la relación entre la afectación emocional vinculada al cuerpo y los hábitos alimentarios en los adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz, se utilizó la prueba de correlación Rho de Spearman. El análisis reveló un coeficiente de correlación $Rho = 0,900$, lo que indica una correlación positiva alta entre ambas dimensiones. El valor de significancia ($p = 0,000$) confirmó que esta relación es estadísticamente significativa al nivel bilateral del 0,01.

Este resultado evidencia que los adolescentes que presentan un adecuado manejo emocional respecto a su imagen corporal tienden a desarrollar mejores hábitos alimentarios. En consecuencia, se acepta la hipótesis de investigación, ratificando la existencia de una relación fuerte y significativa entre la afectación emocional vinculada al cuerpo y los hábitos alimentarios.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

5.1. CONTRASTACIÓN DE RESULTADOS.

El objetivo principal del estudio fue determinar la relación entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024. El tratamiento de los resultados y el uso de la prueba Rho de Spearman para llegar a conclusiones estadísticas podrían aportar más pruebas de ello. Se demostró que los hábitos alimentarios de los adolescentes que participaron en la investigación tienen una fuerte relación con la autopercepción de su imagen corporal. se demostró. El hecho de que esta conclusión se confirme con un valor de $p = 0,000$, que, valida la presencia de un vínculo directo y estadísticamente significativo entre ambas variables, demuestra que la hipótesis que se propuso en este estudio es correcta.

En consecuencia, las conclusiones de este estudio indican que los hábitos alimentarios de los adolescentes aumentan significativamente a medida que mejora la autopercepción de su imagen corporal. Esto demuestra que existe una asociación muy fuerte entre ambas variables. Esto sugiere que una imagen corporal positiva no solo influye en cómo los adolescentes se perciben a sí mismos, sino también en las decisiones saludables que adoptan respecto a su alimentación. Por el contrario, quienes presentan una autopercepción negativa tienden a adoptar prácticas alimentarias menos saludables, lo que puede repercutir en su bienestar físico y emocional.

Además, estos hallazgos se alinean con los planteamientos del Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender, quien sostiene que la percepción personal del cuerpo forma parte de los determinantes individuales que motivan la adopción de conductas promotoras de salud. En este caso, una autopercepción corporal favorable fomenta decisiones alimentarias conscientes y responsables, mientras que una imagen corporal deteriorada puede conducir a comportamientos alimentarios disfuncionales, afectando el estado físico, mental y social del adolescente.

Los resultados de la presente investigación coinciden con los hallazgos de Chettri ⁽¹²⁾, quien afirma que la percepción que los adolescentes tienen de su cuerpo influye directamente en sus decisiones alimentarias, especialmente en lo relacionado con la elección y restricción de alimentos. El autor sostiene que una imagen corporal distorsionada puede originar conductas alimentarias poco saludables, en un intento por alcanzar ideales estéticos impuestos por la sociedad.

De manera complementaria, Oh et al. ⁽¹³⁾ indican que los adolescentes con una imagen corporal positiva tienden a mantener prácticas nutricionales adecuadas, motivados por el deseo de preservar su bienestar físico y emocional. Estos resultados coinciden con lo encontrado en el presente estudio, donde se observa que una percepción favorable del cuerpo guarda relación con hábitos alimentarios más saludables.

Asimismo, los hallazgos también se relacionan con lo planteado por Rahmanu y Harahap ⁽¹¹⁾, quienes concluyen que existe una asociación significativa entre la autopercepción corporal y las conductas de autocuidado alimentario, especialmente en contextos escolares donde la presión social puede alterar la relación que los jóvenes tienen con su cuerpo y con la comida.

Por su parte, Venturo ⁽¹⁵⁾ resalta que una imagen corporal distorsionada no solo afecta la autoestima de los adolescentes, sino que también se manifiesta en prácticas alimenticias irregulares, como el ayuno o la omisión de comidas. Esta observación resulta coherente con los datos obtenidos en este estudio, que muestran cómo la autopercepción condiciona comportamientos relacionados con la frecuencia y calidad de la alimentación.

El estudio de Álvarez ⁽¹⁶⁾ respalda la relación identificada entre ambas variables, al sostener que los adolescentes que valoran positivamente su cuerpo tienden a adoptar una alimentación más consciente y equilibrada. En este sentido, la presente investigación refuerza la evidencia previa, al confirmar que la autopercepción corporal actúa como un factor modulador de los hábitos alimentarios durante esta etapa del desarrollo.

Sin embargo, en el estudio de Carneiro et al. ⁽¹³⁾, se concluyó que no existía una relación estadísticamente significativa entre la satisfacción con la imagen corporal y el tipo de alimentos consumidos por adolescentes, según su grado de procesamiento. A pesar de que se observaban conductas alimentarias no saludables, estas no parecían estar condicionadas directamente por cómo los adolescentes percibían su cuerpo, lo que difiere de los resultados obtenidos en la presente investigación.

Del mismo modo, Niswah et al. ⁽¹⁵⁾, al analizar los factores que influyen en la elección de alimentos en estudiantes de nivel secundario, determinaron que la autopercepción de la imagen corporal no era un predictor determinante del comportamiento alimentario. En su lugar, variables como el entorno familiar y la disponibilidad económica tenían un mayor peso en la selección de alimentos, lo cual contrasta con los hallazgos de este estudio, donde la imagen corporal sí mostró una influencia relevante.

Asimismo, Chinchay y Reyes ⁽¹⁶⁾, en una investigación aplicada en una población escolar similar, no encontraron relación estadísticamente significativa entre la autopercepción corporal y los hábitos de alimentación. Su interpretación apunta a que, si bien los adolescentes pueden manifestar insatisfacción con su cuerpo, esto no siempre se traduce en acciones concretas que modifiquen sus patrones alimentarios, lo que contrasta con los datos del presente estudio, donde sí se evidenció un vínculo claro entre ambas variables.

Los hallazgos que se aportan en el presente informe sugieren que existe una relación entre la percepción del tamaño corporal y los hábitos alimentarios en los adolescentes que se encuentran matriculados en la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco en el año 2024. Esto en relación a la evaluación de la primera hipótesis específica. Esta conclusión se respalda además con el resultado de $p = 0.000$, que verifica la hipótesis que se planteó en esta investigación.

Los resultados obtenidos en esta investigación coinciden con lo reportado por Oh et al. ⁽¹³⁾, quienes identificaron que la forma en que los

adolescentes perciben el tamaño de su cuerpo influye directamente en su comportamiento alimentario. Según los autores, una percepción corporal distorsionada puede generar restricciones alimenticias extremas, mientras que una percepción adecuada se asocia con prácticas nutricionales más saludables.

Asimismo, Chettri ⁽¹²⁾ señala que muchos adolescentes, al considerar que su cuerpo es más grande o más delgado de lo que realmente es, adoptan conductas alimentarias poco funcionales, como omitir comidas, hacer dietas desequilibradas o consumir alimentos en exceso, intentando ajustarse a un ideal corporal que perciben como correcto. Este hallazgo respalda lo evidenciado en el presente estudio.

De forma complementaria, Álvarez ⁽¹⁶⁾ sostiene que los adolescentes que logran tener una percepción objetiva de su tamaño corporal muestran mayor estabilidad emocional y mejores decisiones alimenticias, ya que no buscan cambiar su cuerpo de manera drástica, sino mantenerlo a través de una alimentación balanceada. Esto guarda relación directa con los hallazgos de esta investigación.

Por su parte, Rahmanu y Harahap ⁽¹¹⁾ destacan que la percepción del tamaño corporal se encuentra estrechamente vinculada con la autoimagen y la autovaloración, lo que puede condicionar significativamente las elecciones alimentarias en la adolescencia. Los resultados del presente estudio confirman esta relación, al evidenciar que una percepción corporal saludable se asocia con mejores hábitos alimentarios.

Venturo ⁽¹⁵⁾ afirma que los patrones de alimentación en los adolescentes no solo responden a necesidades fisiológicas, sino también a cómo perciben su apariencia física. Cuando dicha percepción está distorsionada, especialmente respecto al tamaño corporal, las conductas alimentarias tienden a ser desordenadas, lo que coincide con lo observado en la presente investigación.

Por lo contrario, Carneiro et al. ⁽¹³⁾, encontraron que la percepción del tamaño corporal no influía de manera determinante en la elección de

alimentos. A pesar de la existencia de distorsiones perceptivas en los adolescentes, estas no parecían condicionar directamente sus prácticas alimentarias, lo que contrasta con los resultados de este estudio, donde dicha percepción sí mostró un efecto relevante.

Asimismo, Niswah et al. ⁽¹⁵⁾ concluyeron que la autoevaluación del tamaño corporal no tenía impacto significativo sobre los hábitos alimentarios, al estar estos más asociados a factores ambientales y sociales, como el nivel socioeconómico, las costumbres familiares o la disponibilidad de alimentos en casa. Esta interpretación difiere de lo encontrado en esta tesis, donde la percepción del tamaño corporal presentó una relación estadísticamente significativa con el comportamiento alimentario.

De igual forma, Chinchay y Reyes ⁽¹⁶⁾ desarrollaron una investigación en escolares en la que la percepción sobre el tamaño corporal no tuvo correlación directa con las decisiones alimentarias cotidianas. Según sus conclusiones, la percepción corporal no siempre se traduce en cambios conductuales, ya que muchos adolescentes, aunque se sientan inconformes con su tamaño, no modifican sus hábitos alimenticios, lo cual discrepa de los hallazgos del presente estudio, donde dicha percepción fue un factor relacionado.

Se observó que existe relación entre el grado de satisfacción o insatisfacción corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes que asisten a la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco en el año 2024. Esto en referencia al examen de la segunda hipótesis específica. Esta conclusión se respalda además con el resultado de $p = 0.000$, que verifica la hipótesis que se planteó en esta investigación.

Los resultados del presente estudio se corresponden con lo planteado por Álvarez ⁽¹⁶⁾, quien afirma que los adolescentes que manifiestan satisfacción con su imagen corporal tienden a mantener hábitos alimentarios saludables, debido a que no buscan modificar su cuerpo mediante restricciones alimenticias extremas, sino a través del cuidado constante y consciente de su nutrición.

En la misma línea, Chettri ⁽¹²⁾ sostiene que la insatisfacción corporal durante la adolescencia puede convertirse en un factor de riesgo para el desarrollo de conductas alimentarias inadecuadas, tales como ayuno prolongado, dietas excesivas o atracones, en un intento de alcanzar estándares estéticos percibidos como ideales. Esto concuerda con los hallazgos de esta investigación.

Además, Rahmanu y Harahap ⁽¹¹⁾ destacan que la percepción negativa del cuerpo genera frustración y malestar emocional, lo que conduce a una relación conflictiva con la comida. Por tanto, a menor nivel de satisfacción corporal, más probabilidad existe de que los adolescentes adopten comportamientos nutricionales desordenados, hecho que también fue evidente en la población evaluada.

Por otro lado, Venturo ⁽¹⁵⁾ sostiene que los adolescentes que experimentan una constante insatisfacción con su apariencia física tienden a utilizar la alimentación como medio de control o castigo, lo cual afecta directamente la calidad de su dieta. Este argumento se refleja en los resultados obtenidos en el presente estudio, donde se evidenció una relación clara entre la autovaloración corporal y las prácticas alimentarias.

Oh et al. ⁽¹³⁾ explican que la satisfacción corporal está vinculada a una autoimagen estable y positiva, lo que favorece elecciones alimenticias equilibradas y sostenidas en el tiempo. Los datos de esta investigación coinciden con esta perspectiva, al demostrar que los adolescentes con mayor satisfacción corporal también reportaron mejores hábitos alimentarios.

Caso contrario lo reportado por Carneiro et al. ⁽¹³⁾ donde concluyeron que no existía una asociación estadísticamente significativa entre la insatisfacción corporal y el consumo de alimentos ultraprocesados o naturales. Según los autores, otros factores, como el entorno familiar o la educación nutricional, influyen más directamente en la conducta alimentaria que la percepción subjetiva del cuerpo.

Asimismo, Niswah et al. ⁽¹⁵⁾ señalaron que, si bien un número considerable de adolescentes expresó sentirse insatisfecho con su imagen

corporal, este malestar no se reflejaba en un patrón alimentario específico, ya que muchos continuaban consumiendo alimentos hipercalóricos o poco saludables, por razones culturales, económicas o de disponibilidad, lo cual contrasta con los hallazgos de esta tesis.

Finalmente, Chinchay y Reyes ⁽¹⁶⁾ también reportaron que la insatisfacción corporal no guardaba una relación directa con los hábitos alimenticios, ya que muchos adolescentes expresaban disgusto con su cuerpo, pero sin adoptar cambios en su conducta alimentaria. En su estudio, la insatisfacción parecía más vinculada a factores emocionales o sociales (como la presión estética o las comparaciones en redes sociales), sin traducirse en modificaciones reales de la dieta, lo cual difiere de los resultados obtenidos en esta investigación.

