

Título

Autopercepción de la imagen corporal y conducta alimentaria en estudiantes universitarios. Una revisión narrativa.

Título en inglés

Self-perception of body image and eating behavior in college students. A narrative review.

Autores

Marcela Vargas López.

Filiaciones de los autores

Universidad CES, Facultad de Ciencias de la Nutrición y los Alimentos, Programa de Nutrición y Dietética, Medellín, Colombia.

Autor de correspondencia

Marcela Vargas López, calle 10 A # 22-04, Universidad CES, Medellín, Colombia, teléfono: 4440555, correo electrónico: vargas.marcela@uces.edu.co.

Resumen

En el ámbito universitario, la autopercepción de la imagen corporal y su relación con la conducta alimentaria han suscitado un creciente interés debido a su impacto potencial en la salud física y mental de los estudiantes.

Estudios previos han sugerido una relación entre la insatisfacción corporal y la adopción de hábitos alimentarios poco saludables en la población universitaria.

La etapa universitaria implica cambios significativos en la vida de los estudiantes, como adaptarse a nuevos entornos, mayor independencia y autonomía, lo que puede influir en su conducta alimentaria. Además, factores psicológicos como la autoestima, la depresión y la ansiedad, así como influencias socioculturales, como los medios de comunicación y las normas culturales, pueden desempeñar un papel importante en esta relación.

Pero, pese a la relevancia del tema, hay escasez de investigaciones que aborden la autopercepción de la imagen corporal y la conducta alimentaria en estudiantes universitarios, especialmente en Colombia y en el área de la salud. Por lo tanto, esta investigación tiene como objetivo establecer esta relación de manera integral, explorando los factores psicológicos y socioculturales que puedan influir en ella.

Palabras clave

Autopercepción, hábitos dietéticos, universitarios.

Abstract

In the university environment, self-perception of body image and its relationship with eating behavior have sparked growing interest due to its potential impact on the physical and mental health of students.

Previous studies have suggested a relationship between body dissatisfaction and the adoption of unhealthy eating habits in the university population.

The university stage involves significant changes in students' lives, such as adapting to new environments, greater independence and autonomy, which can influence their eating

behavior. Additionally, psychological factors such as self-esteem, depression, and anxiety, as well as sociocultural influences such as media and cultural norms, may play an important role in this relationship.

However, despite the relevance of the topic, there is a lack of research that comprehensively addresses the relationship between self-perception of body image and eating behavior in university students, particularly in the Colombian context and in the health area. Therefore, this research aims to comprehensively establish this relationship, exploring the psychological and sociocultural factors that may influence it.

Keywords

Self-perception, eating behavior, undergraduates.

Introducción

La autopercepción de la imagen corporal es un tema de creciente interés debido a su impacto en la conducta alimentaria de los jóvenes (1). Estudios recientes sugieren que la insatisfacción con la imagen corporal se asocia con comportamientos alimentarios poco saludables, como dietas extremas y desórdenes alimenticios (2–5). Aunque la relación entre la percepción de la imagen corporal y la conducta alimentaria ha sido ampliamente estudiada(6), aún persisten vacíos en la comprensión de cómo estos factores interactúan específicamente en el entorno universitario (2), donde las presiones sociales y académicas pueden influir significativamente en la preocupación por la imagen corporal y los patrones alimentarios (7).

En el contexto universitario, es común que los estudiantes están sometidos a una serie de presiones sociales y estéticas que pueden exacerbar la preocupación por la imagen corporal y, en consecuencia, influir en sus patrones alimentarios (8,9). Sin embargo, aún no se ha determinado claramente cómo la autopercepción de la imagen corporal afecta específicamente a este grupo y cuáles factores pueden moderar o mediar esta relación.

El objetivo del estudio fue establecer la relación existente entre la autopercepción de la imagen corporal y los patrones de conducta alimentaria en estudiantes universitarios, a

partir de la revisión de la literatura científica, abordando los componentes psicológicos y socioculturales relacionados en esta dinámica. Los resultados permitieron identificar los patrones que participan en esta relación, lo que puede fundamentar futuros estudios más comprensivos y posibles intervenciones en la población.

Métodos

Se llevó a cabo una búsqueda sistemática utilizando términos estandarizados y controlados extraídos de los Descriptores en Ciencias de la Salud (DeCS) y Medical Subject Headings (MeSH). Los descriptores y sus sinónimos fueron seleccionados en función de las variables del estudio: *autopercepción*, *imagen corporal*, *conducta alimentaria* y *estudiantes universitarios*. Estos términos fueron combinados mediante los operadores booleanos “AND” y “OR” para optimizar la precisión y especificidad de la búsqueda. Las bases de datos utilizadas fueron ScienceDirect, PubMed y el motor de búsqueda Google Scholar.

