

**CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE RIESGO E IDEAL
DE BELLEZA EN ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN Y
DIETÉTICA DE LA P.U.J. CALI**

NIKOLE GLATTKE MOLINA

GABRIELA RENGIFO JARAMILLO

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA CALI
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES
CARRERA DE PSICOLOGÍA
SANTIAGO DE CALI, JULIO DE 2023**

**CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE RIESGO E IDEAL
DE BELLEZA EN ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN Y
DIETÉTICA DE LA P.U.J. CALI**

NIKOLE GLATTKE MOLINA

GABRIELA RENGIFO JARAMILLO

**TRABAJO DE GRADO PRESENTADO COMO REQUISITO PARCIAL PARA
OPTAR AL TÍTULO DE PSICÓLOGO**

DIRECTORA: VERONICA LUCIA MOLINA PERTUZ

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA CALI
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES
CARRERA DE PSICOLOGÍA
SANTIAGO DE CALI, JULIO DE 2023**

NORMATIVA VIGENTE

ARTICULO 23 de la Resolución No. 13 del 6 de julio de 1946, del Reglamento de la Pontificia Universidad Javeriana.

“La Universidad no se hace responsable por los conceptos emitidos por sus alumnos en sus trabajos de Tesis. Solo velará porque no se publique nada contrario al dogma y la moral católica y porque las Tesis no contengan ataques o polémicas puramente personales; antes bien, se vea en ellas el anhelo de buscar la Verdad y la Justicia”.

NOTA DE ACEPTACIÓN

Nota de Aceptación _____

Verónica Lucía Molina Pertuz

DIRECTOR – TRABAJO DE GRADO

Jurado

Santiago de Cali, 2023

DEDICATORIA

Le queremos dedicar esta tesis a nuestras familias, quienes nos han apoyado en todas nuestras etapas.

AGRADECIMIENTOS

“Queremos agradecer a cada persona que influyó en nuestro recorrido académico; profesores, amigos y sobre todo a nuestra familia que ha sido el pilar de todo nuestro camino. También, queremos darle especial agradecimiento a nuestra directora de tesis Verónica Molina, quien nos guió y nos ayudó en todo el proceso. Por último, nos sentimos orgullosas por el trabajo a continuación, por la dedicación y el esfuerzo durante estos dos años y por siempre, estar la una para la otra. Esta carrera y esta tesis, deja más que dos compañeras, dos hermanas de la vida.”

TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
<u>INTRODUCCIÓN.....</u>	<u>11</u>
<u>METODO</u>	<u>23</u>
<u>Diseño.....</u>	<u>23</u>
<u>Participantes</u>	<u>23</u>
<u>Instrumentos</u>	<u>24</u>
<u>Categorías de análisis.....</u>	<u>25</u>
<u>Procedimiento.....</u>	<u>27</u>
<u>Análisis de datos.....</u>	<u>28</u>
<u>Consideraciones éticas</u>	<u>28</u>
<u>RESULTADOS.....</u>	<u>40</u>
<u>DISCUSIÓN.....</u>	<u>46</u>
<u>REFERENCIAS.....</u>	<u>50</u>
<u>ANEXOS</u>	<u>56</u>

LISTA DE TABLAS

	Pág.
<u>Tabla 1. Categorías de análisis.....</u>	<u>25</u>
<u>Tabla 2. Cronograma de trabajo.....</u>	<u>27</u>

LISTA DE ANEXOS

<u>Anexo 1. Protocolo de entrevista.....</u>	<u>55</u>
<u>Anexo 2 Consentimiento informado.....</u>	<u>57</u>
<u>Anexo 3 Rutas de atención emocional.....</u>	<u>59</u>
<u>Anexo 4 Datos exportados por ATLAS TI.....</u>	<u>61</u>

RESUMEN

Esta investigación cualitativa, tuvo el objetivo de describir la relación entre las conductas alimentarias de riesgo con el ideal de belleza física de algunos jóvenes estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana Cali. La muestra constó de 10 estudiantes de nutrición y dietética, 9 mujeres y 1 hombre. Para la obtención de datos se realizaron entrevistas semiestructuradas y se analizó por medio de un análisis categorial. En conclusión, se logra corroborar que hay una existencia entre el ideal de belleza y conductas alimentarias de riesgo, cuestión que responde de manera directa nuestra pregunta problema.

Palabras claves: Conductas alimentarias de riesgo, ideal de belleza, Estudiantes de nutrición y dietética.

Abstract: The present study is qualitative research with the objective of describing the relationship between risky eating behaviors with the ideal of physical beauty of some young students of the Nutrition and Dietetics career of the Pontificia Universidad Javeriana Cali. The sample consisted of 10 students of nutrition and dietetics from the PUJ Cali, 9 women and 1 man. To obtain data, it was used a semi-structured interviews and it was analyzed by means of a categorical analysis. In conclusion, it is possible to corroborate that there is an existence between the ideal of beauty and risky eating behaviors, an issue that directly answers our problem question.

Key words: Risky eating behavior, ideal of physical beauty, nutrition, and dietetics students.

INTRODUCCIÓN

Dentro de los procesos constantes que tienen los seres humanos y tiene influencia de muchas formas en la vida de estos, está la alimentación. La cual involucra la ingesta de alimentos que es estrictamente necesaria para sobrevivir. Es mediante ésta que se obtienen las vitaminas, los minerales, las proteínas, los carbohidratos, fibra, agua y las grasas necesarias para el buen funcionamiento del cuerpo a nivel físico, pero también a nivel mental. Sin embargo, la alimentación también está relacionada con componentes emocionales, psicológicos, sociales y culturales los cuales son foco de estudio en esta investigación.

Según Santa Cruz y Montserrat (2018), cuando ingresa un alimento al cuerpo, está generado una respuesta tanto emocional como neuropsicológica, la cual lleva a tener una carga más importante que la simple ingesta para sobrevivir, puesto que procesos de orden superior se están viendo involucrados en esta misma. Así como la ingesta de alimentos no solo trae consigo las respuestas mencionadas anteriormente en el cuerpo, también generan respuestas en el sistema endocrino, en el sistema nervioso, de forma metabólica, física y química.

Las complejidades que atañe al proceso de alimentación han llevado a los investigadores a conocer las relaciones de ésta con el comportamiento y la salud. De allí que el tema de las conductas alimentarias de riesgo (CAR) ha sido de gran interés tanto para las organizaciones de salud, como también para los investigadores, pues se ha asumido que estas prácticas están relacionadas con el desarrollo de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), de los cuales se ha encontrado un crecimiento exponencial desde hace 50 años hasta el momento, especialmente en jóvenes (OMS 2021).

En la presente investigación se declara el interés por conocer parte de esas complejidades de las prácticas alimentarias en los jóvenes universitarios. Éstos, esencialmente por sus edades, pasan por un proceso de aceptación tanto propia como externa, por lo que según Petrolices et al. (2021), son propensos a tener hábitos poco favorecedores para la salud respecto a la forma en que se alimentan, pues se presentan actitudes problemáticas en este ámbito. Por un lado, se evidencia una alimentación incontrolable, la cual refiere a una inclinación por comer más de la cuenta, incluso hasta producir un sentimiento de perder el control y culpa. Además, está la restricción cognitiva por la alimentación, la cual muestra una tendencia a restringir consciente y cognitivamente la ingesta de alimentos y, por último, están los jóvenes que sesgan

su alimentación mediante sus emociones, pues se alimentan no por la necesidad, sino por detonantes emocionales y por llenar ciertos vacíos.(Petrolices et al., 2021)

La alimentación de los estudiantes de educación superior se ve atravesada por un proceso de cambio en donde se pasa de estar bajo la influencia de una autoridad constantemente, a ser un poco más independiente frente a diversos aspectos en sus vidas, uno de ellos, su manera de alimentarse. Esta cuestión a su vez está atravesada por influencias del entorno que van a direccionar en parte, las decisiones que el individuo tome respecto a este tema. Es en ese momento, donde se debe reforzar las prácticas alimentarias saludables (Becerra y Vargas, 2015) que no solo traerá consigo un beneficio a nivel físico, sino también a nivel mental y comportamental.

Teniendo en cuenta ese gran componente emocional, los investigadores se han visto en la tarea de identificar de qué forma puede estar influenciada la percepción alimentaria en cada individuo. Respecto a lo anterior, se ha identificado que, en su mayoría, los estudiantes universitarios, si están atravesados por una influencia de la percepción externa de la imagen ideal de belleza, generando pues, una respuesta inadecuada a las conductas alimentarias y por consiguiente a desbalances nutricionales y psicológicos (Gerbotto y paturzo, 2020).

En este orden de ideas, se vuelve importante lograr investigar a profundidad las conductas de los estudiantes universitarios que serán los profesionales de la salud alimentaria. Los estudiantes de Nutrición y Dietética tienen como fin según el marco legal colombiano en la Ley 73 de 1979.11: la aplicación del conocimiento científico de la nutrición en la alimentación humana, empleando conocimientos, métodos, técnicas y procedimientos necesarios para contribuir a la **promoción, prevención, conservación; tratamiento, recuperación y rehabilitación** de la nutrición del individuo y la comunidad. Es decir que, pretende formar profesionales capaces de buscar el bienestar y salud alimentaria en las personas.

Adicionalmente, busca hacer parte de discusiones interdisciplinarias, donde puedan diagnosticar y por ende crear programas de nutrición para el mejoramiento continuo de la salud alimentaria de la sociedad (Acofanud, 2013).

Se vuelve prioridad que las instituciones de educación superior responsables de su formación puedan considerar que estos futuros profesionales de la salud alimentaria cuenten

con herramientas para comprender su propia salud alimentaria con el fin de ser coherentes con su práctica profesional.

En la Pontificia Universidad Javeriana de Cali, la Carrera de Nutrición y Dietética, busca formar profesionales bajo el marco legal y ético colombiano, pero específicamente que estén en la capacidad de planear, desarrollar y evaluar en los ámbitos clínicos, en la industria de alimentos, la nutrición pública y la gastronomía, fundamentado en las ciencias básicas, las humanísticas que hace a los estudiantes comprender la realidad de otros, así contribuyendo al mejoramiento de la calidad de vida y salud de los individuos (Pontificia Universidad Javeriana Cali, s.f).

Además de ello, los profesionales graduados de nutrición y dietética en Colombia también pueden desarrollarse profesionalmente en espacios de salud comunitaria, tales como instituciones educativas y centros de salud y comedores comunitarios, también en contextos de administración de servicios de alimentación, en los cuales llegan a muchas personas y diferentes poblaciones.

Los estudiantes de nutrición y dietética, aunque por su formación adquieren y desarrollan mayor conocimiento acerca de la alimentación y su influencia en la integralidad del ser humano, según un estudio realizado por Rizo et al. (2014) en Alicante, España, no se observó en estos estudiantes, pertenecientes a las ciencias de la salud, un cambio significativo en las prácticas alimentarias por unas más saludables. Por el contrario, es una población que no aplica el conocimiento adquirido, pues se encontró que, estos consumen mayor cantidad de lípidos y proteínas, dejando aparte los carbohidratos que son vitales, y, por lo tanto, manteniendo un desequilibrio de macronutrientes e importantes déficits nutricionales de micronutrientes.

Dentro de esa misma línea, Amaral et al. (2012), expone que los estudiantes de nutrición y dietética del País Vasco, aunque comparados con los estudiantes de trabajo social, sus conocimientos si repercuten en su estilo de alimentación, no llegan a ser tan influyentes hasta el punto de poder llegar a tener una dieta saludable y poder alejarse de ese ideal de belleza al que esperan llegar, causándoles insatisfacción corporal. Aunque, los estudiantes de la carrera abordada tengan la información necesaria para tener conductas alimentarias saludables, siguen

siendo estudiantes universitarios que están teniendo un proceso de cambio y por tal motivo, adquieren prácticas no acordes con su devenir profesional (López y Restrepo, 2021).

Ahora bien, en general los jóvenes vivencian una internalización de ideales basados en los estándares de belleza que socialmente se han impuesto, afectando de la misma forma cómo se relacionan con la comida y cómo perciben su cuerpo (Cristóbal et al. 2012).

Asimismo, Asekun-Olarinmoye et al. (2019) mencionan que el ideal de belleza que vende el mundo de la tecnología está lejano de ser real, pues tiene de por medio, modificaciones digitales, estilistas e incluso cirugías estéticas que las personas pasan por alto y las lleva a pensar que es posible llegar a este, si optan por cambiar sus hábitos alimentarios.

Sin embargo, estos hábitos alimentarios oscilan entre lo negativo y lo peligroso, pues abarcan el restringirse ante la comida, vomitarla si es el caso por haberse excedido gracias a la ansiedad generada ante la restricción de la misma, exagerar con la realización de ejercicio para quemar calorías o incluso tomar laxantes para evacuar de manera rápida lo que se ingiere. Lo anterior, lleva a los TCA a ser hoy en día, la tercera enfermedad crónica a nivel global en jóvenes más prevalente (Vargas, 2013), llevando a una incidencia del 5% en la población mencionada y siendo más prevalente en mujeres, pero también afectando a 1 de cada 10 hombres (Cerquera, 2020).

El ministerio de Salud y protección social de la República de Colombia define los TCA como

“... una distorsión de la autoimagen corporal, un gran temor a subir de peso y la adquisición de una serie de valores a través de una imagen corporal, que lleva a una alteración en el patrón de la alimentación, bien sea disminuyendo los aportes de comida con dietas restrictivas o con medidas que contrarresten los efectos sobre el peso y aumentar así las pérdidas” (Convenio de Cooperación Internacional 363 de 2013 como se citó en Gaviria et al. 2013).

Por otro lado, dada la necesidad de comprender los términos abordados, se han tomado en cuenta diferentes estudios intentando abarcar las diferentes cifras que se vinculan con el objeto de estudio. En una escala mundial, el número de casos de TCA se ha venido duplicando

en los últimos 18 años, donde se ha identificado que la prevalencia se ha duplicado y ha pasado de 3,4% de la población a 7,8% de la misma, entre los años 2000 y 2018 (Galmiche et al., 2019).

Así mismo, según la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG) (2018) los TCA son más frecuentes en mujeres, pues 9 de cada 10 casos hacen referencia a este sexo. Además, 6 de cada 10 mujeres jóvenes creen que serían más felices si estuvieran más delgadas y alrededor del 30% de ellas revela conductas patológicas. En España se estima que un 21% de las mujeres y un 15% de los varones universitarios está en riesgo de sufrir un TCA.

Es por esto que las conductas alimentarias no surgen de manera impredecible, pues Hansson et al. (2017) plantean que la preocupación frente a las acciones problemáticas en la conducta alimentaria, están conectadas con la relación existente entre padres e hijos, específicamente con la relación de madre e hija. Esta última influye en la aparición de pensamientos negativos por influencia en la imagen y forma de alimentación impuesta, lo que genera mayor predisposición a patologías clínicas relacionadas con la ingesta de alimentos influenciada por estándares de belleza, pero también por el entorno familiar.

Igualmente, Santa Cruz y Montserrat (2018) aseguran que gracias a la calidad de vida tan apresurada que se tiene actualmente, las personas suelen desarrollar un alto índice de estrés durante sus días, lo que los lleva a escoger alimentos altos en azúcares, harinas refinadas y grasas no saludables para obtener energía de manera rápida, teniendo como resultado una sensación de culpa significativa por ir en contra de lo que los estándares de belleza e ideal de imagen imponen.

Por otro lado, un estudio que tuvo lugar en Nigeria y fue aplicado a 400 estudiantes universitarias de la Universidad de Babcock, con el fin de entender las percepciones que tenían frente a los factores de incidencia en el desarrollo de los TCA. El estudio muestra que la baja autoestima abarca un 83%, el estrés un 80.3%, la presión social por estar delgada un (69.5%), la insatisfacción corporal (69.3%), problemas sociales (66.3%) y la pubertad temprana (62.3%), lo que puede aumentar el riesgo a desarrollar un TCA en esta población estudiada (Asekun-Olarinmoye et al., 2019).

También, un artículo llamado "Hunger hurts, but starving works," que en español traduce "El hambre duele, pero morir de hambre funciona," establece el querer entender la autopercepción de personas que padecen un TCA a través de sus narrativas. Dentro de este estudio encuentran que quienes tienen TCA ya sea bulimia, anorexia o padecen atracones, tienden a optar por prácticas para perder peso tras haber tenido experiencias negativas relacionadas con su físico, en orden de aumentar y mejorar sus términos morales, es decir, para volverse "mejores" personas (Orsini, 2017).

Al mismo tiempo, en Tenerife, España González et al. (2017) redactaron un documento en el cual se presentan las relaciones que existen entre procesos cognitivos de orientación negativa al problema, preocupación y rumiación frente a la conducta alimentaria. Entre los resultados se encontró que los reproches son los que dirigen la conducta de las personas a evitar alimentos que engorden y a que haya un descontrol frente a la ingesta de alimentos, aumentando la preocupación frente al peso, imagen corporal y delgadez.

En este mismo país, Abraham et al. (2018) realizaron un estudio para examinar los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios y el conocimiento de los requisitos nutricionales para la salud, es decir la cantidad de proteína, grasas y carbohidratos que cada persona requiere en su día a día para alimentarse de manera correcta. Se encontró que los estudiantes tienen un conocimiento regular de los requerimientos nutricionales para la salud; por lo que, las elecciones de alimentos que hacen no son necesariamente saludables, por el contrario, se evidencia que la comodidad y el sabor de la comida eran prioridad para los estudiantes universitarios.

Hughes y Desbrow (2005), realizaron un estudio en Chile donde determinaron cuales eran las expectativas, la conciencia y expectativas de jóvenes que estudian la carrera de nutrición y dietética. Donde encontraron que el 30% de la población, elegía la carrera de nutrición y dietética por motivaciones de experiencias personales, obsesión con la comida, antecedentes de obesidad, desórdenes alimenticios o ambos.

En la ciudad de Bogotá, Sandoval (2019), realizó un estudio descriptivo transversal el cual tenía como objetivo determinar la prevalencia y los factores de riesgo desencadenantes de trastornos de la conducta alimentaria en los estudiantes de la Carrera de Nutrición y Dietética mediante. Se evaluaron a 90 estudiantes de primero a décimo semestre, utilizando la encuesta

validada ECA (Encuesta de Evaluación del Comportamiento Alimentario). De los resultados encontrados se relacionan los siguientes: Del total de la población evaluada, el 93.3% correspondió al género femenino y el 6.6 % al masculino , el 87.7 % de esta población presentó ECA positivo (>23) y el 12.3 % restante ECA negativo (<23), la prevalencia según el género con ECA positivo, se encontró que el 93.3% corresponden al género femenino y el 6.7% eran del género masculino, de los cuales el 50.6 % fue sugestivo de Anorexia Nerviosa, el 31.6 % de Trastorno por Atracción y el 17.7 % Bulimia Nerviosa. Cuestión que mostro que no hay mayor diferencia entre sexo y que hay un gran porcentaje de personas que necesitan un acompañamiento en procesos alimentarios, siendo estudiantes de nutrición y dietética.

La importancia por analizar la salud alimentaria de los estudiantes de nutrición y dietética, se mostró en un estudio realizado en Chile, por Behar et al. (2007), el cual tenía como objetivo, estimar la presencia de sintomatología relacionada con desórdenes alimentarios en estudiantes de sexo femenino de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de Valparaíso. En el cual encontraron que, las estudiantes de Nutrición y Dietética tuvieron un riesgo similar (15%) de padecer patologías alimentarias que otros universitarios y el estado nutricional no se asoció al riesgo de desarrollarlas. Las sintomatologías más comunes fueron insatisfacción corporal, motivación por la delgadez y perfeccionismo.

En México, Cruz et al. (2013), presenta una investigación, en la cual se pretendía conocer la relación entre las influencias socioculturales del modelo estético corporal con las cogniciones que son características de los TCA, en estudiantes de licenciatura en nutrición. En la cual, encontraron que el 15.9% de las mujeres y el 20.8% de los hombres presentaron insatisfacción corporal. Además, en ambos sexos se muestra una correlación significativa entre la interiorización de un cuerpo delgado y la insatisfacción corporal. Casi la mitad de los participantes tienen una interiorización del modelo estético de delgadez. Y también encontraron relación en la interiorización de un modelo estético delgado y la insatisfacción corporal, lo cual indica que dicha insatisfacción está mediada por aquellos estándares provenientes de los medios de comunicación.

Finalmente, un artículo denominado "La insatisfacción corporal como variable explicativa de los trastornos alimentarios" investiga y analiza la relación entre factores como el temor a aumentar de peso, la ansiedad en relación con la comida, índice de masa corporal

(IMC), sexo, insatisfacción corporal, con el desarrollo de factores de riesgo de los TCA. Los resultados mostraron que la percepción distorsionada de la imagen del propio cuerpo y la insatisfacción frente al mismo, predisponen el desarrollo de conductas de riesgo ante los TCA. Por lo que al final, se entiende que, a mayor insatisfacción corporal, mayor ansiedad frente a la comida y padecer un TCA (Mateo et al., 2002).

Por último, es importante aclarar, que el Índice de Masa Corporal IMC se relaciona con la problemática escogida, debido a que este es uno de los factores que más problema trae frente a la insatisfacción corporal, la mayoría de las personas refieren disgusto frente a un aumento del mismo. Esto, sin dejar de lado que la relación entre IMC y el nivel de salud de la persona, es plenamente estrecha; entre un IMC más alto, más probabilidad hay de contraer enfermedades tanto físicas, como mentales. (Mateo et al., 2002)

Con el fin de delimitar el marco de referencia del presente estudio se comienza abordando las conductas alimentarias (CA), las cuales se dividen en tres categorías; normales o normativas, de riesgo y trastornos. Las primeras, según Osorio et al. 2002, son todas aquellas prácticas en donde se involucra la alimentación en cuanto a cantidad de ingesta, manera en que se ingiere, escogencia de alimentos, hábitos frente a los mismos y la manera en que estos se preparan. Se entiende que, a temprana edad, es decir, antes de los 5 años, es normal que se opte por alimentos dulces o ácidos y se observa un rechazo más marcado hacia alimentos amargos y salados. La conducta alimentaria tiene diferentes ámbitos de donde puede ser vista en cuestión de su desarrollo, estos son; fisiología del apetito y saciedad; aspectos socioculturales, aspectos familiares y alteraciones del apetito. Importante aspecto para tener en cuenta es que, el apetito y la saciedad son controlados por señales y sensaciones fisiológicas, endocrinas, bioquímicas entre otras, tanto internas como externas, sin embargo, el apetito también puede ser influenciado por olores, imágenes, texturas o gusto de alimentos.

Otra definición planteada por Saucedo y Unikel (2010), expone la conducta alimentaria, como una conducta influenciada e intervenida por factores externos al individuo. Adicionalmente, es una conducta humana que no se relaciona al simple hecho de satisfacer las necesidades de alimentación, por el contrario, es un conjunto de acciones que le dan respuesta a una motivación biológica, por las necesidades mínimas de alimentación, pero también psicológica y sociocultural.

Dentro del entorno del individuo, se destaca la cultura en la que crece, la disponibilidad de alimentos y el poder adquisitivo, y a su vez Becerra-Bulla (2005), enfatiza que los hábitos alimentarios también serán factor determinante para el buen desarrollo o no, de la conducta alimentaria. Sin embargo, la mayoría de las veces, quien va a tener más impacto sobre la conducta alimentaria del individuo será su madre o quien cuide la mayor parte del tiempo de él. Es por esto, que este cuidador(a) en los primeros años de vida le transmite la manera en que percibe la alimentación, los hábitos que ya tiene instaurados, las creencias, preferencias y rechazos frente a ciertos alimentos. A su vez, la relación que se establezca entre el individuo y su madre, o en su defecto, quien cuide de él será determinante para el desarrollo normal de su CA.

Como fue dicho, existen unas conductas alimentarias normativamente correctas donde están las necesidades fisiológicas de cada quien, sin embargo, en algunos casos esas conductas normales pueden trascender hacia las conductas alimentarias de riesgo, también llamadas CAR. Estas hacen referencia a comportamientos disfuncionales o alteraciones frente a la alimentación, pero no llega a ser tan frecuente o intenso, como para denominarse un trastorno de la conducta alimentaria (TCA). Esta alteración, conlleva a que se modifique la manera en que se absorben los nutrientes de los alimentos, lo que posiblemente afectará negativamente la salud física del individuo y su funcionamiento (Ramírez et al. 2021).

Podría decirse que en un extremo del panorama se encuentra una CA normal y en el otro se encuentran los TCA y el CAR estaría ubicado en la mitad de ambas cuestiones (Altamirano, 2011). Finalmente, el CAR abarca lo que se denominan atracones, dietas restrictivas, ayuno, vómito inducido, consumo de laxantes, exceso de ejercicio, entre otras.

Para fines de la investigación, fue necesario abordar desde la teoría el término de belleza ideal, el cual se ha nombrado, pero no se ha desarrollado a fondo. En primera instancia, cabe recalcar que los ideales de belleza son parte de las concepciones y representaciones sociales, puesto que estas últimas son según Moscovici (citado por Mora 2002) un conjunto de conocimientos y una actividad psíquica que agrupa la realidad física y social, la cual se transforma en un intercambio de ideas que influyen en la concepción del entorno. Así mismo, las concepciones son construcciones dinámicas, haciendo referencia a que tienen la capacidad de transformarse de acuerdo a las vivencias subjetivas de cada persona o grupo (Ucha, 2009). Ambas, surgen a

través de la interacción del día a día de las personas, pues son ideas que circulan en el ambiente por medio de un gesto, una palabra o una actitud.

Según Araya (2002), las representaciones sociales también crean sistemas cognitivos de pensamiento, donde se evidencian creencias, opiniones y normas que pueden tener una orientación actitudinal positiva o negativa.

En segunda instancia, la belleza desde una mirada de la antigua Grecia era aquella "*cosa*" bien proporcionada de sus partes. Esta proporción abarcaba el equilibrio entre los diversos contrastes de lo femenino y masculino, de lo cuadrado y lo rectángulo, de lo recto y la curvado, de lo zurdo y lo diestro. Bello era aquello que se agradaba de forma desinteresada sin ser originado por, o es más bien, era lo que generaba placer al ser visto. Siempre teniendo en cuenta que la universalidad de lo bello era plenamente subjetiva. Es por esto, que se puede definir también la belleza como lo que resulta atractivo y lo que despierta emociones intensas por sensaciones tales como los colores, las formas, las texturas y las proporciones, satisfaciendo los sentidos y suscitando admiración mediante la atracción de miradas (Eco, De Michele & Irazazábal; 2005).