Los datos reportados en este estudio muestran que existe una relación entre el efecto social sobre la imagen corporal y los hábitos alimentarios de los adolescentes que asisten a la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco en el año 2024. Esta conclusión se basa en la contratación de la tercera hipótesis específica, planteada en este trabajo. El resultado de $p = 0.000$, que muestra que la hipótesis que se planteó en esta investigación es correcta.

Los hallazgos del presente estudio coinciden con los aportes de Venturo ⁽¹⁵⁾, quien sostiene que los adolescentes que están más expuestos a modelos corporales impuestos por los medios de comunicación tienden a modificar sus hábitos alimentarios de manera poco saludable, como evitar comidas o adoptar dietas restrictivas, con el objetivo de ajustarse a los cánones estéticos promovidos socialmente.

De forma complementaria, Rahmanu y Harahap ⁽¹¹⁾ explican que la presión sociocultural afecta directamente la forma en que los adolescentes valoran su imagen corporal, y esta percepción influenciada por su entorno puede llevarlos a asumir patrones alimentarios extremos, ya sea para bajar de peso rápidamente o para ganar volumen muscular, sin considerar las implicancias nutricionales.

Asimismo, Chettri ⁽¹²⁾ refiere que las redes sociales y los mensajes publicitarios refuerzan ideales corporales que no se ajustan a la realidad de la mayoría de adolescentes, generando inseguridad respecto a su apariencia y promoviendo prácticas alimenticias desordenadas como el ayuno intermitente, las dietas de moda o el uso de suplementos sin supervisión.

En esta misma línea, Oh et al. ⁽¹³⁾ argumentan que la internalización de estándares estéticos influye en la conducta alimentaria, ya que muchos adolescentes comen en función de lo que desean parecer, más que por sus necesidades fisiológicas. Este planteamiento es coherente con los resultados del presente estudio, donde se evidencia una relación clara entre presión sociocultural e inadecuados hábitos alimentarios.

Álvarez ⁽¹⁶⁾ afirma que mientras mayor es la influencia del entorno mediático y social sobre la imagen corporal, mayor es la probabilidad de que los adolescentes desarrollen una alimentación basada en la apariencia y no en la salud. Esta relación fue constatada en el presente estudio, lo que refuerza la necesidad de intervenir desde la escuela y la familia para contrarrestar estos efectos.

Caso contrario a lo reportado por, Carneiro et al. ⁽¹³⁾ donde determinaron que la presión sociocultural no tuvo un impacto estadísticamente significativo sobre la elección de alimentos según el grado de procesamiento, sugiriendo que el consumo alimentario dependía más del acceso, la rutina familiar o factores económicos, que de la influencia de redes sociales o cánones estéticos.

De igual modo, Niswah et al. ⁽¹⁵⁾ concluyeron que, si bien los adolescentes reportaban estar expuestos a modelos corporales idealizados en medios y redes sociales, esa exposición no se traducían necesariamente en cambios en su alimentación, ya que otros factores, como la influencia familiar o las costumbres locales, predominaban en la configuración de sus hábitos nutricionales.

Finalmente, Chinchay y Reyes ⁽¹⁶⁾ encontraron que la influencia sociocultural no tenía un vínculo directo con los hábitos alimentarios, pues

muchos adolescentes que manifestaban conocer o admirar modelos estéticos promovidos por su entorno no modificaban su dieta en función de dichos ideales. Para ellos, la preocupación por la imagen corporal estaba presente, pero no era suficiente para generar conductas alimentarias distintas, lo cual difiere claramente de los resultados obtenidos en esta tesis.

Finalmente, en la contratación de la cuarta hipótesis específica, los datos que se han presentado en este trabajo indican que existe una conexión entre el malestar emocional relacionado con el cuerpo y los hábitos alimentarios en los adolescentes que se encuentran matriculados en la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco en el año 2024. Esta conclusión se respalda además con el resultado de $p = 0.000$, que verifica la hipótesis que se presentó en esta investigación.

Los resultados obtenidos en este estudio se relacionan con lo propuesto por Rahmanu y Harahap ⁽¹¹⁾, quienes explican que la carga emocional negativa vinculada a la imagen corporal genera alteraciones en la conducta alimentaria, debido a que los adolescentes, al sentirse inconformes con su cuerpo, recurren a la comida como una forma de evasión o control emocional.

De manera similar, Oh et al. ⁽¹³⁾ señalan que una imagen corporal acompañada de angustia, ansiedad o baja autoestima puede desencadenar hábitos alimentarios disfuncionales, como el atracón, la restricción excesiva o la alimentación emocional. Esta dinámica fue claramente identificada en la población evaluada en el presente estudio.

Por su parte, Chettri ⁽¹²⁾ indica que la percepción emocional negativa del propio cuerpo no solo afecta el bienestar psicológico del adolescente, sino que se convierte en un factor de riesgo para el desarrollo de desórdenes alimentarios, ya que muchos jóvenes utilizan la alimentación como forma de respuesta a su malestar interno.

Asimismo, Álvarez ⁽¹⁶⁾ menciona que los adolescentes con afectación emocional frente a su cuerpo son más vulnerables a adoptar conductas alimentarias inestables, como saltarse comidas, comer por ansiedad o llevar

dietas extremas, lo que contribuye a una relación conflictiva entre el cuerpo, la mente y la alimentación.

Venturo ⁽¹⁵⁾ sostiene que el vínculo entre las emociones y la percepción corporal tiene un efecto directo sobre la forma en que los adolescentes se alimentan, siendo común que aquellos que experimentan malestar por su apariencia recurran a la comida para regular sus estados afectivos. Este patrón fue confirmado en los resultados del presente estudio.

Por otro lado, Carneiro et al. ⁽¹³⁾, concluyeron que la insatisfacción o malestar emocional por la imagen corporal no tuvo una asociación estadística significativa con los patrones de consumo de alimentos ultraprocesados o saludables. En su estudio, la dimensión emocional parecía no alterar la conducta alimentaria de los adolescentes, quienes continuaban con patrones similares independientemente de su nivel de malestar corporal.

Asimismo, Niswah et al. ⁽¹⁵⁾ exploraron el vínculo entre variables emocionales e imagen corporal en estudiantes indonesios, encontrando que, si bien existían niveles moderados de afectación emocional por el cuerpo, estos no se reflejaban necesariamente en cambios en los hábitos alimentarios, dado que muchos adolescentes mantenían rutinas alimenticias influenciadas más por su entorno social y familiar que por su estado emocional.

Por su parte, Chinchay y Reyes ⁽¹⁶⁾ también indicaron en su estudio que la afectación emocional relacionada con el cuerpo no mostraba una correlación significativa con la conducta alimentaria de los adolescentes, ya que la mayoría de los encuestados manifestaba cierta incomodidad con su cuerpo, pero no modificaba su dieta ni adoptaba conductas de restricción o sobrealimentación como respuesta emocional. Esta diferencia podría atribuirse a variables contextuales o culturales que matizan la relación entre lo emocional y la alimentación.

Con base en los datos obtenidos, es posible afirmar que existe relación entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024.

Las comparaciones presentadas en los análisis estadísticos revelan relaciones significativas.

En este contexto, es fundamental resaltar las principales fortalezas del presente estudio, entre las que se incluye su estricto cumplimiento de los criterios éticos y metodológicos, tanto en el diseño como en la aplicación. Se trabajó con una muestra representativa de adolescentes de una institución educativa pública, y se utilizaron instrumentos de encuesta estructurados, previamente validados en contenido y con adecuados niveles de confiabilidad estadística. Estos aspectos permitieron garantizar la precisión en la medición de las variables autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios, así como la representatividad de los resultados obtenidos.

No obstante, es necesario reconocer que el estudio presenta algunas limitaciones metodológicas, especialmente en relación con su diseño correlacional, el cual se enfoca únicamente en determinar si existe o no una relación entre las variables analizadas, sin abordar las causas profundas de dicha asociación. Por ello, se reconoce la importancia de que futuras investigaciones aborden esta temática desde enfoques explicativos o mixtos, que permitan comprender más a fondo los factores que inciden en la relación identificada.

En cuanto a la aplicabilidad externa de los resultados, es preciso señalar que los hallazgos de este estudio se circunscriben exclusivamente a la muestra seleccionada y no pueden ser generalizados a otros contextos educativos ni poblacionales. Por tanto, se recomienda que futuras investigaciones repliquen este estudio en diferentes escenarios y con diseños más complejos, para ampliar el conocimiento sobre la influencia de la imagen corporal en los hábitos alimentarios de los adolescentes peruanos.

Finalmente, este estudio destaca la necesidad de que las instituciones educativas, en coordinación con los servicios de salud y las familias, promuevan estrategias educativas que fortalezcan una imagen corporal saludable y el desarrollo de hábitos alimentarios adecuados en los

adolescentes. Esto contribuiría de forma significativa al bienestar físico y emocional de esta población en etapa de desarrollo.

CONCLUSIONES

Las conclusiones que se identificaron en este trabajo de investigación fueron las siguientes.

1. Se determinó la relación entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024, con un valor de $p = 0,000$, lo que permitió aceptar la hipótesis general de la investigación.
2. Se identificó la relación entre la percepción del tamaño corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, con un nivel de significancia de $p = 0,000$, lo que llevó a la aceptación de la hipótesis de investigación en este aspecto.
3. Se evaluó la relación entre el grado de satisfacción o insatisfacción corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, con un nivel de significancia de $p = 0,000$, lo que permitió aceptar la hipótesis de investigación en este criterio.
4. Se estableció la relación entre la influencia sociocultural sobre la imagen corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, con un nivel de significancia de $p = 0,000$, validando así la hipótesis de investigación en este aspecto.
5. Se halló la relación entre la afectación emocional vinculada al cuerpo y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, con un nivel de significancia de $p = 0,000$, validando así la hipótesis de investigación en este aspecto.

RECOMENDACIONES

A la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vázquez

- Incorporar en el plan de tutoría y orientación educativa sesiones permanentes sobre imagen corporal, autoestima y alimentación saludable, con enfoque en prevención y promoción de la salud.
- Fomentar la creación de entornos seguros en los que los jóvenes puedan hablar de sus problemas con la imagen corporal y los hábitos alimentarios. Esto puede lograrse mediante el uso de grupos de apoyo o círculos de debate.
- Coordinar con centros de salud locales la ejecución de tamizajes nutricionales periódicos y charlas preventivas, para identificar factores de riesgo en la salud integral de los estudiantes.
- Fomentar un entorno escolar libre de estereotipos y discriminación corporal, sensibilizando al personal docente y administrativo sobre el impacto de la presión sociocultural en la autoimagen adolescente.

Al director de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vázquez.

- Establecer alianzas con instituciones públicas y privadas de salud, educación y bienestar social para el desarrollo de campañas de promoción de la imagen corporal positiva y alimentación equilibrada.
- Disponer de tiempos y recursos para incluir en la programación institucional actividades extracurriculares que fortalezcan la salud emocional, física y nutricional de los estudiantes.
- Priorizar la formación docente en temas de desarrollo psicosocial adolescente, alimentación saludable y factores que influyen en la autopercepción corporal, como parte del plan anual de capacitación.

- Facilitar el acceso de los estudiantes a orientación psicológica y nutricional dentro del colegio, promoviendo una atención integral e inclusiva.

A los padres de familia de los adolescentes

- Mantener una comunicación constante y empática con sus hijos adolescentes sobre su imagen corporal, reforzando mensajes positivos y evitando comparaciones o juicios sobre su apariencia física.
- Promover en casa hábitos alimentarios saludables mediante la preparación de comidas equilibradas y el establecimiento de horarios regulares para la alimentación familiar.
- Supervisar de manera activa y respetuosa el consumo de redes sociales y contenidos digitales por parte de sus hijos, ayudándoles a identificar mensajes dañinos sobre estándares estéticos irreales.
- Participar activamente en las actividades escolares relacionadas con salud, nutrición y bienestar emocional, fortaleciendo el vínculo familia-escuela en la formación integral del adolescente.

A los estudiantes de Enfermería de la UDH.

