

Conductas alimentarias de riesgo y su relación con el índice de masa corporal de los adolescentes.

Risk eating behaviors and its relationship with the body mass index of adolescents.

Walter Patricio Castelo Rivas¹, Mayra Lisbeth Alvarado Marquez², Ana Elizabeth Segura Verdezoto³, Sanyi Nayeli Cuenca Zambrano⁴

1, 2, 3 y 4 Estudiante de enfermería, Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Sede Santo Domingo, Ecuador.

✉ Contacto de correspondencia: Mayra Lisbeth Alvarado Marquez mlalvaradom@pucesd.edu.ec

RESUMEN

Las conductas alimentarias de riesgo son el resultado de los tipos de hábitos alimentarios de una persona. Estas conductas ponen en peligro las condiciones físicas, emocionales e incluso su entorno social debido a las prácticas erróneas del control del peso que, en efecto, al no ser detectadas y abordadas a tiempo, pueden manifestarse e incluso acumularse hasta el punto de convertirse en una patología alimentaria. Por tanto, por medio de esta investigación se pretende analizar las conductas alimentarias de riesgo y su relación con el índice de masa corporal de los adolescentes, debido a que, por los cambios que experimentan en esta etapa de la vida, son más vulnerables a la insatisfacción de su imagen corporal, por lo que representa un motivo de preocupación al momento de establecer relaciones interpersonales con la sociedad, por el deseo de conseguir o mantener un cuerpo delgado.

Palabras clave: Adolescentes; Índice de Masa Corporal, Conductas alimentarias de riesgo.

ABSTRACT

Risky eating behaviors are the result of a person's types of eating habits. In such a way that, these behaviors endanger the physical, emotional conditions and even their social environment due to the erroneous practices of weight control, which, in fact, when not detected and addressed in time, can manifest and even accumulate to the point of becoming a food pathology. Therefore, through this research it is intended to analyze the risk eating behaviors and its relationship with the body mass index of adolescents. Because, due to the changes they experience at this stage of life, they are more vulnerable to dissatisfaction with their body image, so it represents a cause for concern when establishing interpersonal relationships with society, for the desire to achieve or maintain a thin body.

Keywords: Teenagers; Body Mass Index, Risky eating behaviors

Cómo citar:

Castelo Rivas, W. P., Alvarado Marquez, M. L., Segura Verdezoto, A. E., & Cuenca Zambrano, S. N. Conductas alimentarias de riesgo y su relación con el índice de masa corporal de los adolescentes. Revista Ciencia Y Salud Integrando Conocimientos, 8(1). <https://doi.org/10.34192/cienciaysalud.v8i1.668>

Recibido: 22/Mar/2023

Aceptado: 08/Ene/2024

Publicado: 14/Mar/2024



INTRODUCCIÓN

La clasificación del peso es considerada como un estado nutricional que al estar alterado puede ser perjudicial para la salud. La principal causa son los inadecuados estilos de vida que llevan las personas que deben rectificarse para, disfrutar de un equilibrio físico, mental y social. De hecho, se considera que la etapa más saludable de la vida donde experimenta un rápido crecimiento físico, psicosocial y cognoscitivo es la adolescencia. En efecto, esto influye en cómo se sienten, piensan, en la toma de decisiones y el cómo interactúan con su entorno. ⁽¹⁾

La Organización Mundial de la Salud manifiesta que el índice de masa corporal es un indicador que permite evaluar el estado nutricional en los adolescentes, por tanto, permite conocer las variaciones de peso en esta importante etapa en la cual surgen cambios cognitivos, sexuales, emocionales y sociales.⁽²⁾ Lo que conlleva a que muchos adolescentes adopten conductas alimentarias de riesgo (CAR) que ponen en peligro su salud debido al deseo de mantener o conseguir un cuerpo delgado. La adolescencia es una etapa en la que las CAR son más frecuentes ya que ocurren diferentes cambios psicológicos y físicos. ⁽³⁾

