

Distorsión de la imagen corporal y prácticas de alimentación en adolescentes del noroeste de México.

Body image distortion and eating practices among adolescents in northwestern Mexico.

Ávila-Ortiz María Natividad*, Nuñez-Rocha Georgina Mayela*, Castro-Sánchez Ana Elisa*, Martínez-Rodríguez Anahí Elizabeth*, Cano-Verdugo Guillermo*, Hernández-Ruiz Karina Janett*.

*Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Salud Pública y Nutrición, Centro de Investigación en Nutrición y Salud Pública, México.

RESUMEN

Introducción: La distorsión de la imagen corporal influye en las prácticas de alimentación de los adolescentes, afectando no solo que consumen, sino la manera, el momento, el lugar y la compañía con la que comen. **Objetivo:** Comparar las prácticas alimentarias entre adolescentes que presentan o no distorsión de la imagen corporal de secundarias públicas. **Material y Método:** Estudio transversal realizado a 560 adolescentes de 13 a 15 años. Se utilizaron instrumentos validados para evaluar la percepción de la imagen corporal y las prácticas alimentarias. El análisis de los datos se realizó mediante la prueba U de Mann-Whitney utilizando el software SPSS. **Resultados:** El 47% de los adolescentes presentó distorsión en su imagen corporal. No fue estadísticamente significativas en el tipo de alimentos consumidos, a excepción de menor ingesta de refrescos y jugos en el grupo que presenta distorsión. Además, este grupo presentó un mayor consumo de alimentos al recibir invitaciones de amigos, y una menor frecuencia de compartir la cena con hermanos ($p=0.03$). **Conclusión:** La distorsión de la imagen corporal se asoció con diferencias en prácticas alimentarias específicas. No se observaron variaciones significativas en alimentos consumidos. Los resultados destacan la necesidad de incluir factores perceptuales en las estrategias de promoción de una alimentación saludable en adolescentes.

Palabras Clave: Distorsión de la imagen, alimentación, adolescentes.

ABSTRACT

Introduction: Body image distortion influences adolescents' eating practices, affecting not only what they consume but also how, when, where, and with whom they eat. **Objective:** To compare eating practices among adolescents with and without body image distortion from public secondary schools. **Material and method:** A cross-sectional study was conducted with 560 adolescents aged 13 to 15 years. Validated instruments were used to assess body image perception and eating practices. Data were analyzed using the Mann-Whitney U test with SPSS software. **Results:** A total of 47% of adolescents showed body image distortion. No statistically significant differences were found in the types of food consumed, except for a lower intake of soft drinks and juices in the group with body image distortion. Additionally, this group reported more frequent food consumption when invited by friends and a lower frequency of sharing dinner with siblings ($p=0.03$). **Conclusion:** Body image distortion was associated with specific differences in eating practices. No significant variations were observed in the types of foods consumed. The findings highlight the importance of incorporating perceptual factors into strategies for promoting healthy eating among adolescents.

Keywords: Body image distortion, eating practices, adolescents.

Correspondencia: María Natividad Ávila-Ortiz maria.avilaort@uanl.edu.mx

Recibido: 08 de mayo 2025, aceptado: 25 de agosto 2025

©Autor2025



Citation: Ávila-Ortiz M.N., Nuñez-Rocha G.M., Castro-Sánchez A.E., Martínez-Rodríguez A.E., Cano-Verdugo G., Hernández-Ruiz K.J. (2025) Distorsión de la imagen corporal y prácticas de alimentación en adolescentes del noroeste de México. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 24 (3), 56-66. <https://doi.org/10.29105/respyn24.3-874>

Significancia

Este estudio aporta evidencia valiosa sobre la influencia de la distorsión de la imagen corporal en las prácticas alimentarias de los adolescentes, resaltando el papel que desempeñan los factores sociales en sus decisiones relacionadas con la alimentación. Al identificar diferencias significativas en aspectos como el entorno social al comer, mayor susceptibilidad a la influencia de los amigos y menor frecuencia de compartir cenas con hermanos. Se enfatiza la necesidad de diseñar intervenciones de salud pública que no solo aborden qué se come, sino también cómo, cuándo, dónde y con quién se come.

Introducción

La adolescencia es una etapa crucial del desarrollo humano que abarca aproximadamente entre los 10 y 19 años de edad. Este periodo se caracteriza por profundos cambios físicos, psicológicos y sociales que influyen significativamente en la formación de la identidad personal. Factores como el estilo de vida, el entorno sociocultural y las transformaciones emocionales propias de esta fase constituyen elementos de riesgo que pueden propiciar diversas alteraciones. Entre ellas se destacan la adopción de hábitos alimentarios poco saludables, preocupación constante por la imagen corporal y, en algunos casos, la aparición de conductas adictivas (Aparicio et al, 2018).