- Realizar actividades educativas dirigidas a adolescentes sobre imagen corporal y hábitos alimentarios, aplicando técnicas participativas y lenguaje accesible adaptado a su edad.
- Desarrollar investigaciones formativas que profundicen en los factores psicosociales que afectan la salud nutricional y emocional de los adolescentes, contribuyendo a la generación de evidencia local.
- Participar en campañas escolares y comunitarias de promoción de la salud, abordando la imagen corporal desde un enfoque intercultural, inclusivo y libre de prejuicios.
- Aplicar herramientas de evaluación en el campo de práctica que permitan identificar precozmente alteraciones en la autopercepción

corporal y la conducta alimentaria, y derivar oportunamente según necesidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Neumark-Sztainer D, Croll J, Story M, French S, Perry C. Diferencias étnicas y raciales en preocupaciones y comportamientos relacionados con el peso entre adolescentes: hallazgos del Proyecto EAT. *J Psychosom Res* [Internet]. 2002 [Consultado el 21 de mayo de 2025];53(5):963-74. Disponible en: [https://doi.org/10.1016/s0022-3999\(02\)00486-5](https://doi.org/10.1016/s0022-3999(02)00486-5)
2. Santaliestra-Pasías AM, Mouratidou T, Verbestel V, et al. Consumo de alimentos y comportamiento alimentario entre adolescentes europeos: resultados del estudio HELENA. *Appetite* [Internet]. 2014 [Consultado el 21 de mayo de 2025];78:96-107. Disponible en: <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2012.646>
3. Yager Z, O'Dea JA. Programas de prevención de imagen corporal y trastornos alimentarios en campus universitarios: revisión de intervenciones controladas a gran escala. *Health Promot Int* [Internet]. 2008 [Consultado el 21 de mayo de 2025];23(2):173-89. Disponible en: <https://doi.org/10.1093/heapro/dan004>
4. Organización Mundial de la Salud. Salud de adolescentes y adultos jóvenes [Internet]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2024 [Consultado el 21 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
5. UNICEF. Crece la ola de sobrepeso en la niñez: ¿demasiado tarde para revertir la marea en América Latina y el Caribe? [Internet]. Santiago: UNICEF; 2023 [Consultado el 21 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/media/43026/file/Reporte%20sobrepeso%20ninez%20america%20latina%20caribe%202023%20UNICEF.pdf>
6. Instituto Nacional de Estadística e Informática. El 35,5% de la población peruana de 15 y más años de edad padece de sobrepeso [Internet]. Lima: Instituto Nacional de Estadística e Informática; 2023 [Consultado

- el 21 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-355-de-la-poblacion-peruana-de-15-y-mas-anos-de-edad-padece-de-sobrepeso-9161/>
7. Céspedes-Espinoza JC. Características asociadas al estado nutricional pospandemia en escolares de una institución educativa de Huánuco, Perú. *Rev Peru Cienc Salud* [Internet]. 2024 [Consultado el 21 de mayo de 2025];6(2):26–30. Disponible en: <https://doi.org/10.37711/rpcs.2024.6.2.454>
 8. Estrada-Araoz EG, Ayay-Arista G, Pujaico-Espino JR, Yupanqui-Pino EH, Yupanqui-Pino A, Ferreyros-Yucra JE, et al. Insatisfacción corporal y trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes de una universidad privada: un estudio correlacional. *Retos* [Internet]. 2024 [Consultado el 21 de mayo de 2025];61:626-35. Disponible en: <https://doi.org/10.47197/retos.v61.110168>
 9. Vilugrón Aravena F, Molina Temístocles G, Gras Pérez ME, Font-Mayolas S. Hábitos alimentarios, obesidad y calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes chilenos. *Rev Med Chile* [Internet]. 2020 [Consultado el 21 de mayo de 2025];148(7):921-9. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872020000700921&lng=es
 10. Lozano-Muñoz N, Borrallo-Riego Á, Guerra-Martín MD. [Título traducido al español] *Anales del sistema sanitario de Navarra* [Internet]. 2024 [Consultado el 21 de mayo de 2025];47(1):e1074. Disponible en: <https://doi.org/10.23938/ASSN.1074>
 11. Rahmanu I, Eliska E, Harahap R. Relación entre percepción de la imagen corporal y el patrón de alimentación. *J Gizi Dietet Indones* [Internet]. 2024 [Consultado el 21 de mayo de 2025];12(3):217–24. Disponible en: [https://doi.org/10.21927/ijnd.2024.12\(3\).217-224](https://doi.org/10.21927/ijnd.2024.12(3).217-224)
 12. Chettri B. Evaluación del conocimiento, prácticas e imagen corporal percibida y su relación con hábitos alimentarios en adolescentes de

- Kalimpong, India. Indian J Appl Res [Internet]. 2024 [Consultado el 21 de mayo de 2025];14(6):1–8. Disponible en: <https://doi.org/10.36106/ijar/0602024>.
13. Carneiro JR, Confortin SC, Viola PCdAF, Silva AAMd. Asociación entre consumo de alimentos según grado de procesamiento e (in)satisfacción con la imagen corporal en adolescentes. Nutrients [Internet]. 2023 [Consultado el 21 de mayo de 2025];15(9):2102. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/nu15092102>
 14. Oh J, Mun W, Lee Y, Roh S, Kim G. Interrelación entre IMC, hábitos dietéticos y percepción de imagen corporal en adolescentes coreanos. Nutrients [Internet]. 2025 [Consultado el 21 de mayo de 2025];17(2):253. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/nu17020253>
 15. Niswah I, Rah J, Roshita A. Asociación entre imagen corporal y comportamientos dietéticos y actividad física en adolescentes de Indonesia. Food Nutr Bull [Internet]. 2021 [Consultado el 21 de mayo de 2025];42(Suppl 1):S109–21. Disponible en: <https://doi.org/10.1177/0379572120977452>
 16. Chinchay AC, Reyes SE. Autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa Ventura Ccalamaqui – Lima. Rev Cient Pakamuros [Internet]. 2023 [Consultado el 21 de mayo de 2025];9(4):e202304. Disponible en: <https://doi.org/10.37787/h9zr8v79>
 17. Venturo LC. Hábitos alimentarios y autopercepción de la imagen corporal en adolescentes del colegio Clorinda Matto de Turner, Lima, 2023 [Internet]. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2024 [Consultado el 21 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13084/10170>
 18. Álvarez DF. Relación entre autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de una institución educativa particular de Lima, 2022 [Internet]. Lima: Universidad Nacional Federico

Villarreal; 2022 [Consultado el 21 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13084/6337>

19. Cucche RS. Autopercepción de la imagen corporal y estado nutricional en adolescentes de un colegio de Lima, 2018 [Internet]. Lima: Universidad San Ignacio de Loyola; 2021 [Consultado el 21 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.14005/11433>
20. Bordignon NA. El desarrollo psicosocial de Erik Erikson: el diagrama epigenético del adulto. Rev Lasallista Investig [Internet]. 2005 [Consultado el 21 de mayo de 2025];2(2):50-63. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/695/69520210.pdf>
21. Aristizábal-Hoyos GP, Blanco-Borjas DM, Sánchez-Ramos A, Ostiguín-Meléndez RM. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: una reflexión en torno a su comprensión. Enferm Univ [Internet]. 2011 [Consultado el 21 de mayo de 2025];8(4):16-23. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003&lng=es
22. .Duno M, Acosta E. Percepción de la imagen corporal en adolescentes universitarios. Rev Chil Nutr [Internet]. 2019 [Consultado el 21 de mayo de 2025];46(5):545-53. Disponible en: <https://doi.org/10.4067/S0717-75182019000500545>
23. Organización Mundial de la Salud. Salud del adolescente [Internet]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2023 [Consultado el 21 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health>
24. Cortez D, Gallegos M, Jiménez T, Martínez P, Saravia S, Cruzat-Mandich C, et al. Influencia de factores socioculturales en la imagen corporal desde la perspectiva de mujeres adolescentes. Rev Mex Trastor Aliment [Internet]. 2016 [Consultado el 21 de mayo de 2025];7(2):116-24. Disponible en:

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232016000200116&lng=es

25. Alcaraz-López G, Lora-Gómez E, Berrio-Estrada ME. Índice de masa corporal y percepción de la imagen corporal en estudiantes de enfermería. *Index Enferm* [Internet]. 2011 [Consultado el 21 de mayo de 2025];20(1-2):11-5. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962011000100003&lng=es
26. Méndez-Rodríguez MD, Hernández-Sánchez R, Maravillas-Estrada A, Mendiola-Pastrana IR. Satisfacción corporal en adolescentes y su relación con el riesgo de ansiedad y depresión. *Aten Fam* [Internet]. 2024 [Consultado el 21 de mayo de 2025];31(5e):e90022. Disponible en: <https://doi.org/10.22201/fm.14058871p.2024.5e.90022>
27. Sámano R, Rodríguez-Ventura AL, Sánchez-Jiménez B, Godínez-Martínez EY, Noriega A, Zelonka R, et al. Satisfacción de la imagen corporal en adolescentes y adultos mexicanos y su relación con la autopercepción corporal y el índice de masa corporal real. *Nutr Hosp* [Internet]. 2015 [Consultado el 21 de mayo de 2025];31(3):1082-8. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000300011&lng=es
28. Pérez-Bustinzar AR, Valdez-Aguilar M, Rojo-Moreno L, Radilla-Vázquez CC, Barriguete-Meléndez JA. Influencias socioculturales sobre la imagen corporal en pacientes mujeres con trastornos alimentarios: un modelo explicativo. *Psychology, Society & Education* [Internet]. 2023 [Consultado el 21 de mayo de 2025];15(2):1-9. Disponible en: <https://doi.org/10.21071/psyse.v15i2.15608>
29. Buceta MJ, González-Cutre D, Sicilia Á. Influencia de la imagen corporal en la satisfacción vital en adolescentes. *Rev Psicol Deporte* [Internet]. 2017 [Consultado el 21 de mayo de 2025];26(3):27-34. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/729/72912555004.pdf>

30. Chérrez-Valle HD, García-Ramos DC. Imagen corporal y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Pentaciencias* [Internet]. 2024 [Consultado el 13 de noviembre de 2025];6(4):283-9. Disponible en: <https://editorialalema.org/index.php/pentaciencias/article/view/1138>
31. Osadan R, Hanna R. Efectos de los medios de comunicación en la autoestima de las niñas jóvenes. *Acta Technol Dubnicae* [Internet]. 2015 [Consultado el 13 de noviembre de 2025];5: [sin páginas]. Disponible en: <https://doi.org/10.1515/atd-2015-0031>
32. Voelker DK, Reel JJ, Greenleaf C. Estado de peso y percepciones de la imagen corporal en adolescentes: perspectivas actuales. *Adolesc Health Med Ther* [Internet]. 2015 [Consultado el 21 de mayo de 2025];6:149-58. Disponible en: <https://doi.org/10.2147/AHMT.S68344>
33. Moreno-Murcia JA, Zomeño ÁM, Marín L, Ruiz LM. Influencia de los estereotipos corporales en la autopercepción de la imagen corporal en adolescentes. *Rev Psicol Deporte* [Internet]. 2013 [Consultado el 21 de mayo de 2025];22(1):39-43. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832016000200004&lng=es
34. Organización Mundial de la Salud. Salud mental de los adolescentes [Internet]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2025 [Consultado el 21 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
35. Chong-Cole N, Musaad SM, Lee SY, Donovan SM. Entorno alimentario en el hogar y conducta de selectividad alimentaria en niños en edad preescolar: un análisis prospectivo. *Eat Behav* [Internet]. 2018 [Consultado el 21 de mayo de 2025];30:76-82. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2018.06.003>
36. Neumark-Sztainer D, Paxton SJ, Hannan PJ, Haines J, Story M. Importancia de la satisfacción corporal: asociaciones longitudinales de cinco años entre satisfacción corporal y comportamientos de salud en

- adolescentes mujeres y hombres. J Adolesc Health [Internet]. 2006 [Consultado el 21 de mayo de 2025];39(2):244-51. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2005.12.001>
37. Organización Mundial de la Salud. Dieta saludable [Internet]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2020 [Consultado el 21 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
 38. UNICEF. Nutrición [Internet]. Nueva York: UNICEF; 2020 [Consultado el 21 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://www.unicef.org/nutrition>
 39. Asociación Española de Pediatría. Nutrición en la adolescencia [Internet]. Madrid: Asociación Española de Pediatría; 2019 [Consultado el 21 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2025-03/nutricion-en-la-adolescencia/>
 40. Fundación para la Conciencia sobre la Salud Femenina. Comida saludable para adolescentes [Internet]. Miami: Fundación para la Conciencia sobre la Salud Femenina; 2019 [Consultado el 21 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://femalehealthawareness.org/site/wp-content/uploads/2019/11/COMIDA-SALUDABLE-PARA-ADOLESCENTES-FFHA2019-ESPANOL.pdf>
 41. Stanford Children's Health. Apoyo familiar y educativo para alcanzar un peso saludable de por vida [Internet]. Stanford: Stanford Children's Health; 2020 [Consultado el 21 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://www.stanfordchildrens.org/es/services/pediatric-weight-control-program.html>
 42. Organización Mundial de la Salud. Dieta saludable [Internet]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2020 [Consultado el 21 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