Teniendo esto en cuenta, cuando el objeto bello del que se habla está ligado al cuerpo, se le llama *cuerpo bello*. El cual precisamente se define por todo aquel que cumpla con las características mencionadas anteriormente anidado del contexto, las tradiciones, los imaginarios y concepciones (Amezquita, s.f)

Este ideal de belleza se transforma a medida que pasa el tiempo, se actualiza la cultura y las percepciones de las personas (Torres, 2018). Según Uhlmann (2020), los ideales de belleza se transmiten como presiones socioculturales que por ser determinantes generan una internalización de un determinado ideal, entendiendo ese proceso de internalización como la incorporación y aceptación del valor cultural de ideal de belleza.

Actualmente en la cultura latinoamericana, estos ideales están presentes tanto en el cuerpo femenino, como en el masculino. Por un lado, desde el siglo XIX las mujeres exageran sus curvas, su busto y su cintura mediante la vestimenta tan apretada que llevaban y fue a partir del siglo XX que la delgadez cobró aún más fuerza siendo esta la base para el siglo XXI. Quien hoy en día se conserva delgada, transmite éxito y cuidado de sí misma. De igual forma, el

cuerpo masculino ha sido moldeado desde años atrás, en donde la forma en “V”, lo musculoso, pero a su vez delgado, ha sido lo que lo ha definido. Este ideal, se extrae sobre todo de publicidades y comerciales en donde se evidencia el torso del hombre descubierto, cumpliendo con las características mencionadas anteriormente. Dicho esto, tanto el hombre como la mujer, tiene un ideal estandarizado, lo que genera presión por alcanzarlo y posibles modificaciones en sus conductas para ello (Flores, 2021)

Teniendo en cuenta lo anterior, se complementa la definición de ideal de belleza, la cual Balbi (2013) argumenta que son patrones de la cultura que proponen la perfección corporal y la modificación del cuerpo con el fin de llegar a la meta de cumplir esas representaciones sociales que se han convertido en estándares de la sociedad.

Así pues, se vuelve más clara la comprensión de los ideales de belleza, los cuales están determinados por unas representaciones sociales que influyen en la concepción de lo que es bello para la sociedad y para cada individuo.

Considerar los riesgos de las conductas alimentarias, en los jóvenes que participan en ámbitos universitarios, es una oportunidad de investigación y a su vez de prevención. Se ha identificado, la importancia que tiene el contexto educativo en el desarrollo integral de los estudiantes, influyendo no solo en aspectos físicos como la alimentación, salud, bienestar, pero también influyendo en la salud mental de los individuos en estos espacios. Teniendo esto en cuenta, en Colombia la Ley 30 de 1992, la cual busca “el pleno desarrollo de los alumnos y su formación académica o profesional,” exigiendo a las Instituciones de Educación Superior el deber de proporcionar programas de bienestar donde se brinde un “conjunto de actividades que se orientan al desarrollo físico, psicoafectivo, espiritual y social de los estudiantes, docentes y personal administrativo”

Lo anterior va de la mano, con la necesidad de crear ambientes saludables desde todas las aristas, por tal motivo, entró en vigor la Ley 2120 de 2021 en Colombia, que tiene el fin de fomentar entornos alimentarios saludables, para la prevención de enfermedades no transmisibles y deterioro del cuerpo en general. Es una ley dirigida principalmente a niños, niñas y adolescentes, sin embargo, busca que haya una conciencia generalizada en las familias e instituciones educativas (Ley 2120, 2021).

Por lo expuesto, esta investigación se hizo para conocer *¿Cómo se relacionan las conductas alimentarias de riesgo y su ideal de belleza en jóvenes estudiantes de la carrera de nutrición y dietética de la Pontificia Universidad Javeriana Cali?*

Surgió el interés de abordar la investigación en estudiantes de nutrición, debido a que serán los futuros profesionales encargados de la salud alimentaria y por ende del resultado en el tratamiento de sus pacientes. De igual forma, serán los responsables de la nutrición pública y clínica que afecta directamente la salud no solo física, sino también mental de los seres humanos. El estado de salud mental de estos profesionales, será crucial para el buen desempeño de su profesión. Sumado a esto, es importante recalcar que cada día surgen más investigaciones vinculando la salud mental con prácticas alimentarias adecuadas; son dos profesiones que van de la mano. Por lo expuesto anteriormente, es importante que la población estudio indague en sus prácticas y conductas alimentarias incluyendo sus posibles debilidades, con el fin de que haya coherencia en su práctica como profesionales y que la salud alimentaria de quienes atienden sea abordada de la mejor manera.

De este modo se planteó como **objetivo general** del presente estudio: describir la relación entre las conductas alimentarias de riesgo con el ideal de belleza física de algunos jóvenes estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana Cali

Para cumplir el objetivo general de la investigación, se propusieron tres **objetivos específicos**: 1) Caracterizar las conductas alimentarias incluyendo las conductas alimentarias de riesgo de algunos estudiantes de Nutrición y Dietética de la PUJ Cali 2) Identificar la concepción de belleza ideal que han construido algunos estudiantes de Nutrición y Dietética de la PUJ Cali 3) Relacionar las conductas alimentarias de jóvenes estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la PUJ Cali, con sus ideales de belleza física.

Finalmente, es necesario recalcar que esta investigación pertenece al área de psicología clínica, al grupo de Salud y Calidad de vida, específicamente a la línea de investigación de Salud y Estilos de vida. Por lo que se espera que los hallazgos de este estudio contribuyan a caracterizar las conductas alimentarias y tener la posibilidad de que se activen rutas de prevención desde la carrera de Nutrición y Dietética (NYD) específicamente, profesorado, dirección y demás personas involucradas en el desarrollo de los estudiantes y también desde la psicología del centro de bienestar de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali, generando

campañas de psicoeducación para el mejoramiento de estas conductas alimentarias de riesgo en la población de la carrera de NYD.

MÉTODO

Diseño

La presente investigación es de tipo cualitativa la cual se refiere a un abordaje general utilizado en el proceso de investigación, flexible, abierto, y se rige por los participantes y la evolución de los acontecimientos, de este modo, el diseño se va ajustando a las condiciones del escenario o ambiente (Salgado, 2007).

Así mismo esta es una investigación fenomenológica, que según Sampieri (2014) se refiere al diseño en el cual se explora y se indaga, se describe y se comprende las experiencias respecto a un mismo fenómeno de las diferentes personas que hagan parte de la población de estudio, es decir, se intenta buscar la esencia de la experiencia compartida. Se escogió este diseño debido a que los resultados que se quieren obtener dentro de esta investigación son totalmente subjetivos, pues se espera encontrar en la narrativa de cada participante, sus ideales, puntos de vistas, representaciones y concepciones del tema que se aborda durante la misma para lograr abordar la pregunta problema.

Participantes

Los participantes fueron hombres y mujeres estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali, que cursan el programa de Nutrición y Dietética. Se escogió esta población debido a que en el marco de coherencia y congruencia que se quiere tener en esta investigación, serán ellos quienes en un futuro evalúen, lideren y orienten a las personas que puedan padecer alguna alteración en sus conductas alimentarias. Por lo que surge la necesidad de indagar en esta población específica la concepción que tienen del tema abordado en esta investigación (ideal de belleza y conductas alimentarias de riesgo para ver, observar y analizar las características, ideas y nuevamente concepciones, de estos jóvenes universitarios).

La muestra fue no probabilística que, según Ozten y Manterola (2017), tienen dos características esenciales para su uso, primero permite seleccionar casos específicos y característicos de una población, limitando la muestra sólo a estos casos y en segunda instancia es que se utiliza en investigaciones en las cuales la población es variable y pequeña. Conforme

a ello, los participantes fueron escogidos de manera intencional. La muestra se conformó con la participación de diez (10) estudiantes.

Los criterios de inclusión para la selección de los participantes de esta investigación que fueron: que fueran mayores de edad y que esté en un rango de edad entre los 18 y 25 años; que fueran estudiantes regulares en la Pontificia Universidad Javeriana Cali; que estuvieran cursando la carrera de Nutrición y Dietética.

Los criterios de exclusión tomados en cuenta fueron: ser menor de edad y tener más de 25 años; no estudiar en la Pontificia Universidad Javeriana de Cali; no ser estudiante actual de la carrera de nutrición y dietética; tener enfermedades crónicas en las cuales tengan una dieta específica o restricción de algunos alimentos, por último, se toma en cuenta como criterio de exclusión que el potencial participante no quiera ser grabado en la entrevista.

Instrumento

El instrumento que se utilizó en esta investigación fue la entrevista semiestructurada cualitativa, la cual es descrita por Macobby y Macobby (1974), como una conversación cara a cara para comprender en detalle lo que piensa y siente un individuo acerca de un fenómeno o tema específico. Así mismo, Patton (1980), propone que el objetivo de la entrevista cualitativa con fines investigativos es conocer las perspectivas y el marco de referencia por medio del cual los individuos organizan su entorno y orientan su comportamiento. Se consideró esta técnica apropiada para la investigación debido a que era importante conocer a fondo cuáles son esas conductas alimentarias de riesgo y el ideal de belleza que tienen los estudiantes de nutrición y dietética de la PUJ Cali.

En cuanto al instrumento realizado para las entrevistas individuales semiestructuradas, se creó un cuestionario de 41 preguntas abiertas, que pertenecen a las cuatro categorías planteadas. En la categoría de conductas alimentarias, se conformó de 11 preguntas que indaga las subcategorías seleccionadas; en la categoría de conductas alimentarias de riesgo, se plantean 12 preguntas; en la categoría de ideal de belleza se conforma de 15 preguntas y por último la categoría de estudiantes de nutrición y dietética se conforma por tres preguntas. Este instrumento pasó por el proceso de validación de experto, en el cual se tuvo que hacer cambios de forma respecto a las preguntas y las palabras utilizadas. (**Anexo 1**).

Categorías de análisis

Las categorías que se tomaron en cuenta para el análisis de la información recolectada en esta investigación se describen en la Tabla.1.

Tabla 1. *Categorías de análisis*

Categoría	Definición	Subcategoría
Conductas alimentarias	según Osorio et al. 2002, son todas aquellas prácticas en donde se involucra la alimentación en cuanto a cantidad de ingesta, manera en que se ingiere, escogencia de alimentos, hábitos frente a los mismos y la manera en que estos se preparan	<ul style="list-style-type: none">● Significados respecto a la alimentación● Cantidad de ingesta● Manera de ingerir alimentos● preparación de alimentos● Hábitos (conductas regulares) de ingesta de alimentos.
Conductas alimentarias de riesgo	Según Ramírez et al. (2021) Estas hacen referencia a comportamientos disfuncionales o alteraciones frente a la alimentación, pero no llega a ser tan frecuente o intenso, como para denominarse un trastorno de la conducta alimentaria (TCA). Estas conductas, abarca lo que se denominan atracones, dietas restrictivas, ayuno, vómito inducido, consumo de laxantes, exceso	<ul style="list-style-type: none">● Dietas restrictivas● Actitudes compensatorias (laxantes, exceso de ejercicio, ayuno, pastillas reductoras, vómito inducido)● Tiempo de concurrencia

Ideal de belleza	<p>de ejercicio, entre otras (Altamirano, 2011)</p> <p>El ideal de belleza, según Balbi (2013) son patrones de la cultura que proponen la perfección corporal y la modificación del cuerpo con el fin de llegar a la meta de cumplir esas representaciones sociales que se han convertido en estándares de la sociedad. En el caso de Latinoamérica, las mujeres optan por ser delgadas y los hombres por tener musculatura sobre todo en la parte superior del cuerpo (bíceps, tríceps, pecho y abdomen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Estética corporal <ul style="list-style-type: none"> ○ Volumen corporal ○ Definición muscular - tonificación ○ Altura ○ Proporción ● Representación subjetiva de cuerpo ideal ● Interpretación del ideal de belleza
------------------	---	--

Estudiantes de nutrición

Estudiantes que cursan la carrera de nutrición en la Pontificia Universidad Javeriana Cali.

Fuente: elaboración propia

Procedimiento

La investigación se llevó a cabo en cinco fases.

En primera instancia, se hizo una prueba piloto del instrumento después de la validación por parte del experto. Esta, se realizó con 3 mujeres, quienes mediante su participación, ayudaron a las investigadoras a ajustar ciertas preguntas para las futuras entrevistas con el fin de tener una mejor redacción e hilo conductor durante las mismas.

En la **Fase I** se llevó a cabo la preparación para la recolección de la información. Se cumplieron los trámites institucionales y administrativos, la selección intencionada de los participantes, convocatoria mediante correos obtenidos de la base de datos de la universidad y respuesta de confirmación por parte de los estudiantes que voluntariamente decidieron participar.

La **Fase II** correspondió a la realización de las entrevistas individuales de manera virtual por la plataforma de Google Meet, con cada participante. Se incluyó lectura conjunta del consentimiento informado (**Anexo 2**) y aceptación verbal explícita en la grabación previamente acordada junto con el participante, lo cual generó un ambiente adecuado para la realización de estas pues sabían en detalle de qué tratarían las entrevistas. En promedio, las entrevistas duraron 1 hora y 10 minutos. Cabe recalcar que durante las entrevistas se tuvo en cuenta las rutas de atención emocional (**Anexo 3**), en caso de requerirse durante la entrevista, sin embargo, en ninguna de las entrevistas las investigadoras tuvieron que activar rutas ni atender crisis emocionales desencadenadas por el contenido de la entrevista.

En la **Fase III** se llevó a cabo el análisis de la información para la construcción de los resultados de la investigación. Esto incluyó las transcripciones y homogenización de los datos, análisis de la información conforme a las categorías previamente establecidas. Para ello se hizo uso de software ATLAS. TI. Versión 23.1.0 (4207) Los datos exportados están plasmados en el **Anexo 4**.

La **Fase IV** fue el momento de realización de la discusión de la investigación. Con lo cual se permitió la realización del informe final de investigación.

Por último, en la **Fase V** se contempla el cierre de la investigación por medio de la socialización final de los resultados de la investigación a la comunidad universitaria. Esta fase se llevará a cabo posterior a la sustentación y aprobación de la investigación.

En la Tabla 2. Se indica el cronograma de trabajo en el que se llevó a cabo la investigación.

Tabla 2. *Cronograma de trabajo*

FECHAS FASES	Ener o 2023	Febrer o 2023	Marz o 2023	Abril 2023	Mayo 2023	Junio 2023
I	X					
II		X	X	X		
III - IV					X	
V						X

Fuente: elaboración propia

Análisis de los datos

Cabe reiterar que las entrevistas fueron grabadas bajo el consentimiento de los participantes, sin embargo, ninguno de los anteriores la realizaron con cámara encendida. Razón por la cual para el análisis de los datos, no se pudo tener en cuenta el lenguaje no verbal y paralingüístico de los entrevistados. Por otro lado, cada investigadora tuvo cinco entrevistas de manera individual. No obstante, los datos fueron analizados de manera conjunta.

Para el análisis de la información cualitativa, tras terminar con las diez entrevistas, se prosiguió a transcribir cada una de ellas en un Google Docs para poder llevar a cabo un primer proceso de categorización de los relatos textuales, conforme a las categorías de análisis previamente establecidas, por lo que se afirma que se llevó a cabo un análisis de contenido (Vázquez, M y Navarrete, 2011). El análisis de contenido es una aproximación al análisis de datos cualitativos que se centra en las narraciones, en este caso de los participantes, y cómo lo que dicen contiene implícita o explícitas la categoría previamente establecida. Finalmente, cabe resaltar que para la garantizar la objetividad durante el análisis de los resultados, las investigadoras se guiaron plenamente por las definiciones expuestas en el marco teórico, de tal manera, que el análisis fue basado en investigaciones previas.

Consideraciones éticas

Esta investigación se rigió por el código del profesional en psicología No 008430 de 1993 del Ministerio de Salud, la cual se clasificó como una investigación con riesgo mínimo, pues la aplicación se dio por medio de entrevistas virtuales mediante la aplicación de Google Meet, en las cuales se tuvieron en cuenta aspectos claves para evitar un riesgo ético. Entre estos, un consentimiento informado, unos criterios de inclusión y exclusión, una conversación previa

con cada participante para asegurar un ambiente apropiado (conexión internet y control de distractores).

En primera instancia está el riesgo psicológico que puede surgir al dejar en evidencia a la población estudio a raíz de su participación. Esto quiere decir que se considera como riesgo algún daño como consecuencia inmediata o tardía de la participación en el estudio.

A lo largo de este escrito se han dejado claras las implicaciones físicas y de salud mental que trae consigo una disfunción en las conductas alimentarias arraigadas al cumplimiento de un estereotipo de belleza dictaminado por la sociedad, por lo que existe la posibilidad que haya una sensibilización por parte de la población estudio ante este tema sí se han visto implicados en el mismo en un tiempo pasado o presente. Por otro lado, el Ministerio de Salud de la República de Colombia abarca la resolución 8430 del año 1993, en donde se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud.

Esta resolución abarca diferentes artículos, entre ellos el Artículo 5, el cual menciona que toda investigación en la que el ser humano sea sujeto de estudio, deberá prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y su bienestar, por lo que esta será una investigación en donde los datos personales serán protegidos con vehemencia, a no ser que como lo dice el Artículo 8, que como investigadoras se vea la necesidad de identificarlos teniendo en cuenta su autorización previa para hacerlo.

Por último, el Artículo 6 de dicha resolución resalta la importancia de contar con un consentimiento informado (anexo 2) por escrito del sujeto de investigación o su representante legal, el cuál se tuvo en cuenta para la realización de esta investigación.

RESULTADOS

Es preciso recordar que el objetivo general de la investigación tenía como intención describir la relación entre las conductas alimentarias de riesgo con el ideal de belleza física de algunos jóvenes estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana Cali. A continuación, se presentarán los resultados de las entrevistas realizadas teniendo en cuenta también los objetivos específicos, las categorías y subcategorías de análisis planteadas para el desarrollo de la investigación. Adicionalmente, el análisis integra el marco de referencias teóricas de la investigación, cabe recalcar que el análisis de datos abordado fue un análisis categorial, para identificar los resultados de cada categoría planteada en el instrumento de recolección de datos.

Durante el análisis de las entrevistas se hizo clasificación de citas específicas respecto a las diferentes categorías existentes. Se encontró que dentro de las cuatro categorías: **conducta alimentaria**, **conducta alimentaria de riesgo**, **ideal de belleza** y **estudiante nutrición**, las categorías con más citas fueron estudiantes de nutrición (143) y en segundo lugar ideal de belleza (137).

Adicional a las categorías planteadas se identificó una categoría emergente denominada Oraciones Contradictorias (OC), pues se encontró en los discursos de los participantes contradicciones en las respuestas entre pregunta y pregunta. Se ampliará dicha categoría a lo largo de la sección de resultados y discusión.

Resultado de análisis Categoría conductas alimentarias

Esta categoría, contó con un total de 119 citas durante el análisis categorial. Con el fin de responder al primer objetivo específico de la investigación, el cual era Caracterizar las conductas alimentarias incluyendo las conductas alimentarias de riesgo de algunos estudiantes de Nutrición y Dietética de la PUJ Cali, se exponen los resultados de esta categoría bajo cuatro subcategorías próximas a mencionar, también anidado a la interpretación de referentes teóricos alusivos.

Teniendo en cuenta la primera subcategoría la cual hace referencia a la cantidad de ingesta de alimentos en los estudiantes de nutrición, se encontró que en su mayoría estos se alimentan en cinco tiempos de comida. Algunos de los participantes argumentan que evitan hacer tanto tiempo de ayuno entre comidas, pues cuando esto sucede comienzan a sentir desgaste mental y físico, cuestión que puede afectarlos en sus extensas jornadas. Sin embargo, hay una pequeña porción de los participantes que indican que con tres comidas en su día logran desarrollar de manera positiva su jornada, aunque afirman que lo ideal sería comer más de tres veces al día para mejorar su productividad física y mental durante el día. En general, todos tienen en común que el momento más importante de su día es el desayuno.

“Comer 5 veces al día, en porciones razonables y a horarios específicos” (Hombre, 4to semestre)

“Siempre trato que los básicos sean 3: desayuno, almuerzo y comida...si no desayuno todo el día estoy con hambre y es hambre emocional”(Mujer, 9no semestre)

Dicho lo anterior, para los expertos se deben tener alrededor de 4-5 tiempos de comida durante el día (Alyousif et al.1, 2019). Tal rutina ayuda al cuerpo a tener la cantidad de nutrientes que necesita para funcionar de manera adecuada en todas sus esferas. Por otro lado, Saucedo y Unikel (2010), mencionan que las conductas alimentarias son influenciadas por el contexto mismo y éstas dan respuesta a necesidades alimentarias, psicológicas y socioculturales.

Las personas, adicional a la cantidad de ingesta, también tienen una manera de ingerir los alimentos, esta última siendo la segunda subcategoría para analizar. En este caso se encontró que los participantes tienen en su mayoría la costumbre de ingerir sus comidas viendo el celular, televisión o escuchando podcasts, y, aunque muestran ser conscientes que tal práctica no es adecuada, les promueve un descanso a nivel mental. Sin embargo, Tabares-Tabares et al. 2023, comenta en su artículo que cada vez son más las personas que utilizan aparatos electrónicos para la dispersión mental mientras ingieren sus comidas, lo que interrumpe de alguna forma el proceso digestivo de los alimentos. En su estudio, el 33.1 por ciento del total de participantes presentó la conducta de utilizar el celular siempre o casi siempre mientras comían y el 30.7 por ciento confirmó hacerlo algunas veces. Por otro lado, una pequeña porción de los participantes indicaron que suelen comer intuitivamente, es decir, siendo conscientes de los alimentos en el plato y disfrutando del momento, compartiendo con otros y ellos mismos.

“Usualmente, estoy viendo algo, sea el celular o alguna serie o película, se que no es lo mejor. Pero últimamente mis tiempos de comida han estado solos, por lo que he optado por esa opción.”(Mujer, 9no semestre)

“Sentarte sin nada en la mano y compartir con vos mismo o con las personas alrededor y concentrarte en tu plato” (Mujer, 9no semestre)

Es preciso recalcar, que así como los participantes mencionan que estos hábitos no son los adecuados, en un estudio se encontró que cuando las personas están concentradas con la mayoría de sentidos en su plato de comida, logran llegar al sentimiento de saciedad más rápido y consumir hasta 11,6% menos alimentos que cuando se encuentran con algún tipo de distractor visual o auditivo (Bellisle et al. 2004). Esto demuestra que a pesar de los conocimientos y conciencia alrededor de las prácticas alimentarias, los participantes alteran sus procesos mentales respecto a la alimentación, afectando al final, su bienestar alimentario. Además de los sentidos, para llegar a dicha saciedad se debe masticar adecuadamente, pues esto es lo que activa procesos fisicoquímicos en el proceso de la digestión, que en consecuencia, ayuda a que el organismo pueda optimizar sus procesos de absorción de nutrientes, cuestión que ayudará a alcanzar las necesidades nutricionales respectivas de cada ser humano para su productividad mental y física (Cansell y Luquet, 2013).

Otra de las categorías importantes para caracterizar las conductas alimentarias de los estudiantes de nutrición fueron los hábitos frente a la ingesta de alimentos y las conductas correctas alrededor de la misma. Se obtuvieron diferentes respuestas de los participantes en donde se evidenciaron puntos en común acerca de las conductas o hábitos adecuados/saludables frente a su salud alimentaria. Dentro de estos estuvo el tener conciencia de lo que se está ingiriendo (estar en el presente), ingerir los alimentos de manera intuitiva (escuchar el cuerpo) y masticar las veces necesarias para digerir correctamente los alimentos.

Por otro lado, refieren la importancia de comer sin distracciones como fue dicho anteriormente y por último, no restringir alimentos, teniendo en cuenta que, esto puede desencadenar un Trastorno de la Conducta Alimentaria a largo plazo.

“Escuchar el cuerpo para entender qué es lo que necesita. No caer en extremos, esta es la mejor conducta alimentaria” (Mujer, 9no semestre)

“Nunca restringirse” (Mujer, 4to semestre)

Adicionalmente, entre los hábitos que se identifican de los estudiantes, llegan a un punto en común y es que desde que comenzaron la carrera sienten que sus hábitos se han transformado para mejor y han influido en su bienestar.

“Y con mi carrera ha cambiado mi alimentación por una buena manera, mejorando aspectos en mi familia también” (Mujer, 4to semestre)

“Creo que se ha modificado más que todo por la carrera que estoy estudiando.” (Mujer, 4to semestre)

Es preciso recalcar que, los hábitos alimentarios en las personas comienzan desde temprana edad, siendo pues influenciados por los cuidadores, su contexto con el fin de desarrollar los hábitos propios (Becerra-Bulla, 2005). Así pues, se logra identificar en el discurso de los participantes, que sus hábitos por más influenciados que estén de sus cuidadores, también han evolucionado y cambiado por la carrera que estudian.

Por otro lado, la tercera subcategoría abarcaba los significados personales respecto a la alimentación. Se observó que para los participantes la alimentación es el acto de nutrirse correctamente lo que implica comer de acuerdo con sus requerimientos nutricionales diarios y de igual manera, es un aspecto que cuenta una connotación social debido a que normalmente se come conjunto a otros, por lo que lo definen como un momento que influye en el bienestar integral del ser humano.

“El acto de nutrirse correctamente, mas no de comer correctamente” (hombre 4to)

“Es la base de todo, sin una buena alimentación no se tiene salud física ni mental. Básicamente es la base de todo” (Mujer, 4to semestre)

Adicionalmente, para los participantes la alimentación saludable implica tener conciencia sobre lo que se ingiere, así como tener un balance mediante la ingesta de los nutrientes necesarios. Solo así, se logrará un beneficio en la salud y en el bienestar holístico del ser humano. Sin embargo, recalcan que para tener una alimentación saludable debe ser por disposición propia

“Cuando nos alimentamos de forma consciente. Sabemos qué consumimos y el por qué. Cada alimento que escogemos tiene un por qué. Se trata de escoger alimentos que beneficien a nivel mental y físico” (Mujer, 4to semestre)

“Implica tener disposición propia, porque si no estás mentalmente preparado para comer sano no se va a lograr” (Mujer, 4to semestre).