Los adolescentes requieren una atención especial, ya que están expuestos a estilos de vida poco saludables, lo que podría traducirse en una población adulta con múltiples afecciones crónicas, tal como el sobrepeso y obesidad la cual ha mostrado un notable incremento en los últimos años, al punto de ser catalogada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como la epidemia del siglo XXI. Entre los factores más relevantes que inciden en esta problemática se encuentran los hábitos alimentarios y la presión social relacionada con la distorsión de la imagen corporal (Hidalgo et al., 2022).

La distorsión de la imagen corporal en adolescentes implica percepciones erróneas sobre el propio cuerpo, acompañadas de emociones negativas y conductas poco saludables. Según Chae et al. (2022), esta problemática puede derivar en consecuencias como baja autoestima, trastornos alimentarios, depresión e incluso ideación suicida. Además, afecta

negativamente las relaciones sociales y está asociada al acoso entre pares

Las causas de la distorsión de la imagen corporal pueden deberse a factores sociales y psicológicos. Entre los aspectos sociales destacan la influencia de los medios de comunicación, las normas culturales, el entorno familiar y el grupo de amistades. Por otro lado, los factores psicológicos como la baja autoestima y la presencia de síntomas depresivos aumentan la susceptibilidad a las presiones externas relacionadas con la apariencia física, lo que contribuye al desarrollo de una percepción negativa o irreal del propio cuerpo (García et al., 2021).

La distorsión de la imagen corporal no solo afecta cómo los adolescentes se ven a sí mismos, sino también la manera en que se relacionan con sus prácticas de alimentación y su entorno, comprometiendo su salud física y mental. De acuerdo a Del Río (2022), las prácticas alimentarias implican múltiples factores: qué se come, cuándo, cómo, con quién, dónde, por cuánto tiempo, para quién y por qué. Se construyen a partir de elementos materiales, habilidades y significados que cambian a lo largo del curso de vida. En la adolescencia, los guiones alimentarios cotidianos pueden transformarse en estrategias y rutinas, pero también alterarse por experiencias como la presión social o la baja autoestima.

De acuerdo a Shamah-Levy et al. (2024), para el 2022 más de 390 millones de niños y adolescentes entre 5 y 19 años presentaban sobrepeso, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024), de los cuales 160 millones eran obesos. En México, el 41.1% de los adolescentes padecían sobrepeso u obesidad, una cifra que ha aumentado considerablemente desde 1999, cuando era del 26.8%

Por su parte, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) reporta que el 23.9% de los adolescentes presentan sobrepeso y el 17.2% obesidad. Aunque no se observa una diferencia significativa por sexo, se identifican ligeras variaciones: el sobrepeso afecta al 22.9% de los hombres y al 24.9% de las mujeres, mientras que la obesidad se presenta en el 18.2% de los hombres y el 16.1% de las mujeres (Shamah-Levy et al., 2023). Se ha informado que la distorsión de la imagen corporal en adolescentes influye significativamente

en sus hábitos alimentarios. Diversos estudios que señalan una percepción negativa de su cuerpo pueden adoptar conductas alimentarias poco saludables, como la restricción excesiva de alimentos, saltarse comidas o, por el contrario, episodios de sobrealimentación (Ben et al., 2021; Zeferino et al., 2021). Por su parte, en un estudio realizado en más de 41 mil adolescentes coreanos encontró que la percepción distorsionada de la imagen corporal estaba relacionada con la autopercepción del tipo de cuerpo, el control del peso, la práctica de actividad física moderada y vigorosa, así como con el sedentarismo (Jung & Jun, 2022). Otro estudio realizado por Yun & Park (2022) señalan que las características demográficas como el género, el nivel económico y el nivel académico influyen en la percepción de la imagen sobreestimada y subestimada. Además, el uso de teléfonos inteligentes en ambos sexos y estrategias inadecuadas para perder peso se asociaron a la distorsión de la imagen corporal (Kwon et al., 2022). En contraste, el acompañamiento familiar durante las comidas se asocia con prácticas más equilibradas y una imagen corporal más saludable (Chae, 2022). Estos factores reflejan cómo la percepción distorsionada del cuerpo impacta profundamente en la relación del adolescente con la comida y su entorno social.

Por lo tanto, la relación entre la distorsión de la imagen corporal y las prácticas alimentarias no han sido abordadas, por ello este estudio tuvo como objetivo comparar las prácticas alimentarias entendidas como el qué, cómo, cuándo, dónde y con quién se consumen los alimentos entre adolescentes que presentan o no distorsión de la imagen corporal de secundarias públicas del noreste de México. Esto podría revelar si la preocupación por la imagen corporal influye en la elección de alimentos, los patrones de consumo y los contextos sociales de la alimentación. Además, se pretende que los hallazgos del estudio fundamenten el diseño de programas de prevención e intervención dirigidos a promover una imagen corporal saludable y hábitos alimenticios adecuados en adolescentes.