En América Latina, según la Organización de las Naciones Unidas el sobrepeso y la obesidad ha generado un gran impacto, especialmente en las mujeres. Además, en uno de los informes actualizados realizados por Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional de América Latina indica que alrededor del 58 % de los habitantes de la región viven con un peso más de lo saludable. En este sentido, la Representante Regional Eve Crowley, señala que los alarmantes índices de obesidad y sobrepeso en América Latina requerirían que los gobiernos regionales actúen de forma agilizada para crear políticas que afronten todos los signos de malnutrición, hambre, agricultura, sostenibilidad, salud y seguridad alimentaria. ⁽⁴⁾

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia menciona que en Ecuador una preocupación creciente es el aumento de adolescentes con problemas de obesidad y sobrepeso, además menciona que la deficiencia de micronutrientes, desnutrición crónica y malnutrición afecta al desarrollo de las niñas, niños y adolescentes del país. ⁽⁵⁾

De hecho, en el Ecuador, el Ministerio de Salud Pública refiere que tanto la obesidad y el sobrepeso generan consecuencias emocionales y biológicas, lo que puede conllevar a la aparición de enfermedades que son la principal causa de fallecimientos en el país. ⁽⁶⁾ No obstante, el periódico La Hora menciona que, a medida que aumenta la incapacidad económica para obtener los alimentos, también suben los niveles de obesidad y que todas las repercusiones se verán con el pasar de los años; es decir que, si no se cuidan adecuadamente, en efecto, no tendrán una vida saludable. Por lo tanto, las consecuencias no se mostrarán inmediatamente, pero sí en unos 10 años y en ese punto ya será muy difícil de retroceder. ⁽⁷⁾

En un estudio realizado en Jipijapa Ecuador enfocado en estudiar la relación entre hipercolesterolemia y los factores de riesgo, se obtuvo que el 20,2 % de los adolescentes padecen de hipercolesterolemia y que al evaluar los factores de riesgo evidenciaron una dependencia positiva entre la obesidad y los niveles de colesterol. ⁽⁸⁾ En otro estudio realizado en Guayabal Ecuador enfocado en identificar los factores que más influyen en la salud de los adolescentes, se evidenció que el 59,8 % de ellos optan por comer cereales. Así mismo, se observó que en menor preferencia se encuentran las verduras con el 33,3 % y los granos con un 34,5 %. ⁽⁹⁾

En relación con la problemática expuesta, la cantidad de masa corporal es un problema de salud que afecta actualmente a los adolescentes debido a los inadecuados hábitos alimentarios que llevan diariamente y que en efecto es un problema que incide en adoptar conductas alimentarias que ponen en riesgo su salud. Es por ello que la población y, en especial las autoridades, deben comprender cuán preocupante es la problemática y las consecuencias que puede ocasionar en los adolescentes. Por tal motivo, el objetivo es analizar las

conductas alimentarias de riesgo y su relación con el índice de masa corporal de los adolescentes de 14 a 19 años de edad de la parroquia Santa María del Toachi.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizó un estudio cuantitativo con un diseño transversal de tipo correlacional, el escenario de recolección de datos se dio en la Parroquia Santa María del Toachi, que pertenece a Santo Domingo de los Tsáchilas-Ecuador, cuya población es de 6.893 habitantes entre niños, adolescentes, adultos y adultos mayores según la base de datos del INEC.⁽¹⁰⁾ de la cual se tomó una muestra de 394 adolescentes de ambos géneros con un muestreo no probabilístico por conveniencia, cuyo criterio de inclusión fueron los adolescentes con 14 a 19 años y como criterio de exclusión los representantes y adolescentes que no acepten firmar el consentimiento informado.

El instrumento empleado para este estudio fue una encuesta de 68 preguntas que corresponden a 9 dimensiones: datos geográficos, antecedentes familiares y personales, hábitos alimenticios, conductas alimentarias de riesgo, actividad física, recreación y descanso, autoestima, ansiedad y autocuidado. El cuestionario fue validado por un profesional en nutrición y psicología, la aplicación de las pruebas pilotos arrojaron una fiabilidad con un Alfa de Cronbach de 0,72. Además, se utilizó el consentimiento informado para respetar la autonomía de los participantes que deseen ser parte de la investigación. Para calcular el IMC se utilizaron balanzas corporales digitales y cintas antropométricas que permitieron la recogida de datos como el peso y talla.