43. Organización Panamericana de la Salud. Alimentación saludable [Internet]. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud; 2020 [Consultado el 21 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>
44. Secretaría de Salud de México. Alimentación saludable [Internet]. Ciudad de México: Secretaría de Salud de México; 2020 [Consultado el 21 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://www.gob.mx/salud/articulos/alimentacion-saludable>
45. Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales. Toma el control de tu salud: una guía para adolescentes [Internet]. Bethesda: Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales; 2020 [Consultado el 21 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/take-charge-health-guide-teenagers>
46. Palomino-Pérez AM. El papel de la emoción en la conducta alimentaria. Rev Chil Nutr [Internet]. 2020 [Consultado el 21 de mayo de 2025];47(2):286-91. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000200286&lng=en
47. Cjuno J, Arhuis-Inca W, Perez-Moran G. Síntomas de ansiedad, conductas agresivas y trastornos alimentarios en adolescentes del norte de Perú. Apuntes Univ [Internet]. 2021 [Consultado el 13 de noviembre de 2025];12:92-107. Disponible en: <https://doi.org/10.17162/au.v11i5.917>
48. Organización Mundial de la Salud. Salud mental del adolescente [Internet]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2020 [Consultado el 21 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
49. Ticlla YF, Nuñoncca GMQ. Conocimientos, actitudes y prácticas sobre una alimentación saludable en adolescentes de dos instituciones

educativas públicas de Lima Este-2018. Rev Cient Cienc Salud [Internet]. 2019 [Consultado el 21 de mayo de 2025];12(1). Disponible en: https://rccs.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/1203

50. Robledo de Dios T, García-Miranda R, Sánchez-Gómez M, Martínez-Heredia N. Estudio cualitativo sobre percepciones de alimentación, prácticas alimentarias y hábitos de vida saludable en población adolescente. Rev Esp Salud Pública [Internet]. 2023 [Consultado el 21 de mayo de 2025];97:e202305037. Disponible en: https://www.sanidad.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/VOL97/ORIGINALES/RS97C_202305037.pdf
51. Organización Mundial de la Salud. Dieta saludable [Internet]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2020 [Consultado el 21 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-die>

COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Oscoco N. Autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024 [Internet] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2025 [Consultado]. Disponible en: <http://...>

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

“AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JULIO ARMANDO RUIZ HUÁNUCO, 2024”.						
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variables e indicadores			
			Variable 1: Autopercepción de la imagen corporal.			Escala de medición
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	
¿Cuál es la relación entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024?	Determinar la relación entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024	Hi: Existe relación entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024. Ho: No existe relación entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024.	Percepción del tamaño corporal	Alto 23 – 30 ptos Medio 14 – 22 ptos. Bajo 6 – 13 pts.	Del ítem 1 al 6 del cuestionario de autopercepción de la imagen corporal en adolescentes (CAICA).	Ordinal
Problemas específicos ¿Cuál es la relación entre la percepción del tamaño corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024?	Objetivos específicos Identificar la relación entre la percepción del tamaño corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024.	Hipótesis específicas Hi1: Existe relación entre la percepción del tamaño corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024. Ho1: No existe relación entre la percepción del tamaño corporal y los hábitos alimentarios en		Satisfacción o insatisfacción corporal	Alto 23 – 30 ptos Medio 14 – 22 ptos. Bajo 6 – 13 pts.	Del ítem 7 al 12 del cuestionario de autopercepción de la imagen corporal en adolescentes (CAICA).

adolescentes de la
Institución Educativa Julio
Armando Ruiz Huánuco,
2024.

¿Cuál es la relación entre el grado de satisfacción o insatisfacción corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024?	Evaluar la relación entre el grado de satisfacción o insatisfacción corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024.	Hi2: Existe relación entre el grado de satisfacción o insatisfacción corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024. Ho2: No existe relación entre el grado de satisfacción o insatisfacción corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024.	Influencia sociocultural	Alto 23 – 30 ptos Medio 14 – 22 ptos. Bajo 6 – 13 ptos.	Del ítem 13 al 18 del cuestionario de autopercepción de la imagen corporal en adolescentes (CAICA).	Ordinal
¿Cuál es la relación entre la influencia sociocultural sobre la imagen corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024?	Establecer la relación entre la influencia sociocultural sobre la imagen corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024.	Hi3: Existe relación entre la influencia sociocultural sobre la imagen corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024. Ho3: No existe relación entre la influencia sociocultural sobre la imagen corporal y los hábitos alimentarios en	Afectación emocional vinculada al cuerpo	Alto 23 – 30 ptos Medio 14 – 22 ptos. Bajo 6 – 13 ptos.	Del ítem 19 al 24 del cuestionario de autopercepción de la imagen corporal en adolescentes (CAICA).	Ordinal

adolescentes de la
Institución Educativa Julio
Armando Ruiz Huánuco,
2024.

¿Cuál es la relación entre
la afectación emocional
vinculada al cuerpo y los
hábitos alimentarios en
adolescentes de la
Institución Educativa Julio
Armando Ruiz Huánuco,
2024?

Hallar la relación entre la
afectación emocional
vinculada al cuerpo y los
hábitos alimentarios en
adolescentes de la
Institución Educativa Julio
Armando Ruiz Huánuco,
2024.

Hi4: Existe relación entre
la afectación emocional
vinculada al cuerpo y los
hábitos alimentarios en
adolescentes de la
Institución Educativa Julio
Armando Ruiz Huánuco,
2024
Ho4: No existe relación
entre la afectación
emocional vinculada al
cuerpo y los hábitos
alimentarios en
adolescentes de la
Institución Educativa Julio
Armando Ruiz Huánuco,
2024.

Variable 2: Hábitos alimentarios				
Frecuencia y regularidad alimentaria	Alto 23 – 30 ptos	Del ítem 1 al 6 del cuestionario de cuestionario de hábitos alimentarios en adolescentes (CHAA).	Ordinal	
	Medio 14 – 22 ptos.			
	Bajo 6 – 13 pto			
Selección de alimentos saludables	Alto 23 – 30 pto	Del ítem 7 al 12 del cuestionario de cuestionario de hábitos alimentarios en adolescentes (CHAA).	Ordinal	
	Medio 14 – 22 ptos.			
	Bajo 6 – 13 pto			
Conducta alimentaria emocional	Alto 23 – 30 pto	Del ítem 13 al 18 del cuestionario de cuestionario de hábitos alimentarios en adolescentes (CHAA).	Ordinal	
	Medio 14 – 22 ptos.			
	Bajo 6 – 13 pto			

Conocimiento y actitudes hacia la alimentación saludable	Alto	Del ítem 19 al 24 del cuestionario de hábitos alimentarios en adolescentes (CHAA).	Ordinal
	23 – 30 pts		
	Medio		
	14 – 22 pts.		
	Bajo		
	6 – 13 pts		

Tipo de estudio	Población y muestra	Técnicas e instrumentos	Estadística descriptiva e inferencial
Según intervención Observacional Según planificación Prospectivo. Según mediciones Transversal Según variables: Analítica Nivel estudio Relacional Diseño del estudio Relacional	Población muestral: 201 adolescentes entre 10 y 19 años de edad de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz.	Técnicas: Encuesta instrumentos: Cuestionario de Autopercepción de la Imagen Corporal en Adolescentes (CAICA) . Cuestionario de Hábitos Alimentarios en Adolescentes (CHAA).	Estadística descriptiva: Se aplicaron medidas descriptivas de frecuencia y proporciones en la descripción de la variable en estudio. Estadística inferencial: Las hipótesis de estudio se comprobaron aplicando la prueba no paramétrica de Rho de Spearman para una muestra con un p valor < 0.05 para rechazar la hipótesis nula y establecer las conclusiones del estudio

ANEXO 2
INSTRUMENTOS ANTES DE LA VALIDACIÓN
CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS
GENERALES

TITULO: “Autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024”.

INSTRUCCIONES: Estimado Sr(a): La presente guía de entrevista forma parte de una investigación encaminada a conseguir información sobre sus características generales, por lo que a continuación se le presentan algunas preguntas que usted deberá responder rellenando los espacios en blanco o marcando con un aspa (x) en los paréntesis según las respuestas que considere pertinente.

I. CARACTERÍSTICAS DE LAS MADRES

1. ¿Cuál es su edad?

- a) 10 a 13 años ()
- b) 14 a 15 años ()
- c) 16 a 19 años ()

2. ¿Cuál es su género?

- a) Masculino ()
- b) Femenino ()

3. ¿Con quién vive actualmente?

- a) Con ambos padres ()
- b) Solo con la madre ()
- c) Solo con el padre ()
- d) Con otros familiares ()
- e) En casa hogar ()

4. ¿Cuál es su grado escolar?

- a) 1.º de secundaria ()
- b) 2.º de secundaria ()
- c) 3.º de secundaria ()
- d) 4.º de secundaria ()

e) 5.º de secundaria ()

II. CARACTERÍSTICAS INFORMATIVAS

5. ¿Recibe alimentación escolar (Qali Warma, comedor, etc.)?

a) Si ()

b) No ()

6. ¿Tiene acceso a internet en casa?

a) Si ()

b) No ()

7. ¿Participas en actividades físicas o deportivas fuera del horario escolar?

a) Si ()

b) No ()

Gracias por su colaboración...

CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES (CHAA)

TÍTULO: “Autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024”.

INSTRUCCIONES: : Estimado(a) participante A continuación, se presenta una serie de preguntas los cuales Ud. deberá responder de acuerdo a sus propias experiencias, marcando con un aspa (x) el número que representa según su opinión que elementos o situaciones dentro de su entorno laboral que le generan estrés.

1	Nunca
2	Rara vez
3	A veces
4	Frecuentemente
5	Siempre

N°	ÍTEMS	EVALUACIÓN				
		1	2	3	4	5
I.	Frecuencia y regularidad alimentaria					
1.	Desayuno todos los días.					
2.	Mantengo horarios regulares para comer.					
3.	Suelo saltarme alguna comida principal. (<i>inverso</i>)					
4.	Ceno antes de irme a dormir.					
5.	Hago al menos cuatro comidas al día.					
6.	Organizo mis comidas durante el día.					
II.	Selección de alimentos saludables					
7.	Elijo frutas o verduras como refrigerio.					
8.	Evito consumir productos chatarra o ultraprocesados.					
9.	Tomo agua en vez de gaseosas o bebidas azucaradas.					
10.	Me esfuerzo por incluir alimentos nutritivos en mis comidas.					
11.	Reviso las etiquetas nutricionales antes de comprar alimentos.					
12.	Prefiero preparar mis alimentos en casa en lugar de comprarlos fuera.					
III.	Conducta alimentaria emocional					
13.	Como más cuando estoy estresado(a) o triste.					
14.	Busco comida cuando me siento ansioso(a).					
15.	Pierdo el apetito cuando tengo emociones negativas. (<i>inverso</i>)					
16.	Comer me ayuda a sentirme mejor emocionalmente.					
17.	Me refugio en la comida cuando tengo un mal día.					

18.	Como, aunque no tenga hambre cuando estoy aburrido(a).						
IV.	Conocimiento y actitudes hacia la alimentación saludable						
19.	Pienso frecuentemente en mantener una dieta equilibrada.						
20.	Reflexiono sobre los efectos de una mala alimentación.						
21.	Me informo sobre cómo alimentarme mejor.						
22.	Me preocupo por mejorar mis hábitos alimentarios.						
23.	Hablo con otros sobre lo importante que es alimentarse bien.						
24.	Considero la alimentación saludable como parte de mi estilo de vida						

CUESTIONARIO DE AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL EN ADOLESCENTES (CAICA)

TITULO: “Autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024”.

INSTRUCCIONES: : Estimado(a) participante A continuación, se presenta una serie de preguntas los cuales Ud. deberá responder de acuerdo a sus propias experiencias, marcando con un aspa (x) el número que representa según su opinión que elementos o situaciones dentro de su entorno laboral que le generan estrés.

1	Nunca
2	Rara vez
3	A veces
4	Frecuentemente
5	Siempre

N°	ÍTEMS	EVALUACIÓN				
		1	2	3	4	5
I.	Percepción del tamaño corporal					
	Me siento más delgado(a) de lo que realmente soy.					
2.	Percibo mi cuerpo más grande de lo que en realidad es.					
3.	Me preocupa con frecuencia el tamaño de mi cuerpo.					
4.	Al mirarme al espejo, noto que mi cuerpo no es como quisiera.					
5.	Suelo comparar el tamaño de mi cuerpo con el de otras personas.					
6.	Siento que los demás notan si estoy muy delgado(a) o con sobrepeso.					
II.	Satisfacción o insatisfacción corporal					
7.	Me siento conforme con mi cuerpo. <i>(positivo)</i>					
8.	Con frecuencia desearía cambiar algo de mi apariencia física.					
9.	Me siento inseguro(a) cuando muestro mi cuerpo en público.					
10.	Me agrada cómo luce mi cuerpo. <i>(positivo)</i>					
11.	Me molesta observar mi cuerpo en el espejo.					
12.	Evito usar ropa que marque o muestre mi figura corporal.					
III.	Influencia sociocultural					
13.	Me siento insatisfecho(a) con mi cuerpo después de usar redes sociales.					
14.	Suelo compararme con personas famosas o influencers.					
15.	Los comentarios de mis amigos afectan cómo veo mi cuerpo.					
16.	Trato de parecerme a personas que veo en redes o televisión.					