En general, los participantes afirman que la alimentación es un aspecto importante en sus vidas, no solo por la carrera que estudian, sino también porque implica el bienestar de cada

uno. Por ende, la mayoría de los participantes afirma que la motivación para alimentarse es para sentirse bien, tener vitalidad y porque disfrutan el ingerir alimentos. No obstante, una pequeña muestra de los participantes, afirman que su principal motivación es para verse bien físicamente y porque saben que se tiene que alimentar.

“Para no engordar, con un fin estético” (Hombre, 4to semestre)

“Por que lo disfruto mucho, me gusta mucho comer” (Mujer, 9no semestre)

“Porque me gusta sentirme bien y siento que la comida me genera esto. Me da ese bienestar físico y mental”. (Mujer, 4to semestre)

Teniendo presente lo anterior, se identificó que la relación con la comida de los participantes es diversa; por un lado, están quienes afirman que su relación es buena, coherente y beneficiosa, sin embargo, están quienes indican que su relación con la comida no es "buena," pues se alimentan porque deben hacerlo o por un fin estético. Ahora bien, se ve un punto medio donde se encuentran la mayoría de los participantes, pues explican que tienen una relación sana con los mismos y que están en proceso de aplicar sus conocimientos para el beneficio propio.

“Como te respondí en anteriores preguntas, bien. No tengo ninguna restricción o límite. Si de pronto tengo antojo de dulce, me lo como. Sí soy consciente de no excederme, pero no me limito si tengo un antojo” (Mujer 9no semestre)

“Tengo una buena relación, pero la verdad debería de ser mucho mejor” (Mujer, 9no semestre)

“Compleja difícil, una relación algo tóxica. Yo como un poquito y me lleno, entonces me obligo a comer y termino con náuseas todo el día. Es una relación de 'te necesito, pero no te quiero'” (Mujer, 1er semestre)

Los significados personales normalmente también están atravesados por influencias y vivencias propias, no obstante, el hecho de que todos los participantes estén cursando la misma carrera, genera que tengan ideas en común, pues como lo explicita Araya (2002), siempre en un grupo se tienden a crear sistemas cognitivos de pensamiento o una conciencia colectiva, en donde es posible reconocer la presencia de estereotipos, creencias, opiniones y normas que pueden tener una orientación actitudinal positiva o negativa, así pues, se logra evidenciar a lo largo de la categoría, que los participantes tienen claro el cómo podrían actuar los nutricionistas frente a sus conductas alimentarias.

Resultado de análisis Categoría Conductas alimentarias de riesgo

En esta categoría, se contó con 69 citas en total para el análisis categorial. Anidado al primer objetivo planteado el cual era Caracterizar las conductas alimentarias incluyendo las conductas alimentarias de riesgo de algunos estudiantes de Nutrición y Dietética de la PUJ Cali, se continúa expandiendo lo mencionado previamente, esta vez frente a las conductas alimentarias de riesgo encontradas en los discursos de los participantes. Para esto, se desarrollaron dos subcategorías de análisis llamadas: prácticas compensatorias y dietas restrictivas.

Ahora bien, como se explicaba a lo largo del marco teórico, las conductas alimentarias de riesgo hacen referencia a comportamientos disfuncionales frente a la alimentación, sin embargo, al no ser tan seguidos, no cumplen con los tiempos necesarios para denominarlos un trastorno de la conducta alimentaria. Se pudo observar que la conducta de riesgo que más predominó fue la compensación la cual hace alusión a una de las tres subcategorías de análisis.

Los participantes afirmaban que debido a su conocimiento teórico sabían exactamente cuántas calorías había en un plato de comida, así como cuántas calorías debían comer durante el día. Por lo que cuando se excedían en alguna de las comidas durante su día, trataban de balancear la ingesta calórica en el resto de comidas que les quedaba durante su día para no sobrepasar sus requerimientos diarios. Cabe recalcar que la compensación no solo se da comiendo un poco menos o un poco más entendiendo lo explicado anteriormente, también existe el caso de dejar de comer o saltarse una de las comidas del día. Para indagar respecto a este tema, se realizaron preguntas como: *¿Has oído hablar de las prácticas compensatorias? ¿Crees que lo has vivido? ¿Alguna vez has sentido culpa después de comer y has tenido que expulsarlo de alguna manera?* Frente a esto los participantes comentaban:

"El saber las calorías que tienen las comidas me hace sentir mal, y me dan ganas de vomitar" (Mujer, 4to semestre)

"Lo compenso, ya sea con ejercicio (como ese día comí tan mal debería de hacer un poco de ejercicio, por lo que en vez de coger el ascensor, subir las escaleras). No trasciende a extremos de vomitar y no comer, nunca." (Hombre, 4to semestre)

"Entonces el día que sabía que iba a ir a tomar, trataba de comer súper bien para poder pasarme un poco más en la noche." (Mujer, 9no semestre)

"Muchas veces lo hago, se que al almuerzo por ejemplo comí mucho, por lo que en la media tarde me la salto y como apenas en la noche." (Mujer, 9no semestre)

"En mi caso, puedo caer en ello si se que mis opciones de comida son limitadas (si se que en la noche voy a salir con mis amigas y voy a comer pizza y además hice pierna, pues intento que mis comidas antes de esto, sean altas en proteína." (Mujer, 9no semestre)

"No te niego qué compenso calorías." (Mujer, 9no semestre)

Así mismo, las prácticas compensatorias engloban la ingesta de pastillas reductoras, de laxantes y el vómito inducido tras la ingesta de los alimentos. Todas estas prácticas tienden a modificar la manera en que el cuerpo asimila lo ingerido alterando el proceso de digestión, descomposición y absorción (Ramírez et al. 2021). Para indagar acerca de esto se plantearon preguntas orientadas a analizar si existían estos comportamientos en los participantes frente a lo que algunos afirmaron que a lo largo de su vida había consumido pastillas reductoras para bajar rápido de peso, habían hecho uso de laxantes para lograr evacuar lo que consumían en su día con el mismo objetivo e incluso habían optado por vomitar lo ingerido por miedo a subir de peso.

"Mi tema con los laxantes ha sido complejo (he llegado a tomar laxantes de forma autónoma). Tenía 15 años cuando fui a la farmacia a comprar uno y te lo venden sin ningún problema. Esto debe de estar regulado porque un menor de edad se puede hacer daño con este tipo de productos" (Mujer, 4to semestre)

"Entonces me metí al gym (2 horas) y modifique mi dieta (yo cocinaba todo, por controlar) e incluso tome pastas para adelgazar." (Mujer, 4to semestre)

"Entonces cuando me lo como me arrepiento y si vomito (Mujer, 9no semestre).

"Empecé a reemplazar las comidas por batidos y empecé a suplementarme con pastillas para quemar grasa." (Mujer, 4to semestre)

"Tengo amistades que han terminado en clínicas por el uso prolongado de estas pastillas. Se deben de tomar 1 mes, y ellas se las toman 1 año"(Mujer, 9no semestre)

"Cuando me siento muy culpable de que comí muy mal me siento muy llena y me dan ganas de vomitar" (Mujer, 9no semestre)

La segunda subcategoría de análisis hacía referencia a las dietas restrictivas, es decir, a limitarse ante la ingesta de ciertos alimentos normalmente por miedo a ganar peso. Los participantes afirmaron en reiteradas ocasiones que cuando sabían que habían excedido su alimentación, se restringían de ingerir ciertos alimentos en el día e incluso de comer cierto tiempo de comida, es decir, se saltaban ya fuera el almuerzo o la comida. A continuación, se anexan oraciones extraídas de algunas de las entrevistas realizadas referentes a este tema:

"Calorías e ingredientes debían de ser controlados por mí. Logré recuperar un poco de salud, pero de igual forma me seguía restringiendo con la comida." (Mujer, 4to semestre)

"Para no engordarme, con un fin estético." (Hombre, 4to semestre)

"Siento la necesidad de restringirme cuando llegó a un peso que para mi es muy alto, por que aunque estoy trabajando en eso, me ha costado mucho aceptar el ganar peso." (Mujer, 4to semestre)

"Hay momentos en que me he excedido y al otro día me siento tan mal que digo como no hoy no voy a cenar, empiezo a quitar alguna comida" (Mujer, 4to semestre)

"Se que por mi carrera todo lo que me comí debe de quemarse, pienso a futuro que me voy a engordar más" (Hombre, 4to semestre)

Lo anterior, permitió caracterizar de manera detallada las conductas de riesgo encontradas en los participantes del estudio, en donde sí bien aceptan que se comportan o se han comportado de dicha manera frente a los alimentos, también afirman que el conocimiento que obtienen a lo largo de su carrera es un factor que influencia directamente en las conductas que involucran su alimentación diaria, pues al saber las calorías que tiene cada alimento

dependiendo de su porción, se les dificulta comer intuitivamente. Aquí, se precisa traer a colación uno de los estudios abordados en el marco teórico, en donde se hacía alusión a una cifra supremamente importante; se estima que un 21% de las mujeres y un 15% de los varones universitarios está en riesgo de sufrir un TCA (Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG)(2018).

Resultado de análisis Categoría Ideal de belleza

En el caso de esta categoría, se encontraron 137 citas referentes a esto en el análisis categorial.

El segundo objetivo específico hace referencia a identificar la concepción de belleza ideal que han construido algunos estudiantes de Nutrición y Dietética de la PUJ Cali. Para esto, se desarrollaron 3 subcategorías alusivas a: estética corporal, representación subjetiva del cuerpo ideal e interpretación del ideal de belleza.

En cuanto a la estética corporal, los participantes parecen estar muy conscientes de los atributos corporales que los identifican. Adicionalmente, comentan que prestan atención a sus defectos, lo que posiblemente se relaciona con las creencias de ideal de belleza que tienen, demostrando pues, que sí existe un ideal de belleza con el que se comparan y por el que entienden que tienen "defectos." Dicho esto, los participantes afirman que existe un ideal de belleza, sin embargo niegan alterar sus prácticas diarias para alcanzarlo y algunos comentan que la belleza es subjetiva. Cabe recalcar que se identifica una relación estrecha entre el aspecto físico con la forma en la que se alimentan y se ejercitan.

“Mujer: alta, delgada, pelo largo, uñas bonitas, debe ser interesante y Hombre: alto, marcado, tiene que estar sin rastros de acné, barba. Típicos estándares.”(Hombre, 4to semestre)

“si me preocupaba mucho mi ideal de belleza y siento que entrar a la javeriana me afectó mucho en este ámbito. Entiendo que hay un prototipo muy marcado”(Mujer, 9no semestre)

“Senos grandes, cola grande, cabello largo y liso, con cejas perfectas, pestañas abundantes”(Mujer, 9no semestre)

“me ejercito en principio por verme bien, por mi parte física. Esta es la base de la pirámide, verme bien”(Mujer 9no semestre)

“me alimento por sentirme bien, pero no se puede dejar a un lado que también por verme bien” (Mujer 4to semestre)

Por otro lado, se evidencia una influencia en el aspecto físico de los participantes por personas de su entorno; padres, amigos, profesores o contexto universitario, en donde el hecho de portar un uniforme, implica estar envuelto en un ideal de aspecto físico como delgadez y tonificación muscular.

“La tonificación no es importante, solo esbelto (¿Qué es esbelto para ti)? delgado” (Hombre, 4to semestre)

“Si me preocupaba mucho mi imagen corporal y siento que entrar a la javeriana me afectó mucho en este ámbito. Entiendo que hay un prototipo muy marcado” (Mujer, 9no semestre)

“Sí, claro que sí, obvio. Nosotros por portar el uniforme de nutri, tenemos un peso más” (Mujer, 9no semestre)

Los participantes tuvieron diversas respuestas respecto a la representación subjetiva del cuerpo ideal. Algunos consideraban que no cumplían con el ideal de belleza, sin embargo, no intentaban encajar en este ya que no estaban interesados. Como también hubo quienes respondieron que sí tienen una meta de un ideal de belleza que desean cumplir, sin embargo, lo hacen intentando ser coherentes bajo sus conocimientos nutricionales.

“Me impide que el ideal es esa extrema delgadez y me lo impiden ciertos alimentos que como de más, la pereza por entrenar más de la cuenta.” (mujer 9no semestre)

“No lo hago con el fin de que la gente me perciba de esa manera, si no que lo hago por mí.” (Mujer, 9no semestre)

“Hay días que me hace sentir mal pero hay otros que me frustró y otros que simplemente espero que mi cuerpo cambie y disfruto el proceso” (Mujer, 9no semestre)

“Si, si comes bien te vas a ver bien y si comes mal te vas a ver mal. Eres lo que comes” (Mujer, 4to semestre).

Frente a la interpretación del ideal de belleza se evidenciaron muchas introyecciones respecto al mismo, en donde sí bien todos los participantes tenían claro cómo era el ideal de belleza tanto masculino como femenino, la mayoría afirmaba que no era importante para ellos cumplir con lo que éste dictaminada.

"En cuanto a la sociedad, tristemente si hay un ideal de belleza, pero no me interesa cumplirlo. El ideal de belleza es la flaca. Sin embargo, hoy en día hay mucho apoyo de poder quererte como eres." (Mujer, 4to semestre)

"Sí. No por presión social, sino porque las personas se interesan por eso. Todo entra por los ojos, por lo que es importante verse bien" (Hombre, 4to semestre)

Como lo dice Uhlmann (2020), los ideales de belleza se transmiten como presiones socioculturales que por ser determinantes generan una internalización de un determinado ideal, entendiendo ese proceso de internalización como la incorporación y aceptación del valor cultural de ideal de belleza. Es importante reiterar que, por más de que a algunos participantes explicitan no querer cumplir con el ideal de belleza estandarizado por la sociedad, consideran que sí existe uno específicamente para ellos como estudiantes de nutrición, cuestión que poco a poco ha influido en sus prácticas y hábitos de vida con el fin de encajar en dicho ideal. Esto suena un poco contradictorio, cuestión que se abordará en la siguiente categoría.

Resultado de análisis Categoría emergente: Oraciones contradictorias

Durante el transcurso del análisis de las entrevistas, surgió la necesidad de crear una categoría emergente llamada Oraciones Contradictorias (OC) con 32 citas, pues sí bien cuando se hacía la pregunta directa, *¿te parece importante cumplir con el ideal de belleza?* la mayoría de los participantes respondían "no," sus respuestas frente a otras preguntas reflejaban una incoherencia frente a este tema. A continuación, se anexa un ejemplo de lo acabado de mencionar, son dos instantes diferentes dentro de una misma entrevista:

Primer instante:

"Entonces cuando me lo como me arrepiento y sí vómito." (Mujer, 9no semestre)

Segundo instante:

"¿Te parece importante cumplir con este ideal? No. Totalmente no." (Mujer, 9no semestre)

Se categorizó este ejemplo como oraciones contradictorias, debido a que en el primer instante la participante menciona que ha llegado a vomitar en ciertas ocasiones, por lo que sí no tiene un ideal de belleza claro, ¿entonces vomita con qué fin? Como se explicitó en el marco teórico mediante un estudio llamado "*Hunger hurts, but starving works,*" la mayoría de personas con alteraciones en su conducta alimentaria tienden a optar por prácticas para perder peso de manera rápida e insegura tras haber tenido experiencias negativas relacionadas con su físico. Lo acabado de mencionar se evidencia en las siguientes oraciones de participantes:

"Me acuerdo de un momento muy como que marcó, digamos mi vida por un comentario que me hicieron frente a mi cuerpo, Entonces desde ahí, como que decidí ir al nutricionista, ya que el comentario de que estaba gordita me afectó y quería cambiar mi cuerpo" (Mujer, 9no semestre)

"Cuando pequeña me molestaban mucho porque era muy voluminosa y siempre pensaba que no me importaba, pero sí me afectaba. Y con el tiempo si uno adelgaza es porque también te lo dijeron. Ahorita me elogian mucho y es muy chévere recibirlos, pero yo no trabajo por esto, sino por mí y por mi salud". (Mujer, 9no semestre)

Por otro lado, también se evidencian contradicciones en los siguientes momentos:

Primer instante:

"Hmmm, no, para mi no hay un ideal de belleza" (Mujer, 9no semestre)

Segundo instante:

"Siempre he sabido que nunca he tenido un cuerpo escultural" (Mujer, 9no semestre)

Frente a esto el participante afirma que no tiene un cuerpo estructural, y momentos después afirma que no tiene un ideal de belleza claro. Entonces, como investigadoras surge la

pregunta, ¿Cómo sabe que su cuerpo no es estructural? ¿Bajo qué criterio lo dice? y a su vez, desde que afirme esto, es porque de alguna manera tiene un referente de belleza codificado en su mente con el cual, según lo expresado por ella, su cuerpo no cumple.

Primer instante:

"Como me sienta bien ese es el ideal de belleza. En cuanto a la sociedad, tristemente si hay un ideal de belleza, pero no me interesa cumplirlo." (Mujer, 4to semestre)

Segundo instante:

"Si en algún momento las he tenido (prácticas compensatorias), más que todo por la sociedad y la presión social." (Mujer, 4to semestre)

En este caso, el participante afirma que no le interesa cumplir el ideal de belleza que la sociedad ha establecido, sin embargo, incorpora prácticas compensatorias frente a sus conductas alimentarias por presión social influenciado por cómo debe de lucir físicamente.

Resultado de análisis Categoría: Estudiantes de nutrición

Se encontraron en esta categoría 143 citas en el análisis categorial.

Finalmente, el último objetivo específico hace referencia a relacionar las conductas alimentarias de jóvenes estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la PUJ Cali, con sus ideales de belleza física y para esto también se tendrá en cuenta lo analizado en la categoría de *ideal de belleza*

En primer lugar, cabe resaltar que la mayoría de participantes durante las entrevistas tenían un punto en común el cual hacía referencia a lo que implicaba portar el uniforme de nutrición dentro de la universidad. Para muchos, este uniforme implicaba tener plena coherencia entre su carrera y lo que ingerían en su día. Comentaban que, aunque no se habían graduado, solían ser referentes para muchas personas frente a lo que debían o no comer, por lo que, aunque quisieran comer cierto alimento, optan por ingerir otro que estuviera más acorde a su carrera debido a la presión social. Dicho lo anterior, es pertinente traer a colación lo mencionado por los autores Amaral et. Al (2012) quienes hacían alusión a que, aunque los estudiantes de nutrición contaran con conocimientos profundos acerca de la alimentación, estos

no eran aún lo suficientemente consolidados e interiorizados para lograr una dieta saludable y alejarse del ideal de belleza al que esperan llegar, pues siguen estando en su proceso de formación en donde posiblemente tengan estos debates frente a su carrera y su estilo de vida.

"Si claro, yo no lo hago pero en la universidad nos lo repiten mucho porque somos un punto de referencia de qué comer y que no comer. Entonces cuando comemos algo mal la gente interpreta que es algo bueno y pues no es así" (Mujer, 9no semestre)

"Tiene mucho peso cuando estás usando el uniforme (ej. En la u venden salchipapas y son baratas y recuerdo una ocasión que tenía mucha hambre y esta era la mejor opción, pero portando el uniforme pensé ¿como voy a comer salchipapa? Por lo que compré otra cosa" (Mujer, 9no semestre)

"Sí, claro que sí, obvio. Nosotros por portar el uniforme de nutri, tenemos un peso más. Por ejemplo, la salchipapa de la u es lo más barato, y hay algunos compañeros que de pronto no tienen para pagar un almuerzo más completo... y ya por solo cargar el uniforme ya hay cierto rechazo tipo... "y eso que soy nutricionista." Y por ejemplo, cuando salgo a probar restaurantes con mis amigas también me juzgan en mis elecciones de comida en relación con mi carrera" (Mujer, 9no semestre)

Por otro lado, anidado a lo mencionado en la categoría de imagen de corporal, los participantes entienden que hay un ideal de belleza establecido en la sociedad y algunos de ellos afirman que debido a que cuando eran más pequeños fueron cuestionados acerca de su peso e imagen corporal, o incluso, vivieron de cerca situaciones de familiares o amigos que batallaban con su aspecto físico, escogieron la carrera de nutrición para entender el funcionamiento del cuerpo del humano y así, abordar las inseguridades y las inconformidades tanto propias como del entorno. Por lo que cobra relevancia traer a colación el estudio realizado en México en el año 2012 en el cual encontraron que el 15.9% de las mujeres y el 20.8% de los hombres cursando la carrera de nutrición presentaron insatisfacción corporal (Cruz et al.2013). Así mismo, Hughes y Desbrow (2005) demuestran en su estudio que el 30% de la población con la que trabajaron, elegían la carrera de nutrición y dietética por experiencias personales, obsesión con la comida, antecedentes de obesidad, desórdenes alimenticios o ambos. Los participantes durante las entrevistas comparten:

“Sí bastante, aunque hay personas que deben cambiar su alimentación por enfermedades, pero también hay personas que quieren cambiar su alimentación por verse diferente.” (Mujer, 9no semestre)

“La razón principal es porque estamos expuestos a generar conductas por conocimiento como el saber las calorías, somos muy vulnerables a conductas y trastornos por el conocimiento que tenemos y también por estereotipos.” (Mujer, 9no semestre)

“Las compañeras de colegio, de mi salón muchas tuvieron TCA y fue duro verlas y no saber qué hacer. Por ejemplo, iban a almorzar y cuando se iban a lavar los dientes se quedaban mucho más tiempo. Había unas que comían algodón para poder llenarse” (Mujer, 9no semestre)

Finalmente, como se ha observado, su relación con los alimentos no es lo único que se ve influenciado por la carrera que escogieron, así mismo, su comprensión frente a la relación existente entre esto, el físico y su esfera mental también es un factor determinante para ellos. Por lo que, la carrera de nutrición les proporciona información acerca de lo anteriormente mencionado, de tal manera que, de acuerdo a sus ideales qué está bien que no y de lo que quieren alcanzar tanto física como mentalmente, saben de qué manera nivelar su cuerpo para lograrlo.

"Además, la ciencia también entra a jugar aquí: si yo como más energía de la que gasto, pues voy a subir de peso. Pero si consumo menor energía de la que gasto en el día, también va a afectar mi ideal de belleza (me voy a ver cansada, fatigada etc)" (Mujer, 9no semestre)

"Entiendo que por qué estudiamos nutrición, pues estamos “pendiente de lo que comemos.” No necesariamente el comer bien, va a ser que luzcas bien. Tu físico puede variar por genética y otros factores.” (Mujer, 9no semestre)

"Si comí todo eso, lo bajo a los carbs y como más verduras porque se que la carga calórica de la hamburguesa y todo fue muy alta.” (Mujer, 9no semestre)

"Es la base de todo, sin una buena alimentación no se tiene salud física ni mental. Básicamente es la base de todo." (Mujer, 4to semestre)

Por todo lo explicado en los resultados, se pudo conocer que una de las formas en las que se relacionan las conductas alimentarias de riesgo de los estudiantes de la carrera de Nutrición y dietética de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali, con el ideal de belleza es la relación con la delgadez y estereotipos culturales relacionados al cuerpo tonificado, y que el uniforme que los identifica como estudiantes de la ciencia de la nutrición, les asigna una responsabilidad, cuyos conocimientos sobre el manejo calórico puede estar subordinado para cumplir la expectativa de delgadez. Por ende, se puede considerar que el riesgo puede estar implícito al uso que hacen del conocimiento científico sobre lo alimentario y lo nutricional, y de ello puede revelarse en las contradicciones propias de su narrativa.

Para concluir con el apartado de resultados, se procede a hacer respuesta de la pregunta de investigación: ¿Cómo se relacionan las conductas alimentarias de riesgo de los jóvenes estudiantes de la carrera de nutrición y dietética de la Pontificia Universidad Javeriana Cali y su ideal de belleza?

Frente a esto, se hace evidente que para los participantes existe un ideal de belleza el cual nace de un constructo social. Esta belleza depende de la singularidad de cada cultura. Sin embargo, como lo explicitan la mayoría, la delgadez hace parte de un referente a nivel mundial respecto a cómo es el buen lucir, y a qué se espera y se acepta dentro de los parámetros de un ideal de belleza. Por lo que, una vez indagado en si existía o no consciencia de ideal y de si entre las respuestas de los participantes se encontraba coherencia y congruencia, se aborda la pregunta de ¿Te parece importante cumplir con este ideal? ante la cual algunos de los participantes responden un rotundo no. No obstante, en la oratoria de muchos se veía reflejado cómo el rechazo respecto a su imagen cuando eran más pequeños, los comentarios de su entorno y la presión social, fueron factores determinantes para la escogencia de la carrera debido a que atravesaron situaciones de crítica, tristeza y acongojamiento respecto a su físico, por lo cual tendían a modificar su conducta alimentaria.

Estas modificaciones, variaron de acuerdo con cada participante como se evidenció a lo largo de este apartado e incluían; la repulsión inducida de los alimentos, la compensación desde el ayuno desmedido, el conteo de las calorías y la restricción de los alimentos por mencionar algunos. Cabe resaltar, que durante la entrevista las primeras preguntas que se

abordaron hacían alusión a las conductas alimentarias y la relación de cada participante con su alimentación, posterior a esta información, se comenzaban a hacer aquellas preguntas que aludían al ideal de belleza. Es preciso recalcar esta información debido a que el orden en que fueron establecidas las preguntas permitió dar cuenta de una posible realidad más cercana de los participantes hacia su alimentación, pues de haber sido al revés (las preguntas de ideal de belleza primero), seguramente hubieran surgido cambios intencionales en las respuestas de los participantes alterando la posibilidad de encontrar las contradicciones que se lograron observar a lo largo de las entrevistas.

Dicho lo anterior, las conductas alimentarias de riesgo se relacionan con el ideal de belleza de los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana debido a que estos realizan modificaciones en su conducta alimentaria ya sea de forma consciente o inconsciente, con el fin de, alcanzar los rasgos físicos que un profesional en formación de nutrición debe de tener según los estándares establecidos por la sociedad y a su vez, con el fin de encajar con el ideal de belleza que como sociedad se ha construido a lo largo de los años.

DISCUSIÓN

En este apartado se discuten los hallazgos más relevantes en el análisis, tejiendo algunas perspectivas desde la línea de investigación de Salud y Estilos de vida.