Para el análisis de la información se manejaron programas digitales como el SPSS Statistics 20 y Excel, teniendo en cuenta que únicamente se utilizaron las siguientes dimensiones de estudio: datos geográficos y conductas alimentarias de riesgo, de las cuales las variables de estudio fueron: edad, peso, estatura, género, preocupación por engordar, atascado de comida, comer más de lo habitual, saltarse algún tiempo de comida, dieta para perder peso y actividad que demande esfuerzo físico. Para la interpretación de los datos se utilizó el Chi Cuadrado, donde nos arrojó una correlación de Pearson menor a 0,005. Además, se utilizó la prueba no paramétrica Kolmogórov-Smirnov, la cual permitió determinar que la distribución de las variables no es normal.

Resultados

En la Tabla 1 se puede visualizar que de los 394 adolescentes (total de la muestra) el 53,3% corresponde al sexo femenino y el 46,7% pertenecen al sexo masculino, del cual se evidencia una distribución de los adolescentes para cada uno de sus grados.

Tabla 1. CATEGORÍA DEL IMC DE LOS ADOLESCENTES SEGÚN SU GÉNERO

IMC	GÉNERO				TOTAL	
	Masculino		Femenino		F	%
	F	%	F	%		
DELGADEZ ACEPTABLE	18	9,7%	16	7,6%	34	8,6%
NORMAL	119	64,6%	134	63,8%	253	64,2%
SOBREPESO	33	17,9%	48	22,8%	81	20,6%
OBESIDAD	14	7,6%	12	5,7%	26	6,6%
TOTAL	184	46,7%	210	53,3%	394	100%

Nota: La prueba de Kolmogórov-Smirnov dio una sig. Bilateral de 0,000

Mientras que los resultados de la Tabla 2 muestran que el 34,5% de los adolescentes nunca se ha preocupado por engordar y el otro 65,4 % han tenido preocupación por engordar. El 32,2% nunca ha ingerido comida en exceso mientras que el otro 67,8% ha ingerido comida en exceso (atracones). El 51,8% nunca come más de lo habitual mientras que el otro 48,2% come más de lo habitual. Un 50% nunca se ha saltado algún tiempo de comida mientras que el otro 50% se ha saltado algún tiempo de comida. El 55,3% nunca ha hecho dieta para perder peso mientras que el otro 44,7% ha hecho dieta para perder peso. El 41,4% nunca ha realizado alguna actividad que demande esfuerzo físico mientras que el otro 58,6% ha realizado alguna actividad que demande esfuerzo físico.

Tabla 2. CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE RIESGO E IMC

			IMC				TOTAL	Sig.	
			Delgadez aceptable	Normal	Sobrepeso	Obesidad			
Preocupación por engordar	Nunca	f	19	91	17	9	136	0,001	
		%	55,9%	36,0%	21,0%	34,6%	34,5%		
	Alguna vez	f	8	89	26	6	129		
		%	23,5%	35,2%	32,1%	23,1%	32,7%		
	Con frecuencia	f	4	29	9	1	43		
		%	11,8%	11,5%	11,1%	3,8%	10,9%		
	Muy frecuente	f	3	44	29	10	86		
		%	8,8%	17,4%	35,8%	38,5%	21,8%		
			Total	34	253	81	26	394	
			%	8,6 %	64,2%	20,5%	6,5%	100,0%	
Atascado de comida	Nunca	f	11	87	17	4	119	0,001	
		%	32,4%	34,4%	21,0%	15,4%	30,2%		
	Alguna vez	f	17	135	47	11	210		
		%	50%	53,4%	58,0%	42,3%	53,3%		
	Con frecuencia	f	4	17	7	3	31		
		%	11,8%	6,7%	8,6%	11,5%	7,9%		
	Muy frecuente	f	2	14	10	8	34		
		%	5,9%	5,5%	12,3%	30,8%	8,6%		
			Total	34	253	81	26	394	
			%	8,6%	64,2%	20,5%	6,5%	100,0%	