17.	Me siento presionado(a) para tener un cuerpo ideal.						
18.	Me importa lo que los demás piensan sobre mi cuerpo.						
IV.	Afectación emocional vinculada al cuerpo						
19.	Me siento triste por no tener el cuerpo que deseo.						
20.	Mi cuerpo me genera ansiedad o incomodidad.						
21.	Me frustró cuando no logro cambiar algo de mi apariencia.						
22.	Mi estado de ánimo depende de cómo me veo ese día.						
23.	Me enoja conmigo mismo(a) por no tener el cuerpo que quiero.						
24.	A veces evito salir por sentirme mal con mi cuerpo.						

ANEXO 3
INSTRUMENTOS ANTES DE LA VALIDACIÓN
CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS
GENERALES

TITULO: “Autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024”.

INSTRUCCIONES: Estimado Sr(a): La presente guía de entrevista forma parte de una investigación encaminada a conseguir información sobre sus características generales, por lo que a continuación se le presentan algunas preguntas que usted deberá responder rellenando los espacios en blanco o marcando con un aspa (x) en los paréntesis según las respuestas que considere pertinente.

I. CARACTERÍSTICAS DE LAS MADRES

1. ¿Cuál es su edad?

- d) 10 a 13 años ()
- e) 14 a 15 años ()
- f) 16 a 19 años ()

2. ¿Cuál es su género?

- c) Masculino ()
- d) Femenino ()

3. ¿Con quién vive actualmente?

- f) Con ambos padres ()
- g) Solo con la madre ()
- h) Solo con el padre ()
- i) Con otros familiares ()
- j) En casa hogar ()

4. ¿Cuál es su grado escolar?

- f) 1.º de secundaria ()
- g) 2.º de secundaria ()
- h) 3.º de secundaria ()
- i) 4.º de secundaria ()

j) 5.º de secundaria ()

II. CARACTERÍSTICAS INFORMATIVAS

5. ¿Recibe alimentación escolar (Qali Warma, comedor, etc.)?

c) Si ()

d) No ()

6. ¿Tiene acceso a internet en casa?

c) Si ()

d) No ()

7. ¿Participas en actividades físicas o deportivas fuera del horario escolar?

c) Si ()

d) No ()

Gracias por su colaboración...

CUESTIONARIO DE AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL EN ADOLESCENTES (CAICA)

TÍTULO: “Autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024”.

INSTRUCCIONES: : Estimado(a) participante A continuación, se presenta una serie de preguntas los cuales Ud. deberá responder de acuerdo a sus propias experiencias, marcando con un aspa (x) el número que representa según su opinión que elementos o situaciones dentro de su entorno laboral que le generan estrés.

1	Nunca
2	Rara vez
3	A veces
4	Frecuentemente
5	Siempre

N°	ÍTEMS	EVALUACIÓN				
		1	2	3	4	5
I.	Percepción del tamaño corporal					
1.	Me siento más delgado(a) de lo que realmente soy.					
2.	Percibo mi cuerpo más grande de lo que en realidad es.					
3.	Me preocupa con frecuencia el tamaño de mi cuerpo.					
4.	Al mirarme al espejo, noto que mi cuerpo no es como quisiera.					
5.	Suelo comparar el tamaño de mi cuerpo con el de otras personas.					
6.	Siento que los demás notan si estoy muy delgado(a) o con sobrepeso.					
II.	Satisfacción o insatisfacción corporal					
7.	Me siento conforme con mi cuerpo. <i>(positivo)</i>					
8.	Con frecuencia desearía cambiar algo de mi apariencia física.					
9.	Me siento inseguro(a) cuando muestro mi cuerpo en público.					
10.	Me agrada cómo luce mi cuerpo. <i>(positivo)</i>					
11.	Me molesta observar mi cuerpo en el espejo.					
12.	Evito usar ropa que marque o muestre mi figura corporal.					
III.	Influencia sociocultural					
13.	Me siento insatisfecho(a) con mi cuerpo después de usar redes sociales.					
14.	Suelo compararme con personas famosas o influencers.					
15.	Los comentarios de mis amigos afectan cómo veo mi cuerpo.					
16.	Trato de parecerme a personas que veo en redes o televisión.					
17.	Me siento presionado(a) para tener un cuerpo ideal.					

18.	Me importa lo que los demás piensan sobre mi cuerpo.						
IV.	Afectación emocional vinculada al cuerpo						
19.	Me siento triste por no tener el cuerpo que deseo.						
20.	Mi cuerpo me genera ansiedad o incomodidad.						
21.	Me frustró cuando no logro cambiar algo de mi apariencia.						
22.	Mi estado de ánimo depende de cómo me veo ese día.						
23.	Me enoja conmigo mismo(a) por no tener el cuerpo que quiero.						
24.	A veces evito salir por sentirme mal con mi cuerpo.						

CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES (CHAA)

TÍTULO: “Autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024”.

INSTRUCCIONES: : Estimado(a) participante A continuación, se presenta una serie de preguntas los cuales Ud. deberá responder de acuerdo a sus propias experiencias, marcando con un aspa (x) el número que representa según su opinión que elementos o situaciones dentro de su entorno laboral que le generan estrés.

1	Nunca
2	Rara vez
3	A veces
4	Frecuentemente
5	Siempre

Nº	ÍTEMS	EVALUACIÓN				
		1	2	3	4	5
I.	Frecuencia y regularidad alimentaria					
1.	Desayuno todos los días.					
2.	Mantengo horarios regulares para comer.					
3.	Suelo saltarme alguna comida principal. (<i>inverso</i>)					
4.	Ceno antes de irme a dormir.					
5.	Hago al menos cuatro comidas al día.					
6.	Organizo mis comidas durante el día.					
II.	Selección de alimentos saludables					
7.	Elijo frutas o verduras como refrigerio.					
8.	Evito consumir productos chatarra o ultraprocesados.					
9.	Tomo agua en vez de gaseosas o bebidas azucaradas.					
10.	Me esfuerzo por incluir alimentos nutritivos en mis comidas.					
11.	Reviso las etiquetas nutricionales antes de comprar alimentos.					
12.	Prefiero preparar mis alimentos en casa en lugar de comprarlos fuera.					
III.	Conducta alimentaria emocional					
13.	Como más cuando estoy estresado(a) o triste.					
14.	Busco comida cuando me siento ansioso(a).					
15.	Pierdo el apetito cuando tengo emociones negativas. (<i>inverso</i>)					
16.	Comer me ayuda a sentirme mejor emocionalmente.					

17.	Me refugio en la comida cuando tengo un mal día.						
18.	Como, aunque no tenga hambre cuando estoy aburrido(a).						
IV.	Conocimiento y actitudes hacia la alimentación saludable						
19.	Pienso frecuentemente en mantener una dieta equilibrada.						
20.	Reflexiono sobre los efectos de una mala alimentación.						
21.	Me informo sobre cómo alimentarme mejor.						
22.	Me preocupo por mejorar mis hábitos alimentarios.						
23.	Hablo con otros sobre lo importante que es alimentarse bien.						
24.	Considero la alimentación saludable como parte de mi estilo de vida						

ANEXO 4

CONSENTIMIENTOS INFORMADOS



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO FACULTAD DE CIENCIA DE LA
SALUD PROGRAMA ACADÉMICA DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Mediante la firma de este documento, doy mi consentimiento para que me entreviste un personal autorizado del proyecto "AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y Hábitos Alimentarios en Adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024". Entiendo que mi hijo(a) ha sido invitado(a) a participar en una investigación orientada a evaluar la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz, Huánuco. Durante esta actividad, se le aplicarán dos cuestionarios estructurados: uno relacionado con su percepción y valoración de su imagen corporal, y otro vinculado a sus prácticas alimentarias. Ambos instrumentos forman parte de un estudio académico desarrollado por un investigador de la Universidad de Huánuco. Se me ha informado que la aplicación de los instrumentos tomará aproximadamente 20 minutos, y que algunas preguntas estarán vinculadas a la forma en que mi hijo(a) se percibe físicamente, su estado emocional frente a su cuerpo, así como sus decisiones, hábitos y conocimientos en torno a la alimentación. También comprendo que el investigador podría comunicarse conmigo posteriormente, si fuera necesario ampliar o verificar alguna información relacionada con la investigación. Asimismo, se me ha explicado que mi hijo(a) ha sido seleccionado(a) para participar por formar parte de la mencionada institución educativa y por cumplir con los criterios de inclusión establecidos en el estudio. Declaro que autorizo de forma libre y voluntaria la participación de mi hijo(a) en este estudio, y que puede negarse a responder cualquier pregunta o retirarse en cualquier momento, sin que esto afecte su relación con la institución educativa ni genere consecuencia alguna. Se me ha garantizado que toda la información recopilada será tratada con estricta confidencialidad y anonimato, y que no se brindará ningún tipo de compensación económica por participar.

Huella digital si el caso lo amerita

Firma del encuestado o apoderado.....



Firma del investigador.....



Huánuco, 12 de Mayo, del 2025



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Mediante la firma de este documento, doy mi consentimiento para que me entreviste un personal autorizado del proyecto "AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JULIO ARMANDO RUIZ HUÁNUCO, 2024". Entiendo que mi hijo(a) ha sido invitado(a) a participar en una investigación orientada a evaluar la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz, Huánuco. Durante esta actividad, se le aplicarán dos cuestionarios estructurados: uno relacionado con su percepción y valoración de su imagen corporal, y otro vinculado a sus prácticas alimentarias. Ambos instrumentos forman parte de un estudio académico desarrollado por un investigador de la Universidad de Huánuco. Se me ha informado que la aplicación de los instrumentos tomará aproximadamente 20 minutos, y que algunas preguntas estarán vinculadas a la forma en que mi hijo(a) se percibe físicamente, su estado emocional frente a su cuerpo, así como sus decisiones, hábitos y conocimientos en torno a la alimentación. También comprendo que el investigador podría comunicarse conmigo posteriormente, si fuera necesario ampliar o verificar alguna información relacionada con la investigación. Asimismo, se me ha explicado que mi hijo(a) ha sido seleccionado(a) para participar por formar parte de la mencionada institución educativa y por cumplir con los criterios de inclusión establecidos en el estudio. Declaro que autorizo de forma libre y voluntaria la participación de mi hijo(a) en este estudio, y que puede negarse a responder cualquier pregunta o retirarse en cualquier momento, sin que esto afecte su relación con la institución educativa ni genere consecuencia alguna. Se me ha garantizado que toda la información recopilada será tratada con estricta confidencialidad y anonimato, y que no se brindará ningún tipo de compensación económica por participar.

Huella digital si el caso lo amerita

Firma del encuestado o apoderado.....



Firma del investigador.....



Huánuco, 12, mayo, del 2025



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Mediante la firma de este documento, doy mi consentimiento para que me entreviste un personal autorizado del proyecto "AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JULIO ARMANDO RUIZ HUÁNUCO, 2024". Entiendo que mi hijo(a) ha sido invitado(a) a participar en una investigación orientada a evaluar la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz, Huánuco. Durante esta actividad, se le aplicarán dos cuestionarios estructurados: uno relacionado con su percepción y valoración de su imagen corporal, y otro vinculado a sus prácticas alimentarias. Ambos instrumentos forman parte de un estudio académico desarrollado por un investigador de la Universidad de Huánuco. Se me ha informado que la aplicación de los instrumentos tomará aproximadamente 20 minutos, y que algunas preguntas estarán vinculadas a la forma en que mi hijo(a) se percibe físicamente, su estado emocional frente a su cuerpo, así como sus decisiones, hábitos y conocimientos en torno a la alimentación. También comprendo que el investigador podría comunicarse conmigo posteriormente, si fuera necesario ampliar o verificar alguna información relacionada con la investigación. Asimismo, se me ha explicado que mi hijo(a) ha sido seleccionado(a) para participar por formar parte de la mencionada institución educativa y por cumplir con los criterios de inclusión establecidos en el estudio. Declaro que autorizo de forma libre y voluntaria la participación de mi hijo(a) en este estudio, y que puede negarse a responder cualquier pregunta o retirarse en cualquier momento, sin que esto afecte su relación con la institución educativa ni genere consecuencia alguna. Se me ha garantizado que toda la información recopilada será tratada con estricta confidencialidad y anonimato, y que no se brindará ningún tipo de compensación económica por participar.

Huella digital si el caso lo amerita

Firma del encuestado o apoderado.....



Firma del investigador.....



Huánuco, 12, Mayo, del 2025

ANEXO 5

ASENTIMIENTOS INFORMADOS



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO FACULTAD DE CIENCIA DE LA
SALUD PROGRAMA ACADÉMICA DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



ASENTIMIENTO INFORMADO

Título del proyecto: "AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JULIO ARMANDO RUIZ VÁSQUEZ HUÁNUCO, 2022"

Estimado(a) estudiante:

Mi nombre es OSCCO AVALOS, Nina Andrea y soy estudiante de la Universidad de Huánuco. Estoy realizando un estudio para conocer cómo se relacionan la forma en que los adolescentes perciben su cuerpo y sus hábitos alimentarios diarios.