Para la variable “autopercepción de la imagen corporal”, se utilizaron descriptores como “autoimagen”, “auto concepto”, “autoestima”, “autopercepción”, “imagen corporal” e “identidad corporal” y sus equivalentes en inglés: “self perception”, “self confidence”, “self esteem”, “self concept”, “body image”, “body identity” y “body representation”. En cuanto a la variable “conducta alimentaria”, se seleccionaron los descriptores “hábitos alimentarios”, “hábitos dietéticos” y “patrones alimentarios” y sus traducciones en inglés: “feeding behavior”, “eating behavior”, “food habits” y “feeding pattern”. Para la variable “estudiantes universitarios”, se emplearon términos como “estudiantes universitarios”, “universitarios” y “universidad”, traducidos al inglés como “college students”, “undergraduates” y “university”.

La información recolectada de cada estudio seleccionado incluyó detalles como autores, año de publicación, población estudiada, metodologías empleadas, principales resultados y conclusiones. Este proceso facilitó un análisis temático exhaustivo, posibilitando la identificación de tendencias, patrones comunes y discrepancias en la literatura, lo que facilitó una comprensión clara de las áreas que requieren mayor investigación.

Se incluyeron artículos originales de investigación y de revisión, publicados en inglés o español, que abordaran el tema de la relación entre la influencia de la autopercepción de la imagen corporal y la conducta alimentaria en estudiantes universitarios, así como los factores socioculturales y psicológicos asociados. Se excluyeron resúmenes de conferencias, reseñas de libros, información sobre conferencias, editoriales y comunicaciones cortas. También se omitieron aquellos en los que no se incluyera población universitaria, y que no abordaran alguna de las variables de interés del estudio.

Para el análisis y procesamiento de datos, se utilizó una matriz en Excel, que sintetizó la información clave como título del artículo, año de publicación, país, autores, objetivos, metodología, resultados destacados y fuentes de información. Dado que este estudio se basó exclusivamente en la revisión de las fuentes secundarias, no tuvo implicaciones éticas. Sin embargo, se garantizó un uso ético y responsable de la información, para garantizar la integridad del análisis llevado a cabo.

Resultados

Se llevo a cabo una revisión exhaustiva en las diferentes bases de datos, en la cual se analizaron en total 41 artículos de tipo científico, con diseños de investigación de tipo observacional, de corte transversal, estudio de cohortes, estudio analítico de correlación, revisiones sistemáticas, entre los años 2014 y 2024, realizados en países de América Latina como México, España, Paraguay, Brasil, Perú, Colombia, Argentina, Ecuador, Venezuela, Chile y en otros países como Estados Unidos, Italia, Pakistán, Turquía, Arabia Saudita, India, Hungría, Noruega, Lituania, Libia, China, Ghana.

A continuación, se exploran diversos factores psicológicos, sociales y culturales que influyen en la autopercepción de la imagen corporal y las conductas alimentarias en estudiantes universitarios, y cómo los cambios emocionales y sociales asociados con el comienzo de la vida universitaria, junto con la influencia de los medios, los ideales de delgadez y el entorno, pueden impactar la autoestima y predisponer a los estudiantes a prácticas alimentarias inadecuadas y percepciones distorsionadas del cuerpo.

Factores sociales y psicológicos asociados a la autopercepción de la imagen corporal

Al ingresar al entorno universitario, los individuos experimentan diversos cambios psicológicos que tienen efecto sobre su bienestar emocional, entre los cuales la autoestima desempeña un papel fundamental. Una autoestima elevada contribuye al aumento del bienestar psicológico, favoreciendo una mejor autopercepción de la imagen corporal en el individuo. Por el contrario, cuando la autoestima se afecta por emociones como la preocupación por el sobrepeso y la obesidad, se asocia con un aumento en la depresión y la ansiedad (7). Los individuos que presentan una menor preocupación por la forma o tamaño de su cuerpo tienden a mostrar un mejor pronóstico en cuanto a su calidad de vida, denotando una disminución en la alimentación emocional, una mejora en el estado de salud y un desempeño académico superior (10). Esto sugiere que un adecuado estado de salud mental promueve prácticas alimentarias saludables, las cuales están influenciadas por características individuales y personales.

La autopercepción corporal se encuentra influenciada por factores, entre los cuales se destacan las experiencias traumáticas infantiles, como el abuso o la negligencia, por parte de los padres o cuidadores, que se asocian con una imagen corporal negativa (11), mientras que actitudes como la autocompasión, se asocian con una apreciación más positiva de la imagen corporal y con la adopción de hábitos alimentarios más saludables (12).

Desde los factores sociales, se identifican aspectos como la idealización de delgadez y las redes sociales, el sexo femenino, la distorsión de la percepción del índice de masa corporal (IMC) y la cultura, los cuales tienen una influencia o asociación directa con la autopercepción de la imagen corporal, reflejada en la satisfacción o insatisfacción de la imagen corporal de los estudiantes universitarios.

Influencia de la idealización de la delgadez y las redes sociales en la autopercepción de la imagen corporal

Actualmente, la juventud está inmersa en la influencia sociocultural, donde la delgadez es símbolo de éxito social y profesional, mientras que la obesidad es símbolo de

negligencia y despreocupación. Los estándares de belleza promovidos social y culturalmente, a menudo son poco realistas e idealizados y tienen un impacto significativo en la autopercepción corporal de los estudiantes universitarios, debido a que pueden estar satisfechos o insatisfechos con la forma de su cuerpo dependiendo de cuán alineada se encuentre esta con los estándares de belleza considerados ideales (13).