Comer más de lo habitual	Nunca	f	12	147	38	7	204	0,018	
		%	35,3%	58,1%	46,9%	26,9%	51,8%		
	Alguna vez	f	15	70	31	12	128		
		%	44,1%	27,7%	38,3%	46,2%	32,5%		
	Con frecuencia	f	3	16	3	1	23		
		%	8,8%	6,3%	3,7%	3,8%	5,8%		
	Muy frecuente	f	4	20	9	6	39		
		%	11,8%	7,9%	11,1%	23,1%	9,9%		
			Total	34	253	81	26	394	
			%	8,6%	64,2%	20,5%	6,5%	100,0%	
	Saltarse las comidas	Nunca	f	21	130	33	13	197	0,009
			%	61,8%	51,4%	40,7%	50,0%	50,0%	
Alguna vez		f	9	98	27	6	140		
		%	26,5%	38,7%	33,3%	23,1%	35,5%		
Con frecuencia		f	2	14	11	2	29		
		%	5,9%	5,5%	13,6%	7,7%	7,4%		
Muy frecuente		f	2	11	10	5	28		
		%	5,9%	4,3%	12,3%	19,2%	7,1%		
			Total	34	253	81	26	394	
			%	8,6%	64,2%	20,5%	6,5%	100,0%	

Dieta para perder peso	Nunca	f	28	144	36	10	218	0,004
		%	80,6%	56,9%	44,4%	38,5%	55,3%	
	Alguna vez	f	5	74	24	8	111	
		%	14,7%	20,2%	29,6%	30,8%	28,2%	
	Con frecuencia	f	0	19	8	4	31	
		%	0,0%	7,5%	9,9%	15,4%	7,9%	
	Muy frecuente	f	1	16	13	4	34	
		%	2,9%	6,3%	16%	15,4%	8,6%	
		Total	34	253	81	26	394	
		%	8,6%	64,2%	20,5%	6,5%	100,0%	
Actividad que demande esfuerzo físico	Nunca	f	20	115	20	8	163	0,000
		%	58,8%	45,5%	24,7%	30,8%	41,4%	
	Alguna vez	f	8	73	26	5	112	
		%	23,5%	28,9%	32,1%	19,2%	28,4%	
	Con frecuencia	f	4	41	17	3	65	
		%	11,8%	16,2%	21,0%	11,5%	16,5%	
	Muy frecuente	f	2	24	18	10	54	
		%	5,9%	9,5%	22,2%	38,5%	13,7%	
		Total	34	253	81	26	394	
		%	8,6%	64,2%	20,5%	6,5%	100,0%	

Nota: La prueba de Kolmogórov-Smirnov dio una sig. Bilateral de 0,000

Por otro lado, la Tabla 3 muestra que el mayor índice de riesgo en las alteraciones alimenticias que adoptan los adolescentes con delgadez aceptable, peso normal, sobrepeso y obesidad es saltarse las comidas y hacer dieta para perder peso. Sin embargo, las demás conductas también muestran una alta probabilidad de presentarse en los adolescentes a excepción de la conducta actividad que demande esfuerzo físico.

Tabla 3. ÍNDICE DE RIESGO DE LAS CONDUCTAS ALIMENTARIAS

Variables	OR	Intervalo de confianza 95%
Preocupación por engordar	,633	0,367-1,092
Atascarse de comida	,645	0,362-1151
Comer más de lo habitual	,654	0,405-1,055
Saltarse las comidas	1,140	0,682-1904
Dieta para perder peso	,791	0,470-1331
Actividad que demande esfuerzo físico	,483	0,275-0,851

Discusión

La mayor cantidad de los adolescentes encuestados manifiestan tener preocupación por engordar, además, una gran parte de los jóvenes tienen problemas en cuanto a su IMC; estos resultados tienen una similitud a los encontrados en el trabajo de Ramírez, Luna y Velásquez ⁽¹¹⁾ realizado en jóvenes del Istmo de Tehuantepec-Oaxaca en el que obtuvieron como resultado de los adolescentes una gran preocupación por engordar, además se halló que un 25,7% de los alumnos tienen sobrepeso y un 7,1% obesidad.