Debido a que en los resultados se evidenció que la mayoría de los estudiantes entrevistados escogen cursar esta carrera por experiencias en su vida personal relacionadas a: padecer conductas alimentarias de riesgo, sentirse afligidos por su imagen corporal mediante comentarios ajenos, experimentar sensaciones de confusión respecto a qué y cuándo comer y finalmente, haber vivenciado de cerca situaciones de autoagresión de personas de su entorno por querer llegar a un peso ideal.

Los resultados dan indicios que sí puede haber conductas alimentarias de riesgo en los participantes y que si están permeadas por el ideal de belleza con relación a la delgadez y estereotipos culturales relacionados al cuerpo tonificado. Unido a ello, el uniforme que los identifica como estudiantes de la ciencia de la nutrición, les asigna una responsabilidad, cuyos

conocimientos sobre el manejo calórico puede estar subordinado para cumplir la expectativa de delgadez.

La normalización de ciertas conductas alimentarias de riesgo por parte de algunos de los participantes tales como la compensación calórica durante su día y el ayuno desmedido entre comidas es otro de los puntos a considerar en esta discusión.

Los participantes al estudiar la carrera de nutrición sienten una carga o responsabilidad adicional respecto al resto de las personas frente a su alimentación. Cuestión que ha sido introyectada por medio de comentarios o actitudes que han llevado a que se generen unas representaciones sociales del "*deber ser*" del estudiante de nutrición. Esto incluye una determinada estética corporal relacionada a la delgadez y una manera específica de alimentarse en donde se espera que la escogencia de alimentos sea saludable. Dentro de las respuestas obtenidas durante las entrevistas, se identificó que los estudiantes de nutrición muestran conductas alimentarias adecuadas, pues la mayoría de ellos afirmó que frente a su salud alimentaria "todo estaba bien" y se evidenció claridad frente a aspectos como; tiempos de comida, distribución de alimentos según macronutrientes, hábitos alimentarios como hidratación, inocuidad y masticación. Sin embargo, surge durante el análisis de las entrevistas, contradicciones referentes a la conducta de los participantes, cuestión que muestra que, aunque hagan alusión a la teoría frente a las conductas alimentarias adecuadas, la mayoría están teniendo conductas alimentarias de riesgo, posiblemente por cumplir con el ideal de belleza de un estudiante de nutrición, por ende, lo dicho genera alto riesgo en esta población.

Lo anterior, cobra importancia por los posibles riesgos que los estudiantes abordados pueden estar teniendo frente a alcanzar un prototipo establecido por la sociedad acerca de cómo debe lucir y actuar un nutricionista dietista en formación. Si bien, su estado nutricional puede verse afectado, no hizo parte de los alcances de esta investigación conocer los efectos que ello pudiera tener en la salud mental, asociado a la frustración, ansiedad y/o estrés por no llegar al ideal establecido.

Ahora bien, se hace hincapié en un factor que desde la psicología cobra fuerza y es la contradicción encontrada en la narrativa de algunos de los participantes respecto al ideal de belleza y hábitos alimentarios. Muchos de los participantes afirmaban que sí bien la sociedad compartía un ideal de belleza, para ellos cumplir con el mismo no era algo importante, sin

embargo, a lo largo de las entrevistas se evidenciaba que, aunque su afirmación era negativa, en algún momento de sus vidas habían optado por incluir conductas de riesgo alimentarias tales como vomitar, ingesta de pastillas reductoras, laxantes y ayuno desmedido por la culpa emergente de haber comido un poco más.

La contradicción que estuvo presente en las narrativas, puede ser un predictor de incongruencia que limita la comprensión de sus propias prácticas alimentarias y con ello, la coherencia con su práctica profesional. Por lo que se considera discutir que el riesgo, puede estar implícito al uso que hacen del conocimiento científico, sobre lo alimentario y lo nutricional.

Es por lo anterior, que es clave para el cuidado de los profesionales del área en cuestión, así como para el desarrollo profesional y personal, que logren no solo obtener la teoría y el conocimiento, sino además que logren vincularlo con su propia salud alimentaria con el fin de ser profesionales coherentes en su qué hacer.

Lo que se espera de los Nutricionista Dietista es que sean capaces de buscar el bienestar y la salud alimentaria en las personas, por medio de la aplicación del conocimiento científico de la nutrición en la alimentación humana, para contribuir a la promoción, prevención, conservación; tratamiento, recuperación y rehabilitación de la nutrición del individuo y la comunidad (ACOFANUD, 2013). Ahora bien, el riesgo en el comportamiento alimentario de los estudiantes debe estar en el orden de prioridades ya que su rol como profesionales también estará permeado por ello.

Se espera que esta investigación pueda ser útil a los programas de formación profesional de Nutrición y Dietética, en especial de la Pontificia Universidad Javeriana Cali, para pensar posibilidades desde la pedagogía y dentro de los procesos complementarios a la malla curricular, para que existan espacios de formación reflexiva y crítica frente a los conocimientos, en beneficio de un concepto amplio de la salud, bienestar y calidad de vida.

Finalmente, es importante traer a colación recomendaciones y limitaciones que tuvo la investigación. En primer lugar, se recomienda que para futuras investigaciones el instrumento sea más robustecido validándolo con otros expertos en el tema. En segundo lugar, se recomienda contar con más personas que se hagan parte de la población estudio para lograr una mejor generalización de los datos, pues esta fue una de las mayores limitaciones para hacerlo. En tercer lugar, al ser una investigación cualitativa, la calidad de la investigación dependía en

gran medida de las habilidades individuales de las investigadoras, lo que hizo el proceso mucho más retador. Por último, se recomienda tener encuentros presenciales con la población estudio para poder tener en cuenta aspectos de lenguaje corporal, es decir, del lenguaje no verbal y paralingüístico,

CONCLUSIONES

En conclusión, se abordó una población estudio de diez estudiantes cursando la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana Cali con el fin de indagar acerca de sí existe relación entre las conductas alimentarias de los mismos y el ideal de belleza.

- Se logra corroborar que hay una existencia entre ambos factores, cuestión que responde de manera directa nuestra pregunta problema. Algunos de los participantes afirman de manera implícita, otros de manera explícita, el hecho de que la sociedad cuenta con un estereotipo establecido acerca de cómo debe lucir tanto el hombre como la mujer. Factor que influyó en primera instancia la escogencia de la carrera de Nutrición y Dietética y que afecta de manera cotidiana la escogencia respecto a la cantidad de alimentos a ingerir, la manera en que se ingieren y los tiempos de comida que tienen durante su día.
- Así mismo, se evidencio la normalización de ciertas conductas alimentarias de riesgo por parte de algunos de los participantes tales como la compensación calórica durante su día y el ayuno desmedido entre comidas.
- Finalmente, se espera que este estudio cobre importancia para que haya una idea a grandes rasgos del estado de la salud alimentaria de los estudiantes de nutrición, la cual afecta directamente la salud mental de estos mismos, con el fin de poder darles un acompañamiento más allá de la teoría, también en el bienestar integral de los futuros profesionales.

REFERENCIAS

- Amaral, D., Hernández, N., Basabe, N., Rocandio, A., Arroyo, M.(2012).Satisfacción corporal y calidad de la dieta en estudiantes universitarias del País Vasco
- Alyousif, Z., Dahl, W., & Rivero Mendoza, D. (2019). ¿Cuántas comidas debo comer cada día? FSHN18-10-Span/FS319, 11/2019. EDIS, 2019(6). <https://doi.org/10.32473/edis-fs319-2019>
- Araya, S. (2002). Las representaciones sociales: Ejes teóricos para su discusión. Costa Rica: Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales. Elsevier España. 59(4):239---245
- Acofanud (2013). Perfil y competencias de profesionales de nutrición y dietética de Colombia.
- Amezquita, M.,Correa, N., Lopez, D.(s.f) “Concepción de “cuerpo bello” en mujeres estudiantes de pregrado de la universidad Libre seccional Cali, sede valle del Lili”. [Tesis de pregrado de la universidad libre de cali] repositorio de la Universidad Libre de Cali.
- Asekun-Olarinmoye, I. O., Obia-Loveday, E., Olanrewaju, M. F., Asekun-Olarinmoye, T. F., Adeoye, A. O., Oyerinde, O. O., & Adebola, O.(2019) Knowledge and Perception of Eating Disorders among Female Babcock University Undergraduates Ilishan-Remo Ogun State. *Journal of Nursing and Health Science* 8(5) 12-18.
- Altamirano Martínez MB, Vizmanos Lamotte B y Unikel Santoncini C. Continuo de conductas alimentarias de riesgo en adolescentes de México. *Revista de Panamá en Salud Pública* 30(5), 401–7.
- Abraham, S., Noriega, R. & Shin, J. (2018) College students eating habits and knowledge of nutritional requirements. *Journal of Nutrition and Human Health* 2(1) 13-17.
- Balbi, B. (2013). Influencia de modelos ideales de belleza y delgadez, propuestos por los medios de comunicación, en adolescentes mujeres. Recuperado de http://www.usal.edu.ar/archivos/di/balbi_ma._belen.pdf
- Becerra, F., Pinzón, G. y Vargas, M. (2015). Prácticas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios y las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable. *Revista de la Facultad de Medicina* 63(3), 457-463.

- Behar A, Rosa, Alviña W, Marcela, Medinelli S, Angelina, & Tapia T, Priscilla. (2007). Trastornos De La Conducta Alimentaria En Estudiantes De La Carr
- Bellisle, F., Dalix, A. & Slama, G. (2004). Non food-related environmental stimuli induce increased meal intake in healthy women: comparison of television viewing versus listening to a recorded story in laboratory settings. *Appetite*, 43 (4), 175-180. doi: 10.1016/j.appet.2004.04.004
- De Nutrición Y Dietética. Revista chilena de nutrición, 34(4), 298-306
- Cristóbal, R., Alacid. F, Muyor, J. y López, P.(2012)Imagen corporal;revisión bibliográfica. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. *Nutrición Hospitalaria* 28(1),27-35
- Cruz, M., Ávila, M., Velázquez, H. y Estrella, D.. (2013). Evaluación de factores de riesgo de TCA en estudiantes de nutrición. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 4(1), 37-44.
- Cansell, C. & Luquet, S. (2013). Hypothalamic regulation of energy balance: a key role for DICER miRNA processing in arcuate POMC neurons. *Molecular Metabolism*, 2 (2), 55-57. Recuperado de <https://www.clinicalkey.com/#!/content/journal/1-s2.0-S2212877812000373>
- Carbajal,A. (s.f) Manual de nutrición y dietética Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid.<https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/> 52
- Eco, U., De Michele, G., & Irazazábal, M. P. (2005). Historia de la belleza. Lumen.
- Flores, I. (2021). “El ideal de belleza internalizado y las presiones sociales en imágenes corporales en jóvenes de 18 a 25 años”[Tesis para optar la licenciatura en psicología]repositorio de la Pontificia Universidad Católica de Argentina. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/15144/1/ideal-belleza-internalizado-presiones.pdf>
- González-Rodríguez, M., Ibáñez, I. y Barrera, A. (2017). Rumiación, preocupación y orientación negativa al problema: procesos trans diagnósticos de los trastornos de ansiedad, de la conducta alimentaria y del estado de ánimo. *Acta Colombiana de Psicología*, 20 (2), 30-41.
- Galmiche, M., Déchelotte, P., Lambert, G. & Tavolacci, M. P. (2019). Prevalence of eating disorders over the 2000–2018 period: a systematic literature review. *The American Journal of Clinical Nutrition* 109 (5), 1402–1413.

- Gerbotto, M. y Paturzo, C. (2020). Hábitos alimentarios y percepción de la imagen corporal en un grupo de adolescentes que realizan comedia musical. *Diaeta*, 38(172), 26-40
- Hansson, E., Daukantaite, D., & Johnsson, P. (2017). Disordered eating and emotion dysregulation among adolescents and their parents. *BMC Psychology* 5(1) , 5-12.
- Hamui-Sutton, A.,Varela-Ruiz,M.(2013) La técnica de grupos focales. *Investigación en Educación Médica*, 2(5), 55-60
- Hughes R, Desbrow B.(2005) Aspiring dietitians study: Un estudio de preinscripción sobre las motivaciones, la conciencia y las expectativas de los estudiantes en relación con sus carreras en nutrición y dietética. *Nutr Diet* 62: 106-109
- Mateo, C. M. y Sáez, M. S. C. (2002). La insatisfacción corporal como variable explicativa de los trastornos alimenticios. *Revista de Psicología*, 20(2), 197-223.
- Mora, M. (2002). La teoría de las representaciones sociales de Serge Moscovici. *Athenea Digital*, 2. Disponible en <http://blues.uab.es/athenea/num2/Mora.pdf>
- Orsini, G. (2017)Hunger Hurts, but Starving Works: The Moral Conversion to Eating Disorders. *Cult Med Psychiatry* 41(1) 111–141 .
- Osorio, J., Weisstaub, G., & Castillo, C. (2002). Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones. *Revista chilena de nutrición*, 29(3), 280-285.
- Petrovics,P., Nagy,A., Sandor, B., Palfi, A.,Szekeres, Z.,Toth, K. & Szabados, E. (2021). Examination of Self-Esteem, Body Image, Eating Attitudes and Cardiorespiratory Performance in Adolescents. *International Journal of Environmental research and public health*, 18(24) 13-17.
- Pontificia Universidad Javeriana Cali (s.f). Carrera Nutrición y Dietética [artículo informativo]. Nombre de la página web. Recuperado de: <https://www.javerianacali.edu.co/programas/carreras/nutricion-y-dietetica> [5 de noviembre 2022]
- Ramírez, M., Hernandez, J. Y Velázquez, D. (2021). Conductas alimentarias de riesgo y su asociación con el exceso de peso en adolescentes del Istmo de Tehuantepec, Oaxaca: un estudio transversal. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(2), 246-255.
- República de Colombia. Diario oficial 35447. Ley 73 de 1979. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Nutrición y Dietética. Bogotá.

- Rizo-Baeza, ., González-Brauer, N., y Cortés, E. (2014). Calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de Ciencias de la Salud. *Nutrición Hospitalaria*, 29(1), 153-157.
- Santa Cruz, T. y Monserrat, I. (2018). “Percepción de los trastornos alimentarios en adolescentes escolares de 11 a 18 años del Colegio Jorge Basadre del Distrito de Jose Luis Bustamante y Rivero, Arequipa en el año 2017. [Tesis de pregrado en nutrición, Universidad nacional de San Agustín] repositorio de la Universidad de Sant Agustín <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/7543#>
- Sandoval, L.(2019). “prevalencia Y Factores De Riesgo Desencadenantes De Trastornos De La Conducta Alimentaria En Estudiantes De Nutrición Y Dietética De La Pontificia Universidad Javeriana, 2019”. [Tesis de pregrado en Nutrición y dietetica] repositorio de la Pontificia Universidad Javeriana <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/43356>.
- Salgado, A.(2007). Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *LIBERABIT: Lima* 13: 71-78.
- Sampieri, R.(2014). Metodología de la investigación: sexta edición. Mcgraw-Hill/ Interamericana Editores, S.A. De C.V.
- Saucedo, T., & Unikel, C. (2010). Conductas alimentarias de riesgo, interiorización del ideal estético de delgadez e índice de masa corporal en estudiantes hidalguenses de preparatoria y licenciatura de una institución privada. *Salud Mental*, 33(1), 11-19.
- Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (2018, 31, 11) Los trastornos de la conducta alimentaria son la tercera enfermedad crónica más frecuente entre adolescentes [Comunicado de prensa] https://www.semg.es/images/stories/recursos/2018/agenda_actividades/nota_prensa_20181130.pdf
- Tabares-Tabares, Marcela, León-Landa, Edgar, Aguilera-Cervantes, Virginia Gabriela, López-Espinoza, Antonio, Vélez-Álvarez, Consuelo, & Granada-Aguirre, Esteban. (2022). Uso del teléfono celular y relación con conducta alimentaria durante la pandemia por Covid-19. *Papeles de población*, 28(112), 225-248. Epub 31 de marzo de 2023. <https://doi.org/10.22185/24487147.2022.112.17>

- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M. N. y Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment and treatment of body image disturbance. Psychology Faculty Publications*. 1993.
- Ucha, F. (2009). Definición de Concepción. [online] Definición ABC. Available at: <https://www.definicionabc.com/salud/concepcion.php>
- Uhlmann, L.R., Donovan, C.L., y Zimmer - Gembeck, M.J. (2020). Beyond the Thin Ideal: Development and Validation of the Fit Ideal Internalization Test (FIIT) for Women. *American Psychological Association*, 32(2), 140-153.
- Lopez, B y Restrepo, F.(2021) Cap 3: ¿Cómo se alimentan los estudiantes de Nutrición en Colombia y en México?. *Prácticas alimentarias, estilos de vida y estado nutricional de estudiantes de Nutrición y Dietética de Colombia y México: un estudio multicéntrico*. Universidad de Antioquia. 40-70
- Vargas, M. (2013). Trastornos de la conducta alimentaria. *Revista médica de Costa Rica y Centroamerica* 70(607) 475 - 482.
- Vázquez, M y Navarrete, (2011). Análisis de Datos cualitativos. En Vázquez ML, Mogollón, MR, Fernández de Sanmamed MJ, Delgado ME y Vargas, I. *Introducción a las técnicas cualitativas de investigación aplicadas en salud*. Programa editorial Universidad del Valle. Cali.

ANEXOS

ANEXO 1:

Instrumento cualitativo de recolección de información: Entrevista individual

Se procede inicialmente a leer el consentimiento informado para saber si la persona está de acuerdo en realizar la entrevista.

Datos sociodemográficos:

Nombre:

edad

Donde vives.

Preguntas abiertas: categorías de análisis uso de conductas alimentarias (1,2,5,6,7,9,10,11,13,14,19,28) Conductas alimentarias de riesgo (3,4,8,12,15,16,17,18,20,21,22,23) Ideal de belleza (24,25,26,27,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38), estudiantes de nutrición y dietética (39,40,41)

1. ¿Qué significa para ti la alimentación?
2. ¿Para ti qué significa e implica una alimentación saludable?
3. ¿Cómo son tus prácticas de actividad física?
4. ¿Con qué fin te ejercitas?
5. ¿Siente que la alimentación y lo relacionado con esto es un aspecto importante en su vida? ¿Por qué?
6. ¿Con qué fin te alimentas? Es decir, cuál es la motivación que tiene para alimentarse cada día.
7. En caso hipotético, te comes 1 hamburguesa, 2 helados y unas papitas, acompañado de una coca cola, ¿que sientes antes, durante y después de ingerir estos alimentos?
8. ¿Has oído hablar de las prácticas compensatorias? En caso de responder sí, ¿qué opinas de esto? ¿Crees que lo has vivido?
9. ¿Cómo sientes tu relación con la comida? Se explicita@
10. ¿Para ti cuales son las prácticas correctas respecto a la alimentación?
11. ¿A lo largo de tu vida, sientes que tu alimentación ha sido la misma, o ha cambiado?
12. ¿Alguna vez has sentido la necesidad de expulsar alimentos de alguna manera?
13. Cuéntame en tus jornadas diarias cuántos alimentos ingieres. Específicamente
14. Narrame específicamente qué haces cuando es el momento de ingerir alguno de los principales alimentos del día.
15. ¿Qué es la dieta para ti?
16. ¿Has practicado algún tipo de dieta? ¿Cuál?
17. ¿Estás de acuerdo con las dietas restrictivas? Estas son las dietas en las que te restringen algún tipo de alimento.
18. ¿Sientes la necesidad de hacer dieta? si la respuesta es afirmativa, ¿Cuándo?
19. ¿Quién prepara los alimentos que ingieres? ¿Si eres tú cómo lo haces?

20. ¿Conoces los laxantes? ¿Qué sabes sobre ellos? ¿Qué piensas sobre su consumo cuando no es recetado por un médico?
21. ¿Has oído hablar sobre el ayuno? ¿Qué piensas sobre esto? ¿Lo has aplicado? ¿por qué?
22. ¿Qué conoces sobre las pastillas reductoras? ¿Alguna vez las has consumido? ¿ por qué?
23. ¿Alguna vez surgen sentimientos negativos como culpa al comer? en caso de que si, que haces cuando llegan esos sentimientos?
24. ¿Crees que hay una relación entre la alimentación y la imagen corporal? ¿Cuál?
25. ¿Crees que hay relación entre la alimentación y la influencia social?
26. ¿Existe un ideal de belleza? Si respondes sí, ¿cuál es?
27. ¿De dónde nace o cómo crees que se ha construido ese ideal de belleza?
28. ¿Qué sentimientos o emociones se presentan a la hora de ingerir algún alimento?
29. ¿Te parece importante cumplir con este ideal?
30. En caso de que sí, ¿Qué haces en tu día a día para cumplirlo?
31. En caso de que sí, ¿Qué te impide en tu día a día cumplirlo?
32. ¿Crees que le das especial atención y cuidado a tu volumen corporal?
33. ¿Alguna vez te has sentido criticado directa o indirectamente por tu peso?
34. ¿Consideras que la tonificación muscular es importante para cumplir con ese estándar de belleza? ¿por qué?
35. ¿Consideras que el ideal de belleza también lo define una altura ideal? porque?
36. ¿Consideras importante que haya una proporcionalidad o simetría en el cuerpo? porque?
37. ¿Alguna vez te has fijado en los defectos de tu cuerpo? ¿Con qué frecuencia lo haces?
38. ¿Crees que cumples con lo que ese ideal de belleza propone?
39. ¿Qué te llevó a estudiar nutrición?
40. ¿Crees que los nutricionistas deben prestar atención a sus conductas alimentarias?
41. ¿Qué responsabilidades consideras que tienen los nutricionistas dietistas para la prevención de las conductas alimentarias de riesgo?

ANEXO 2

Consentimiento informado para mayores de edad

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA POBLACIÓN MAYORES DE EDAD

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA POBLACIÓN MAYORES DE EDAD

Saludo.

Usted ha sido invitada como participante en el proyecto de investigación titulado **“CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE RIESGO E IDEAL DE BELLEZA EN ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA P.U.J. CALI”**. Esta investigación la están desarrollando las estudiantes **NIKOLE GLATTKE MOLINA** y **GABRIELA RENGIFO JARAMILLO** para optar al título de psicólogas en la P. Universidad Javeriana Cali. La directora del proyecto es la psicóloga. **ESP. y MG. VERONICA MOLINA PERTUZ**.

Esta investigación cuenta con el aval del Comité de Ética de la Facultad de Ciencias Humanas y Ciencias Sociales. Gracias por aceptar la invitación.

A continuación, le leeré los criterios de inclusión y por último le preguntaré si acepta las condiciones de la participación y los usos que haremos de la información con fines investigativos. Esta conversación está siendo grabada.

Es usted _____ CC. _____ . Si.

Es usted mayor de edad. ¿Qué edad tiene? _____ (¿Fecha de nacimiento?)

¿Es usted estudiante de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana-Cali? _____

¿Actualmente cursa qué semestre? _____

¿En sus antecedentes médicos, ha sido diagnosticado con algún Trastorno del comportamiento alimentario? _____ SI _____ NO

****Usted no cumple con los criterios de inclusión. Agradecemos el tiempo que nos ha dado y su disposición para la investigación. *****

Usted cumple con los criterios de inclusión. Por ende, le explicaré en qué consiste la investigación.

Es de corte cualitativo; nos interesa indagar en profundidad el objeto de estudio el cual es **describir la relación entre las conductas alimentarias de riesgo con el ideal de belleza física de algunos jóvenes estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana Cali**. Para ello, llevaremos a cabo esta entrevista en profundidad, en la cual indagaremos tres categorías: sus conductas alimentarias, explorar si existen conductas alimentarias de riesgo, indagar sobre sus ideales de belleza y por último sobre su relación con el estudio de la nutrición y la dietética.

Las investigadoras le garantizamos la confidencialidad y reserva de todos los datos que ofrezca sobre su vida personal y privada. Usted nos autoriza para que el contenido de la entrevista sea

analizado exclusivamente para los fines de la investigación. Durante el análisis de los datos, se le asignará un código para identificarlo (no guarda relación con el código estudiantil).

ANEXO 3

Protocolo de atención en crisis en el momento de recolección de información

FECHA:	SEMESTRE ACADÉMICO: 2022-2
PROGRAMA ACADÉMICO: PSICOLOGÍA	
NOMBRE ASIGNATURA: TRABAJO DE GRADO I	
NOMBRE ESTUDIANTE: Nikole Glattke Molina	CODIGO: 8948075
NOMBRE ESTUDIANTE: Gabriela Rengifo Jaramillo	CODIGO: 8946412

Elaborado por:
Grupo de Investigación Bienestar, Trabajo, Cultura y Sociedad (BITACUS)
Pontificia Universidad Javeriana de Cali

A continuación, se presenta un plan de apoyo para la intervención en crisis y remisión a soporte profesional, que debe ser desarrollado por los/as investigadores en caso de que alguno de los participantes del estudio, presente una crisis durante el desarrollo de: la aplicación de los cuestionarios, las entrevistas, grupos focales y requiere acompañamiento psicológico.

Se resalta que la estrategia a implementar contará con el apoyo de la red de servicios de cada una de las instituciones universitarias vinculadas o el servicio personal de cada participante; los/as investigadores actuarán, en caso de ser necesario, como un canal de orientación para el acceso a estos servicios.

Adicionalmente, se deja claro que se cuenta con los datos (teléfono/celular) de la red de IPS que atienden las EPS, los contactos de los consultorios Psicológicos gratuitos de la ciudad y el contacto de algunos Psicólogos en caso de ser necesario.