Si bien no está directamente relacionado con los estándares de belleza, la visualización de imágenes de alimentos de baja densidad calórica como frutas y vegetales en plataformas como Instagram, resultó estar asociada con un aumento en la tendencia de desarrollar desórdenes alimentarios entre mujeres universitarias. Aunque no se evidenciaron investigaciones sobre el impacto de las imágenes de cuerpos idealizados, este enfoque resalta que la exposición a imágenes de alimentos saludables en redes sociales también puede contribuir a la insatisfacción corporal y comportamientos alimentarios desordenados, sugiriendo la necesidad de evaluar críticamente el contenido visual relacionado con la alimentación en estas plataformas (14,15). Este factor asociado a las redes sociales puede provocar preocupación extrema por la imagen corporal, comparación de su figura con la de otras personas, malestar a la hora de realizarse evaluaciones corporales y miedo latente por subir de peso (15). Esto puede provocar que, en la búsqueda del ideal de la belleza social, los estudiantes universitarios pretendan disminuir su peso o modificar su figura a través del ejercicio físico o por medio de la purga, es decir, el vómito posterior a un atracón o ingesta compulsiva (16).

Aunque no relacionados con las redes sociales, pero sí con la idealización de la delgadez, otros estudios indican que las mujeres tienden a mostrar más preocupación por su peso, prestan más atención a la adaptación de la apariencia y sienten una mayor necesidad de buscar formas de adelgazar, por lo que tratan de controlar su consumo alimentario (17,18).

Distorsión de la percepción del índice de masa corporal en relación con la autopercepción

Factores como el género, la imagen corporal y el estigma asociado al peso distorsionan la percepción que los estudiantes universitarios tienen de su propio cuerpo. Esta

distorsión se evidencia en la tendencia tanto a sobreestimar como subestimar el Índice de Masa Corporal (IMC). Concretamente, aquellos sujetos con obesidad tienden a subestimar su IMC, es decir, una autopercepción menor de su IMC real, mientras que quienes tienen un peso insuficiente tienden a sobreestimarlos (19,20). También, se ha identificado en el sexo femenino la sobreestimación del IMC y en el sexo masculino la subestimación de este (21).

Los estudiantes que presentan una mejor percepción de su imagen corporal tienen mayor predisposición a autopercebirse coherentemente con relación a su estado nutricional, además de una mayor inclinación hacia los hábitos saludables (20). El estigma del peso juega un papel predictivo en los comportamientos alimentarios desordenados y en la apreciación alterada de la imagen corporal (22). La vergüenza por el peso corporal es crucial en las actitudes alimentarias restrictivas relacionadas con la culpa por el peso y el cuerpo, ya que lleva a la impotencia y esta, a su vez, impide el desarrollo de conductas alimentarias saludables (23).

Alimentación emocional

La alimentación emocional, es decir, aquella ejercida para aliviar el estrés o la ansiedad, se percibe como una tendencia en parte de los estudiantes universitarios, siendo predominante en el sexo femenino (24), ya que los hombres tienen un mejor manejo de sus emociones vinculado a una mayor aceptación de la imagen corporal (25). Las mujeres, por el contrario, tienden a alimentarse por razones emocionales, mientras que los hombres lo hacen por razones físicas (26). Esto podría sugerir que las mujeres que se encuentran entre los 18 y los 25 años serían una población más vulnerable al desarrollo de trastornos de conducta alimentaria asociados al comer emocional (27).

Factores sociales y psicológicos asociados a la conducta alimentaria en los universitarios

Los siguientes apartados exploran cómo estos factores afectan negativamente la alimentación, así como las estrategias adoptadas por los estudiantes para cumplir con

sus objetivos relacionados con el peso, y cómo las diferencias en los programas académicos influyen en los comportamientos alimentarios.

Cambios en la conducta alimentaria después de empezar la universidad

El inicio de la vida universitaria trae consigo cambios en la conducta alimentaria que se relacionan con diversos factores como el estilo de vida sedentario, la disminución progresiva de los hábitos alimentarios saludables conforme los estudiantes avanzan en su carrera profesional (30,31). Un estudio mostró que aquellos estudiantes que seguían una dieta mediterránea presentaron menor adherencia a esta cuando ingresaron al mundo universitario (32). También se evidenció que suelen presentar menor regularidad en la ingesta de frutas y verduras (33) y un aumento en el consumo de productos embutidos y bollería industrial.

El consumo diario de alimentos en esta población se encuentra por debajo de las recomendaciones de ingesta diaria (34). El elevado consumo de comida rápida se vincula a un aumento en el riesgo de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria entre los estudiantes (35). Algunos de los motivos de esta conducta alimentaria negativa predominante en los estudiantes universitarios se dan por falta de tiempo para preparar comida saludable, el acceso ineficiente a alimentos saludables y el tiempo insuficiente para almorzar y cenar y por la poca disponibilidad de comedores universitarios (30,35).