Así mismo, se observa que los adolescentes adoptan CAR como el ingerir comida en exceso. Resultados similares se detallan en el trabajo de Porras, Vilorio y López ⁽¹²⁾ realizado en jóvenes estudiantes de Chigugua-México en el que se aseguró que la CAR más frecuente es la ingesta excesiva de alimentos (atracones) y que además el 15,31% de los jóvenes se perciben normales de los cuales el 11,34% se observan más delgados de lo que son y un 4,97% más robustos sin estarlo.

También se visualiza que gran parte de los encuestados manifiestan comer más de lo habitual. Sin embargo, el trabajo de Paredes, Reséndiz y Bautista ⁽¹³⁾ realizado a mujeres adolescentes de México encontró que la CAR de mayor presencia fue la dieta restrictiva. Además, se halló que un 8,4% de los adolescentes tiene bajo peso, un 14,2% sobrepeso y un 7,1% obesidad.

Por otra parte, también se observa que parte de los adolescentes encuestados manifiestan haberse saltado algún tiempo de comida (desayuno, almuerzo, merienda). Resultados similares se detallan en el trabajo de Concha, González, Peñuñuri y Valenzuela ⁽¹⁴⁾ realizado en Valparaíso-Chile en el cual el 100% de los encuestados refieren que se saltan el almuerzo, 96% la merienda y el 84,6% desayuno, además se evidencia que un 17,7% de los participantes tiene baja grasa corporal y un 50% tienen grasa corporal en exceso.

Se observa también que la mayor parte de los adolescentes encuestados manifestó haber hecho dieta para perder peso. Resultados similares se detallan en el trabajo de Alonzo, Cuasquer y Chicango ⁽¹⁵⁾ realizado en Carchi-Tulcán en el que los adolescentes señalan que las dietas que realizan duran de 3 a 6 meses, mientras que un grupo reducido la realiza de 1 a 3 meses, además otra parte de estos señalan que están inconformes con su estado físico.

También la mayor parte de los adolescentes encuestados manifestó haber hecho alguna actividad que demande esfuerzo físico. Resultados similares se detallan en el trabajo de Chávez y Balda ⁽¹⁶⁾ en donde los adolescentes realizan a la semana 2 veces actividades físicas y deportivas mientras que otra parte menciona hacerlo en sus casas 4 veces a la semana.

Además, se pudo obtener que el saltarse las comidas y el hacer dieta para perder peso tiene un alto índice de riesgo de presentarse en los adolescentes. Datos parecidos se encontraron en la investigación de Quintero, González, Gutiérrez, Puga y Villanueva ⁽¹⁷⁾ en donde las CAR como desayunar ocasionalmente (1,4 veces) y percibirse más delgado (2,5 veces) muestra mayor índice de riesgo. De la misma manera en el estudio de Sánchez, Flores y Lazcano ⁽¹⁸⁾ se encontró que el hacer dieta para bajar de peso sin la supervisión médica tuvo mayor índice de riesgo. Por lo dicho, se determina que las conductas alimentarias muestran un índice de riesgo alto de presentarse en los adolescentes.