Contactos del Servicio Psicología de IPS

EPS	IPS	Teléfono	Dirección
Sura	vivir sede norte	4858886 o 4871537	carrera 1 con calle 62 calima.
Sanitas	clinica versalles	6089990	av 5ta nte #23n46
Nueva eps	Clinica rafael uribe uribe	3865666	av 3 a bis n cl 23n esquina

Contactos de Consultorios Psicológicos Estudiantiles en la ciudad

Nombre	Universidad	Teléfono	Dirección
Bienestar universitario puj	Pontificia universidad Javeriana cali	321 82 00 Ext. 8507	cll 18 #118-250
línea gratuita de apoyo salud mental	alcaldía de cali	106	na



Orientación psicológica gratuita en la USC	Universidad santiago de cali	602 518 3000 ext 6516	Calle 5 # 62-00 Barrio Pampalinda
--	------------------------------	-----------------------	-----------------------------------

Contacto de Psicólogos accesibles para los participantes:

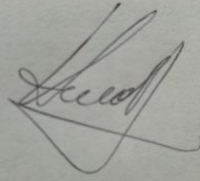
Nombre	Teléfono
Isabella Cañas	3184634496
Zamira Montoya	3174269255
Maria Victoria Osorio	3148818858

Plan de apoyo:

- Antes de iniciar la aplicación de los cuestionarios, las entrevistas, grupos focales, los/as investigadores conocerán los centros de bienestar de las universidades que atienden la población externa, si son estudiantes de la PUJ Cali, los investigadores informarán acerca de las características de la investigación y la posibilidad que algunos de los participantes sean remitidos allí en caso de ser necesario. Lo anterior, tiene el propósito de anticipar alguna emergencia y estar preparado para ella.
- Durante el desarrollo de la recolección de la información, los/as investigadores estarán atentos a las manifestaciones que puedan presentar los participantes y en caso de observar que la persona requiere alguna atención profesional, seguirá los siguientes pasos:
 1. Apagar la grabación de audio o suspender la aplicación del instrumento de recolección de información.
 2. Determinar la necesidad prioritaria del participante (observando los signos físicos y psicológicos que requieran atención).
 3. Realizar una contención emocional, teniendo en cuenta la necesidad evidenciada (tomar agua, respirar, preguntas de contención).
 4. Comunicarse con los investigadores principales para analizar el caso y determinar si el participante requiere o no acompañamiento psicológico y si puede o no continuar con el desarrollo de las entrevistas.
 5. En caso de requerir acompañamiento psicológico, se remitirá al participante al Centro de Bienestar de la Universidad sede de la entrevista o se orientará la solicitud a la entidad de salud a la que pertenezca el participante.
 6. Se realizará un seguimiento personal o telefónico del proceso.
 7. En caso de que el participante manifieste su disposición a continuar en el estudio, y de que el equipo de investigadores lo considere pertinente, se convendrá una nueva cita para reanudar el proceso de recolección de información. De lo contrario, la participante puede abandonar el proceso sin que por haya sea expuesta a ninguna repercusión.

FIRMA ESTUDIANTE:	
FIRMA ESTUDIANTE:	

FIRMA DIRECTORA O DIRECTOR:

A handwritten signature in black ink is centered within a grey rectangular box. The signature is cursive and appears to be the name 'Luis'.

ANEXO 4

Tesis Conductas Alimentarias De Riesgo

Citas Agrupado Por Código

- Ca

119 Citas:

1:1 ¶ 3 En S1.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

Algo Cotidiano, Normal De Todos Los Días

1:3 ¶ 5 En S1.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

No Hacerlo Por El Acto Inherente De Alimentarte Y Sobrevivir, Sino Ser Consciente De Las Selección De Alimentos

1:6 ¶ 11 En S1.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

Elección De Alimentos, Como Preparación Y Frente A Un Tratamiento Por Que La Comida Puede Implicar Enfermedad O Salud.

1:8 ¶ 13 En S1.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

Por Que Lo Disfruto Mucho, Me Gusta Mucho Comer. Intentar Nuevos Sabores, Cocinar.

1:10 ¶ 16 En S1.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

La Hamburguesa A Mi Encanta, Si No Tiene Salsas. Aunque Si Tiene Salsas Me La Como Sin Problema. Con El Primer Helado Podría, Con El Segundo Ya No. Y Con La Gaseosa Si No Podría (Mas Por Temas De Llenura)

1:11 ¶ 15 En S1.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

Porque Soy Pequeña Y Nunca He Comido En Grandes Cantidades, No Por Limitarme, Sino Porque Realmente Estoy Saciada

1:15 ¶ 23 En S1.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

No Tengo Ninguna Restricción O Limite. Si Depronto Tengo Antojo De Dulce, Me Lo Como. Si Soy Conciente De No Excederme, Pero No Me Limito Si Tengo Un Antojo

1:16 ¶ 23 En S1.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

Mi Relación Con La Comida Es Buena

1:17 ¶ 25 En S1.Docx

Códigos:

- Ca • Estnutrid

Contenido:

Es Complicado Sabes, Por Que Es Muy Subjetivo. Depende De La Historia/Cultura De La Persona. Pero Si Hablamos De Practicas Buenas, Te Diría Que Se Debe Ser Consciente De Lo Que Comes. Es La Mejor Y Mas Saludable. Si Hay Practicas Restrictivas, Puede Ser Toxicas.

1:18 ¶ 26 En S1.Docx

Códigos:

- Ca • Estnutrid

Contenido:

Tomar Agua, Es Una Practica Que Suele Trascender De La Cultura.

1:19 ¶ 28 En S1.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

Nunca He Sido Restrictiva O Llevar Dietas

1:20 ¶ 38 En S1.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

Usualmente, Estoy Viendo Algo, Sea El Celular O Alguna Seria O Pelicula, Se Que No Es Lo Mejor. Pero Últimamente Mis Tiempos De Comida Han Estado Solos, Por Lo Que Optado Por Esa Opción. Usualmente Como Con Cuchara, Procedo A Comerme Los Alimentos. Usualmente Si Tengo Arroz Y Frijoles, Por Ejemplo, Los Mezclo Y Los Ingiero. No Mastico Ni Mucho Ni Poquito, Esto Depende Del Tiempo Que Tenga. Si Tengo Poco Tiempo, Como Rápido.

1:30 ¶ 57 En S1.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

No Creo Que Sean Negativos, Es Mas Consciencia Frente A Lo Que Como.

Comentario:

Afirma No Tener Sentimientos Negativos De Lo Que Come

2:2 ¶ 4 En S3.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

Relación De Nosotros Con Los Alimentos, Gustos, Elecciones).

2:4 ¶ 9 En S3.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

Por Qué.

2:5 ¶ 9 En S3.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

Cuando

Comentario:

En La Respuesta Se Evidencia La Escogencia Correcta De Alimentos Y La Manera En Que Se Ingiere

2:10 ¶ 20 En S3.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

Por Que Me Gusta Sentirme Bien Y Siento Que La Comida Me Genera Esto. Me Da Ese Bienestar Físico Y Mental.

Comentario:

Busca Satisfacción A Través De Los Alimentos

2:13 ¶ 22 En S3.Docx

Códigos:

- Ca • Estnutrid

Contenido:

Me Gusta La Alimentación Intuitiva, Menos Rigurosa.

2:16 ¶ 29 En S3.Docx

Códigos:

- Ca • Estnutrid

Contenido:

Debes Escuchar Señales De Saciedad Y Hambre, Hacerle Caso A Lo Que Quieres Y No Clasificar La Comida En Buena Y Mala. Obvio Hay Alimentos Mas Nutritivos Que Otros, Pero Se Puede Llegar A Alimentarse Bien Sin Satanizar O Restringir.

2:22 ¶ 31 En S3.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

Antes Comida Lo Que Quisiera, A La Hora Que Quisiera Y La Cantidad Que Quisiera. No Tenia Ningún Tipo De Restricción Frente A Ningún Alimento.

2:26 ¶ 32 En S3.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

Comer De Manera Mas Intuitiva.

2:27 ¶ 32 En S3.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

Trato De No Restringirme, De Entender Las Señales De Mi Cuerpo Y Me He Logrado Recuperar De Todo En General.

2:34 ¶ 40 En S3.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

Ingiero Bocados Pequeños Y Trato De Masticar Bien La Comida. Trato De Comer Escuchando Podcasts O Viendo Videos Para Distraerme Un Poco

2:35 ¶ 40 En S3.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

Me Gusta Comer Todo Separado (No Me Gusta Revolver La Comida

2:36 ¶ 39 En S3.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

Por Temas De Tiempo No Me Alimento Tan Consciente Como Antes. Muchas Veces Simplemente Como.

2:41 ¶ 48 En S3.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

Intento Comer Intuitivamente Mediante Pequeños Cambios.

Comentario:

Aunque Le Cuesta Por Sus Conocimientos De Nutrición Por Que Ya Sabe Cuanto Debe De Comer Para Bajar De Peso, Mantenerse Y Subir De Peso

2:65 ¶ 81 En S3.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

Cuando Como Alimentos Que Ya Están En Mi Zona De Confort, No Siento Felicidad, Pero Si Comodidad Si Se Puede Llamar Emoción

3:1 ¶ 4 En S2.Docx

Códigos:

- Ca • Estnutrid

Contenido:

El Acto De Nutrirse Correctamente, Mas No De Comer Correctamente.

3:2 ¶ 5 – 7 En S2.Docx

Códigos:

- Ca • Estnutrid

Contenido:

Comer Correctamente Es Comer Cantidades De Alimentos, Ciertas Veces Al Día.

C. Nutrirse Correctamente Es Comer Dependiendo De Sus Necesidades Nutricionales.

D. Nutrirse Correctamente: Hacer Un Requerimiento De Lo Que Come La Persona Para Saber Cuantos Micros-Macros Nutrientes Necesita.

3:4 ¶ 9 En S2.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

El Comer Mas Balanceado En La Vida Cotidiana.

3:6 ¶ 16 En S2.Docx

Códigos:

- Ca • Estnutrid

Contenido:

No Me Nutro Correctamente, Pero Me Alimento Bien. No Es Importante En Mi Vida Por Qué No Tengo Ninguna Condición De Salud, Sin Embargo, Es Indispensable Para Mi Subsistencia.

Comentario:

No Se Nutre Correctamente Puesto Que No Ingiere Las Necesidades Nutricionales Según Su Cuerpo
3:13 ¶ 29 En S2.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

Comes 5 Veces Al Día, En Porciones Razonables Y A Horarios Específicos

3:14 ¶ 29 En S2.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

No Me Gusta Lo Acido, Dulce

3:15 ¶ 29 En S2.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

Complicada Por Que, En El Grupo De Alimentos De Frutas, La Verdad No Las Incluyo

3:16 ¶ 31 En S2.Docx

Códigos:

- Ca • Estnutrid

Contenido:

Comer Porciones Razonables, Comer En Los Tiempos De Comida Que Son. Cuando Tomo Jugo-Café No Agrego Azúcar.

3:17 ¶ 40 – 44 En S2.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

Desayuno: Depende De Los Días, Así Mismo Vario Que Desayuno. Normalmente: Huevo+ Carb (Pan/Arepa) +Café/Chocolate. O Sándwich. O Solo Café Y Pedazo De Pan

Ii. Media Mañana: Lo Que Me Antoje (Paquete De Papas, Pandebono, Empanada, Pastel De Hojaldre, Dedo De Queso)

Iii. Almuerzo: Proteína + 2 Carbs (Arroz, Papas Fritas O Cocinadas, O Pasta) + Verduras (Zanahoria, Brócoli, Garbanzo) + Mucha Agua. A Veces Tomo Jugo.

Iv. Media Tarde: Lo Que Me Antoje

V. Cena: Depende Del Día, Por Que No Se Cocinar (Hamburguesa Sin Salsa, Pizza, Comida Rápida). Por Lo General Diría Que Las Cenas Son Diferentes Todos Los Días. Proteína + Carb.

3:18 ¶ 46 En S2.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

Anteriormente Me Lavo Las Manos, Aplico Alcohol. Con Tenedor Y Cuchillo, No Me Gusta Comer Con Cuchara. Parto La Proteína, Ingreso A La Boca, Complemento Con Un Poco De Arroz. Me Demoro Mi Tiempo En Masticar, No Como Rápido Ni Lento.

3:26 ¶ 71 En S2.Docx

Códigos:

- Ca ● Imgcorp

Contenido:

Esta La Relacion De Como Me Veo, Es El Resultado O Consecuencia De La Manera En Que Me He Alimentado.

3:28 ¶ 74 En S2.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

Si, Por Que Por Lo General Siempre Los Momentos De Consumo Se Van A Ver Afectado Por El Momento Social

4:1 ¶ 4 En S4.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

Sino Que Es Un Espacio Intimo De La Persona

4:2 ¶ 4 En S4.Docx

Códigos:

- Ca ● Estnutrid

Contenido:

Alimentación Es El Alimento Que Te Da La Energía. No Solo Es La Comida, Es Lo Que Todo En Tu Vida Te Levanta (Mental, Emocional, Todo Esta Conectado)

4:3 ¶ 6 En S4.Docx

Códigos:

- Ca ● Estnutrid

Contenido:

Es Nutrir Tu Cuerpo De Manera Adecuada, Sin Embargo, No Estricta Ni Satanizando Alimentos.

4:4 ¶ 6 En S4.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

Es Algo Que Seas Consciente Que Eso Que Consumes, A Ti Te Va A Beneficiar.

4:6 ¶ 12 En S4.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

En Si, Todo El Mundo Habla De Dietas Para X O Y, Batidos, Jugos O Aguas En La Mañana Etc.

4:7 ¶ 15 En S4.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

Últimamente Me Alimento Porque Se Que Necesito Alimentarme. Para Mi Eso De Comer E Ingerir Alimentos, Esta Muy Ligado A Emociones, Y Últimamente No He Estado Muy Bien Por Lo Que No Tengo Apetito. Entonces Como Porque Debo De Alimentarme Bien Y Debo Nutrirme. Pero En General, Me Alimento Porque Me Gusta Mucho Comer.

4:9 ¶ 17 En S4.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

No Tengo Rollo Con El Fast Food, Pero El Exceso Me Retumba

4:10 ¶ 17 En S4.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

Voy A Disfrutarla, Pero Se Que Voy A Quedar Muy Llena Y Va A Ser Una Sensación De No Tanto Satisfacción, Pero De Preocupación De Que Comí De Más Y Que No Es Muy Bueno.

4:12 ¶ 23 En S4.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

Escuchando Y Priorizando Lo Que Necesita Mi Cuerpo

4:13 ¶ 25 En S4.Docx

Códigos:

- Ca • Estnutrid

Contenido:

Escuchar El Cuerpo Para Entender Que Es Lo Que Necesita. No Caer En Extremos, Esta Es La Mejor Conducta Alimentaria (Ni Lo Estrictamente Saludable Es Saludable).

4:16 ¶ 27 En S4.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

Tenia Muy En Cuenta Tener El Peso De Los Alimentos, Las Porciones Exactas (Por Ej. Para Esa Época Llevaba Mi Comida A Las Reuniones De Mis Amigos, En Vez De Comerme Lo Que Daban - Empanadas Ej-).

4:18 ¶ 29 En S4.Docx

Códigos:

- Ca • Estnutrid

Contenido:

Y Cuando Empecé A Estudiar Nutrición, Subí Mucho De Peso. Pienso Que Estaba Sanando Mi Relación Con La Comida. A Lo Largo De La Carrera, He Logrado Encontrar Un Equilibrio Y Balance; Disfruto, Pero Siempre Teniendo Presente Mi Salud.

4:19 ¶ 33 En S4.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

Siempre Trato Que Los Básicos Sean 3: Desayuno, Almuerzo Y Comida. Me Tomo Mucho Tiempo Entender Que Si No Desayuno Todo El Día Estoy Con Hambre Y Es Hambre Emocional, Por Que Me Gusta Sentir Ese Desayuno Que Viene De Mi Mamá, Lo Que Me Da Energía Todo Mi Día

4:20 ¶ 36 En S4.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

El Desayuno En Mi Casa Si Me Coge La Tarde Me Como Todo Parada Y Salgo Corriendo. Pero Si Tengo Tiempo, Me Tomo El Tiempo Para Digerir. El Desayuno Es Muy Tranquilo En Mi Trabajo También. El Almuerzo A Veces Veo El Cel Y Otras Veces No. En La Comida Si Estoy 100% Desconectada De Lo Que Como Por Estar Metida En Mi Celular, Como Llego Tan Cansada, A Toda Costa Quiero Distraerme.

4:21 ¶ 38 En S4.Docx

Códigos:

- Ca ● Estnutrid

Contenido:

Alimentos Que Consumimos Normalmente Todos Los Días

4:22 ¶ 40 En S4.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

Yo Sabia Cuales Eran Mis Requerimientos Y Distribuía Mis Comidas Dependiendo De Mis Necesidades

Comentario:

En Este Momento No Estudiaba Nutrición

4:24 ¶ 48 En S4.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

Que Sea Alto En Vitaminas, Antioxidantes Y Vitaminas. Uso Aceite Hoy En Día Sin Ningun Raye, Pero En Su Momento Si Lo Tenía Con El Aceite. Todos Los Dias Ensalada.

5:3 ¶ 7 En S5.Docx

Códigos:

- Ca ● Estnutrid

Contenido:

Va Más Conectado Con La Parte De La Consciencia, De Saber Que Alimentos Elegir Por Que Son Mas Beneficiosos Para Nuestro Cuerpo E Incorporarlos En Nuestro Día A Dia. No Es Dieta.

5:4 ¶ 8 En S5.Docx

Códigos:

- Ca ● Estnutrid

Contenido:

Utilizar Los Nutrientes Que Mas Provecho Nos Aporta

5:7 ¶ 16 En S5.Docx

Códigos:

- Ca ● Estnutrid

Contenido:

Por Que Se Cada Alimento Que Me Como Debe Ser Es Un Espacio Sagrado (No Utilizo Comp. O Cel). En Cada Tiempo De Comida Trato De Que Mis Celulas Y Mi Organismo La Reciban De La Mejor Forma Dejándome Hacer Mis Actividades Diarias.

5:9 ¶ 25 En S5.Docx

Códigos:

- Ca ● Car

Contenido:

Si Peque Con La Hamburguesa, Ya Es Borrón Y Cuenta Nueva, No Me Voy A Ir A Meter A Un Gimnasio, Pero Si Modifico Mi Alimentación.

5:10 ¶ 26 En S5.Docx

Códigos:

- Ca ● Estnutrid ○ Oc

Contenido:

Si Comí Todo Eso, Le Bajo A Los Carbs Y Como Mas Verduras Por Que Se Que La Carga Calórica De La Hamburguesa Y Todo Fue Muy Alta.

5:12 ¶ 28 En S5.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

Podría Ser Mas Juiciosa, Podría Ser Mejor, Yo No Me Cohíbo De Nada. A Veces No Incorporo Todos Los Grupos De Alimentos En Mi Día Porque No Me Provoca.

5:14 ¶ 32 – 37 En S5.Docx

Códigos:

- Ca • Estnutrid

Contenido:

Sentarte Sin Nada En La Mano Y Compartir Con Vos Mismo O Con Las Personas Alrededor Y Concentrarte En Tu Plato

B. Masticación Muy Importante Por Que Ayudas A Que El Cuerpo Reciba Los Alimentos Mas Digeridos Y No Se Sature Tanto Cuando Descompone Los Alimentos. Se Recomienda Masticar 20-30 Veces.

C. Inocuidad: Que Los Alimentos Estén Limpios Y El Medio También Lo Este.

D. Incorporar Todos Los Grupos De Alimentos Por Que Todos Te Brindan Cosas Diferentes: Las Frutas Y Sus Colores, Te Brindas Minerales Diferentes

E. Hidratación: Nuestro Cuerpo Es Gran Porcentaje De Agua

F. Respeto Los Tiempos De Comida (No Mezclo Liquido Con Alimentos, Ingero Liquido Tiempo Después De Haber Comido)

5:19 ¶ 47 En S5.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

Me Siento, Dejo El Celular Al Lado Y Me Concentro En Alimentarme, Y Masticar Bien. A Veces Me Dan Ganas De Tomar Agua, Pero La Tengo Aislada. Lo He Hecho Desde Enero, Llevo Muy Poco En Esto, Cuesta Mucho.

5:20 ¶ 48 – 49 En S5.Docx

Códigos:

- Ca • Estnutrid • Imgcorp

Contenido:

¿Qué Es La Dieta Para Ti?

A. Algo Que Tiene Un Inicio Y Un Fin. Es Un Plan Para Bajar Cierta Cantidad De Kilos, Pero No Tiene Un Propósito Adecuado. Una Cosa Es Una Dieta Que Es Estricta, Aburrida Y Monótona Y Los Hábitos De Alimentación Saludable Son Otra Cosa Que Dura Mucho Más, No Tiene Un Tiempo Determinado.

5:22 ¶ 54 En S5.Docx

Códigos:

- Ca • Estnutrid • Imgcorp

Contenido:

Es Valido, Si El Ser Restrictivo Es Tener Mas Control Las Porciones De Los Alimentos Esta Bien. Pero Si Ya Se Elimina Un Grupo Alimentario Como Los Carbs, No Estoy De Acuerdo.

5:23 ¶ 58 En S5.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

Prefiero Cocinar Yo A Que Me Cocine Alguien Mas

5:24 ¶ 59 En S5.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

Los Huevos No Les Hecho Sal, Mantequilla Y Aceite. Yo Se Que Si Alguien Mas Lo Hace, Van A Echarle Todo Esto Y No Quiere.

5:26 ¶ 63 En S5.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

Hay Muchas Amigas Que Los Utilizaban Para Liberar El Cuerpo Tras Comer Mas De Lo Que Debían. Recurrían A Eso.

5:48 ¶ 30 En S5.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

A Veces Me Salto Las Comidas Por El Corre-Corre.

6:1 ¶ 3 En S9

Códigos:

- Ca • Estnutrid

Contenido:

Es La Base De Todo, Sin Una Buena Alimentación No Se Tiene Salud Física Ni Mental. Básicamente Es La Base De Todo.

6:2 ¶ 5 En S9

Códigos:

- Ca • Estnutrid

Contenido:

Implica Tener Disposición Propia, Porque Si No Estas Mentalmente Preparado Para Comer Sano No Se Va A Logras. Se Tiene Que Estar Bien Contigo Mismo Para Lograrlo, Porque Se Hace Para El Beneficio Propio, No Porque Otros Te Lo Digan Lo Vas A Lograr, Tiene Que Ser Por Decisión Propia.

6:6 ¶ 21 En S9

Códigos:

- Ca

Contenido:

No Abuso Pero No Me Restrinjo. Comer Para Sentirse Bien Y No Por Cumplir O Agradar A Los Demás Y Si Te Da Un Antojo Y Tienes Remordimiento Pues Eso Pasa Y Debe Trabajarse.

6:7 ¶ 23 En S9

Códigos:

- Ca • Estnutrid

Contenido:

Creo Que Se Ha Modificado Más Que Todo Por La Carrera Que Estoy Estudiando. Sin Embargo, Creo Que Siempre He Tenido La Misma, Y Se Va Agregando Cosas Según Lo Que Uno Escucha Que Esta Bien O Es Importante Para Un Bienestar

6:8 ¶ 27 En S9

Códigos:

- Ca

Contenido:

Pero Si No Tengo Hambre No Como.

6:9 ¶ 29 En S9

Códigos:

- Ca

Contenido:

Me Dispongo A Comer Teniendo Presente Que Estoy Alimentando Mi Cuerpo, Siendo Muy

Consciente Que Es Lo Que Me Voy A Comer

6:12 ¶ 44 En S9

Códigos:

- Ca

Contenido:

A Veces Como Mucho Una Noche Y El Desayuno No Me Va A Entrar Entonces Corro El Horario Del Desayuno

7:1 ¶ 6 En S6

Códigos:

- Ca ● Estnutrid

Contenido:

Se Basa Principalmente En Entender La Disponibilidad Los Alimentos Que Tienen Y Elegirlos Para Tener Gran Variedad Y Saciedad. Conocimiento De Distribución De Las Porciones Y Cantidades Que Tu Requieres.

7:4 ¶ 12 En S6

Códigos:

- Ca ● Estnutrid

Contenido:

Si Por Parte De Mí, He Cambiado Practicas Por Mi Carrera, No Por Satanizarla Si No Para Cuidarnos Y Porque Soy Más Consciente De Lo Que Ingiero.

7:5 ¶ 14 En S6

Códigos:

- Ca ● Estnutrid

Contenido:

Suplir La Necesidad De Hambre Que Surge Y Saludablemente Porque Quiero Que Mi Cuerpo Se Nutra De Una Manera Adecuada

7:6 ¶ 16 En S6

Códigos:

- Ca

Contenido:

Lo Haría, Pero En Menos Cantidad. Antes Satisfacción, Durante Disfruto Y Después Disfruto También Porque No Me Carcomo La Cabeza, También Sentiría Pesadez Porque Es Mucha Comida. Sin Embargo, No Me Comería Todo Eso

7:9 ¶ 20 En S6

Códigos:

- Ca ○ Oc

Contenido:

Siento Que Es Buena, Disfruto Lo Que Como Pero Mi Problema Es El Estrés. Porque Eso Me Genera Ansiedad Y Me Dan Ganas De Comer Algo Dulce.

7:11 ¶ 22 En S6

Códigos:

- Ca

Contenido:

Comer Balanceado, Tener Diferentes Tipos De Comidas En El Plato, No Sentir Ansiedad Por El Dulce, Comer Mínimo 3 Veces Al Día En Un Entorno Que Te Sientas Bien, Sin Dispositivos Electrónicos Y Que Te Sientas Bien Con Lo Que Comas

7:15 ¶ 28 – 30 En S6

Códigos:

- Ca

Contenido:

Hay Días Que Desayuno Otros Días No. Dejo Todo Preparado El Día Antes Y Llevo Lonchera A La Universidad.

B) Almuerzo A Las 12 O 1, Siempre Proteína Y Legumbres. Si Tengo Ansiedad Me Como Una Galleta O Algo Así.

C) Ya Llego A Mi Casa A Las 7 Y Ceno Y Eso Es Todo

7:16 ¶ 32 En S6

Códigos:

- Ca

Contenido:

Me Siento A Comer Sola En El Mañana Rápido Porque Me Coge La Tarde. En El Almuerzo Con En Este Y La Noche Como Con Mis Papas

7:18 ¶ 36 En S6

Códigos:

- Ca • Estnutrid

Contenido:

Es Que Dieta Es Como Organizar Tu Alimentación Y No Es Restringir La Alimentación. Y Actualmente No Me Restrinjo De Ningún Alimento

7:21 ¶ 40 En S6

Códigos:

- Ca

Contenido:

Emm Creo Que Sí, Cuando Como Muy Mal Como Por Ejemplo En Diciembre, Sentí Mi Cuerpo Diferente Y Sentí Que Debía Poner En Orden Mi Alimentación.

7:22 ¶ 43 En S6

Códigos:

- Ca

Contenido:

Utilizo Al Vapor O Horneado.