Tú has sido elegido(a) para participar porque eres estudiante de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz y estás en la edad adecuada para formar parte de esta investigación.

Para este estudio, se te aplicarán dos cuestionarios:

1. Cuestionario de autopercepción de la imagen corporal, donde marcarás opciones según cómo te sientes respecto a tu cuerpo.
2. Cuestionario de hábitos alimentarios, donde marcarás respuestas sobre lo que comes, cómo comes y qué piensas sobre la comida.

Los cuestionarios no tienen respuestas correctas o incorrectas, y lo que respondas será confidencial y anónimo, es decir, nadie sabrá que tú lo escribiste. Esta encuesta no afectará tus notas ni tu relación con el colegio, y tampoco te causará ningún daño. Durará aproximadamente 30 minutos. Además, puedes retirarte del estudio en cualquier momento sin que eso signifique ningún problema para ti.

Por favor, lee con atención esta información. Si estás de acuerdo en participar voluntariamente en este estudio, firma este documento. Tus padres o apoderados ya autorizaron tu participación, pero es importante que tú también estés de acuerdo.

DNI del estudiante: 61943458

Edad: 14 años

Grado: 3ro Secundaria

Fecha: 12/05/2025


Firma del estudiante


Firma de la investigadora



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO FACULTAD DE CIENCIA DE LA
SALUD PROGRAMA ACADÉMICA DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



ASENTIMIENTO INFORMADO

Título del proyecto: "AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JULIO ARMANDO RUIZ VÁSQUEZ HUÁNUCO, 2022"

Estimado(a) estudiante:

Mi nombre es OSCCO AVALOS, Nina Andrea y soy estudiante de la Universidad de Huánuco. Estoy realizando un estudio para conocer cómo se relacionan la forma en que los adolescentes perciben su cuerpo y sus hábitos alimentarios diarios.

Tú has sido elegido(a) para participar porque eres estudiante de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz y estás en la edad adecuada para formar parte de esta investigación.

Para este estudio, se te aplicarán dos cuestionarios:

1. Cuestionario de autopercepción de la imagen corporal, donde marcarás opciones según cómo te sientes respecto a tu cuerpo.
2. Cuestionario de hábitos alimentarios, donde marcarás respuestas sobre lo que comes, cómo comes y qué piensas sobre la comida.

Los cuestionarios no tienen respuestas correctas o incorrectas, y lo que respondas será confidencial y anónimo, es decir, nadie sabrá que tú lo escribiste. Esta encuesta no afectará tus notas ni tu relación con el colegio, y tampoco te causará ningún daño. Durará aproximadamente 30 minutos. Además, puedes retirarte del estudio en cualquier momento sin que eso signifique ningún problema para ti.

Por favor, lee con atención esta información. Si estás de acuerdo en participar voluntariamente en este estudio, firma este documento. Tus padres o apoderados ya autorizaron tu participación, pero es importante que tú también estés de acuerdo.

DNI del estudiante: 63126845

Edad: 16 años

Grado: 5to SECUNDARIA

Fecha: 12/05/2025


Firma del estudiante


Firma de la investigadora



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO FACULTAD DE CIENCIA DE LA
SALUD PROGRAMA ACADÉMICA DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



ASENTIMIENTO INFORMADO

Título del proyecto: "AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JULIO ARMANDO RUIZ VÁSQUEZ HUÁNUCO, 2022"

Estimado(a) estudiante:

Mi nombre es OSCCO AVALOS, Nina Andrea y soy estudiante de la Universidad de Huánuco. Estoy realizando un estudio para conocer cómo se relacionan la forma en que los adolescentes perciben su cuerpo y sus hábitos alimentarios diarios.

Tú has sido elegido(a) para participar porque eres estudiante de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz y estás en la edad adecuada para formar parte de esta investigación.

Para este estudio, se te aplicarán dos cuestionarios:

1. Cuestionario de autopercepción de la imagen corporal, donde marcarás opciones según cómo te sientes respecto a tu cuerpo.
2. Cuestionario de hábitos alimentarios, donde marcarás respuestas sobre lo que comes, cómo comes y qué piensas sobre la comida.

Los cuestionarios no tienen respuestas correctas o incorrectas, y lo que respondas será confidencial y anónimo, es decir, nadie sabrá que tú lo escribiste. Esta encuesta no afectará tus notas ni tu relación con el colegio, y tampoco te causará ningún daño. Durará aproximadamente 30 minutos. Además, puedes retirarte del estudio en cualquier momento sin que eso signifique ningún problema para ti.

Por favor, lee con atención esta información. Si estás de acuerdo en participar voluntariamente en este estudio, firma este documento. Tus padres o apoderados ya autorizaron tu participación, pero es importante que tú también estés de acuerdo.

DNI del estudiante: 62140091

Edad: 15 años

Grado: 4to Semestre

Fecha: 12/05/2023


Firma del estudiante


Firma de la investigadora

ANEXO 6

CONSTANCIAS DE VALIDACIÓN



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Frank Rodriguez Mora
De profesión Lic. Enfermería, actualmente ejerciendo el cargo de
Docencia y Asistencial por medio del presente hago constar que he
revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la
alumna Oscco Avalos Nina Andrea, con DNI 74391074, aspirante al título de
Enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar
información necesaria para la tesis titulado "AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN
CORPORAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA JULIO ARMANDO RUIZ HUÁNUCO, 2024"

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 Nombres	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 2 Nombres	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 3 Nombres	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:

Mg: Frank Rodriguez Mora
DNI: 40763910

Especialidad del validador: Docente Educación Superior

Firma/sello
 Licenciado en Enfermería
 S.E.M. 64112



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Nora M Jorge Salazar
De profesión Lic. en enfermería, actualmente ejerciendo el cargo de Enfermera especialista en Pediatría en el Hospital Regional Hemilio Valdizan por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la alumna Oscco Avalos Nina Andrea, con DNI 74391074, aspirante al título de Enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado "AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JULIO ARMANDO RUIZ HUÁNUCO, 2024"

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 Nombres	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 2 Nombres	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 3 Nombres	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:

Jorge Salazar Nora Mabel

DNI: 22506748

Especialidad del validador: Enfermería en Pediatría


Firma: Nora M. Jorge Salazar
ENFERMERA
CEP 24431



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Lidia Salvador Caqui
De profesión Lic. Enfermería, actualmente ejerciendo el cargo de
Especialista en neonatología por medio del presente hago constar que he
revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la
alumna Oscco Avalos Nina Andrea, con DNI 74391074, aspirante al título de
Enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar
información necesaria para la tesis titulado "AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN
CORPORAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA JULIO ARMANDO RUIZ HUÁNUCO, 2024"

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 Nombres	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 2 Nombres	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 3 Nombres	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:

DNI: 41172884

Especialidad del validador:

Firma/sello
Lidia Salvador Caqui
Especialista en Neonatología
CEP: 42825 RUC: 020541



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Judy Guerrero Cívico
De profesión Licenciada en Enfermería, actualmente ejerciendo el cargo de

Enfermera Asistencial por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la alumna Oscco Avalos Nina Andrea, con DNI 74391074, aspirante al título de Enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado "AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y Hábitos Alimentarios en Adolescentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Huánuco, 2024"

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 Nombres	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 2 Nombres	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 3 Nombres	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:

Guerrero Cívico Judy

DNI: 09614722

Especialidad del validador:

LIC ENFERMERIA
CEP. 25358

Firma/sello



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

yo, Ana Lazarte Avalos

De profesión Lic. Enf. y docencia, actualmente ejerciendo el cargo de Enf. Asistencial y docencia de la UDH

por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la alumna Oscco Avalos Nina Andrea, con DNI 74391074, aspirante al título de Enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado "AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JULIO ARMANDO RUIZ HUÁNUCO, 2024"

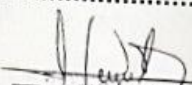
OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 Nombres	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 2 Nombres	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 3 Nombres	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:
Ana Lazarte Avalos

DNI: 22419815

Especialidad del validador: Enfermería en Pediatría


Mg. Ana G. Lazarte y Avalos
En Ciencias de la Salud y
Docencia Universitaria
CEP. 14960 - Reg. 630

Firma/sello

ANEXO 7

DOCUMENTO SOLICITANDO PERMISO PARA EJECUCIÓN DE ESTUDIO



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



Huánuco, 19 de mayo del 2024

OFICIO N°096 - 2026 - C/P.A - ENF - UDH

SR. JORGE MEZA LUCERO
DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JULIO ARMANDO RUIZ VÁSQUEZ

Presente:

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente y a su vez tengo a bien hacer de su conocimiento que la alumna **OSCCO AVALOS NINA ANDREA**, del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, se encuentra desarrollando el informe final (tesis) titulada **"AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JULIO ARMANDO RUIZ HUÁNUCO, 2024"**. Por lo que solicito autorización para la realización el proceso de recolección de datos, que tendrá como muestra a todos los adolescentes de la institución educativa.

Esperando contar con su apoyo y comprensión, agradezco anticipadamente a usted reiterándole las muestras de mi consideración y estima personal.

Atentamente.




DRA. AMELIA V. LEYVA YARO.
COORD. DEL P.A. DE ENFERMERÍA

ANEXO 8

DOCUMENTO DE AUTORIZACIÓN DEL ÁMBITO DE ESTUDIO

"Año de la Recuperación y Consolidación de la Economía Peruana"

Huánuco, 5 de mayo del 2025

PROVEIDO N°096 -2025- I.E- JARV- UGEL-HCO

Que visto la solicitud por: **OSCCO AVALOS NINA ANDREA**, donde solicita autorización para poder realizar el proceso de recolección de datos, en las inmediaciones de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez y pueda desarrollar el trabajo de investigación titulada, **"AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JULIO ARMANDO RUIZ HUÁNUCO, 2024"**, Al respecto esta jefatura da opción favorable, para realizar dicha investigación y al final nos socialice los resultados y recomendaciones.

Se expide el presente proveido para los trámites correspondientes.


Oscoco Avalos Nina Andrea
DNI: 74391074


Dir. Jorga Meza Lucero

ANEXO 9

BASE DE DATOS

N°	CUESTIONARIO DE AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL EN ADOLESCENTES (CAICA)																								CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES (CHAA)																							
	Percepción del tamaño corporal						Satisfacción o insatisfacción corporal						Influencia sociocultural						Afectación emocional vinculada al cuerpo						Frecuencia y regularidad alimentaria						Selección de alimentos saludables						Conducta alimentaria emocional						Conocimiento y actitudes hacia la alimentación saludable					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	3	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	5	2	1	3	1	1	4	4	1	3	5	4	5	5	2	3	1	5	4	1	2	4	4	1	1
2	1	3	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	4	3	5	1	1	5	2	2	2	1	1	2	5	2	3	5	2	5
3	1	1	3	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	5	3	2	2	2	5	3	3	4	4	5	5	2	5	3	4	1	1	1	1	1	1
4	1	1	1	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	2	4	3	5	1	4	4	2	5	1	1	1	2	1	5	1	3	1	1	1	1	1	1	1
5	1	4	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	3	5	4	2	5	1	3	1	5	1	1	3	1	5	3	1	1	1	1	3	4	3	2	5	3
6	1	1	1	1	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	4	5	5	1	1	1	1	1	1	5	2	1	5	2	2	3	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	2
7	1	1	1	4	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	3	5	4	3	3	4	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	4	2
8	1	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	4	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	2	3	2	4	2	5	2	5	3	3	1	2	1	3	1	2	1	3	4	4	5	1	4	1	3
9	1	4	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	4	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	2	5	4	5	1	1	2	4	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	3	4	5	5	5
10	1	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	2	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	2	2	1	4	4	1	1	1	3	5	2	4	2	4	2	3	1	2	4	5	4	5	4	2
11	1	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	2	5	5	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	1	2	3	4	4	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	
12	1	1	1	4	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	2	1	2	1	1	2	3	1	3	2	3	1	1	2	2	3	3	3	5	2
13	1	1	3	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	2	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	2	1	1	2	2	5	1	2	3	4	1	5	1	3	4	1	2	5	1	2
14	1	1	1	1	3	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	4	5	5	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	5	2	5	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
15	1	1	3	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	4	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5	4	5	4	2	1	1	3	1	2
16	1	1	3	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	4	5	5	5	5	1	1	1	1	1	3	5	4	3	4	1	2	4	4	4	3	1	5	3	1	1	2	1	1	1	2	1	1	3	1
17	1	4	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	3	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	3	2	1	5	1	1	4	3	5	2	2	5	4	2	4	4	4	1	2	5	2	2	1	3