Material y Método

Estudio transversal se realizó en el periodo de 2018-2019 en 560 adolescentes de escuelas secundarias Públicas del estado de Nuevo León. Se incluyeron estudiantes de 13 a 15 años que asistían a dos

secundarias en las cuales se solicitó un permiso a las Autoridades de las Instituciones Educativas para acudir a realizar el trabajo de campo. Cada uno de los adolescentes que participó en el estudio entregó el consentimiento informado por sus padres y su asentimiento. Se excluyeron adolescentes que no deseaban participar en el estudio y estudiantes embarazadas. Se eliminaron los estudiantes que no respondieron el cuestionario completo. Cabe señalar que el estudio cumple con los lineamientos éticos en investigaciones en seres humanos respetando la declaración de Helsinki y fue aprobado por el comité de ética de una institución pública.

El tamaño de la muestra se determinó utilizando los resultados descritos por Meza & Pompa (2018), que informaron que el porcentaje de adolescentes con distorsión en su imagen corporal es del 74%. La muestra se calculó utilizando una fórmula para la estimación de una proporción con una población infinita, $n = Z^2 p q / e^2$, donde n es el tamaño de la muestra, Z es el estadístico de prueba para el intervalo de confianza del 95%, p es la proporción de la población (0,74), y q (0,26) y e son la proporción deseada (0,05). Después del cálculo, el tamaño mínimo de la muestra era de doscientos noventa y seis y se realizaron quinientos sesenta.

Procedimiento

A cada participante se les aplicó una encuesta, se les realizó una evaluación antropométrica por personal capacitado en Nutrición donde se les pesó utilizando una báscula Seca 804 con una precisión de 0,1 kg y la talla se midió utilizando un estadímetro Seca 206, precisión de 0,1 cm, con la información obtenida se calculó el Índice de Masa Corporal y el percentil conforme a lo propuesto por el Center for disease Control and Prevention (Centro para el Control y Prevención de Enfermedades), donde el percentil se clasificó en categoría de peso: Bajo Peso IMC $\leq$ percentil 5, Peso Normal IMC en percentil >5 , percentil < 85 , Sobrepeso un IMC percentil ≥ 85 , percentil < 95 y Obesidad un IMC $\geq$ percentil 95 (CDC, 2000; Silva, 2010).

Instrumentos

Percepción de la imagen corporal

Para obtener la percepción de la imagen corporal se utilizó un instrumento validado por Soto et al., (2015) que presenta nueve siluetas anatómicas masculinas y femeninas, que van siendo más

robustas progresivamente y que representan distintos grados de Índice de masa corporal (IMC). Cada silueta tiene un IMC asignado desde 17kg/m² hasta 33kg/m² y se relacionan con bajo peso (silueta 1), normopeso (siluetas 2-5), sobrepeso (siluetas 6-7) y obesidad (siluetas 8-9). De acuerdo al cuestionario la percepción se evalúa de esta manera:

Categoría 1: IMC real – IMC percibido: < - 4 (sobreestimas su IMC)

Categoría 2: IMC real – IMC percibido: entre - 4 y - 2 (sobreestiman su IMC)

Categoría 3: IMC real – IMC percibido: entre - 2 y 2 (se perciben tal como son, el IMC de la silueta elegida es similar al IMC real obtenido por antropometría, percepción ajustada a su IMC)

Categoría 4: IMC real – IMC percibido: entre 2 y 4 (subestiman su IMC)

Categoría 5: IMC real – IMC percibido: > 4 (subestiman su IMC).

La distorsión de la imagen corporal se define como una alteración en la percepción y el concepto del propio cuerpo, lo que implica la incapacidad para evaluar con precisión su tamaño (Hosseini & Padhy, 2025). Esta variable se obtuvo a partir de los resultados sobre la percepción de la imagen corporal, para lo cual se creó una variable nominal con dos categorías: 1 = sí, cuando la percepción era subestimada o sobreestimada, y 2 = no, cuando la percepción era adecuada.

Las prácticas de alimentación se obtuvieron a partir de un instrumento autoadministrable realizado por Catells-Cuixart et al., (2006) del cual se consideraron las preguntas enfocadas al qué, cómo, cuándo, dónde, con quién come el adolescente y el instrumento aborda otros temas como el entorno familiar, los hábitos alimentarios, estilo de vida y cuenta con un Alpha de Cronbach de 0.723

Al término, los datos fueron capturados en el programa SPSS versión 23. Para las variables no categóricas, se calcularon la media y la desviación estándar. Para las variables categóricas, se obtuvieron frecuencias, porcentajes. La comparación entre variables se realizó mediante la prueba de U de Mann Whitney con una $p < 0.05$.

Resultados

La muestra estuvo conformada por 560 estudiantes, entre 12 a 16 años, con un $\bar{X}$ de 13.45, años y una

DE= 0.9 La mayoría de los participantes fueron del sexo femenino 53.9% y un 46.1% del sexo masculino. El 47% de los adolescentes tiene una percepción distorsionada de su imagen ya sea que la sobreestiman o la subestiman (Tabla 1).