Ecuador es un país que intenta cumplir con lo planteado por la UNESCO como son los objetivos de desarrollo sostenible en cuanto a la salud de la población, ⁽¹⁹⁾ sin embargo, ha tenido dificultad para cumplir a cabalidad estos objetivos. De hecho, existen adolescentes no solo con sobrepeso y obesidad; por lo general, los estudios demuestran que son más propensos a adoptar CAR, sino que también gracias a los resultados se determinó que existe un gran porcentaje de adolescentes con alteraciones en su peso que han adoptado CAR y que en efecto pueden llevarlos a padecer trastornos alimentarios, generando un problema social. ⁽²⁰⁾ De hecho, en Santo Domingo de los Tsáchilas existe un incremento del 50% en mujeres de 15 a 19 años con anorexia, mientras que la bulimia afecta al 2,8% de las mujeres y al 0,8% de los hombres; trastornos que son causadas por problemas hormonales, factores genéticos y por conductas alimentarias inadecuadas, los cuales conllevan a padecer en los adolescentes daños en los órganos principales del cuerpo como los riñones, hígado y corazón, estas enfermedades representan las más altas tasa de mortalidad en los adolescentes. ⁽²¹⁾

Cabe considerar que es necesario conocer a profundidad, desde una investigación de tipo cualitativa, los motivos por los cuales los adolescentes con un IMC con delgadez aceptable, normal, sobrepeso y obesidad en ambos géneros, optan por conductas alimentarias de riesgo.

CONCLUSIÓN

En este estudio, se pudo analizar como las conductas alimentarias que ponen en riesgo la salud son adoptadas por los adolescentes que se encuentran con delgadez aceptable, peso normal y no solo por aquellos que tienen sobrepeso u obesidad. Es decir, indistintamente de cuál sea la clasificación del peso en el que se encuentren los adolescentes, estos van optar por conductas alimentarias, sobre todo, aquellos adolescentes que se encuentran en un peso normal debido a que se pudo evidenciar que son los que mayormente adoptan estos tipos de conductas. A sí mismo, se encontraron datos donde la autoestima y la crítica social promueven la presencia de CAR.

Declaración de conflicto de intereses

Se declara que ninguno de los autores presenta algún conflicto de interés por el artículo.

Declaración de financiamiento

La publicación no presentó ningún medio de financiamiento.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. WHO. Salud del adolescente [Internet]. Ginebra: OMS; 2020 [Citado 20/11/ 2022]. Disponible en: https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
2. WHO. Obesidad y Sobrepeso [Internet]. Ginebra: OMS; 2021 [Citado 20/11/2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