Comentario:

Cocinar

7:40 ¶ 4 En S6

Códigos:

- Ca • Estnutrid

Contenido:

Es El Hecho De Llevar Alimentos A Nuestra Boca Para Suplir La Necesidad De Comer. Pero También Es Un Espacio Que No Solo Incluye El Ingerir Los Alimentos Si No Un Espacio Social Que Implica Compartir Con Otras Personas Y Que Incluye Aspectos Culturales

7:41 ¶ 51 En S6

Códigos:

- Ca ○ Oc

Contenido:

Pero Pienso Que Ya Este Hecho Ya Me Comí Algo Que No Debía

8:2 ¶ 4 En S7

Códigos:

- Ca ● Estnutrid

Contenido:

En La Forma En La Que Te Conectas, Pues Con Tu Cuerpo, Con Tu Mente También Con Los Demás, Puedes Tener Un Espacio Súper Agradable, O Sea Algo Que Se Disfruta En Compañía O Sola

8:3 ¶ 6 En S7

Códigos:

- Ca ● Estnutrid

Contenido:

Balance Entonces Escuchándolas Las Necesidades Fisiológicas De Tu Cuerpo

8:5 ¶ 8 En S7

Códigos:

- Ca

Contenido:

Pero Si Un Día No Quiero Ir Opto Por No Ir Pues Escucho A Mi Cuerpo

8:12 ¶ 14 En S7

Códigos:

- Ca

Contenido:

Me Alimento Porque Lo Disfruto

8:13 ¶ 16 En S7

Códigos:

- Ca

Contenido:

Restrinjo De Comer Estas Comidas, Si Salgo A Comer Me Como La Hamburguesa Con Papitas Y Lo Disfruto.

8:15 ¶ 20 En S7

Códigos:

- Ca

Contenido:

Términos Generales Creo Que Esta Bien. Sin Embargo, Creo Que Podría Mejorar.

8:16 ¶ 22 En S7

Códigos:

- Ca

Contenido:

Comer Sentado Super Importante, Tener Tiempos De Comida Que De Una Rutina Es Importante, Conectarse En El Momento Que Estas Comiendo, Sentir Que Estas Comiendo, Masticar Despacio Y No Tener Distractores. Hidratarse, También Saben Que Me Sienta Bien Y Que No, Tener Rutinas De Chuequeo. Pasarla Bien Cuando Estoy Comiendo, Comer De Todo Y No Restringirme, Mantenerse Activo.

8:18 ¶ 29 En S7

Códigos:

- Ca

Contenido:

Si A Lo Largo De Mi Vida He Eliminado Alimentos Según La Necesidad Nutricional Que Tenga

8:21 ¶ 33 En S7

Códigos:

- Ca ○ Oc

Contenido:

Si Lo He Sentido Bastante. Porque Como Te Digo Mi Relación Con La Comida Puede Mejorar. Si Lo Llego A Pensar También Es Porque Puedo Llegar A Ser Más Tonificada

8:24 ¶ 40 En S7

Códigos:

- Ca

Contenido:

Yo Lo He Hecho No Exagerado, Pero Si Me Levanto A Entrenar Y No Tengo Hambre Voy Y

Desayuno Después

8:26 ¶ 44 En S7

Códigos:

- Ca

Contenido:

El Momento Que Más Me Cuesta Comer Es En La Noche.

9:2 ¶ 4 En S8.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

Momento Agradable Para Compartir.

Comentario:

Alimentarse

9:3 ¶ 6 En S8.Docx

Códigos:

- Ca ● Estnutrid

Contenido:

Es Un Balance, Saber Que Necesito Y Así Mismo Consumir Eso Y También Darme Los Gustos.

9:5 ¶ 12 En S8.Docx

Códigos:

- Ca ● Estnutrid

Contenido:

Mi Salud Depende De La Alimentación, Para Prevenir Enfermedades, Porque Lo Disfruto A Veces.

Además Que Es Una Necesidad Del Ser Humano.

9:6 ¶ 14 En S8.Docx

Códigos:

- Ca ○ Oc

Contenido:

A Veces Lo Hago Porque Sé Que Tengo Que Comer. Depende Del Momento O Situación Que Este Viviendo. Si Estoy Muy Estresada Como Mucho, Entonces A Veces Lo Hago Por Saciedad.

9:7 ¶ 18 En S8.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

Me Sentiría Muy Mal Culpable Ya Que Fue Mucha Comida

9:8 ¶ 20 En S8.Docx

Códigos:

- Ca ● Car

Contenido:

Yo Como De Todo Y A Veces Como Mal. Hay Momentos En Que Me He Excedido Y Al Otro Día Me Siento Tan Mal Que Digo Como No Hoy No Voy A Cenar, Empiezo A Quitar Alguna Comida.

9:10 ¶ 20 En S8.Docx

Códigos:

- Ca ● Car

Contenido:

No Te Niego Que Compenso Calorías

9:11 ¶ 22 En S8.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

Hay Días Que Como Bien Me Nutro, Pero Hay Otros Donde El Estrés O La Ansiedad Me Hacen Comer 6-7 Veces En El Día Y Comer Mal. A Veces Puede Ser Buena, A Veces Mala Porque Puedo Sentirme Muy Culpable Y Busco La Forma De Compensarlo.

9:13 ¶ 24 En S8.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

5 Tiempos De Comida. Tener Control Con La Comida Y No Compensarlo, Incluir Todo Tipo De Alimentos

9:19 ¶ 50 En S8.Docx

Códigos:

- Ca ● Car

Contenido:

Si Surgen, Cuando Llegan Elimino Un Tiempo De Comida Y Dejo Que Siga.

Comentario:

Sentimientos Negativos De Comer

9:24 ¶ 60 En S8.Docx

Códigos:

- Ca ○ Oc

Contenido:

Feliz, Me Gusta Comer Lo Disfruto.

10:3 ¶ 12 En S10.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

La Mitad De Las Cosas Ahí No Me Gustan Entonces No Podría Decirte.

10:4 ¶ 16 En S10.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

Compleja Difícil, Una Relación Algo Toxica.

10:5 ¶ 16 En S10.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

Yo Como Un Pocquito Y Me Lleno, Entonces Me Obligo A Comer Y Termino Con Nauseas Todo El Dia. Es Una Relación De Te Necesito Pero No Te Quiero.

10:6 ¶ 18 En S10.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

Dependiendo De Lo Que Se Necesita.

Comentario:

Conductas Alimentarias Correctas

10:8 ¶ 39 En S10.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

Si, Me He Sentido Culpable Por Comer Ya Que Soy Muy Delgada Y Siempre He Querido Ser Más Trosuda Pero Se Que Es Un Proceso Que Lleva Tiempo.

10:15 ¶ 61 En S10.Docx

Códigos:

- Ca

Contenido:

Entender Que Lleva A Que Sea Tan Complicada En La Alimentación Y Que Lleva A Que No Me De Hambre.

10:17 ¶ 62 – 63 En S10.Docx

Códigos:

- Ca ● Estnutrid

Contenido:

Prestar Atención A Sus Conductas Alimentarias?

A) Si Claro, Yo No Lo Hago Pero En La Universidad Nos Lo Repiten Mucho Porque Somos Un Punto De Referencia De Que Comer Y Que No Comer. Entonces Cuando Comemos Algo Mal La Gente Interpreta Que Es Algo Bueno Y Pues No Es Así.

- Car

69 Citas:

1:12 ¶ 17 En S1.Docx

Códigos:

- Car

Contenido:

Uff Comi Mucho Dulce

1:13 ¶ 21 En S1.Docx

Códigos:

- Car

Contenido:

En Mi Caso, Puedo Caer En Ello Si Se Que Mis Opciones De Comida Son Limitadas (Si Se Que En La Noche Voy A Salir Con Mis Amigas Y Voy A Comer Pizza Y Además Hice Pierna, Pues Intento Que Mis Comidas Antes De Esto, Sean Altas En Proteína

1:14 ¶ 21 En S1.Docx

Códigos:

- Car ● Estnutrid

Contenido:

De Lo Que He Observado Se Que Es Muy Fácil Caer En Ellos Siendo Estudiante De Nutrición, Por Que Siempre Se Habla De Tener Un Balance

1:21 ¶ 38 En S1.Docx

Códigos:

- Car

Contenido:

No Mastico Ni Mucho Ni Poquito, Esto Depende Del Tiempo Que Tenga. Si Tengo Poco Tiempo, Como Rápido.

1:22 ¶ 38 En S1.Docx

Códigos:

- Car

Contenido:

Usualmente, Estoy Viendo Algo, Sea El Celular O Alguna Seria O Pelicula, Se Que No Es Lo Mejor. Pero Últimamente Mis Tiempos De Comida Han Estado Solos, Por Lo Que Optado Por Esa Opción.

1:25 ¶ 46 En S1.Docx

Códigos:

- Car • Estnutrid • Imgcorp

Contenido:

Si. En Algún Momento Si Lo Pensé. Tiene Mucho Peso Cuando Estas Usando El Uniforme (Ej. En La U Venden Salchipapas Y Son Baratas Y Recuerdo Una Ocasión Que Tenia Mucha Hambre Y Esta Era La Mejor Opción, Pero Portando El Uniforme Pensé ¿Como Voy A Comer Salchipapa? Por Lo Que Compre Otra Cosa)

1:29 ¶ 57 En S1.Docx

Códigos:

- Car

Contenido:

A Veces Por Ansiedad O Estrés, Como Mucho Dulce. Entonces Cuando Ya Voy Por La 5ta Chocolatina, Trato De Ponerme Un Limite

1:38 ¶ 80 En S1.Docx

Códigos:

- Car • Imgcorp

Contenido:

La Verdad Se Siente Terrible. Siempre He Sido Muy Delgada Entonces No Falta El Comentario Tanto Familiar O Social De “Estas Súper Flaca.” “Debes De Comer Más”

Comentario:

Cuando Te Sientes Criticada Por Tu Físico, Esto Te Puede Llevar A Tener Conductas Alimentarias De Riesgo.

1:39 ¶ 82 En S1.Docx

Códigos:

- Car • Imgcorp

Contenido:

¿Crees Que Esos Comentarios Te Han Hecho Querer Subir De Peso? Pues No Voy A Negar La Influencia, Pero Hoy Por Hoy No Es Mi Motivo. Hoy En Día Es Porque Me Gusta Como Me Veo En Este Momento, Es Mas Por Mi.

1:45 ¶ 96 En S1.Docx

Códigos:

- Car • Estnutrid

Contenido:

Dentro De La Carrera Se Aprende A Cómo Hacerlo. Aprendes A Como Contar Carbohidratos, Macros, Calcular Tu Peso Ideal, A Disminuir Porcentaje De Grasa Y Si Eso Se Te Vuelve Una Carga Y Un Pensamiento Constante, Se Vuelve Súper Tóxico.

Comentario:

Se Aprende En Nutrición Todas Estas Cosas, Que En Caso De Ser Utilizadas De Manera Errada Puede Generar Car

1:46 ¶ 99 En S1.Docx

Códigos:

- Car
- Estnutrid

Contenido:

S Muy Común En Los Primeros Semestres Eres Mas Vulnerable Ante Estas Conductas Tóxicas (Ej. Aprender A Contar Calorías)

2:9 ¶ 18 En S3.Docx

Códigos:

- Car

Contenido:

Los Mismos Profesionales De La Salud Se Encargan De Que Las Personas Vean La Nutrición Como Algo Malo Debido A Que Tienen Una Perspectiva De La Alimentación Restrictiva (Dieta).

Comentario:

Los Profesionales De La Salud Incitan A Dietas Restrictivas

2:12 ¶ 22 En S3.Docx

Códigos:

- Car

Contenido:

¡Uy! Pues Desde Mi Perspectiva Siento Que Tenemos Que Respetar Los Antojos Que Tenemos. Antes Sentiría Un Poco De Culpa, Durante Sentiría Disfrute, Goce Y Después Volvería A Sentir Culpa

2:14 ¶ 25 En S3.Docx

Códigos:

- Car

Contenido:

Ema Con La Alimentación Va Mas Hacia La Restricción, Que Hacia La Compensación.

2:15 ¶ 27 En S3.Docx

Códigos:

- Car

Contenido:

He Concluido Con Mi Psicóloga Que Esto Es Algo Que No Se Cura, Solo De Controla (Se Encuentra Un Equilibrio). He Tenido Recaídas, Otros Momentos Donde Me Siento Mejor Con El Tema. Ha Sido Un Trabajo Que He Ido Construyendo Poco A Poco. Y A Comparación De 1-2 Años, He Mejorado Bastante, De Encontrar El Equilibrio Que Quiero.

2:19 ¶ 32 En S3.Docx

Códigos:

- Car

Contenido:

Empecé A Reemplazar Las Comidas Por Batidos Y Empecé A Suplementarme Con Pastillas Para Tomar Grasa.

2:20 ¶ 31 En S3.Docx

Códigos:

- Car

Contenido:

Tenia Que Comer Lo Que Me Dijera Y Lo Que El Me Mandara.

2:21 ¶ 32 En S3.Docx

Códigos:

- Car

Contenido:

Seguía Rigurosamente Su Plan. Hasta Que Me Metí En El Mundo De Calorías Y Tablas Nutricionales Y De Ahí Tuve Problemas Físicos Porque Tenia Muchos Problemas De Salud (Ulceras, Anemia Etc) Y De Ahí Tuve Mas Intervenciones Con Mas Especialistas (Pediatra, Psicólogo, Internista, Gastro).

2:23 ¶ 32 En S3.Docx

Códigos:

- Car

Contenido:

Calorías E Ingredientes Debían De Ser Controlados Por Mi. Logre Recuperarme Un Poco De Salud, Pero De Igual Forma Me Seguía Restringiendo Con La Comida.

2:29 ¶ 33 En S3.Docx

Códigos:

- Car

Contenido:

Cuando Estoy Sometida A Estrés Tiendo A Refugiarme En Comportamientos Restrictivos, Sin Embargo,

2:32 ¶ 37 En S3.Docx

Códigos:

- Car

Contenido:

Siempre Como Las 3 Comidas Al Dia (Minimo 3 Dias, No Me Permito Comer Menos De Eso

2:33 ¶ 37 En S3.Docx

Códigos:

- Car

Contenido:

La Media Mañana Depende De Como Esté, Por Que Todavía Me Cuesta Incluir La Media Mañana. A Nivel Mental. No Es Tan Fácil, Pero Cuando Siento Mucha Hambre Entre Desayuno-Almuerzo, Me Obligo A Comer Por Que Si No Esto Implica Volver A Mis Habito Pasados

2:38 ¶ 44 En S3.Docx

Códigos:

- Car

Contenido:

Solo Batidos En Desayuno Y Cena Durante Un Tiempo Mandada Por Un Profesional. En Almuerzo Si Podía Comer Solidos Pero Debían De Ser Proteína, Pequeña De Cabrs, Legumbres Y Ensaladas.

2:42 ¶ 49 En S3.Docx

Códigos:

- Car

Contenido:

Siento La Necesidad De Restringirme Cuando Llego A Un Peso Que Para Mi Es Muy Alto, Por Que Aunque Estoy Trabajando En Eso, Me Ha Costado Mucho Aceptar El Ganar Peso

2:44 ¶ 50 En S3.Docx

Códigos:

- Car

Contenido:

No Puedo Calcular Las Calorías En Alimentos Que Prepara Alguien Mas, Por Lo Que Trato De No Restringirme Con Eso Cuando Me Invitan A Salir A Comer

2:45 ¶ 49 En S3.Docx

Códigos:

- Car ● Tea

Contenido:

Pero También La Pasaba Muy Mal Cuando Pesaba Lo Que Pesaba Y Esto Es Lo Que Impulsa A Querer Subir Un Poco De Peso (Intento Ser Positiva, Pero Te Estaría Diciendo Mentiras Si Te Digo Que No Me Importa.

Comentario:

Cuando Tenia Anorexia

2:46 ¶ 53 En S3.Docx

Códigos:

- Car

Contenido:

Los Preparaba Sin Aceite, Sin Sal Y Lo Pesaba Todo.

2:47 ¶ 53 En S3.Docx

Códigos:

- Car

Contenido:

Mi Mente Sigue Calculando Todo Automáticamente. Antes Me Daba Miedo Ponerle Sabor A La Comida Por El Tema De La Sal.

Comentario:

Aunque Ha Tratado De Dejar Atrás Ciertos Hábitos, Aun Sigue Struggling Con La Mayoría

2:49 ¶ 55 En S3.Docx

Códigos:

- Car

Contenido:

Mi Tema Con Los Laxantes Ha Sido Complejo (He Llegado A Tomar Laxantes De Forma Autónoma),

2:52 ¶ 57 En S3.Docx

Códigos:

- Car

Contenido:

Tenia 15 Anos Cuando Fui A La Farmacia A Comprar Uno Y Te Lo Venden Sin Ningún Problema. Esto Debe De Estar Regulado Porque Un Menor De Edad Se Puede Hacer Daño Con Este Tipo De Productos

2:54 ¶ 60 En S3.Docx

Códigos:

- Car

Contenido:

Trataba De Alargar El Desayuno Lo Mas Posible Y De Cenar Lo Mas Temprano Posible.

Comentario:

Ayuno

2:56 ¶ 63 En S3.Docx

Códigos:

- Car

Contenido:

No He Comprado Otras A Diferencia De Las Que Ya Conocia Por El Medico Que Me Las Receto A Mis 14 Años (Pero Mis Papas Se Dieron Cuenta Del Daño Que M Estaba Haciendo Y Me Las Quitaron). Pero De Nuevo Caí En Tema De Ortorexia Y Las Volví A Tomar (Hubo 2-3 Años Entre Ambos Episodios)

2:58 ¶ 66 En S3.Docx

Códigos:

- Car

Contenido:

Cuando Me Sacan De Mi Estado De Comfort, Es Cuando Ya Siento Culpa

2:60 ¶ 70 En S3.Docx

Códigos:

- Car ● Imgcorp

Contenido:

Me Atrevería A Decir Que Uno Trata De Alimentarse Saludable Para Estar Delgado. Eso Es Como O Mas Común Que Se Puede Ver En La Sociedad Desde Los Años 70.

2:64 ¶ 81 En S3.Docx

Códigos:

- Car

Contenido:

Cuando Como Alimentos Que Esta Por Fuera De Mi Comodidad Siento Mucha Ansiedad Y Poco De Estrés.

3:8 ¶ 20 En S2.Docx

Códigos:

- Car

Contenido:

Pesadez En El Estomago Y Siento Lo Que Puede Pasar Después. Me Sentaría Mórbido.

3:9 ¶ 21 En S2.Docx

Códigos:

- Car ● Imgcorp

Contenido:

Pensaría En Que Me Puedo Brotar La Cara, Se Que Por Mi Carrera Todo Lo Que Me Comí Debe De Quemarse, Pienso A Futuro Que Me Voy A Engordar Mas.

3:11 ¶ 26 En S2.Docx

Códigos:

- Car ● Estnutrid

Contenido:

Yo Pensaría Que Esta Bien (Compensar Con Ejercicio Y Compensar Midiendo Que Como Dependiendo De Mis Actividades En El Dia)

3:12 ¶ 27 En S2.Docx

Códigos:

- Car

Contenido:

Comer Pizza En La Noche, Por Lo Que Como Menos Carbs Durante El Dia.

3:22 ¶ 60 En S2.Docx

Códigos:

- Car ● Estnutrid

Contenido:

Si La Persona Ingiere Laxantes Para Compensar Y Expulsar Comida, Tiene Problemas Psicológicos Y No Esta Consciente De Lo Que Hace.

3:23 ¶ 67 En S2.Docx

Códigos:

- Car

Contenido:

Lo Compenso, Ya Sea Con Ejercicio (Como Ese Día Comí Tan Mala Debería De Hacer Un Poco De Ejercicio. En Vez De Coger El Ascensor, Subir Las Escaleras). No Trasciende A Extremos De Vomitar Y No Comer, Nunca.

3:35 ¶ 99 En S2.Docx

Códigos:

- Car

Contenido:

Si Me Veo Gordo, Pues Pienso “Debo De Empezar A Correr,” Me Preocupo.

4:11 ¶ 21 En S4.Docx

Códigos:

- Car

Contenido:

Entonces Le Día Que Sabia Que Iba A Ir A Tomar, Trataba De Comer Súper Bien Para Poder Pasarme Un Poco Más En La Noche. Y Lo Normalizamos

4:15 ¶ 27 En S4.Docx

Códigos:

- Car

Contenido:

Entonces Me Metí Al Gym (2 Horas) Y Modifique Mi Dieta (Yo Cocinaba Todo, Por Controlar), Incluso Tome Pastas Para Adelgazar.

4:25 ¶ 55 En S4.Docx

Códigos:

- Car

Contenido:

Si. Las Tome Para Antes De Ir A La Excursión Para Bajar De Peso. Hoy En Día Me Siento Muy Inconsciente Por Haberme Maltratado Así.

5:8 ¶ 24 En S5.Docx

Códigos:

- Car ○ Oc

Contenido:

Muchas Veces Lo Hago, Se Que Al Almuerzo Por Ejemplo Comí Mucho, Por Lo Que En La Media Tarde Me La Salto Y Como Apenas En La Noche.

5:9 ¶ 25 En S5.Docx

Códigos:

- Ca ● Car

Contenido:

Si Peque Con La Hamburguesa, Ya Es Borrón Y Cuenta Nueva, No Me Voy A Ir A Meter A Un Gimnasio, Pero Si Modifico Mi Alimentación.

5:16 ¶ 41 En S5.Docx

Códigos:

- Car ○ Oc

Contenido:

Entonces Cuando Me Lo Como Me Arrepiento Y Si Vomito.

5:17 ¶ 42 En S5.Docx

Códigos:

- Car

Contenido:

Lo He Hecho Incluso 3-4 Veces, Es Una Necesidad De Descansar Y De Que Si No Lo Hago Me Daño La Fiesta-Reunión En La Que Este.

5:29 ¶ 69 En S5.Docx

Códigos:

- Car ● Imgcorp

Contenido:

Tengo Amistades Que Han Terminado En Clínicas Por El Uso Prolongado De Estas Pastillas. Se Deben De Tomar 1 Mes, Y Ellas Se Las Toman 1 Año.

5:44 ¶ 105 – 107 En S5.Docx

Códigos:

- Car ● Estnutrid ● Imgcorp

Contenido:

Las Compañeras De Colegio, De Mi Salón Muchas Tuvieron Tca Y Fue Duro Verlas A Ellas Y No Saber Que Hacer. Por Ejemplo, Iban A Almorzar Y Cuando Se Iban A Lavar Los Dientes Se Quedaban Mucho Más Tiempo.

B. Había Unas Que Comían Algodón Para Poder Llenarle.

C. Todo Esto Me Impacto Y Por Ende Tome La Decisión De Estudiar Esto

6:5 ¶ 17 En S9

Códigos:

- Car ● Imgcorp ○ Oc

Contenido:

Si En Algun Momento Las He Tenido, Mas Que Todo Por La Sociedad Y La Presión Social. Pero En General Creo Que He Entrado Mi Relación Con La Comida.

Comentario:

Practicas Compensatorias

6:10 ¶ 33 En S9

Códigos:

- Car ● Imgcorp

Contenido:

En Pandemia, Cocine Muchos Postres Y Me Engorde, Entonces Me Dio Duro Ver El Ante Sy El Después, No Me Desato Un Tca Pero Si Me Hizo Ver Que Tenia Que Hacer Un Cambio, Adicionándole Que Tenia Que Mejorar Pues Exámenes De Sangre Salieron Mal. Entonces, Después Venia La Excursión Y El Grado, Entonces Comencé Con Un Plan De Alimentación Donde Me Decía Las Porciones Que Podía Comer De Cada Cosa Y Contaba Macros

6:14 ¶ 48 En S9

Códigos:

- Car

Contenido:

Si Uno Lleva Un Tiempo Comiendo Sano Y Se Ingiere Comida Como Que Rompe Esos Alimentos Sanos, Surge Los Sentimientos Negativos

7:7 ¶ 18 En S6

Códigos:

- Car

Contenido:

Pienso Que Son Practicas Muy Restrictivas Y Te Desgana Todo El Tiempo Pensando En Que Me Comí Y Como Cambiarlo.

7:8 ¶ 18 En S6

Códigos:

- Car

Contenido:

En Mi Familia Se Hace Todo El Tiempo, Mi Abuela Que Es Diabética Dice Que Come Lo Que Quiere Y Luego Se Toma Un Agua Aromática Y Se Le Baja El Azúcar. Por Mi Lado, Lo He Hecho, Pero Cuando Estaba Más Chiquita.

Comentario:

Practicas Compensatorias

7:13 ¶ 24 En S6

Códigos:

- Car

Contenido:

Antes Me Restringía Un Resto

7:14 ¶ 26 En S6

Códigos:

- Car ○ Oc

Contenido:

Una Vez Intente Vomitar Porque Me Sentía Mal Por Haberlo Comido

7:24 ¶ 51 En S6

Códigos:

- Car

Contenido:

Pero Pienso Que Ya Este Hecho Ya Me Comí Algo Que No Debía Entonces Planeo Que Mañana Puedo Comer Mejor O Ir A Hacer Ejercicio Y Ya, Me Propongo A Estar Juiciosa

Comentario:

Practicas Compensatorias

8:14 ¶ 18 En S7

Códigos:

- Car

Contenido:

Si Yo Lo He Hecho, Cómo Lo Que Te Contaba De Los De, Pues Desde Que Me Hicieron El Comentario Y Cambié Mis Hábitos Y Todo Hasta Ahora Sí Me He Llegado A Sentir Culpable Un Día Por Lo Que He Comido, Entonces, Al Otro Día Tenía Que Hacer Ejercicio O Dejar De Comer Tal Cosa. Pero No Llegaba Hasta Extremos Ni Nada. Así, Cuando Sé Que Hay Mucha Gente Que Si Lo Hace.

8:17 ¶ 25 En S7

Códigos:

- Car

Contenido:

Si Lo He Llegado A Sentir, Cuando Estaba Chiquita Si Me Sentía Llena Quería Hacerlo Pero Nunca Lo Hice, Hoy En Día Pienso Que Se Necesita Atención Y No Se Puede Normalizar Porque Se Puede Volver Una Solución Negativa.