Estrategias alimentarias de estudiantes universitarios para cumplir objetivos relacionados con el peso

Al analizar las estrategias utilizadas por los estudiantes universitarios para alcanzar sus objetivos relacionados con el peso, se identificó una preferencia por la ingesta de proteínas, tanto a través de alimentos como mediante suplementos, lo que señala la importancia que le dan los estudiantes al desarrollo muscular (36). En cuanto a las mujeres, se observó una tendencia más marcada hacia el deseo de adelgazar, lo que está en línea con las preocupaciones culturales en torno a la delgadez como ideal corporal. Las mujeres suelen manifestar una mayor preocupación por la pérdida de peso, en contraste con los hombres, que tienden a desear un aumento del volumen corporal (26).

Además, la preocupación extrema por la imagen corporal está relacionada con la adopción de conductas alimentarias poco saludables, motivadas por el miedo al rechazo y la presión social, lo que puede desencadenar trastornos alimentarios, exacerbando la insatisfacción corporal y el deseo de modificar su figura (37).

Conductas alimentarias según las facultades universitarias

Se analizó la influencia del entorno universitario y su efecto sobre la conducta alimentaria. Algunos estudios evidenciaron que los estudiantes de ciencias afines a la salud tienen comportamientos alimentarios más saludables, mostrando dar mayor importancia a la dieta en la salud y teniendo una mayor ingesta de frutas y verduras respecto a estudiantes de otras ciencias, como las empresariales, las sociales y la literatura (33,38). Al evaluar los conocimientos sobre alimentación saludable, un estudio señaló que la mayoría de los estudiantes contaban con conocimiento medio o bajo y en menor proporción un conocimiento alto, siendo mayor este conocimiento en la facultad de enfermería. Otros programas académicos, como los de ingeniería en industrias alimentarias y agrónoma, paradójicamente, mostraron tener un conocimiento bajo en alimentación saludable (39).

Relación entre la autopercepción de la imagen corporal y la conducta alimentaria

Como se mencionó anteriormente, el inicio de la vida universitaria viene acompañado de adaptaciones a nuevas rutinas, cambios psicosociales y demandas académicas y sociales que en ocasiones producen ciertos niveles de ansiedad, la cual en conjunto con la insatisfacción de la imagen corporal se vuelven factores de riesgo para los trastornos de conducta alimentaria y de la ingesta de alimentos (40).

La percepción de la imagen corporal se presenta como un factor psicológico y conductual que lleva potencialmente a prácticas alimentarias de riesgo en universitarios (41), un ejemplo de esto son las Conductas Alimentarias de Riesgo (CAR), las cuales se describen como comportamientos relacionados con la ingesta de alimentos que no cumplen con los criterios para ser considerados trastornos de la conducta alimentaria.

Los estudiantes universitarios tienden a controlar su peso a través del vómito, el uso de laxantes y realizar ejercicio físico, lo que constituye una muestra de lo que podría considerarse Conductas Alimentarias de Riesgo (42). Otro factor observado fue la asociación entre saltarse las comidas con la tenencia de desarrollar conductas restrictivas (43). También se encontró conexión directa entre estas conductas con la insatisfacción corporal y con el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria en jóvenes como bulimia, atracones y obsesión con la delgadez (16).

Relación entre el índice de masa corporal y los trastornos de la conducta alimentaria

Teniendo en cuenta que se ha evidenciado una alta prevalencia de sobrepeso y obesidad entre estudiantes universitarios (19,25), el estigma del peso entra a jugar un papel predictivo en los comportamientos alimentarios desordenados. Los estudiantes con sobrepeso suelen ser más propensos a experimentar episodios de atracones y conductas restrictivas respecto a la alimentación (22). A medida que aumenta el IMC, incrementa el riesgo de padecer algún trastorno de la conducta alimentaria, debido a que puede aumentar la insatisfacción de la imagen corporal y la obsesión por la delgadez (44). El mayor porcentaje de estas conductas alimentarias de riesgo se manifiestan en los extremos de peso, es decir, tanto en personas con bajo peso como aquellas con obesidad (45). El ideal de delgadez en las mujeres es una variable predictora para tener un peso más alto y un mayor riesgo de padecer trastornos de la conducta alimentaria (46).

Estrategias de abordaje de la insatisfacción corporal en universitarios desde la literatura

La insatisfacción corporal es un fenómeno común entre los estudiantes universitarios, incluso aquellos que tienen un Índice de Masa Corporal (IMC) clasificado como adecuado tienden a sobreestimar su IMC auto percibido (38,47). Esta distorsión en la percepción de la imagen corporal puede generar obstáculos a la hora de acceder a servicios de salud debido a que se puede dificultar el reconocimiento de la necesidad de buscar ayuda profesional en caso de presentar un trastorno de la conducta alimentaria (48). Así mismo,

factores como el estado nutricional, la influencia de la familia, el tipo de universidad (pública o privada) y la preocupación por la forma corporal conducen a Conductas Alimentarias de Riesgo y baja autoestima, por lo que es primordial crear consciencia acerca de la importancia de la imagen corporal positiva y saludable (49). Por lo tanto, algunos estudios proponen la implementación de programas y estrategias de promoción de la salud en los entornos universitarios que incluyan conocimientos y prácticas de comportamientos alimentarios saludables (39), así como la inclusión de herramientas que mejoren la percepción de la imagen corporal de los estudiantes universitarios (21).