3. Villalobos A, Unikel C, Hernández M, Bojórquez I. Evolución de las conductas alimentarias de riesgos en adolescentes mexicanos. *Salud Publica Mex* [Internet]. 2020 Nov [Citado 11/ 11/ 2022]; 62 (6): 734-744. Disponible en: <https://www.saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/11545/11974>
4. FAO. Alimentos inocuos para todos, en todas partes [Internet]. Roma: FAO; 2021[Citado 22/11/2022]. Disponible en: <https://www.fao.org/home/es>
5. Unicef Ecuador. Derechos y bienestar de la niñez y adolescencia ecuatoriana [Internet]. Nueva York: Unicef; 2019 [Citado 20/11/2022]. Disponible en: <https://www.unicef.org/ecuador/unicef-en-ecuador#:~:text=Desde%201973%2C%20%20promovemos%20los%20derechos,presente%20en%20Ecuador%20desde%201973>
6. Plataforma Gubernamental de Desarrollo Social. Plan intersectorial de Alimentación y Nutrición [Internet]. Ecuador: MSP; 2022 [Citado 20/11/2022]. Disponible en: <https://www.salud.gob.ec/msp-presento-el-plan-intersectorial-de-alimentacion-y-nutricion-ecuador-2018-2025/>
7. La Hora. Obesidad [Internet]. Ecuador: La hora;2022 [Citado 21/11/2022]. Disponible en: <https://www.lahora.com.ec/etiquetas/obesidad/>
8. Baldeon B, Mendoza A, Ponce J. Factores asociados de riesgo al hipercolesterolemia en adolescentes de 14 a 18 años de edad. *UNESUM- Ciencias* [Internet]. 2019 Jul [Citado 19/11/2022];3(2):18-26. Disponible en: <https://revistas.unesum.edu.ec/index.php/unesumciencias/article/view/144/105>
9. Vásquez Y, Macías P, González A, Pérez C, Carillo O. Determinantes de la salud en adolescentes de la comunidad Cerro Guayabal, Ecuador. *Rev Cub salud pública* [Internet]. 2019 May [Citado 19/11/2022];45(2):1-15. Disponible en: <https://www.scielosp.org/pdf/rcsp/2019.v45n2/e1451/es>
10. Masapanta X. Plan de desarrollo y ordenamiento territorial [Internet]. Santa María del Toachi: GAD Parroquial Rural; 2020 [Citado 11/1/2023]. Disponible en: http://gadsantamariadeltoachi.gob.ec/media/pdot_archivos/PDOT2020-2024.pdf
11. Ramírez. M., Luna. J., Velásquez. D. Conductas Alimentarias de riesgo y su asociación con el exceso de peso en los adolescentes del Istmo de Tehuantepec. *Rev Esp Nutr Hum Diet* [Internet]. 2021 Dic [Citado 25/1/2023];25(2):246-255. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.25.2.1170>
12. Porraz M, Viloría M, López R. Conductas alimentarias de riesgo, IMC y la satisfacción corporal en jóvenes estudiantes de Nuevo Casas Grandes, Chihuahua, México. *Estud soc* [Internet]. 2021 Abr [Citado 25/1/2023]; 31(58): 2395-9169. Disponible en: <https://www.scielo.org.mx/pdf/esracdr/v31n58/2395-9169-esracdr-31-58-e211097.pdf>
13. Paredes K, Reséndiz F, Bautista M. Estatus de peso, conductas alimentarias de riesgo e insatisfacción corporal en mujeres adolescentes. *Arch Med* [Internet]. 2019 Jun [Citado 31/1/2023] ;19(2): 303-312. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/2738/273860963010/html/>
14. Concha C, González G, Peñuñuri R, Valenzuela C. Relación entre tiempos de alimentación, la composición nutricional del desayuno y el estado nutricional. *Rev chil nutr* [Internet]. 2019 Ene [Citado 31/1/2023]; 46(4): 400-408. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v46n4/0717-7518-rchnut-46-04-0400.pdf>
15. Alonzo O, Cuasquer D, Chicango K. Trastornos de conducta alimentaria en adolescentes. Dilemas contemp educ política valores [Internet]. 2021 Jun [Citado 1/2/2023]; 8(49): 1-23. Disponible en: <https://www.scielo.org.mx/pdf/dilemas/v8nspe3/2007-7890-dilemas-8-spe3-00049.pdf>

16. Chávez M, Balde H. Actividad física para mejorar los hábitos alimenticios. Pol Con [Internet]. 2022 Nov [Citado 1/2/2023]; 7(11): 630-661. Disponible en: <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/4877>
17. Quintero A, González G, Gutiérrez J, Díaz R, Sánchez J. Prevalencia de conductas alimentarias de riesgo y síndrome metabólico en escolares adolescentes del estado de Morelos. Nutr Hosp [Internet]. 2019 Oct [Citado 15/2/2023]; 35(4): 796-804. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v35n4/1699-5198-nh-35-04-00796.pdf>
18. Sánchez L, Flores G, Lazcano E. Porcentaje de grasa corporal en adolescentes asociado con conductas alimentarias de riesgo, hogar y sexo. Salud Publica Mex [Internet]. 2019 Dic [Citado 15/2/2023]; 62(1): 60-71. Disponible en: <https://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/9996>
19. UNESCO. Objetivos de Desarrollo Sostenible [Internet]. París: Unesco; 2020 [Citado 26/1/2023]. Disponible en: https://es.unesco.org/creativity/sites/creativity/files/247785sp_1_1_1.compressed.pdf
20. WHO. Salud mental del adolescente [Internet]. Ginebra: OMS; 2021 [Citado 14/2/ 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
21. La Hora. Anorexia y Bulimia [Internet]. Ecuador: La hora; 2022 [Citado 02/2/2023]. Disponible en: <https://www.lahora.com.ec/edicion-digital-pdf/edicion-del-dia-nacional/nacional-22-de-marzo-2022/>