8:32 ¶ 54 En S7

Códigos:

- Car • Imgcorp

Contenido:

Placer, Hay Momentos Donde Si Me Siento Estancada O Frustrada Por No Ver Cambios

9:8 ¶ 20 En S8.Docx

Códigos:

- Ca • Car

Contenido:

Yo Como De Todo Y A Veces Como Mal. Hay Momentos En Que Me He Excedido Y Al Otro Día Me Siento Tan Mal Que Digo Como No Hoy No Voy A Cenar, Empiezo A Quitar Alguna Comida.

9:10 ¶ 20 En S8.Docx

Códigos:

- Ca • Car

Contenido:

No Te Niego Que Compenso Calorías

9:12 ¶ 22 En S8.Docx

Códigos:

- Car

Contenido:

A Veces Mala Porque Puedo Sentirme Muy Culpable Y Busco La Forma De Compensarlo.

9:15 ¶ 28 En S8.Docx

Códigos:

- Car

Contenido:

Cuando Me Siento Muy Culpable De Que Comí Muy Mal Me Siento Muy Llena Y Me Dan Ganas De Vomitar,

9:16 ¶ 28 En S8.Docx

Códigos:

- Car

Contenido:

El Saber Las Calorías Que Tienen Las Comidas Me Hace Sentir Mal, Y Me Dan Ganas De Vomitar Pero Nunca Ha Sido Materializado

9:19 ¶ 50 En S8.Docx

Códigos:

- Ca • Car

Contenido:

Si Surgen, Cuando Llegan Elimino Un Tiempo De Comida Y Dejo Que Siga.

Comentario:

Sentimientos Negativos De Comer

10:7 ¶ 33 En S10.Docx

Códigos:

- Car

Contenido:

Si, Se Que Hay Gente Que Come Y Leugo Necesita Un Laxante Para Evacuar La Comida. Me Parecen Super Mal Y No Lo Usaría

- Estnutrid

143 Citas:

1:2 ¶ 5 En S1.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Ser Mas Conscientes De Lo Que Estas Comiendo

1:5 ¶ 9 En S1.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

En Pandemia Inicie A Hacer Actividad Fisica Por Que Tuve Un Bajon Emocional, Entonces Fue La Manera Que Opte Para Distrarme

1:7 ¶ 11 En S1.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Pues Siendo Estudiante De Nutrición 100%. Por Que Es Difícil Sacar El Criterio De Un Acto Tan Cotidiano. Es Importante Tanto En Elección De Alimentos, Como Preparación Y Frente A Un Tratamiento Por Que La Comida Puede Implicar Enfermedad O Salud.

1:14 ¶ 21 En S1.Docx

Códigos:

- Car ● Estnutrid

Contenido:

De Lo Que He Observado Se Que Es Muy Fácil Caer En Ellos Siendo Estudiante De Nutrición, Por Que Siempre Se Habla De Tener Un Balance

1:17 ¶ 25 En S1.Docx

Códigos:

- Ca ● Estnutrid

Contenido:

Es Complicado Sabes, Por Que Es Muy Subjetivo. Depende De La Historia/Cultura De La Persona. Pero Si Hablamos De Practicas Buenas, Te Diría Que Se Debe Ser Consciente De Lo Que Comes. Es La Mejor Y Mas Saludable. Si Hay Practicas Restrictivas, Puede Ser Toxicas.

1:18 ¶ 26 En S1.Docx

Códigos:

- Ca ● Estnutrid

Contenido:

Tomar Agua, Es Una Practica Que Suele Trascender De La Cultura.

1:23 ¶ 40 En S1.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Lo Que Consumes A Lo Largo Del Día.

1:24 ¶ 44 En S1.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

No. A No Ser Que Implice Algo En Salud (Ej. Hipertensión Arterial Debe De Restringir Consumo De Sodio) O Personas De Obesidad Mórbida, Entiendo Que Debe De Haber Restricciones, Pero No Hasta El Punto De No Comer Nada.

1:25 ¶ 46 En S1.Docx

Códigos:

- Car
- Estnutrid
- Imgcorp

Contenido:

Si. En Algún Momento Si Lo Pensé. Tiene Mucho Peso Cuando Estas Usando El Uniforme (Ej. En La U Venden Salchipapas Y Son Baratas Y Recuerdo Una Ocasión Que Tenia Mucha Hambre Y Esta Era La Mejor Opción, Pero Portando El Uniforme Pensé ¿Como Voy A Comer Salchipapa? Por Lo Que Compre Otra Cosa)

1:26 ¶ 50 En S1.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Sí. Son Un Buen Método Si Tu Estado De Salud Lo Necesita. Cuando No Es Recetado Por Medico Me Parece Súper Toxico, Puede Generar Un Desbalance Electrolítico Tan Grave Que Puedes Quedar Internada En Una Clínica.

1:27 ¶ 52 En S1.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Sí. Se Que Hay Varios Estudios Que Han Demostrado Que Es Positivo Con Diabetes Tipo Ii (Les Ayuda Controlar Los Picos De Glucosa) Y También Se Que Hay Estudios Que Lo Relacionan Mas Con Bajar De Peso, Sin Embargo, No Lo Veo Necesario Para Este Ultimo. Porque Podrias Bajar De Peso Sin Necesidad De Estar Sin Comer.

Comentario:

Se Evidencia Conocimiento A Profundidad De Beneficios Del Ayuno Y A Su Vez, Cuando No Considera Que Debe De Aplicado

1:28 ¶ 55 En S1.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Las He Escuchado. Me Parecen Muy Mala Opción, Entiendo Que Bajar De Peso A Veces No Es Fácil, Pero Entiendo Que Las Soluciones Fáciles Implican Resultados Rápidos No Sostenibles. Y Estas Pastillas En Tems De Salud No Son Buenas, Aunque Bajas De Peso, Trae Otras Complicaciones.

Comentario:

Se Evidencia Conocimiento Respecto A Efectos Secundarios De Pastillas Reductoras

1:31 ¶ 57 En S1.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

(Por Que Se Las Implicaciones Que Tiene El Azúcar En Mi Cuerpo)

Comentario:

La Participante Sabe Las Implicaciones De Comer 5 Chocولاتinas Seguidas, Pero Igual Lo Hace Por Ansiedad/Estrés

1:32 ¶ 59 En S1.Docx

Códigos:

- Estnutrid
- Imgcorp

Contenido:

La Alimentación Si Puede Ayudar Con Imagen Corporal, Sin Embargo, Hay Temas De Salud Y Genética Que Posiblemente Pueden Limitar Esto.

Comentario:

Trae A Colación Sus Conocimientos

1:35 ¶ 69 En S1.Docx

Códigos:

• Estnutrid • Imgcorp

Contenido:

Entiendo La Razón Por La Cual Existe Ese Ideal De Belleza. Entiendo Que Por Que Estudiamos Nutrición, Pues Estamos “Pendiente De Lo Que Comemos.” No Necesariamente El Comer Bien, Va A Ser Que Luzcas Bien. Tu Físico Puede Varias Por Genética Y Otros Factores.

1:40 ¶ 84 En S1.Docx

Códigos:

• Estnutrid • Imgcorp

Contenido:

Para Mis Los Estándares De Belleza Son Negativos, Pero En Términos De Cumplimiento De Este Estándar Creería Que Si Son Importantes.

1:42 ¶ 88 En S1.Docx

Códigos:

• Estnutrid • Imgcorp

Contenido:

En Tanto A Proporciones Donde Tal Vez Almacenes Grasa, Eso Es Muy Genético, Por Lo Que No Lo Considero Importante. Ese Es El Tipo De Que Te Toco Y Esta Genial.

1:44 ¶ 92 En S1.Docx

Códigos:

• Estnutrid • Imgcorp

Contenido:

Como Nutricionista Creería Que Si, Por Que? Porque Me Lo Han Dicho.

Comentario:

Ideal De Belleza:

1:45 ¶ 96 En S1.Docx

Códigos:

• Car • Estnutrid

Contenido:

Dentro De La Carrera Se Aprende A Cómo Hacerlo. Aprendes A Como Contar Carbohidratos, Macros, Calcular Tu Peso Ideal, A Disminuir Porcentaje De Grasa Y Si Eso Se Te Vuelve Una Carga Y Un Pensamiento Constante, Se Vuelve Súper Toxico.

Comentario:

Se Aprende En Nutrición Todas Estas Cosas, Que En Caso De Ser Utilizadas De Manera Errada Puede Generar Car

1:46 ¶ 99 En S1.Docx

Códigos:

• Car • Estnutrid

Contenido:

S Muy Común En Los Primeros Semestres Eres Mas Vulnerable Ante Estas Conductas Toxicas (Ej. Aprender A Contar Calorías)

1:47 ¶ 98 En S1.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

La Alimentación Es Algo Tan Natural, Que Si Seguimos Como Nutricionistas Enviando Dietas Con Medidas Tan Especificas, Puede Ser Demasiado Toxico Para La Persona Y Son Dietas Y Estilos De Vidas Que No Son Sostenibles En El Tiempo. Entonces Creo Que. La Parte De Educación Es Demasiado Importante.

2:1 ¶ 4 En S3.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

A Parte Nutricional (Nutrientes, De Como Interactúan En Nuestro Cuerpo A Nivel Fisiológico) Y La Parte Social (Relación De Nosotros Con Los Alimentos, Gustos, Elecciones).

2:3 ¶ 9 En S3.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Cuando Nos Alimentos De Forma Consciente. Sabemos Qué Consumimos Y El Por Qué. Cada Alimento Que Escogemos Tiene Un Por Qué

2:7 ¶ 14 En S3.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

La Alimentación Y El Ejercicio Son Un Complemento

2:13 ¶ 22 En S3.Docx

Códigos:

- Ca ● Estnutrid

Contenido:

Me Gusta La Alimentación Intuitiva, Menos Rigurosa.

2:16 ¶ 29 En S3.Docx

Códigos:

- Ca ● Estnutrid

Contenido:

Debes Escuchar Señales De Saciedad Y Hambre, Hacerle Caso A Lo Que Quieres Y No Clasificar La Comida En Buena Y Mala. Obvio Hay Alimentos Mas Nutritivos Que Otros, Pero Se Puede Llegar A Alimentarse Bien Sin Satanizar O Restringir.

2:25 ¶ 32 En S3.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Comer De Manera Mas Intuitiva

2:28 ¶ 32 En S3.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Trato De No Restringirme, De Entender Las Señales De Mi Cuerpo Y Me He Logrado Recuperar De Todo En General. Estoy En Ese Camino De Lograr Que Mi Alimentación Sea 100% Intuitiva

2:31 ¶ 37 En S3.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Minimo 3 Dias, No Me Permito Comer Menos De Eso Por Que Se Que Me Hago Daño

Comentario:

Conciencia Por Estudiar Nutrición

2:37 ¶ 42 En S3.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

La Dieta Es Lo Que Comemos. Todas Las Decisiones Que Tomamos Respecto A La Alimentación En Nuestro Día. Antes Tenia El Concepto De Dieta Como Restrictiva. Pero Me Di Cuenta Que El Termino Dieta Es Qué Comemos.

2:39 ¶ 46 En S3.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Hay Que Tener Mucho Cuidado Con Eso Porque Fomentamos Conductas Nocivas En Las Personas.

Comentario:

Dietas Restrictivas

2:40 ¶ 48 En S3.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

E En Que Momento Estoy En Déficit, Mantenimiento Y Superávit Calórico. Yo Ya Automatizo El Tema De Porciones Y Calorías. Intento Comer Intuitivamente Mediante Pequeños Cambios.

2:48 ¶ 55 En S3.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

On Los Que Te Hacen Defecar De Forma Intencional Y No Controlado.

2:50 ¶ 55 En S3.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Porque Comes Tan Poquito Y A Destiempo Entonces Tu Microbiota No Es La Ideal.

2:53 ¶ 59 En S3.Docx

Códigos:

- Estnutrid ● Imgcorp

Contenido:

Desde Punto De Vista Como Estudiante De Nutrición Puede Ser Beneficioso Para Ciertos Estilos De Vida Y Ciertas Patologías. Pero No Es Para Todos. El Ayuno No Es Solo Para Bajar De Peso, Debe De Haber Un Propósito Y Un Por Que, Por Que Te Puedes Hacer Daño Y Más Si Eres Mujer (Pq Entra Un Tema Hormonal Que Puede Ser Grave Para Mujer)

Comentario:

El Ayuno

2:55 ¶ 62 En S3.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

As Pastillas Tienen Componente Diurético Que Hacen Que Orines Más O Hagas Mas Deposiciones En El Dái Y Tienen Componentes Que Te Inhiben El Apetito (Por Eso Bajas De Peso). Pero Tienen Efectos Secundarios Por Lo Que No Se Deben De Vender En El Mercado

2:59 ¶ 67 En S3.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

No, No Compenso, Por Que Se Que Me Estoy Haciendo Daño.

2:76 ¶ 102 En S3.Docx

Códigos:

- Estnutrid ● Imgcorp

Contenido:

Claramente Hay Que Ser Muy Cuidadosos De No Ir A Fomentar Una Conducta Alimentaria En Alguien, Pero No Se Puede Promover La Obesidad O La Malnutrición Por Desnutrición.

2:78 ¶ 108 En S3.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Debe Ser Algo Que Se Le Preste Atención En Un 100%. Esto Es Muy Delicado Por La Parte Mental. La Parte Física Se Recupera De Forma “Rápida.” Pero La Parte Mental Nunca Se Puede Volver A La Normalidad, El Daño Este Hecho. Los Profesionales De La Salud Tienen Ese Deber De Prevenir Estos Daños Mentales

3:1 ¶ 4 En S2.Docx

Códigos:

- Ca ● Estnutrid

Contenido:

El Acto De Nutrirse Correctamente, Mas No De Comer Correctamente.

3:2 ¶ 5 – 7 En S2.Docx

Códigos:

- Ca ● Estnutrid

Contenido:

Comer Correctamente Es Comer Cantidades De Alimentos, Ciertas Veces Al Día.

C. Nutrirse Correctamente Es Comer Dependiendo De Sus Necesidades Nutricionales.

D. Nutrirse Correctamente: Hacer Un Requerimiento De Lo Que Come La Persona Para Saber Cuantos Micros-Macros Nutrientes Necesita.

3:3 ¶ 9 En S2.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Tener Alimentación Visualmente Correcta (Frutas, Jugo Sin Azucar, A Las Horas Que Son, 3 Comidas)

3:6 ¶ 16 En S2.Docx

Códigos:

- Ca ● Estnutrid

Contenido:

No Me Nutro Correctamente, Pero Me Alimento Bien. No Es Importante En Mi Vida Por Qué No Tengo Ninguna Condición De Salud, Sin Embargo, Es Indispensable Para Mi Subsistencia.

Comentario:

No Se Nutre Correctamente Puesto Que No Ingiere Las Necesidades Nutricionales Según Su Cuerpo
3:10 ¶ 21 En S2.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Se Que Por Mi Carrera Todo Lo Que Me Comí Debe De Quemarse,
3:11 ¶ 26 En S2.Docx

Códigos:

- Car ● Estnutrid

Contenido:

Yo Pensaría Que Esta Bien (Compensar Con Ejercicio Y Compensar Midiendo Que Como
Dependiendo De Mis Actividades En El Dia)

3:16 ¶ 31 En S2.Docx

Códigos:

- Ca ● Estnutrid

Contenido:

Comer Porciones Razonables, Comer En Los Tiempos De Comida Que Son. Cuando Tomo Jugo-Café
No Agrego Azúcar.

3:19 ¶ 48 En S2.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Seguir Unos Lineamientos De Qué Comer Y En Que Tiempos.

3:20 ¶ 52 En S2.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

No. Depende. Si Es Un Paciente Diabético Pues Obviamente No Va A Comer Azucar, Pero Si
Hablamos De Una Persona Normal, No Tendría Pq Restringir Alimentos.

3:21 ¶ 59 En S2.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Si. Sirven Para Despojar, Desalojar Y Evacuar El Intestino. Cuando No Es Recetado Por Un Médico,
No Se, Por Ejemplo, Si Es Una Persona Que Lleva Sin Ir Al Baño Mucho Tiempo, Pensaría Que No
Esta Tan Malo.

3:22 ¶ 60 En S2.Docx

Códigos:

- Car ● Estnutrid

Contenido:

Si La Persona Ingiere Laxantes Para Compensar Y Expulsar Comida, Tiene Problemas Psicológicos
Y No Esta Consciente De Lo Que Hace.

3:24 ¶ 66 En S2.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Siento Que Cuando Me Excedo (Hamburguesa En Almuerzo Y Pizza En Cena), Siento Que No Estoy Haciendo Las Cosas Bien.

3:25 ¶ 69 – 70 En S2.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

¿Crees Que Hay Una Relación Entre La Alimentación Y La Imagen Corporal? ¿Cuál?

A. Completamente. Uf, No Sabria Como Explicarlo. Como Que Van De La Mano, La Gente Pone Alimentación= Actividad Física.

3:27 ¶ 71 En S2.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

“Eres Lo Que Comes.”

3:31 ¶ 85 En S2.Docx

Códigos:

- Estnutrid ● Imgcorp

Contenido:

Pero En General, En Este Momento Que Si Me Se Los Parámetros Y Me He Hecho Valoraciones Y Que Se Que Estoy En Sobrepeso, Me Preocupo

Comentario:

Sentimiento Que Surge Al Alimentarse.

3:42 ¶ 123 En S2.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

La Verdad Por Que No Sabia Que Mas Hacer.

3:43 ¶ 129 – 130 En S2.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Que Tienen La Responsabilidad Directamente De Ayudar A La Persona Que Tiene Desordenes O Preocupación Acerca De Su Alimentación, Pero Es Que Por Ejemplo Ellos No Pueden Indagar Un Poco Mas De Cómo Se Alimentan. Por Ejemplo, Sus Conductas Psicológicas.

B. Es Decir, El Nutricionista Puede Percibir Que La Persona Esta Así Por Que Tiene Un Tca, Pero Como No Tiene Estudios Ni Herramientas Psicológicas, No Puede Ayudar. Por Lo Que No Tiene Toda La Responsabilidad, Pero Si Gran Parte.

4:2 ¶ 4 En S4.Docx

Códigos:

- Ca ● Estnutrid

Contenido:

Alimentación Es El Alimento Que Te Da La Energía. No Solo Es La Comida, Es Lo Que Todo En Tu Vida Te Levanta (Mental, Emocional, Todo Esta Conectado)

4:3 ¶ 6 En S4.Docx

Códigos:

- Ca ● Estnutrid

Contenido:

Es Nutrir Tu Cuerpo De Manera Adecuada, Sin Embargo, No Estricta Ni Satanizando Alimentos.

4:5 ¶ 12 En S4.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Me Ayudo A Entender Que Lo Estamos Haciendo Mal En General. Me Ayudo A Entender Lo Poco Que Esta Valorizados Los Nutricionistas. Se Prefiere Escuchar Consejos De Todo El Mundo, Menos De Los Profesionales Que Están Capacitados Para Esto. En Si, Todo El Mundo Habla De Dietas Para X O Y, Batidos, Jugos O Aguas En La Mañana Etc.

4:8 ¶ 15 En S4.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Últimamente Me Alimento Porque Se Que Necesito Alimentarme. Para Mi Eso De Comer E Ingerir Alimentos, Esta Muy Ligado A Emociones,

4:13 ¶ 25 En S4.Docx

Códigos:

- Ca ● Estnutrid

Contenido:

Escuchar El Cuerpo Para Entender Que Es Lo Que Necesita. No Caer En Extremos, Esta Es La Mejor Conducta Alimentaria (Ni Lo Estrictamente Saludable Es Saludable).

4:18 ¶ 29 En S4.Docx

Códigos:

- Ca ● Estnutrid

Contenido:

Y Cuando Empecé A Estudiar Nutrición, Subí Mucho De Peso. Pienso Que Estaba Sanando Mi Relación Con La Comida. A Lo Largo De La Carrera, He Logrado Encontrar Un Equilibrio Y Balance; Disfruto, Pero Siempre Teniendo Presente Mi Salud.

4:21 ¶ 38 En S4.Docx

Códigos:

- Ca ● Estnutrid

Contenido:

Alimentos Que Consumimos Normalmente Todos Los Días

4:23 ¶ 43 En S4.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

No, Cero, Bueno, Espera, Depende. Si El Paciente Tiene Obesidad Mórbida, Pues Si Requiere De Cierta Restricción, Pero Que No Sea Severa. Pero En Cuanto Alimentos En Especifico, No. Pero En General, No Restrictiria.

4:26 ¶ 59 En S4.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Además, Pues La Ciencia También Entra A Jugar Aquí: Si Yo Como Mas Energía De La Que Gasto, Pues Voy A Subir De Peso. Pero Si Consumo Menor Energía De La Que Gasto En El Día, También Va A Afectar Mi Imagen Corporal (Me Voy A Ver Cansada, Fatigada Etc)

4:28 ¶ 61 En S4.Docx

Códigos:

- Estnutrid ● Imgcorp

Contenido:

Sí, Claro Que Si, Obvio. Nosotros Por Portar El Uniforme De Nutri, Tenemos Un Peso Mas. Por Ej: La Salchipapa De La U Es Lo Mas Barato, Y Hay Algunos Compañeros Que De Pronto No Tienen Para Pagar Un Almuerzo Mas Completo... Y Ya Por Solo Cargar El Uniforme Ya Ha Ciertamente Rechazo Tipo... “ Y Eso Que Soy Nutricionista.” Y, Por Ejemplo, Cuando Salgo A Probar Restaurantes Con Mis Amigas También Me Juzgan En Mis Elecciones De Comida En Relación Con Mi Carrera.

4:35 ¶ 90 En S4.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Sentia Que Con Esta Carrera Podia Hacer Algo Por Y Para La Persona. Me Gusta La Nutrición Publica Y Me Di Cuenta Que No Puedo Ayudar A Otros Si No Estoy Bien Yo.

4:36 ¶ 93 En S4.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Si, Pero Para No Caer En Excesos, Para Practicar Lo Que Predicamos Que Es Lo De Encontrar Un Balance.

4:37 ¶ 95 En S4.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Del Nutri Depende De Que Su Paciente Mejore No Y Eso Es Preocupándose Por El Contexto Del Otro.

5:1 ¶ 4 En S5.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Para Mi La Alimentación Es El Bienestar Integral De La Persona. Es Ese Momento En Que Te Nutrís Para Darle Provecho A Tu Cuerpo Para Que Rinda En El Día A Día Y Para Poder Realizar Las Actividades

5:2 ¶ 5 En S5.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

No Solo Es Comer Alimentos, Abarca La Parte Integral El Ser Humano

5:3 ¶ 7 En S5.Docx

Códigos:

- Ca ● Estnutrid

Contenido:

Va Más Conectado Con La Parte De La Consciencia, De Saber Que Alimentos Elegir Por Que Son Mas Beneficiosos Para Nuestro Cuerpo E Incorporarlos En Nuestro Día A Día. No Es Dieta.

5:4 ¶ 8 En S5.Docx

Códigos:

- Ca ● Estnutrid

Contenido:

Utilizar Los Nutrientes Que Mas Provecho Nos Aporta

5:7 ¶ 16 En S5.Docx

Códigos:

- Ca ● Estnutrid

Contenido:

Por Que Se Cada Alimento Que Me Como Debe Ser Es Un Espacio Sagrado (No Utilizo Comp. O Cel). En Cada Tiempo De Comida Trato De Que Mis Celulas Y Mi Organismo La Reciban De La Mejor Forma Dejándome Hacer Mis Actividades Diarias.

5:10 ¶ 26 En S5.Docx

Códigos:

- Ca ● Estnutrid ○ Oc

Contenido:

Si Comí Todo Eso, Le Bajo A Los Carbs Y Como Mas Verduras Por Que Se Que La Carga Calórica De La Hamburguesa Y Todo Fue Muy Alta.

5:11 ¶ 21 En S5.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Me Los Como, Pero No Me Generan Tanto Placer Como Antes. Ahora Prefiero Otras Cosas

5:13 ¶ 28 En S5.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

A Veces No Incorporo Todos Los Grupos De Alimentos En Mi Día Porque No Me Provoca.

5:14 ¶ 32 – 37 En S5.Docx

Códigos:

- Ca ● Estnutrid

Contenido:

Sentarte Sin Nada En La Mano Y Compartir Con Vos Mismo O Con Las Personas Alrededor Y Concentrarte En Tu Plato

B. Masticación Muy Importante Por Que Ayudas A Que El Cuerpo Reciba Los Alimentos Mas Digeridos Y No Se Sature Tanto Cuando Descompone Los Alimentos. Se Recomienda Masticar 20-30 Veces.

C. Inocuidad: Que Los Alimentos Estén Limpios Y El Medio También Lo Este.

D. Incorporar Todos Los Grupos De Alimentos Por Que Todos Te Brindan Cosas Diferentes: Las Frutas Y Sus Colores, Te Brindas Minerales Diferentes

E. Hidratación: Nuestro Cuerpo Es Gran Porcentaje De Agua

F. Respeto Los Tiempos De Comida (No Mezclo Liquido Con Alimentos, Ingiero Liquido Tiempo Después De Haber Comido)

5:15 ¶ 39 En S5.Docx

Códigos:

- Estnutrid ● Imgcorp

Contenido:

En La Universidad Por La Carrera Te Dicen Que Tienes Que Comer Cada 3 Horas Entonces Me Subí De Peso Y Ya Ahora He Aprendido A Manejar Esto Y Escuchar Al Cuerpo Quien Es El Que Me Indica Cuando Debo De Comer Y Cuando No.

5:18 ¶ 47 En S5.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Lmuerso: Siempre Llevo La Coca De Lo Que Me Prepare, No Lo Caliento Por Que Cuando Lo Caliento Se Pierden Nutrientes. Me Siento, Dejo El Celular Al Lado Y Me Concentro En Alimentarme, Y Masticar Bien. A Veces Me Dan Ganas De Tomar Agua, Pero La Tengo Aislada. Lo He Hecho Desde Enero, Llevo Muy Poco En Esto, Cuesta Mucho.

5:20 ¶ 48 – 49 En S5.Docx

Códigos:

● Ca ● Estnutrid ● Imgcorp

Contenido:

¿Qué Es La Dieta Para Ti?