Otra propuesta abordada por la literatura consiste en la alimentación intuitiva, la cual se define como un estilo de alimentación caracterizado por la dependencia del hambre interna y las señales de saciedad en lugar de las señales emocionales. Los estudiantes universitarios que se alimentan de forma intuitiva presentan estados psicológicos más saludables y un menor riesgo de alto peso, lo que se puede considerar como un comportamiento alimentario adaptativo (26).

Conclusiones

La conducta alimentaria de los estudiantes universitarios, los cuales se encuentran en una etapa importante de cambios, está influenciada por factores psicológicos, como la autopercepción de la imagen corporal, donde la insatisfacción corporal puede repercutir de forma negativa en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios, mientras que una percepción positiva de la imagen corporal puede repercutir positivamente, no solo en el aspecto psicológico del individuo, sino también en la adaptación de hábitos alimentarios saludables, como el consumo de frutas y verduras.

El presente trabajo de revisión narrativa, ha permitido determinar y describir diferentes factores psicológicos y socioculturales que influyen en la relación entre la imagen corporal y los hábitos alimentarios, afirmando la necesidad de fomentar la salud mental entre la comunidad de estudiantes universitarios, encaminada a fortalecer la autoestima y la percepción positiva y saludable de la imagen corporal, por medio de intervenciones eficaces, estrategias y programas de promoción de la salud en el entorno universitario. Entre estas estrategias, los programas de educación nutricional con conocimientos y

prácticas de comportamientos alimentarios saludables constituyen un camino a seguir por las instituciones de educación superior para contrarrestar los problemas relacionados con las conductas alimentarias inadecuadas.

En conclusión, el presente estudio aporta elementos teóricos necesarios al conocimiento de la relación entre la autopercepción de la imagen corporal y la conducta alimentaria en estudiantes universitarios. Se resalta la importancia de considerar diferentes factores en la implementación de intervenciones efectivas. Se recomienda que en futuras investigaciones se continúe explorando las dinámicas aquí descritas, para brindar un entendimiento más profundo y matizado de los desafíos que las universidades tienen, garantizando a los estudiantes un acompañamiento hacia la consecución de una salud integral.

Contribución de los autores

MVL. Búsqueda, análisis de resultados y escritura del artículo.

Financiamiento y conflictos de intereses

Sin fuentes de financiación.

Los autores no declaran conflictos de interés.

Agradecimientos

Agradezco a mi asesor de trabajo de grado, el profesor Juan Fernando Córdoba Fernández por haber guiado este proceso.

Referencias

1. Mancilla-Díaz JM, Lameiras-Fernández M, Vázquez-Arévalo R, Alvarez- Rayón G, Franco-Paredes K, López-Aguilar X, et al. Influencias socioculturales y conductas alimentarias no saludables en hombres y mujeres de España y México. Rev Mex Trastor Aliment [Internet]. junio de 2010 [citado 16 de septiembre de 2024];1(1):36-47.

Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2007-15232010000100005&lng=es&nrm=iso&tlng=es

2. Cisternas-Bustos R, Donari-Muñoz G, Mahncke-Valenzuela F, Retamal-Muñoz K, Pérez-Courbis C, Fuentes-Vilugrón G, et al. Conductas alimentarias de riesgo y preocupación por la imagen corporal en gimnastas chilenas. *Rev Mex Trastor Aliment* [Internet]. diciembre de 2020 [citado 16 de septiembre de 2024];10(4):384-96. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2007-15232020000200384&lng=es&nrm=iso&tlng=es
3. Neyra NN, Vega HB, García PJJ. La autoeficacia y su influencia en la insatisfacción de la imagen corporal: revisión sistemática. *Psicol Salud* [Internet]. 2022 [citado 16 de septiembre de 2024];32(1):57-70. Disponible en: <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2711>
4. González MFM, Libreros GJO. Autopercepción de la imagen corporal y conductas alimentarias de riesgo en estudiantes universitarios de medicina en Xalapa, Veracruz, México (2014). *Rev Cienc Salud* [Internet]. 8 de febrero de 2019 [citado 16 de septiembre de 2024];17(1):34-52. Disponible en: <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/revsalud/index>
5. Berengüí R, Castejón MÁ, Torregrosa MS. Body dissatisfaction, risk behaviors and eating disorders in university students. *Rev Mex Trastor Aliment* [Internet]. enero de 2016 [citado 16 de septiembre de 2024];7(1):1-8. Disponible en: <http://journals.iztacala.unam.mx/index.php/amta/article/view/343>
6. Bedmar MV del S, Ayensa JIB. La influencia de las redes sociales como factor de riesgo en el desarrollo de la anorexia y la bulimia nerviosas durante la adolescencia. *Rev Tecnol Cienc Educ* [Internet]. 4 de enero de 2023 [citado 16 de septiembre de 2024];24:141-68. Disponible en: <https://www.tecnologia-ciencia-educacion.com/index.php/TCE/article/view/743>
7. Diengdoh I, Ali A. Body Image and Its Association with Depression, Anxiety, and Self-esteem among College going Students: A Study from Northeast India. *Indian J Community Med* [Internet]. junio de 2022 [citado 16 de septiembre de 2024];47(2):218. Disponible en: https://journals.lww.com/ijcm/fulltext/2022/47020/body_image_and_its_association_with_depression,.14.aspx
8. Silva JD, Silva AB de J, Oliveira AVK de, Nemer AS de A. Influência do estado nutricional no risco para transtornos alimentares em estudantes de nutrição. *Ciênc Saúde Coletiva* [Internet]. diciembre de 2012 [citado 1 de octubre de 2024];17:3399-406. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/csc/a/PwGPTdtFdqZ6ncnGc9Jjsmc/?lang=pt>
9. Pahlavie AN, Probosari E, Tsani AFA, Dieny FF. The relationship between body image and social pressure on eating disorders in obese female students. *Food Res* [Internet]. 30 de mayo de 2020 [citado 1 de octubre de 2024];4(S3):75-82. Disponible en:

https://www.myfoodresearch.com/uploads/8/4/8/5/84855864/_12__fr-ictmhs-s22_pahlavie.pdf

10. Silva WR da, Campos JADB, Marôco J. Impact of inherent aspects of body image, eating behavior and perceived health competence on quality of life of university students. PLOS ONE [Internet]. 22 de junio de 2018 [citado 1 de octubre de 2024];13(6):e0199480. Disponible en: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0199480>
11. Arabaci LB, Buyukbayram Arslan A, Dagli DA, Tas G. The relationship between university students' childhood traumas and their body image coping strategies as well as eating attitudes. Arch Psychiatr Nurs [Internet]. febrero de 2021 [citado 20 de agosto de 2024];35(1):66-72. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0883941720306129>
12. Kelly AC, Stephen E. A daily diary study of self-compassion, body image, and eating behavior in female college students. Body Image [Internet]. 1 de junio de 2016 [citado 20 de agosto de 2024];17:152-60. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1740144515300322>
13. Amissah CM, Student Mp, Nyarko K, Gyasi-Gyamerah AA, Anto-Winne MN. Relationships among Body Image, Eating Behavior, and Psychological Health of University of Ghana Students. Int J Humanit Soc Sci. 2015;5(6).
14. Kinkel-Ram SS, Staples C, Rancourt D, Smith AR. Food for thought: Examining the relationship between low calorie density foods in Instagram feeds and disordered eating symptoms among undergraduate women. Eat Behav [Internet]. 1 de diciembre de 2022 [citado 20 de agosto de 2024];47:101679. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S147101532200085X>
15. Mendoza ICN, Ortiz DN, Nieto GP. Percepción de la imagen corporal de universitarios barranquilleros en tiempos de COVID 19 a través del body shape questionnaire (BSQ). Rev Electrónica Psicol Iztacala [Internet]. 25 de febrero de 2021 [citado 16 de septiembre de 2024];23(4):1423-43. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=98366>
16. Berengüi R, Castejón MÁ, Torregrosa MS. Body dissatisfaction, risk behaviors and eating disorders in university students. Rev Mex Trastor Aliment [Internet]. enero de 2016 [citado 20 de agosto de 2024];7(1):1-8. Disponible en: <http://journals.iztacala.unam.mx/index.php/amta/article/view/343>
17. Ouyang Y, Wang K, Zhang T, Peng L, Song G, Luo J. The Influence of Sports Participation on Body Image, Self-Efficacy, and Self-Esteem in College Students. Front Psychol [Internet]. 5 de febrero de 2020 [citado 20 de agosto de 2024];10. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.03039/full>