Tabla 1. Datos sociodemográficos

Edad	f	%
12	96	17.1
13	192	34.3
14	202	36.1
15	64	11.4
16	6	1.1
Sexo		
Mujer	302	53.9
Hombre	258	46.1
Percepción de la imagen corporal		
Adecuada	297	53.0
Sobreestimada	164	29.2
Subestimada	99	17.6
Distorsión de la imagen corporal		
Si	263	47.0
No	297	53.0

Fuente: Encuesta directa n= 560

Prácticas de alimentación

Las prácticas de alimentación están relacionadas con el qué, cómo, cuándo, dónde y con quién se come. De acuerdo con el objetivo de esta investigación, se realizó una comparación entre dos grupos de adolescentes: aquellos con distorsión de la imagen corporal y aquellos sin ella. En la Tabla 2 se muestran los resultados correspondientes al qué alimentos consumen los adolescentes que presentan o no distorsión. Para ello, se utilizó la prueba U de Mann-Whitney, los resultados muestran que, en la mayoría de los grupos de alimentos analizados (dulces, fritos, galletas y panes, frutas y verduras), no se encontraron diferencias significativas entre adolescentes con y sin distorsión de la imagen corporal. Sin embargo, en el caso de refrescos y jugos, se observó una diferencia marginalmente significativa ($p = 0.05$), lo que podría sugerir que la preocupación por la imagen corporal influye en un menor consumo de este tipo de bebidas.

Tabla 2. Qué comen los adolescentes

Variable	Distorsión de la imagen corporal	n	Rango promedio	Suma de rangos	U de Mann Whitney	Valor P
Dulces	Si	263	278.79	73321.00	38605.000	0.79
	No	297	282.02	83759.00		
Fritos	Si	263	284.42	74802.00	38025.000	0.34
	No	297	277.03	82278.00		
Galletas, panes	Si	263	287.79	75688.00	37139.000	0.27
	No	297	274.05	81392.00		
Refrescos y jugos	Si	263	271.44	71388.50	36672.500	0.05
	No	297	288.52	85691.50		
Frutas y verduras	Si	263	270.43	71123.00	36407.000	0.12
	No	297	289.42	85957.00		

Fuente: Elaboración propia, $p < 0.05$

En la tabla 3 se describe lo relacionado con el cómo consumen los alimentos los adolescentes. Se encontró que hay una mayor preferencia por alimentos hervidos en el grupo que no presenta distorsión de la imagen corporal, no obstante, no existen diferencias estadísticamente significativas ($p > 0.05$).

En la tabla 4 muestra el cuándo los adolescentes consumen alimentos y se encontró que existe una

diferencia estadísticamente significativa ($p < 0.05$) en la influencia de las invitaciones de amigos a comer, siendo mayor en adolescentes con distorsión de la imagen corporal. En el caso de ver otros comer, pasar por tiendas de alimentos, y postres después de la saciedad, encontrar comida apetitosa en casa, las personas que presentan distorsión de la imagen corporal tienden a reportar una mayor influencia de los estímulos relacionados con la comida, sin embargo, no se encontró asociación estadística.

Tabla 3. Cómo consumen los alimentos los adolescentes

Variable	Distorsión de la imagen corporal	n	Rango promedio	Suma de rangos	U de Mann Whitney	Valor P
Hervidos	Si	263	273.21	71853.50	37137.500	0.24
	No	297	296.96	85226.50		
Fritos	Si	263	288.22	75801.50	37025.500	0.17
	No	297	273.66	81278.50		
Asados	Si	263	287.65	75651.50	37175.500	0.20
	No	297	274.17	81428.50		

Fuente: Elaboración propia, $p < 0.05$

Tabla 4. Cuándo consumen alimentos

Variable	Distorsión de la imagen corporal	n	Rango promedio	Suma de rangos	U de Mann Whitney	Valor P
Ven que otros comen	Si	263	288.86	75969.50	36857.500	0.18
	No	297	273.10	81110.50		
Pasan delante de una tienda de alimentos	Si	263	290.22	76329.00	36498.000	0.13
	No	297	271.89	80751.00		
Los amigos los invitan a comer	Si	263	295.81	77798.00	34766.000	0.01
	No	297	265.95	78722.00		
Ha terminado de comer, se siente satisfecho y traen postres	Si	263	285.77	75157.50	37669.500	0.43
	No	297	275.83	81922.50		
En casa encuentra algo que le gusta mucho	Si	263	296.03	75226.00	37601.000	0.39
	No	297	275.60	81854.00		
En TV ven anuncios de comida	Si	263	268.11	70513.50	35797.500	0.06
	No	297	291.47	86566.50		

Fuente: Elaboración propia, $p < 0.05$

La Tabla 5 indica que no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos en relación con el lugar de consumo.

En la tabla 6 se muestra el consumo diario de alimentos por parte de los adolescentes y no se encontró diferencias estadísticamente

significativas en el desayuno, almuerzo, comida y merienda entre los grupos utilizando un nivel de significancia de $p < 0.05$. En el caso de la cena su valor de p es 0.05. Esto sugiere una tendencia hacia un mayor consumo en el grupo que no presenta distorsión de la imagen corporal.