18	3	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	2	5	2	5	4	4	5	2	4	4	4	5	1	1	3	3	2	5	3	1	2	1	3	3	2	2	
19	1	1	1	1	1	3	5	5	5	1	1	1	1	1	1	2	5	5	1	1	1	1	1	1	1	4	3	2	1	1	2	3	1	1	2	1	1	1	2	1	3	1	1	1	2	1	1		
20	1	1	1	3	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	4	5	5	5	1	1	1	1	1	1	3	3	1	3	2	4	3	4	2	2	4	1	4	3	1	3	4	1	3	2	1	1	2	2	
21	1	1	1	1	4	5	5	5	5	1	1	1	1	1	2	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	3	2	2	1	1	5	5	5	3	2	
22	3	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	2	3	1	1	2	2	1	1	2	2	5	5	5	4	4	5	5	5	5	1	1	2	1	1		
23	1	2	5	5	5	5	5	5	5	1	1	2	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	4	1	5	4	5	1	2	5	5	2	3	2	2	1	1	1	2	1	2	5	4	4	1	5	2	
24	1	1	1	4	5	5	5	5	5	1	1	1	1	2	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	4	1	1	3	3	2	1	4	4	3	2	3	5	1	3	2	1	2	1	
25	1	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	4	5	5	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	2	1	1	1	5	5	2	2	2	1	2	1	5	1	1	1	1	2	3	
26	1	1	4	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	2	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	5	3	4	5	4	5	5	5	5	2	4	4	3	1	4	1	3	2	1	1	1	1	1		
27	3	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	2	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	4	4	5	5	4	5	5	5	4	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	3	4	4	2	
28	1	1	1	1	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	4	5	5	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	4	4	1
29	1	1	3	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	3	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	4	2	4	5	5	5	4	5	4	5	5	3	1	1	2	1	1	
30	1	1	1	5	5	5	5	5	5	1	1	1	2	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	3	5	3	4	1	5	5	1	1	4	3	1	
31	1	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	2	1	5	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	1	1	4	1	1	2
32	1	3	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	4	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	3	2	1	3	4	4	5	2	1	5	4	2	2	1	1	5	2	1	2	3	3	5	1	4	4	
33	1	1	1	1	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	5	3	5	2	3	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	
34	1	1	1	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	4	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	5	4	5	5	3	5	5	4	3	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	
35	1	3	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	4	5	2	3	2	4	2	2	5	2	3	5	4	5	4	5	3	4	4	1	2	2	1	1	1	
36	1	1	1	1	4	5	5	5	5	1	1	1	1	1	2	5	5	5	1	1	1	1	1	1	5	4	5	1	4	1	5	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	
37	1	1	3	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	3	5	5	5	5	1	1	1	1	1	2	3	5	5	4	5	3	2	1	4	5	1	1	1	3	5	2	1	2	1	1	1	1	1		
38	1	4	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	2	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	4	2	1	2	3	1	4	3	3	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	4	4	3	
39	3	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	2	1	5	2	3	1	1	4	2	3	5	3	5	5	5	5	5	5	5	4	2	2	1	2	1	1
40	1	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1	1	3	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	4	4	3	4	2	2	3	1	1	1	1	1	1	2	
41	1	1	1	3	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	3	5	5	5	1	1	1	1	1	1	5	3	5	5	4	5	2	5	3	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	
42	1	1	1	4	5	5	5	5	5	1	1	1	1	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	3	3	2	2	1	2	2	1	2	5	1	2	4	1	2	1	4	1	4	1	2	3	1	2	1	
43	1	2	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	3	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	4	5	3	4	5	4	1	3	2	5	3	2	1	5	

44	1	1	1	3	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	4	4	2	5	1	3	2	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	3	3	2	1	2	1	
45	1	2	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	2	2	1	3	1	1	5	2	2	4	5	2	4	4	4	2	3	1	
46	1	1	4	5	5	5	5	5	5	1	1	1	2	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	4	5	1	5	5	3	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	3	4	5	4	2	5		
47	1	1	4	5	5	5	5	5	5	1	1	1	3	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	2	2	1	3	1	3	2	5	1	1	4	3	2	1	3	2	1	2	3	4	3	4	1	4	
48	1	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	4	5	3	5	4	5	5	2	3	1	3	1	3	1	1	1	1	4	2	2	4	4	3	1	3	5	
49	1	1	1	1	1	3	5	5	5	1	1	1	1	1	1	2	5	5	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	3	2	5	4	3	2	1	2	2	1	1	1	
50	3	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	4	5	2	5	2	2	4	5	4	2	1	5	5	5	5	5	5	4	2	5	3	1	1	1	1	1	
51	1	1	3	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	2	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	4	1	4	4	5	4	3	4	2	3	3	1	2	1	2	1	4	1	1	
52	1	1	3	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	3	3	4	3	1	1	4	1	3	4	3	3	1	5	2	3	4	4	1	2	1	1	1	5	
53	1	1	1	1	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	2	3	4	5	2	2	1	4	3	4	3	5	1	1	2	1	2	1	1	1	
54	1	1	3	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	3	3	1	1	3	1	5	5	3	2	3	4	1	3	1	1	1	2	2	1	2	4	5	2	
55	1	3	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	2	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	4	4	3	4	2	5	5	5	4	1	2	4	1	3	4	4	1	5	1	1	4	1	2	1	
56	1	1	1	1	1	3	5	5	5	1	1	1	1	1	1	4	5	5	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	
57	1	2	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	3	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	4	5	1	1	1	2	1	2	5	4	4	4	3	5	5	
58	1	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	3	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	2	5	5	4	4	5	5	5	5	4	2	4	1	4	2	1	3	2	3	2	1	2	1	1	3	
59	1	1	1	1	2	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	2	1	1	2	3	4	3	4	1	
60	1	1	1	1	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	5	5	5	1	1	1	1	1	1	4	3	4	1	2	4	3	1	1	1	1	1	4	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	
61	1	1	1	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	2	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	4	5	2	1	1	1	1	5	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	2	1	3	5
62	1	1	1	4	5	5	5	5	5	1	1	1	1	2	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	4	2	1	1	3	4	1	3	5	5	4	4	1	1	2	3	1	1	1	
63	1	1	2	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	3	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	3	1	4	1	1	1	3	3	3	5	3	5	3	5	1	2	1	1	1	1	
64	1	1	3	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	3	2	3	1	1	1	2	1	2	1	2	4	1	5	4	4	5	4	4	1	1	1	1	2	4	
65	1	3	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	2	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	5	2	2	4	1	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	3	1	1	3	5	
66	1	1	1	1	2	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	4	5	5	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	3	4	4	5	1	1	1	
67	1	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	2	5	3	5	1	2	3	4	1	5	2	5	4	5	3	2	4	5	3	5	1	1	5	5	1	5	
68	1	1	4	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	4	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	1	3	1	4	4	2	2	5	2	4	4	1	3	1	
69	1	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1	1	4	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	5	5	3	2	2	4	3	2	5	1	1	3	2	1	1	

70	1	1	1	1	1	3	5	5	5	1	1	1	1	1	1	2	5	5	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	3	1	4	1	2	2	1	1	1	2	1	1	
71	1	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	2	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	4	5	3	2	4	5	3	5	4	2	1	3	2	1	4	1	3	1	1	1	2	2	3	4	5
72	1	1	2	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	4	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	3	5	4	4	1	5	3	2	4	3	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	5	1	1	
73	1	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	4	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	2	1	5	5	4	1	5	3	5	2	4	1	2	2	2	4	4	2	2	1	2	1	1	5	5	
74	1	1	1	4	5	5	5	5	5	1	1	1	1	2	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	2	3	4	1	3	2	3	1	5	4	2	5	4	3	4	2	4	1	1	2	1	1		
75	1	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	2	1	1	2	4	2	2	3	1	1	4	3	5	5	4	5	2	5	5	2	3	1	1	2	3	
76	1	3	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	4	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	2	5	4	5	2	4	5	1	5	5	1	3	3	1	1	2	1	3	3	4	4	1	3	1	1	
77	1	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	4	5	5	2	5	4	5	5	3	3	1	1	1	5	1	1	1	2	1	3	5	3	4	4	5	
78	1	2	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	3	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	4	1	4	1	2	5	1	2	1	4	5	2	2	3	5	1	2	1	1	3	2	2	5	
79	1	1	1	3	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	2	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	4	2	3	4	3	3	2	4	5	4	3	4	
80	1	1	1	3	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	5	5	5	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	4	2	3	1	1	4	5	3	5	1	1	1	1	1	1		
81	3	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	4	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	2	5	3	5	5	5	4	5	4	5	5	2	1	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	1	2	1	
82	1	1	1	1	4	5	5	5	5	1	1	1	1	1	2	5	5	5	1	1	1	1	1	1	5	5	2	1	2	1	2	1	4	1	1	1	1	3	1	2	3	2	1	1	1	1	1	3	
83	1	1	1	1	4	5	5	5	5	1	1	1	1	1	4	5	5	5	1	1	1	1	1	1	2	3	3	3	2	1	3	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	4	1	1	1	1	
84	1	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	4	1	2	3	1	3	2	2	2	3	5	5	5	5	3	5	5	5	4	3	1	4	1	2	2	
85	1	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	4	3	4	2	2	5	4	3	5	4	3	2	1	3	3	1	2	1	1	3	5	1	5	3	5	
86	1	1	4	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	4	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	3	1	2	3	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	1	5	1	1	3	2	4	5	4	4	5
87	1	1	1	1	1	4	5	5	5	1	1	1	1	1	1	4	5	5	1	1	1	1	1	1	5	2	2	2	2	2	5	2	2	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1	3	2	1	1	1	
88	1	1	2	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	4	5	5	5	1	1	1	1	1	2	5	3	3	2	3	3	1	3	2	1	4	1	1	1	2	2	1	1	2	3	2	4	3	2	
89	1	1	1	1	1	4	5	5	5	1	1	1	1	1	1	4	5	5	1	1	1	1	1	2	2	4	2	1	2	1	2	1	3	1	2	1	1	3	1	5	2	1	1	1	2	1	2		
90	1	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	2	2	4	4	2	3	5	3	2	4	5	5	1	1	1	1	3	5	3	3	2	3	2	2	1	
91	1	1	1	1	4	5	5	5	5	1	1	1	1	1	3	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	5	3	3	2	3	4	3	5	4	1	1	2	3	1	1	2	1	1	1	2	1	1		
92	1	1	3	5	5	5	5	5	5	1	1	1	3	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	4	2	5	3	3	2	1	1	5	3	2	2	5	4	4	2	2	2	1	1	
93	1	1	1	4	5	5	5	5	5	1	1	1	1	3	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	4	4	5	1	2	4	5	4	3	2	1	1	1	1	1	3	1	2	2	1	1	1	5	3	
94	3	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	3	5	5	5	4	1	5	4	2	5	4	4	5	5	2	5	3	4	5	5	3	1	2	1	1	3	1	
95	1	3	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	4	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5	

96	1	3	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	4	3	5	4	4	5	3	2	5	3	1	2	4	1	4	1	5		
97	1	1	2	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	3	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	3	3	4	3	5	2	4	3	1	3	5	2	4	3	3	3	1
98	1	1	1	4	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	2	1	5	3	4	5	3	3	5	4	1	5	4	2	1	1	1	4	1	1
99	1	1	1	3	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	5	4	4	4	4	1	3	5	4	3	2	2	3	1	4	1	
100	1	1	4	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	2	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	1	1	4	5	5	1	1	2	1	1	1	1	3	1	4	1	1	5		
101	1	1	1	1	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	4	5	5	5	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	3	3	5	3	1	1	2	5	5	3	2	1	1	2	2	3	
102	1	4	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	3	1	3	2	1	4	2	1	1	1	5	4	5	4	5	5	5	5	5	1	1	1	4	1	5
103	3	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	2	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	4	5	4	4	5	5	2	1	3	5	1	4	4	3	5	3	4	4	2	5	2	4	1	5	3	3
104	1	1	1	2	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	3	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	4	5	3	2	5	2	1	3	5	2	2	2	3	2	1	1
105	1	1	2	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	3	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	3	2	5	4	3	4	5	3	1	5	1	2	5	3	2	1	1	1	1	2	2	4	1	4
106	1	1	1	3	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	4	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	2	2	1	1	1	4	5	4	1	1	4	3	5	1	2	1	1	1	1
107	1	3	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	3	2	1	4	1	4	3	4	4	1	1	3	1	2	1	3	1	1	4	5	5	4	3	5	1
108	1	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1	1	4	5	5	5	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	5	4	5	3	2	5	1	1	1	1	1	1	1
109	1	3	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	4	4	5	3	2	5	5	4	1	3	3	3	3	4	1
110	1	1	1	4	5	5	5	5	5	1	1	1	1	4	5	5	5	5	1	1	1	1	1	3	3	1	2	3	2	2	1	1	3	4	4	4	1	5	3	1	2	1	3	1	1	3	1	
111	2	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	3	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	2	4	4	2	5	2	3	2	2	1	5	3	5	4	5	2	5	5	5	1	3	4	2	1	1
112	1	1	4	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	4	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	4	1	3	2	3	1	1	5	2	1	2	2	1	2	1	2	1	3	1	1	2	4	2	
113	1	1	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	3	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	5	3	2	2	5	3	4	1	2	1	5	1	1	3	4	4	3	4	5	5	1	1	1	1	2