18. Restrepo GCD, Betancur LFR, Vargas JEV. Actitudes y comportamientos de riesgo para trastornos de la conducta alimentaria en jóvenes universitarios, Colombia. *Hacia Promoc Salud* [Internet]. 2015 [citado 17 de julio de 2024];20(1):67-82. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v20n1/v20n1a05.pdf>
19. Travaini AB, Gregorini GA, Custódio GR, Ribeiro I, Pissolito JF, Cerretto LV, et al. Self-image disorders and susceptibility for the development of eating disorders in medicine academics: a cross-sectional observational study. *Int J Nutrology* [Internet]. 2022 [citado 12 de julio de 2024];15(2):1-7. Disponible en: <https://ijn.zotarellifilhoscientificworks.com/index.php/ijn/article/download/219/215>
20. Fehrman-Rosas P, Delgado-Sánchez C, Fuentes-Fuentes J, Hidalgo-Fernández A, Quintana-Muñoz C, Yunge-Hidalgo W, et al. Asociación entre autopercepción de imagen corporal y patrones alimentarios en estudiantes de Nutrición y Dietética. *Nutr Hosp* [Internet]. 2016 [citado 10 de julio de 2024];33:649-54. Disponible en: https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v33n3/22_original21.pdf
21. Soto Ruiz MN. Análisis de la percepción de la imagen corporal que tienen los estudiantes universitarios de Navarra. *Nutr Hosp* [Internet]. 1 de mayo de 2015 [citado 20 de agosto de 2024];(5):2269-75. Disponible en: <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.7418>
22. Fortes Cavalcanti de Macêdo P, Brito E, de Magalhães Cunha C, Ribas de Farias Costa P, da Purificação Nazaré Araújo M, Cardoso Martins P, et al. Weight stigma is a predictor of disordered eating in Brazilian college students during the COVID-19 pandemic: A 16-month cohort follow-up. *Appetite* [Internet]. 1 de enero de 2024 [citado 20 de agosto de 2024];192:107084. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666323025461>
23. Vizin G, Horváth Z, Vankó T, Urbán R. Body-related shame or guilt? Dominant factors in maladaptive eating behaviors among Hungarian and Norwegian university students. *Heliyon* [Internet]. 1 de febrero de 2022 [citado 20 de agosto de 2024];8(2):e08817. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844022001050>
24. El-Akabawy G, Abukhaled JK, Alabdullah DW, Aleban SA, Almuqhim SA, Assiri RA. Prevalence of eating disorders among Saudi female university students during the COVID-19 outbreak. *J Taibah Univ Med Sci* [Internet]. 2022 [citado 20 de julio de 2024];17(3):392-400. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1658361222000397>
25. Bórquez Borbón L, Cota Yucupicio G, Herrera Plascencia JE, Padilla Bórquez LE. La imagen corporal y su relación con los trastornos de la conducta alimentaria en los estudiantes universitarios. *Ra Ximhai Rev Científica Soc Cult Desarro Sosten* ISSN-E 1665-0441 Vol 15 N° 3 2019 Págs 59-66 [Internet]. 2019 [citado 20 de agosto de 2024];(3). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7385293>

26. Canova L, Caso D, Bianchi M, Capasso M. Intuitive eating: Validation of a brief Italian version of IES-2 for university students and its relationship with food intake. *Food Qual Prefer* [Internet]. 1 de agosto de 2024 [citado 20 de agosto de 2024];117:105155. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0950329324000570>
27. Escolar-Llamazares MC, Martínez Martín MÁ, González Alonso MY, Medina Gómez MB, Mercado Val E, Lara Ortega F. Risk factors of eating disorders in university students: Estimation of vulnerability by sex and age. *Rev Mex Trastor Aliment* [Internet]. julio de 2017 [citado 20 de agosto de 2024];8(2):105-12. Disponible en: <http://journals.iztacala.unam.mx/index.php/amta/article/view/457>
28. Baceviciene M, Jankauskiene R, Balciuniene V. Validation of the Lithuanian Version of the Sociocultural Attitudes towards Appearance Questionnaire-4 (SATAQ-4) in a Student Sample. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. enero de 2020 [citado 20 de agosto de 2024];17(3):932. Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/3/932>
29. Sadia A, Strodl E, Khawaja NG, Kausar R, Cooper MJ. Understanding eating and drinking behaviours in Pakistani university students: A conceptual model through qualitative enquiry. *Appetite* [Internet]. 1 de junio de 2021 [citado 20 de agosto de 2024];161:105133. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666321000416>
30. El-Mani SF, Mansour RM, Abdessamad AE, Al-Abbar EA, Shallouf N, Amer R. Factors influencing eating behavior of Benghazi University students. *Asian J Med Sci* [Internet]. 29 de junio de 2020 [citado 20 de agosto de 2024];11(4):20-9. Disponible en: <https://www.nepjol.info/index.php/AJMS/article/view/26464>
31. Alfaro RL, Esquivel RN, Paredes ER, Muñoz CL. Autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimenticios en estudiantes universitarios, Arequipa 2012. *Rev Fac Med Humana* [Internet]. 2015 [citado 20 de agosto de 2024];15(3):8-13. Disponible en: <https://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/view/677>
32. Duno M, Acosta E, Duno M, Acosta E. Body image perception among university adolescents. 20 de agosto de 2024 [citado 20 de agosto de 2024]; Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182019000500545&lng=en&nrm=iso&tlng=en
33. Muñoz-Rodríguez JR, Luna-Castro J, Ballesteros-Yáñez I, Pérez-Ortiz JM, Gómez-Romero FJ, Redondo-Calvo FJ, et al. Influence of biomedical education on health and eating habits of university students in Spain. *Nutrition* [Internet]. 1 de junio de 2021 [citado 20 de agosto de 2024];86:111181. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0899900721000435>
34. Sanlier N, Biyikli AE, Biyikli ET. Evaluating the relationship of eating behaviors of university students with body mass index and self-esteem. *Ecol Food Nutr* [Internet]. 2015 [citado 16 de septiembre de 2024];54(2):175-85. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25551638/>