Tabla 5. Dónde consumen los alimentos

Variable	Distorsión de la imagen corporal	n	Rango promedio	Suma de rangos	U de Mann Whitney	Valor P
Casa	Si	263	280.19	73690.50	38974.500	0.92
	No	297	280.77	83389.50		
Plaza comercial	Si	263	283.87	74657.50	38169.500	0.59
	No	297	277.52	82422.50		
Restaurante	Si	263	270.29	71085.50	36369.500	0.10
	No	297	289.54	85994.50		
Puestos ambulantes	Si	263	292.49	76925.50	35901.500	0.05
	No	297	269.88	80154.50		
Otros	Si	263	280.68	73819.00	39008.000	0.97
	No	297	280.34	83261.00		

Fuente: Elaboración propia, $p < 0.05$

Tabla 6. Consumo de comidas al día

Variable	Distorsión de la imagen corporal	n	Rango promedio	Suma de rangos	U de Mann Whitney	Valor P
Desayuno	Si	263	271.82	71489.00	36.773.000	0.19
	No	297	288.19	85591.00		
Almuerzo	Si	263	278.79	73321.00	38605.000	0.79
	No	297	282.02	83759.00		
Comida	Si	263	284.42	74802.00	38605.000	0.34
	No	297	277.03	82278.00		
Merienda	Si	263	287.79	75688.00	37139.000	0.27
	No	297	274.05	81392.00		
Cena	Si	263	271.44	71388.50	36672.500	0.05
	No	297	288.52	85691.50		

Fuente: Elaboración propia, $p < 0.05$

El análisis de la tabla 7 compara la frecuencia de la compañía durante la comida entre los grupos que presentan o no distorsión de la imagen corporal. La prueba U de Mann-Whitney indica una tendencia hacia una diferencia significativa en compartir con menos frecuencia la comida

principal con sus hermanos ($p = 0.05$), siendo menor en el grupo con distorsión. Asimismo, se observan tendencias no significativas hacia una menor frecuencia de compartir la comida principal con la madre, el padre y el abuelo/a en el grupo con distorsión.

Tabla 7. Con quién come durante la comida principal

Variable	Distorsión de la imagen corporal	n	Rango promedio	Suma de rangos	U de Mann Whitney	Valor P
Mamá	Si	263	271.10	71298.50	36582.500	0.11
	No	297	288.83	85781.50		
Papá	Si	263	275.91	72563.50	37847.500	0.50
	No	297	284.57	84516.50		
Hermano/o	Si	263	268.69	70665.00	35949.000	0.05
	No	297	290.96	86415.00		
Abuelo/a	Si	263	271.84	71493.50	36777.500	0.19
	No	297	288.17	85586.50		
Amigos/compañeros	Si	263	279.80	73588.00	38872.000	0.89
	No	297	281.12	83492.00		
Nadie	Si	263	274.92	72303.00	37587.000	0.21
	No	297	285.44	84777.00		

Fuente: Elaboración propia, $p < 0.05$

El análisis de la tabla 8 indica una diferencia estadísticamente significativa ($p=0.03$) en la frecuencia de compartir la cena con el hermano/a, con una menor ocurrencia en el grupo con distorsión de la imagen corporal. Asimismo, se

identifican a una asociación no significativa ($p > 0.05$) hacia una reducción en la frecuencia de cenar con la madre y el abuelo/a, y un aumento en la frecuencia de cenar con el padre y los amigos/compañeros en el mismo grupo.

Tabla 8. Con quién come durante la cena

CENA	Distorsión de la imagen corporal	n	Rango promedio	Suma de rangos	U de Mann Whitney	Valor P
Mamá	Si	263	277.56	72998.50	38282.500	0.53
	No	297	283.10	84081.50		
Papá	Si	263	281.94	74149.50	38677.500	0.81
	No	297	279.23	82930.50		
Hermano/o	Si	263	268.72	70674.50	35958.500	0.03
	No	297	290.93	86405.50		
Abuelo/a	Si	263	273.88	72031.50	37315.500	0.31
	No	297	286.36	85048.50		
Amigos/ compañeros	Si	263	282.08	74188.00	38639.000	0.75
	No	297	279.10	82892.00		
Nadie	Si	263	276.64	72756.00	38040.000	0.34
	No	297	283.92	84324.00		

Fuente: Elaboración propia, $p < 0.05$

Discusión

El propósito del estudio es comparar las prácticas alimentarias (qué, cómo, cuándo, dónde y con quién se consumen los alimentos) entre adolescentes de secundarias públicas que presentan distorsión de la imagen corporal y aquellos que no. Se encontró que el 47% de los adolescentes tienen una percepción distorsionada de su imagen, mientras que en un estudio realizado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Corea (KCDC) con una muestra de más de 42000 encuestados, encontraron que solo el 22.8% de los adolescentes presentaban distorsión de su imagen corporal, porcentajes inferiores a los de este estudio (Jung & Jun, 2022). En otro estudio realizado en Brasil por Linhares et al., (2024) en 159.245 estudiantes adolescentes, el 30,2 % reportó distorsión en su imagen corporal. Por otro lado, en un estudio realizado en Chile encontraron que un alto porcentaje de adolescentes que consideran que su peso y figura no consideran que coincida con su edad y estatura, lo que genera un sentimiento generalizado de insatisfacción (Urrutia-Medina et al., 2023). Estas diferencias entre países pueden estar influenciadas por una variedad de factores contextuales. En primer lugar, los estándares de belleza promovidos por los medios de comunicación y redes sociales pueden variar ampliamente entre culturas, influyendo en la percepción corporal de los adolescentes. En contextos donde se refuerzan ideales corporales

poco realistas, como delgadez extrema o musculatura marcada, los adolescentes podrían ser más susceptibles a desarrollar una imagen corporal distorsionada (Góngora, 2023).