11 4	1	4	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	3	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	3	5	3	2	4	5	1	3	2	1	3	5	2	4	2	1	5	5	3	5	3	1	5	1	
11 5	1	1	1	1	2	5	5	5	5	1	1	1	1	1	3	5	5	5	1	1	1	1	1	1	4	4	5	3	2	5	5	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	
11 6	2	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	4	5	5	5	5	5	1	1	1	1	4	5	4	5	4	2	3	5	4	1	4	5	3	5	5	3	5	5	5	1	1	1	1	2	1	2		
11 7	1	1	1	1	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	4	2	1	3	2	3	2	4	1	4	1	2	1	1	4	1	4	1	2	1	1	1	2		
11 8	1	1	1	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1	3	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
11 9	1	1	1	1	3	5	5	5	5	1	1	1	1	1	3	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	5	3	5	5	3	3	4	3	2	1	1	1	2	1	1	
12 0	1	1	1	2	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	4	5	5	1	1	1	1	1	1	4	5	5	5	4	1	5	1	2	1	2	1	1	4	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	
12 1	2	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	2	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	3	5	5	4	5	3	5	5	3	5	1	1	2	1	1	1	1	2	1	3	1	4	1	1	2	
12 2	1	1	2	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	4	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	3	1	2	1	3	1	2	1	1	1	3	5	4	3	1	4	3	
12 3	1	1	2	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	5	3	4	4	1	4	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	5	4	4	5	5	
12 4	1	1	4	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	3	3	2	2	1	3	1	4	1	5	2	4	3	1	2	3	1	2	3	1	3	5	5	1	
12 5	1	1	1	4	5	5	5	5	5	1	1	1	1	3	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	3	1	3	2	3	5	5	5	4	4	2	1	1	2	2	1	4	
12 6	1	1	2	5	5	5	5	5	5	1	1	1	3	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	2	3	1	5	4	2	1	5	5	3	1	1	3	1	1	2	1	3	2	2	2	1	2	2	1	
12 7	2	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	4	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	3	5	5	5	5	4	3	3	5	2	5	2	1	1	3	4	1	1	1	1	4	5	4	3	1	2	
12 8	1	4	5	5	5	5	5	5	5	1	1	2	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	5	2	3	1	1	5	3	2	3	5	4	3	2	2	5	1	5	5	1	5	5	3	1	4	
12 9	1	1	4	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	4	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	3	3	4	2	1	5	4	5	2	4	3	4	3	2	1	4	1	2	1	3	
13 0	1	1	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	3	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	4	3	4	4	4	3	4	3	3	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	4	5	2

13 1	1	3	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	5	3	4	5	5	5	5	5	5	4	1	5	3	5	2	1	1	4	1	4	1	2	1	1	2
13 2	1	3	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	4	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	5	5	2	2	4	2	4	4	1	2	2	5	1	1	1	2	1	1	3	5	1	5	5	3
13 3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	3	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	2	5	3	2	5	5	5	4	5	5	1	4	3	1	2	5	2	5	1	1	2	3	3	1	1	4
13 4	1	1	2	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	4	3	5	1	5	3	4	3	5	3	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	
13 5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	1	1	2	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	5	2	2	1	5	2	4	4	4	5	4	5	2	5	5	4	3	2	1	1	1	1	2	
13 6	1	1	1	1	5	5	5	5	5	1	1	1	1	2	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	2	1	2	1	1	5	1	5	5	3	3	3	3	3	1	3	1	3	2	1
13 7	1	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	2	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	2	5	1	3	5	5	5	3	5	1	4	5	4	2	1	2	5	1	3	1	4	1	3	3	1	4
13 8	1	1	1	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	4	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	3	5	2	1	4	4	1	1	1	4	1	2	1	3	4	4	3	2	2	4	2	4	5
13 9	1	1	1	4	5	5	5	5	5	1	1	1	1	4	5	5	5	5	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	4	1	1	3	5	5	5	2	5	5	1	3	2	2	1	1	1	
14 0	1	2	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	3	1	1	3	4	1	1	3	5	4	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	5	5	3	4	4
14 1	1	1	1	2	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	2	2	3	1	2	3	1	2	1	1	3	1	1	2	2	2	1	1	5	5	1	1	5	1
14 2	1	3	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	3	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	5	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	3	2	2	3	4	5	3	3	5	2	3
14 3	1	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	2	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	4	1	5	2	1	1	1	1	2	2	5	5	5	5	5	1	1	1	3	1	2	3	5	1	5
14 4	1	3	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	2	4	1	1	4	1	2	2	3	1	4	4	1	5	3	5	5	1	1	4	1	4	4	1	3
14 5	1	1	1	3	5	5	5	5	5	1	1	1	1	3	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	4	4	1	2	2	1	4	1	5	3	3	2	2	5	2	5	3	2	1	1	1	1	1	1
14 6	1	1	1	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	3	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	5	5	5	4	5	4	4	4	3	4	4	1	3	1	1	2	1	2	1	1	1	1	5	1
14 7	1	1	4	5	5	5	5	5	5	1	1	1	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	3	5	4	4	5	3	5	5	5	5	1	3	1	1	2	1	3	1	1	1	1	2	2	3	

14 8	1	1	1	2	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	3	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	4	2	1	5	3	2	5	5	2	4	2	4	1	1	1	1	1	1
14 9	1	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	4	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	2	5	4	2	5	5	5	4	5	5	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	2	1	3	1	3		
15 0	1	1	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	4	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	5	5	5	5	5	5	
15 1	1	3	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	2	5	1	1	1	3	1	1	1	4	5	2	3	5	2	4	1	5	3	4	5	1	1	4		
15 2	1	1	4	5	5	5	5	5	5	1	1	1	2	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	4	1	3	1	1	2	2	3	2	5	3	4	5	5	4	5	5	1	1	1	1	1			
15 3	1	1	1	4	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	2	2	4	2	4	1	2	3	1	2	5	2	3	2	3	1	4		
15 4	1	4	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	2	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	4	2	1	2	2	1	1	2	1	1	4	5	4	5	4	5	5	3	5	1	3	4	1	2	4		
15 5	1	4	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	4	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	3	4	2	1	2	1	2	2	2	3	2	4	3	5	1	5	2	2	1	3	4	2	3	5	4		
15 6	1	1	4	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	3	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	5	5	5	5	5			
15 7	1	1	1	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	2	5	5	5	1	1	1	1	1	1	2	1	1	4	2	1	2	1	1	1	2	4	1	2	3	1	2	4	4	3	2	4	1	1		
15 8	1	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1	1	3	5	5	5	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	3	1	2	1	1	2	2	1	1	2	4	1		
15 9	1	2	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	4	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	5	3	1	4	5	4	2	5	5	4	2	1	1	1	2	1	1	3	1	3	5	1	4	2	1		
16 0	1	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	4	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	3	5	4	2	3	3	3	4	5	5	5	5		
16 1	1	1	4	5	5	5	5	5	5	1	1	1	2	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	2	3	5	2	1	1	2	2	4	1	1	3	5	4	4	4	5	1	1	1	3	2	3	1	5		
16 2	1	3	5	5	5	5	5	5	5	1	1	3	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	3	2	2	1	1	3	3	3	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	1	1	3	1	4		
16 3	1	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	2	5	2	4	5	1	3	2	2	1	1	1	1	3	1		
16 4	1	1	1	3	5	5	5	5	5	1	1	1	1	2	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	2	4	2	1	4	1	5	2	2	2	2	3	1	4	3	1	4	1	3	1	2	2	1	1		

16 5	1	1	1	2	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	4	5	2	2	1	4	2	4	3	3	2	1	1	1	1	2	4	4	1	1	2	4	1	2
16 6	1	1	1	4	5	5	5	5	5	1	1	1	1	2	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	1	1	1	2	2	1	2	1	3	2	2	4	3	4	3	1	5	1	5	
16 7	1	1	1	3	5	5	5	5	5	1	1	1	1	2	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	4	4	2	3	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	3	5	2	4	2	4	2	2	
16 8	1	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	5	4	3	2	1	5	2	5	3	5	5	5	1	5	4	5	5	5	1	1	1	2	1	1
16 9	1	1	1	4	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	2	2	3	1	1	2	3	1	1	1	3	3	4	3	2	2	4	1	2	3	1	3	2	
17 0	3	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	3	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	2	3	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	5	5	5	5	2	
17 1	1	4	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	4	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	5	5	5	5	4	2	5	4	1	5	1	2	1	1	2	4	1	1	2	1	3	1	5	1	1
17 2	1	1	1	3	5	5	5	5	5	1	1	1	1	3	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	4	4	1	5	3	5	4	3	5	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	
17 3	1	4	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	4	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	4	3	1	4	1	4	1	5	5	5	4	5	5	
17 4	1	1	4	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	4	4	5	5	2	1	3	2	3	1	3	1	1	1	1	4	1	5	1	
17 5	1	1	1	4	5	5	5	5	5	1	1	1	2	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	4	4	4	1	4	5	4	4	1	3	5	3	2	1	1	5	1	3	2	1	1	1	1	1	
17 6	1	1	1	2	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	5	1	5	1	3	2	3	1	2	3	1	2
17 7	1	1	1	3	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	2	3	2	5	4	4	5	1	3	1	2	1	4	1	3	2	2	4	1	1	1	1	1	
17 8	1	1	2	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	4	5	5	5	5	1	1	1	1	1	2	4	3	4	4	4	1	4	4	3	1	2	1	3	2	1	1	1	1	4	1	2	3	1	1
17 9	1	1	1	3	5	5	5	5	5	1	1	1	1	2	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	2	5	1	2	2	2	1	1	5	2	2	1	3	2	4	3	1	4	1	1	5	3	
18 0	1	1	1	4	5	5	5	5	5	1	1	1	1	2	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	2	3	5	5	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	3	4	3	1	2	3	4	2	3
18 1	1	2	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	3	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	3	3	5	4	3	2	5	5	5	3	3	1	2	2	3	1	1	1	1	4	1	4	3	5	3

18 2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	2	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	2	2	5	4	2	4	1	4	2	1	
18 3	1	1	1	2	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	4	5	5	5	1	1	1	1	1	1	3	1	3	3	1	1	1	1	1	5	4	4	3	1	5	5	3	3	1	1	1	1	1	
18 4	1	2	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	3	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	3	1	2	1	4	2	1	5	2	4	1	3	1	4	1	5	1	5	5	5	4	4	5	2	1
18 5	1	1	1	1	3	5	5	5	5	1	1	1	1	1	4	5	5	5	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	3	4	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	3	2	2	4	5	1
18 6	1	3	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	3	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	2	3	1	1	2	3	3	2	1	1	2	1	4	3	5	5	1	1	5	5	3	3	5	2	5
18 7	1	2	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	2	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	5	3	2	2	2	1	3	5	3	2	1	1	2	2	1	1	1	1	5	4	5	5	5	5	
18 8	1	3	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	2	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	5	2	2	4	3	5	4	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	4	3	2	4
18 9	1	1	3	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	4	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	4	1	1	4	2	1	5	1	4	2	1	2	1	1	3	1	3	1	3	4	3	4	1	4
19 0	1	1	4	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	3	4	1	4	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	1	5	2
19 1	1	1	1	2	5	5	5	5	5	1	1	1	1	4	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	3	2	1	3	5	3	1
19 2	1	1	1	1	1	2	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	2	5	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	2	2	2	1	4	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	
19 3	1	1	1	1	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	2	5	5	5	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	5	1	3	3	4	3	4	1	2	2	1	5	1	1	2	2	1	1	1	
19 4	1	1	1	4	5	5	5	5	5	1	1	1	1	4	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	3	2	1	2	2	2	2	3	5	3	2	1	1	1	2	1	1	3	3	4	3	4	2	
19 5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	3	5	5	5	5	5	1	1	1	1	3	5	2	3	1	3	1	1	3	4	3	1	1	1	1	1	3	2	1	1	4	5	5	5	5	
19 6	1	1	1	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	2	5	5	5	1	1	1	1	1	1	5	2	1	5	1	4	3	5	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1		
19 7	1	1	1	3	5	5	5	5	5	1	1	1	1	2	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	4	1	1	1	4	2	1	1	1	3	3	3	3	5	1	1	1	1	2	2
19 8	1	1	1	1	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	3	5	5	5	1	1	1	1	1	1	2	4	4	2	5	2	3	2	5	4	2	1	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	

19 9	1	1	1	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	2	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	5	4	5	5	4	5	5	5	3	1	2	2	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1
20 0	1	1	1	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	2	3	3	2	1	2	1	2	1	4	1	3	4	1	1	1	3	3	3	3	4	1	2		
20 1	1	1	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	2	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	2	3	1	4	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	5	5	5		