35. Tapia ECO, Hajar WJS, Estrada OC, Ayudante WRP, Solano JJP. Hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes de las universidades de la Región Lima - 2015. Big Bang Faustiniiano [Internet]. 30 de septiembre de 2016 [citado 20 de agosto de 2024];5(3). Disponible en: <https://revistas.unjfsc.edu.pe/index.php/BIGBANG/article/view/25>
36. Generoso RA, Bauer KW, Sonnevile KR, Hahn SL. Identifying methods used to manage weight and shape by first year university students: A qualitative analysis. Eat Behav [Internet]. abril de 2024 [citado 21 de octubre de 2024];53:101885. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1471015324000448>
37. Nieto-Ortiz D, Nieto-Mendoza I. Percepción de la imagen corporal en universitarias de la ciudad de Barranquilla, Colombia: un estudio descriptivo-transversal. MUSAS [Internet]. 28 de julio de 2020 [citado 21 de agosto de 2024];5(2):77-92. Disponible en: <https://revistes.ub.edu/index.php/MUSAS/article/view/vol5.num2.5>
38. Salamea R, Fernández JC, González MA. Obesidad, sobrepeso e insatisfacción corporal en estudiantes universitarios. Rev Espac [Internet]. 2019 [citado 21 de julio de 2024];40(36):5. Disponible en: <https://www.revistaespacios.com/a19v40n36/a19v40n36p05.pdf#page1>
39. Reyes Narvaez S, Canto MO, Reyes Narvaez S, Canto MO. Knowledge about healthy food among Peruvian public university students. 20 de agosto de 2024 [citado 20 de agosto de 2024]; Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000100067&lng=en&nrm=iso&tlng=en
40. Medina-Gómez MB, Martínez-Martín MA, Escolar-Llamazares MC, González-Alonso Y, Mercado-Val E. Ansiedad e insatisfacción corporal en universitarios. Acta Colomb Psicol [Internet]. 30 de enero de 2019 [citado 20 de agosto de 2024];22(1):13-30. Disponible en: <https://actacolombianapsicologia.ucatolica.edu.co/article/view/1390>
41. Baladia E. Percepción de la imagen corporal como factor predisponente, precipitante y perpetuante en los trastornos de la conducta alimentaria (TCA). Rev Esp Nutr Humana Dietética [Internet]. 2016 [citado 10 de julio de 2024];20(3):161-3. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v20n3/editorial.pdf>
42. Díaz Gutiérrez MC, Bilbao Y Morcelle GM, Unikel Santoncini C, Escalante Izeta EI, Parra Carriedo A. Relationship between nutritional status, body dissatisfaction and risky eating behaviors in Nutrition students / Relación entre estatus nutricional, insatisfacción corporal y conductas alimentarias de riesgo en estudiantes de nutrición. Rev Mex Trastor Aliment J Eat Disord [Internet]. 1 de febrero de 2019 [citado 20 de agosto de 2024];10(1):53-65. Disponible en: <http://journals.iztacala.unam.mx/index.php/amta/article/view/490>
43. Sanlier N, Biyikli AE, Biyikli ET. Evaluating the Relationship of Eating Behaviors of University Students with Body Mass Index and Self-Esteem. Ecol Food Nutr [Internet].

4 de marzo de 2015 [citado 20 de agosto de 2024];54(2):175-85. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/03670244.2014.896798>

44. Castejon Martinez MA. Relation of the body mass index, weight perception and variables related to eating disorder in university students. *Nutr Clínica Dietética Hosp* [Internet]. 28 de febrero de 2016 [citado 13 de septiembre de 2024];36(1):54-63. Disponible en: <https://doi.org/10.12873/361castejon>
45. Paredes KF, Reséndiz FD, Díaz MLB. Estatus de peso, conductas alimentarias de riesgo e insatisfacción corporal en mujeres adolescentes y jóvenes: Conductas alimentarias de riesgo en adolescentes y jóvenes. *Arch Med Manizales* [Internet]. 30 de julio de 2019 [citado 20 de agosto de 2024];19(2). Disponible en: <https://revistasum.umanizales.edu.co/ojs/index.php/archivosmedicina/article/view/3283>
46. González-Alvarado Y, de Jesús Saucedo-Molina T, Unikel-Santoncini C. Risk of eating disorders in Mexican university students. *Acta Psychol (Amst)* [Internet]. 1 de junio de 2024 [citado 20 de agosto de 2024];246:104281. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0001691824001586>
47. Leiva VA, Tapia CN, Bergeret ÁQ, Pérez CU. La Insatisfacción de la Imagen Corporal y Estado Nutricional en Estudiantes Universitarios. *Rev Psicoter* [Internet]. 1 de julio de 2020 [citado 20 de agosto de 2024];31(116):279-94. Disponible en: <https://revistas.uned.es/index.php/rdp/article/view/35052>
48. Pepe G, Sheridan AK, Mondino F, Siemsen S, Jorge DD, Regis M, et al. Estudio sobre percepción y composición corporal en estudiantes de medicina, informe preliminar. *Rev Fac Cienc Médicas Córdoba* [Internet]. 19 de octubre de 2023 [citado 20 de agosto de 2024];80. Disponible en: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/med/article/view/42778>
49. Kapoor A, Upadhyay MK, Saini NK. Relationship of eating behavior and self-esteem with body. *J Educ Health Promot* [Internet]. 20 de agosto de 2024 [citado 20 de agosto de 2024];11(1):80. Disponible en: https://journals.lww.com/jehp/fulltext/2022/11000/relationship_of_eating_behavior_and_self_esteem.79.aspx