Con relación a las prácticas de alimentación, se encontró que en los adolescentes que presentan distorsión no existe diferencia estadísticamente significativa en el consumo de dulces, fritos, galletas y frutas y verduras, donde llama la atención son en aspectos relacionados con el consumo de refresco y jugos el cual de acuerdo a este estudio influye en un menor consumo cuando se tiene una preocupación por la imagen corporal. Al respecto en un estudio realizado en mujeres sobre la percepción de su imagen corporal, señalaba que la sobreestimación del peso fue relacionada con el consumo de alimentos con alto contenido grasoso, bebidas azucaradas, dulces y fritos (Nieto-Ortiz & Nieto-Mendoza, 2020). Por lado Kong (2023) encontró que, en los hombres, los mensajes enfocados en la pérdida de masa muscular fueron más efectivos para generar actitudes negativas hacia el consumo de bebidas azucaradas. En contraste, en las mujeres, el rechazo hacia estas bebidas se relacionó más con los cambios la apariencia física vinculados a los ideales estéticos femeninos.

En este estudio se encontró que no existen diferencias estadísticas en la preferencia en los métodos de cocción (hervido, asado, frito) entre

personas con y sin distorsión de la imagen corporal. Al respecto en un estudio realizado en España encontraron que mujeres que buscaban bajar de peso, el 53% preparaban alimentos fritos, lo que era contradictorio a su objetivo (Gerbotto & Paturzo, 2020).

Es de destacar también entre los resultados que los adolescentes que presentan distorsión en su imagen corporal consumen alimentos cuando sus amigos los invitan a comer. Este resultado coincide parcialmente con un estudio ajeno al contexto abordado realizado en Tuxtla Gutierrez, Chiapas en una población infantil donde encontraron que la familia, los amigos y los medios (especialmente la televisión) influyen sobre las prácticas de alimentación (Coutiño & Mendoza, 2023).

Al comparar dónde consumen los alimentos los adolescentes no se encontraron diferencias estadísticamente significativas, puesto que ambos grupos suelen comer en su casa, plazas comerciales, restaurantes, puestos ambulantes. Ante esto Meléndez et al. (2017), señala que en los adolescentes han aparecido nuevos espacios de consumo alimentario relacionado con franquicias alimentarias localizadas en nuevas plazas comerciales, restaurantes, bares, donde los adolescentes acuden para compartir, convivir y divertirse, además para pasar un tiempo fuera de casa, consumir sus alimentos preferidos, sin vigilancia de sus padres y en compañía de sus amigos. Por su parte, Colombo et al. (2024) identifican en la población de Nuevo León la presencia de trastornos gastrointestinales asociados con los hábitos alimenticios, los cuales muestran una relación significativa con el ritmo de vida acelerado y el tipo de empleo que desempeñan los individuos. Estos hallazgos permiten concluir que el estilo de vida característico de los regiomontanos desempeña un papel importante en el incremento del consumo de comida rápida.

Sobre la frecuencia del consumo de alimentos durante los diferentes tiempos durante el día se encontró que existe diferencia significativa durante el último tiempo de comidas que corresponde a la cena, los adolescentes que no presentan distorsión suelen consumirla diariamente. Al respecto, en un estudio sobre las cenas familiares encontraron que los adolescentes que informan cenar con su familia

cinco o seis veces a la semana tienen aproximadamente un 66% menos de probabilidades de tener sobrepeso que aquellos que informan nunca cenar con su familia, no obstante, cenar los siete días de la semana tienen solo un 49% menos de probabilidades (Sen, 2006). Además, cenar en familia todos los días y comer mientras se ve la televisión menos de una vez por semana son comportamientos que se han relacionado con menor resistencia a la insulina en escolares y adolescentes (Salas-González et al., 2023).

Cuando se indagó sobre la compañía al comer en los diferentes momentos del día se encontró que los adolescentes que no presentan distorsión en su imagen corporal suelen comer y cenar en compañía de su hermano y en menos frecuencia con su madre, padre, abuelos o solos. Algunos autores señalan que, si bien, los buenos hábitos alimenticios son importantes, también lo es la compañía al comer. Los adolescentes que almuerzan o cenar con su padre o madre con menor frecuencia son más propensos a experimentar insatisfacción con la imagen corporal (Linhares et al., 2024). Otro estudio llevado a cabo por Wang et al. (2013) descubrieron que los adolescentes que cenaban regularmente con sus padres tenían menos probabilidades de adoptar conductas de riesgo en relación con su cuerpo en el control de peso.

Conclusiones

La distorsión de la imagen corporal prevaleció en el 47% de los adolescentes. Esta alta proporción resalta la importancia de abordar la percepción corporal alterada como un factor relevante en la promoción de la salud durante esta etapa del desarrollo. En términos de prácticas alimentarias, no se identificaron diferencias en la mayoría de los grupos de alimentos evaluados entre adolescentes que presentan o no distorsión de la imagen corporal. No obstante, se observó que, en el consumo de refrescos y jugos, existe un intento por regularlo y podría estar asociado a la preocupación por la apariencia física. Asimismo, los métodos de cocción, los lugares donde se consumen los alimentos y la frecuencia de las comidas principales no mostraron diferencias entre los grupos, con la excepción de un mayor consumo de la cena entre los adolescentes sin distorsión de la imagen corporal. Por otro lado, las invitaciones de amigos a comer influyeron significativamente en aquellos adolescentes que presentan distorsión. Por

su parte los adolescentes que no presentan distorsión suelen con menor frecuencia compartir comidas con madres, padres y abuelos a excepción de los hermanos con los que regularmente comen o cenan. En conjunto, los resultados presentados enfatizan la necesidad de considerar tanto los factores perceptuales como contextuales en las estrategias de prevención y promoción de prácticas alimentarias saludables en la adolescencia, dada la compleja relación entre la imagen corporal y la alimentación que se manifiesta durante este período crucial del desarrollo.

Conflicto de interés

Los autores declaramos no tener ningún conflicto de intereses.

Financiación

Esta investigación no contó con financiación.

Bibliografía

- Aparicio, P. F., Ortega, P. A., & Terrazas, M. A. (2018). Percepción de la imagen corporal en adolescentes de secundaria en Huitzilac. *Inventio*, 14(34), 17–23. <https://doi.org/10.30973/inventio/2018.14.34/2>
- Ben, H., Yaich, S., Ben, M., Ben, M., Trigui, M., Jedidi, J., et al. (2021). What are the correlates of body image distortion and dissatisfaction among school-adolescents? *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 33(5), 20180279. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2018-0279>
- Castells-Cuixart, M., Capdevila, P., Girbau, S., & Rodríguez, C. (2006). Estudio del comportamiento alimentario en escolares de 11 a 13 años de Barcelona. *Nutrición Hospitalaria*, 21(4), 517–532. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000700010
- Center for disease Control and Prevention (CDC) (2000). Percentiles de estatura por edad y peso por edad. Recuperado el 10 de febrero de 2018 de <https://www.cdc.gov/growthcharts/>
- Chae, H. (2022). Factors associated with body image perception of adolescents. *Acta Psychologica*, 227, 103620. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103620>
- Colombo, A. B. M., Rodríguez, F. D., Garza, S. D. S., Chavarria, K. A. T., Rios, E. E. V., Villarreal, R. A. R., García-Hernandez, D. G., & Díaz, A. C. (2024). El impacto de la comida rápida en la población en Nuevo León: estudio parcial. *Brazilian Journal of Health Review*, 7(4), e71220. <https://doi.org/10.34119/bjhrv7n4-064>
- Coutiño, A. G., & Mendoza, W. A. (2023). Alimentación y estado de nutrición en niños escolares de zonas marginadas de Tuxtla Gutiérrez. *Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas*. <https://repositorio.unicach.mx/handle/20.500.12753/4960>
- Del Río, F. (2022). Prácticas alimentarias, un fenómeno multinivel. *Revista Chilena de Nutrición*, 49(2), 263–267. http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182022000200263
- García, E. A., Juárez, L., Sámano, R., Márquez, H., Martínez, D. L., Lamar, V. J., & Merino, B. (2021). Factores asociados a la distorsión de la imagen corporal en mujeres adolescentes. *Revista de Salud Pública y Nutrición*, 20(1), 12–19. <https://doi.org/10.29105/respyn20.1-2>
- Gerbotto, M., & Paturzo, C. L. (2020). Hábitos alimentarios y percepción de la imagen corporal en un grupo de adolescentes que realizan comedia musical. *DIAETA*, 38(172), 26–40. https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372020000300026
- Góngora, V. (2023). Actividades en redes sociales, insatisfacción corporal, ideales de belleza y apreciación corporal en mujeres adultas. *Psychology, Society & Education*, 15(2), 19–27. <https://dx.doi.org/10.21071/psyse.v15i2.15798>
- Hidalgo, K. P., Tisalema, E. L., Freire, J. P., & Jácome, M. P. (2022). Sobre peso y obesidad en los adolescentes. *Vive Revista de Salud*, 5(14), 619–625. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v5i14.174>
- Hosseini, S. A., & Padhy, R. K. (2025). Body image distortion (Archived). In *StatPearls*. StatPearls Publishing. <https://europepmc.org/article/nbk/nbk546582>
- Jung, E. H., & Jun, M. K. (2022). Factors affecting body image distortion in adolescents. *Children*, 9(12), 1944. <https://doi.org/10.3390/children9121944>
- Kong, S. (2023). Cómo las preocupaciones sobre la imagen corporal según el género influyen en el consumo de bebidas azucaradas. *Comunicación en Salud*, 39 (6), 1218–1234. <https://doi.org/10.1080/10410236.2023.2210378>
- Kwon, S., Kim, R., Lee, J., Kim, J., Song, S., Kim, S., & Oh, H. (2022). Asociación del uso de teléfonos inteligentes con la distorsión de la imagen corporal y las conductas de pérdida de peso en adolescentes coreanos. *JAMA Network Open*, 5(5), e2213237. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.13237>
- Linhares, I. S., Olivera, O., Ximenes, J., Ferraz, F., Pacheco, M., & Medeiros, M. (2024). Prevalence and factors associated with body image dissatisfaction among school students: National School Health Survey, 2019. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 33, e20231441. <https://doi.org/10.1590/S2237-96222024v33e20231441.en>
- Meléndez, J. M., Cañez, G. M., & Frías, H. (2017). Comportamiento alimentario durante la adolescencia. ¿Nueva relación con la alimentación y el cuerpo?

- Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 99–111. <https://doi.org/10.32870/rmip.vi.546>
- Meza, C., & Pompa, E. (2018). Body image distortion and dissatisfaction in a Mexican sample. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales*, 9(2), 120–131. <https://doi.org/10.29365/rpcc.20181207-75>
- Nieto-Ortiz, D., & Nieto-Mendoza, I. (2020). Percepción de la imagen corporal en universitarias de la ciudad de Barranquilla, Colombia: un estudio descriptivo-transversal. *Musas*, 5(2), 77–92. <https://doi.org/10.1344/Musas2020.Vol5.Num2.5>
- Salas-González, M. D., Loria-Kohen, V., Jiménez-Ortega, A. I., & López-Sobaler, A. M. (2023). Factores nutricionales relacionados con la resistencia a la insulina en escolares y adolescentes. *Nutrición Hospitalaria*, 40(spe2), 51–54. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112023000700013
- Sen, B. (2006). Frequency of family dinner and adolescent body weight status: Evidence from the National Longitudinal Survey of Youth, 1997. *Obesity*, 14(12), 2266–2272. DOI: 10.1038/oby.2006.266
- Shamah-Levy, T., Gaona-Pineda, E. B., Cuevas-Nasu, L., Morales-Ruan, C., Valenzuela-Bravo, D. G., Méndez-Gómez Humarán, I., et al. (2023). Prevalencias de sobrepeso y obesidad en población escolar y adolescente de México. *Salud Pública de México*, 65(Supl 1), S218–S224. <https://doi.org/10.21149/14762>
- Shamah-Levy, T., Gaona-Pineda, E. B., Cuevas-Nasu, L., Valenzuela-Bravo, D. G., Morales-Ruan, C., Rodríguez-Ramírez, S., et al. (2024). Sobrepeso y obesidad en población escolar y adolescente. *Salud Pública de México*, 66, 404–413. <https://doi.org/10.21149/15842>
- Silva, G. (2010). Gráficas de crecimiento- CDC. Recuperado el 10 de junio de 2018 de <https://www.pedia-gess.com/index.php/crecimiento-desarrollo/130-graficas-crecimiento-cdc>
- Soto, M., Fernández, B., Aguinaga, I., Guillén-Grima, F., Serrano, I., Canga, N., Hermoso, J., Stock, C., Kraemer, A., & Annan, J. (2015). Análisis de la percepción de la imagen corporal que tienen los estudiantes universitarios de Navarra. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 2269–2275. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.7418>
- Urrutia-Medina, J., Vera-Sagredo, A., Flores-Rivera, C., Hetz-Rodriguez, K., Pavez-Adasme, G., & Poblete-Valderrama, F. (2023). Percepción de autoconcepto físico en estudiantes de enseñanza secundaria en clases de Educación Física. *Retos*, 49, 510–518. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.98769>
- Wang, M. L., Peterson, K. E., Richmond, T. K., Spadano-Gasbarro, J., Greaney, M. L., Mezgebu, S., et al. (2013). Family physical activity and meal practices associated with disordered weight control behaviors in a multiethnic sample of middle-school youth. *Academic Pediatrics*, 13(4), 379–385. <https://doi.org/10.1016/j.acap.2013.04.012>
- Yun, H. J., & Park, S. (2022). Factors affecting body image distortion in adolescents: Using data from the 16th (2020) Korea Youth Risk Behavior Survey. *Journal of Convergence Culture Technology*, 8(2), 139–148. <https://doi.org/10.17703/JCCT.2022.8.2.139>
- Zeferino, B. M., García Villegas, E. A., Juárez Martínez, L., Sámano, R., Márquez González, H., Martínez Torres Pico, D. L., et al. (2021). Factores asociados a la distorsión de la imagen corporal en mujeres adolescentes. *Revista de Salud Pública y Nutrición*, 20(1), 12–19. <https://doi.org/10.29105/respyn20.1-2>