A. Algo Que Tiene Un Inicio Y Un Fin. Es Un Plan Para Bajar Cierta Cantidad De Kilos, Pero No Tiene Un Propósito Adecuado. Una Cosa Es Una Dieta Que Es Estricta, Aburrida Y Monótona Y Los Hábitos De Alimentación Saludable Son Otra Cosa Que Dura Mucho Más, No Tiene Un Tiempo Determinado.

5:21 ¶ 54 En S5.Docx

Códigos:

● Estnutrid

Contenido:

Muchas Veces Por Salud Se Requieren Por El Bienestar De La Persona Para Evitar Enfermedades. Pero Si Es Para El Fisico, Si No Le Voy. Primero La Salud, Luego La Belleza. ¡Cuando Son Restrictivas Por Salud, Si! Pero Por Vanidad No Estoy Tan Acuerdo

5:22 ¶ 54 En S5.Docx

Códigos:

● Ca ● Estnutrid ● Imgcorp

Contenido:

Es Valido, Si El Ser Restrictivo Es Tener Mas Control Las Porciones De Los Alimentos Esta Bien. Pero Si Ya Se Elimina Un Grupo Alimentario Como Los Carbs, No Estoy De Acuerdo.

5:25 ¶ 60 En S5.Docx

Códigos:

● Estnutrid

Contenido:

Siento Que No Es Necesario, Siento Que Los Alimentos Ya Cuentan Con Sodio (Un Deportista De Alto Rendimiento), El Azucar La Suspendí Hace Mucho Tiempo, No Me Trae Nada Bueno La Creo La Industria Y Ahora Es Una Necesidad Para El Ser Humano Y Las Grasas Por Que No Son Saludable, Para Eso Consumo Aguacate Y Frutos Secos.

5:27 ¶ 64 En S5.Docx

Códigos:

● Estnutrid

Contenido:

Me Parece Trágica Esta Ayuda Extra E Innecesaria.

Comentario:

Los Laxantes

5:28 ¶ 67 En S5.Docx

Códigos:

● Estnutrid

Contenido:

A Mi Gusta Y Lo Practico, Debido A Que El Cuerpo Existe Para Un Tiempo De Ayunar Y Un Tiempo De Comer. Al No Comer, Ayudamos Al Cuerpo A Reestablecerse. Lo Hago Por Que Se Que

El Cuerpo Se Resetea Y Elimina Toxinas Para Darle Un Nuevo Inicio En El Dia Con Buenos Alimentos. Siempre Que Rompo El Ayuno Lo Hago Con Proteína, Verduras Y Luego Carbs. No Lo Satanizo.

5:33 ¶ 78 En S5.Docx

Códigos:

- Estnutrid ● Imgcorp

Contenido:

Si Aunque No Debería De Ser Así, Pero Si Existe. En Lo Persona Y Con Todo El Respeto, Siento Que La Nueva Moda De L Curva, No Deberia De Ser Moda, Por Que No Es Saludable Estar En Sobrepeso. No Tenes Que Estar Supremamente Flaco Para Verte Bonito Y Bien Para Que Te Acepten, Pero Tampoco Tenes Que Tener Tantos Kilos De Mas, Esto No Es Saludable. Puede Traer Enfermedades Cardiovasculares, Renales Etc.

5:37 ¶ 91 En S5.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Se Que Es Importante El Musculo Y Que Me Ayuda A Cubrir Huesos Y Articulaciones.

5:40 ¶ 95 En S5.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Se Necesita De Tonicidad Para Recubrir Parte Del Cuerpo.

5:44 ¶ 105 – 107 En S5.Docx

Códigos:

- Car ● Estnutrid ● Imgcorp

Contenido:

Las Compañeras De Colegio, De Mi Salón Muchas Tuvieron Tca Y Fue Duro Verlas A Ellas Y No Saber Que Hacer. Por Ejemplo, Iban A Almorzar Y Cuando Se Iban A Lavar Los Dientes Se Quedaban Mucho Más Tiempo.

B. Había Unas Que Comían Algodón Para Poder Llenarle.

C. Todo Esto Me Impacto Y Por Ende Tome La Decisión De Estudiar Esto

5:45 ¶ 112 En S5.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Nosotros Cumplimos Con Explicar Los Alimentos, En Que Hora Del Día Deben De Consumirme, Cuales Son Sus Nutrientes-Minerales Etc.

6:1 ¶ 3 En S9

Códigos:

- Ca ● Estnutrid

Contenido:

Es La Base De Todo, Sin Una Buena Alimentación No Se Tiene Salud Física Ni Mental. Básicamente Es La Base De Todo.

6:2 ¶ 5 En S9

Códigos:

- Ca ● Estnutrid

Contenido:

Implica Tener Disposición Propia, Porque Si No Estas Mentalmente Preparado Para Comer Sano No Se Va A Logras. Se Tiene Que Estar Bien Contigo Mismo Para Lograrlo, Porque Se Hace Para El Beneficio Propio, No Porque Otros Te Lo Digan Lo Vas A Lograr, Tiene Que Ser Por Decisión Propia.

6:3 ¶ 11 En S9

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Base De Absolutamente Todo, Tanto Psicológicamente Como Físicamente, Si No Tienes Una Relación Clave Con La Comida No Vas A Estar Bien.

6:7 ¶ 23 En S9

Códigos:

- Ca ● Estnutrid

Contenido:

Creo Que Se Ha Modificado Más Que Todo Por La Carrera Que Estoy Estudiando. Sin Embargo, Creo Que Siempre He Tenido La Misma, Y Se Va Agregando Cosas Según Lo Que Uno Escucha Que Esta Bien O Es Importante Para Un Bienestar

6:11 ¶ 42 En S9

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Fatal, Porque Te Destruye El Organismo, La Microbiota Y Por Ende Arrasa Con Todo

Comentario:

Laxantes

6:13 ¶ 46 En S9

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Pesimo, Puede Que Te Adelgace Pero Te Destruye El Organismo

Comentario:

Pastillas

6:20 ¶ 64 En S9

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Porque También Se Que Algo Esta Funcionando Mal En Mi Organismo

Comentario:

Aumento De Volumen Corporal

6:24 ¶ 80 En S9

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Si, Si No Tienes Una Buena Relación Con La Alimentación Como Vas A Hacer Para Llegar A Tus Pacientes

6:25 ¶ 82 En S9

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Todas, Como Le Vas A Llegar A Tu Paciente, Entonces Tener Que Tener Un Cuidado Supremo, Entonces Tener Que Prevenir Que Llegue A Eso Pero Si Las Tiene Ayudarlos A Salir De Ellos.

7:1 ¶ 6 En S6

Códigos:

- Ca ● Estnutrid

Contenido:

Se Basa Principalmente En Entender La Disponibilidad Los Alimentos Que Tienen Y Elegirlos Para Tener Gran Variedad Y Saciedad. Conocimiento De Distribución De Las Porciones Y Cantidades Que Tu Requieres.

7:4 ¶ 12 En S6

Códigos:

- Ca ● Estnutrid

Contenido:

Si Por Parte De Mí, He Cambiado Practicas Por Mi Carrera, No Por Satanizarla Si No Para Cuidarnos Y Porque Soy Más Consciente De Lo Que Ingiero.

7:5 ¶ 14 En S6

Códigos:

- Ca ● Estnutrid

Contenido:

Suplir La Necesidad De Hambre Que Surge Y Saludablemente Porque Quiero Que Mi Cuerpo Se Nutra De Una Manera Adecuada

7:10 ¶ 20 En S6

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Mi Problema Es El Estrés.

Comentario:

Conciencia De Sensaciones Que Termina En Comer Dulce

7:12 ¶ 24 En S6

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Y Con Mi Carrera Ha Cambiado Mi Alimentación Por Una Buena Manera, Mejorando Aspectos En Mi Familia También

7:17 ¶ 34 En S6

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Patrón De Alimentación Especifico

Comentario:

Significado De Dieta

7:18 ¶ 36 En S6

Códigos:

- Ca ● Estnutrid

Contenido:

Es Que Dieta Es Como Organizar Tu Alimentación Y No Es Restringir La Alimentación. Y Actualmente No Me Restrinjo De Ningún Alimento

7:19 ¶ 38 En S6

Códigos:

- Estnutrid ● Tca

Contenido:

No Estoy De Acuerdo. Puede Llegar A Generarte Un Tca, Porque Se Piensa Mucho Todo. No Disfrutas El Hecho De Comer, Si No Que Se Ve Mas Como Algo Que Afecta El Físico Y Lo Que Quieres Llegar A Ser.

Comentario:

Dieta Restrictiva

7:20 ¶ 38 En S6

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Si Tu Quieres Llegar A Una Meta Debes Ser Disciplina Y No Restrictivo

7:23 ¶ 45 En S6

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Pienso Que Usarlos Sin Un Doctor Es Malo Porque Si La Digestión No Funciona Bien Es Porque Hay Un Desbalance Y Ahí Deben Ir Al Médico.

7:25 ¶ 53 En S6

Códigos:

- Estnutrid ● Imgcorp

Contenido:

Principalmente La Alimentación Influye En Tus Procesos Físicos Y Por Ende En Tu Imagen Corporal

7:38 ¶ 84 En S6

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Si, Porque Tu Tienes Que Ser Coherente. Es Muy Fácil Decir, Pero Cuando Lo Aplicas En Ti Es Más Difícil. Si Yo Lo Puedo Aplicar Lo Puedo Transmitir, Pero Antes No.

7:39 ¶ 86 En S6

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Se Puede Ayudar, Pero Solo Si La Persona Quiere Ser Ayudar. Pero Se Puede Ayudar Por Medio De La Educación.

7:40 ¶ 4 En S6

Códigos:

- Ca ● Estnutrid

Contenido:

Es El Hecho De Llevar Alimentos A Nuestra Boca Para Suplir La Necesidad De Comer. Pero También Es Un Espacio Que No Solo Incluye El Ingerir Los Alimentos Si No Un Espacio Social Que Implica Compartir Con Otras Personas Y Que Incluye Aspectos Culturales

8:1 ¶ 4 En S7

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Siento Que Es Como Un Conjunto De Sensaciones Importantes. Que Atribuyen Un Beneficio Para Ti.

8:2 ¶ 4 En S7

Códigos:

- Ca ● Estnutrid

Contenido:

En La Forma En La Que Te Conectas, Pues Con Tu Cuerpo, Con Tu Mente También Con Los Demás, Puedes Tener Un Espacio Súper Agradable, O Sea Algo Que Se Disfruta En Compañía O Sola

8:3 ¶ 6 En S7

Códigos:

- Ca ● Estnutrid

Contenido:

Balance Entonces Escuchándolas Las Necesidades Fisiológicas De Tu Cuerpo

8:4 ¶ 6 En S7

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Escuchar A Tu Cuerpo Y Saber Pues Que Le Estás Proporcionando Nutrientes, Energía, Y Te Estes Sintiendo Bien. Mantener Todo Sobre Un Balance, Ya Que Si No Es Perdurable En El Tiempo

8:6 ¶ 10 En S7

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Cuando Entre A La Carrera Me Di Cuenta De Los Beneficios Y De Cómo Funciona El Ejercicio En Tu Cuerpo Y Ahora Lo Hago Por Salud De Verdad. Por Ver Los Cambios Como De Tener Más Fuerza De Ser Uno Más Resistente, De Ver Que Uno Puede Ser Constante En Algo Que Le Gusta.

8:8 ¶ 12 En S7

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Uno Debería Comer Saludable, Disfrutarlo, Estar Activa, Entonces Eso Pesa Un Poquito.

8:9 ¶ 12 En S7

Códigos:

- Estnutrid ● Imgcorp

Contenido:

Me Acuerdo De Un Momento Muy Como Que Marcó, Digamos Mi Vida Por Un Comentario Que Me Hicieron Frente A Mi Cuerpo, Entonces Desde Ahí, Como Que Decidí Ir Al Nutricionista, Ya Que El Comentario De Que Estaba Gordita A Me Afecto Y Quería Cambiar Mi Cuerpo Y Bueno, Empecé A Cambiar Hábitos

8:11 ¶ 12 En S7

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Pero Al Estudiar Nutrición He Aprendido Que Se Debe De Disfrutar, De Entender Que Eso Es Mucho Más Complejo, De Solo Comer Por El Cuerpo Que Los Demás Desean Que Uno Tenga.

8:19 ¶ 31 En S7

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Si Las Conozco, Creo Que No Son Nada Sustentables En El Tiempo Y Te Sesga Cuando Se Mandan Estas Dietas. Es Muy Duro Dejar De Comer Con Gusto Porque Se Están Imponiendo Algunas Formas Restringidas De Comer. Que La Gente Pueda Entender Que Una Buena Relación Con La Comida Es La Meta

8:22 ¶ 38 En S7

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Super Mal Igual Que Las Dietas. Es Una Solución Negativa A La Cual Uno No Debería Dejar

Comentario:

Laxantes

8:23 ¶ 40 En S7

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Si, No Es Un Tipo De Dieta Pero Es Una Estrategia La Cual No Es Para Todo El Mundo. Hay Gente Que Puede Hacerlas Otras No

8:25 ¶ 42 En S7

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Si, Igual De Malo Que Todo Lo Otro. Igual Pero Si Yo Como Estudiante De Nutrición He Sentido Curiosidad, No Me Imagino Esas Personas Que Quieren Bajar De Peso

8:28 ¶ 46 En S7

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Si Bastante, Aunque Hay Personas Que Deben Cambiar Su Alimentación Por Personas Con Enfermedades, Pero También Hay Personas Que Quieren Cambiar Su Alimentación Por Verse Diferente.

8:39 ¶ 76 En S7

Códigos:

- Estnutrid ○ Oc

Contenido:

Esta Carrera Hay Gente Que No Logran Aplicar Lo Que Aprender Y Pues Debería Haber Una Coherencia

9:1 ¶ 4 En S8.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Alimentación Es Simplemente Agregar Alimento Y Nutrirme Ya Es Comer Lo Necesario

9:3 ¶ 6 En S8.Docx

Códigos:

- Ca ● Estnutrid

Contenido:

Es Un Balance, Saber Que Necesito Y Así Mismo Consumir Eso Y También Darle Los Gustos.

9:5 ¶ 12 En S8.Docx

Códigos:

- Ca ● Estnutrid

Contenido:

Mi Salud Depende De La Alimentación, Para Prevenir Enfermedades, Porque Lo Disfruto A Veces. Además Que Es Una Necesidad Del Ser Humano.

9:9 ¶ 20 En S8.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Yo Soy Estudiante De Nutrición, Sé Que Eso Está Mal Intento Controlarlo, Pero Hay Un Conflicto En Mi Mente Porque A Veces Intento Controlarlo Porque Sé Que Hay Muchas Niñas Que Han Llegado A La Clínica Comenzando Con Ese Tipo De Prácticas,

9:14 ¶ 26 En S8.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Cuando Comencé A Estudiar Nutrición Soy Más Consciente De Los Tipos De Alimentos, Como Las Bebidas Azucaradas Y Paquetes Me Apresen Muy Malos E Intento No Comerlos

9:17 ¶ 34 En S8.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Es Un Estilo De Vida, No Es Un Regimos Porque Eso Ya Sería Un Plan Alimenticios, Pero Es Grande, Son Hábitos Y Tipos De Alimentos.

9:18 ¶ 38 En S8.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

No Cero, Porque Son Innecesarias Son Malas, Te Puede Generar Beneficios Pero Te Puede Afectar Psicológicamente

Comentario:

Dietas Restrictivas

9:27 ¶ 68 En S8.Docx

Códigos:

- Estnutrid ● Imgcorp

Contenido:

También Amigos Cercanos Hacen Esos Comentarios, Como No Se Puede Ser Gorda Y Ser Nutricionista Entonces Eso Me Estresa Un Poco

9:30 ¶ 82 En S8.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

La Razón Principal Es Porque Estamos Expuestos A Generar Conductas Por Conocimiento Como El Saber Las Calorías, Somos Muy Vulnerables A Conductas Y Trastornos Por El Conocimiento Que Tenemos Y También Por Estereotipos.

9:31 ¶ 84 En S8.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

La Persona Que Llegue A Nosotras Debemos Ayudarlos A Generar Conductas Adecuadas Y Se Debe También Hablar De Diagnósticos Pero Con Responsabilidad.

10:1 ¶ 3 En S10.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

El Proceso De Comer En Sí Y Digerir El Alimento. Es El Adquirir Los Macro Y Micro Nutrientes Para Que El Cuerpo Los Utilice. Es Al Necesario E Importante Uqe No Se Deberia Quitar Aunque Muchas Cosas Puedan Afectarlos, Es Algo Que Definirá Tu Estilo De Vida.

10:2 ¶ 5 En S10.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Porque A Veces El Cuerpo Pide Una Cosa Pero Requiere De Otras, Entonces Eso Va A Depender Del Cuerpo Y Lo Que Necesite.

10:16 ¶ 61 En S10.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Entonces Me Empezó Interesar Mucho El Tema De Prevención Y Promoción De La Salud

10:17 ¶ 62 – 63 En S10.Docx

Códigos:

- Ca ● Estnutrid

Contenido:

Prestar Atención A Sus Conductas Alimentarias?

A) Si Claro, Yo No Lo Hago Pero En La Universidad Nos Lo Repiten Mucho Porque Somos Un Punto De Referencia De Que Comer Y Que No Comer. Entonces Cuando Comemos Algo Mal La Gente Interpreta Que Es Algo Bueno Y Pues No Es Así.

10:18 ¶ 65 En S10.Docx

Códigos:

- Estnutrid

Contenido:

Dejar Que Las Personas Entiendan Lo Que Deben Hacer, Buscar La Solución En Conjunto Para Darles Una Rejilla De Rescate. Comprender Al Paciente Pero Darles Una Solución.

- Imgcorp

137 Citas:

1:4 ¶ 9 En S1.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Despues De Eso Se Transformom Un Poco A Querer Mejorar Mi Aspecto Físico

1:9 ¶ 13 En S1.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Disfruto Mucho De Observar Los Cambios Que Puede Implicar Mantener Una Alimentación De Cierto Modo.

1:25 ¶ 46 En S1.Docx

Códigos:

- Car
- Estnutrid
- Imgcorp

Contenido:

Si. En Algún Momento Si Lo Pensé. Tiene Mucho Peso Cuando Estas Usando El Uniforme (Ej. En La U Venden Salchipapas Y Son Baratas Y Recuerdo Una Ocasión Que Tenia Mucha Hambre Y Esta Era La Mejor Opción, Pero Portando El Uniforme Pensé ¿Como Voy A Comer Salchipapa? Por Lo Que Compre Otra Cosa)

1:32 ¶ 59 En S1.Docx

Códigos:

- Estnutrid
- Imgcorp

Contenido:

La Alimentación Si Puede Ayudar Con Imagen Corporal, Sin Embargo, Hay Temas De Salud Y Genética Que Posiblemente Pueden Limitar Esto.

Comentario:

Trae A Colación Sus Conocimientos

1:33 ¶ 63 En S1.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Siempre Se Ha Pensando En Una Persona Delgada O Esbelta Y Dependiendo De Las Circunstancias Sociales De La Que Hablemos Hay Un Estereotipo (Digamos, Una Persona Que Va Al Gym Esta Regida Por Un Estereotipo Musculoso, Marcado Y Ejercitado. Si Es Una Modelo, Le Van A Pedir Que Su Estereotipo Sea Delgado. Si Es Un Deportista, Le Van A Pedir Que Su Desempeño Y Su Aspecto Físico Sea De Acuerdo A Su Deporte. Y Por Ejemplo Los Nutricionistas, Debemos De Lucir Saludable, Es Decir, Delgado, Ejercitado) Pero Para Mi Llegan A Ser Muy Tóxicos.

1:34 ¶ 64 – 65 En S1.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

De Dónde Nace O Cómo Crees Que Se Ha Construido Ese Ideal De Belleza?

A. Posiblemente De Las Expectativas De Cómo Debe Verse Esa Persona De Acuerdo A Lo Que Hace.

1:35 ¶ 69 En S1.Docx

Códigos:

- Estnutrid
- Imgcorp

Contenido:

Entiendo La Razón Por La Cual Existe Ese Ideal De Belleza. Entiendo Que Por Que Estudiamos Nutrición, Pues Estamos “Pendiente De Lo Que Comemos.” No Necesariamente El Comer Bien, Va A Ser Que Luzcas Bien. Tu Físico Puede Varias Por Genética Y Otros Factores.

1:36 ¶ 70 En S1.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

El Ideal De Belleza Te Encierra En Un Estereotipo De Como Deberías De Ser.

1:37 ¶ 78 En S1.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Yo Siempre He Sido Muy Delgada, Entonces Siempre Me Ha Costado Subir De Peso, Es Por Esto Que Hago Ejercicio La Verdad. Entonces Si Me Fijo Por Esto.

Comentario:

Ella Sabe Que Es Muy Delgada Por Que De Una U Otro Manera Tiene En Su Consciencia Como Debe Ser El Ideal E Belleza Y Que Significa Ser Muy Delgada, Delgada O Gorda.

1:38 ¶ 80 En S1.Docx

Códigos:

- Car
- Imgcorp

Contenido:

La Verdad Se Siente Terrible. Siempre He Sido Muy Delgada Entonces No Falta El Comentario Tanto Familiar O Social De “Estas Súper Flaca.” “Debes De Comer Más”

Comentario:

Cuando Te Sientes Criticada Por Tu Físico, Esto Te Puede Llevar A Tener Conductas Alimentarias De Riesgo.

1:39 ¶ 82 En S1.Docx

Códigos:

- Car
- Imgcorp

Contenido:

¿Crees Que Esos Comentarios Te Han Hecho Querer Subir De Peso? Pues No Voy A Negar La Influencia, Pero Hoy Por Hoy No Es Mi Motivo. Hoy En Día Es Porque Me Gusta Como Me Veo En Este Momento, Es Mas Por Mi.

1:40 ¶ 84 En S1.Docx

Códigos:

- Estnutrid
- Imgcorp

Contenido:

Para Mis Los Estándares De Belleza Son Negativos, Pero En Términos De Cumplimiento De Este Estándar Creería Que Si Son Importantes.

1:41 ¶ 86 En S1.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

En Contextos Normales No Creo. Pero Si Hablamos De Contexto De Modelaje O Baloncesto Creo Que Puede Ser Importantes.

Comentario:

Altura Ideal:

1:42 ¶ 88 En S1.Docx

Códigos:

- Estnutrid
- Imgcorp

Contenido:

En Tanto A Proporciones Donde Tal Vez Almacenes Grasa, Eso Es Muy Genético, Por Lo Que No Lo Considero Importante. Ese Es El Tipo De Que Te Toco Y Esta Genial.

1:43 ¶ 90 En S1.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

No Lo Hago Con Frecuencia O Repetitivamente. Lo Hago Tal Vez Casualmente. No Me Dispongo A Observar Mis Defectos.

1:44 ¶ 92 En S1.Docx

Códigos:

- Estnutrid ● Imgcorp

Contenido:

Como Nutricionista Creería Que Si, Por Que? Porque Me Lo Han Dicho.

Comentario:

Ideal De Belleza:

2:6 ¶ 9 En S3.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Se Trata De Escoger Alimentos Que Beneficien A Nivel Mental Y Físico

2:8 ¶ 16 En S3.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Segundo Por Que Me Gusta Mantener Mi Cuerpo De Cierta Manera Ay El Gimnasio Es Buen

Complemento Para Lograr Mi Objetivo Estético

2:11 ¶ 20 En S3.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Me Da Ese Bienestar Físico Y Mental.

Comentario:

Se Alimenta Por Bienestar Fisico

2:17 ¶ 31 En S3.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Desde Que Tengo Uso De Razón Siempre Tuve Sobrepeso Entonces Mi Alimentación Era Muy

Diferente A Lo Que Es Ahor

Comentario:

Imagen Corporal

2:43 ¶ 49 En S3.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Me Ha Costado Mucho Aceptar El Ganar Peso.

2:53 ¶ 59 En S3.Docx

Códigos:

- Estnutrid ● Imgcorp

Contenido:

Desde Punto De Vista Como Estudiante De Nutrición Puede Ser Beneficioso Para Ciertos Estilos De Vida Y Ciertas Patologías. Pero No Es Para Todos. El Ayuno No Es Solo Para Bajar De Peso, Debe De Haber Un Propósito Y Un Por Que, Por Que Te Puedes Hacer Daño Y Más Si Eres Mujer (Pq Entra Un Tema Hormonal Que Puede Ser Grave Para Mujer)

Comentario:

El Ayuno

2:60 ¶ 70 En S3.Docx

Códigos:

- Car • Imgcorp

Contenido:

Me Atrevería A Decir Que Uno Trata De Alimentarse Saludable Para Estar Delgado. Eso Es Como O Mas Común Que Se Puede Ver En La Sociedad Desde Los Años 70.

2:61 ¶ 72 En S3.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Delgadez= Belleza Y Alimentación Saludable

2:62 ¶ 74 En S3.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Normalmente Los Jóvenes Están Mas Susceptibles A Tener El Cuerpo De X O Y Forma.

2:63 ¶ 77 En S3.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

La Belleza Es Subjetiva. Todos Somos Bonitos A Nuestra Manera.

2:66 ¶ 83 En S3.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Hubo Una Época En La Que Predomino En La Delgadez Extrema, Ahora Estamos En La Época De Una Delgadez, Pero Con Mas Musculo (Glúteos, Senos Y Cintura)

2:67 ¶ 89 En S3.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

No Sigo Prototipo Especifico, Pero Si Soy Muy Critica Conmigo De Como Me Veo.

2:68 ¶ 90 En S3.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Mi Parámetro Se Impuso Desde Que Vi La Aceptación De Los Demás. Cuando Empecé A Bajar De Peso, Las Personas Me Decían Que Estaba Linda, Entonces A Partir De Eso Entendí Que Así Era Linda.

2:69 ¶ 92 En S3.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Desde Pequeña, Todos Los Médicos Me Decían Que Estaba En Sobrepeso Y Me Mandaban A Bajar De Peso. Mi Papa También (El Ha Tenido Un Ideal Especifico De Como Es Estar Bien), Por Lo Que Recibía Sus Criticas. Y Como Siempre, Cuando Te Empiezas A Ver Delgada Pues La Gente De Hace Criticas Positivas. Pero Cuando Ya Estas Muy Flaca La Gente Empieza A Decir (Ya Eats Muy Flaca, Te Ves Huesuda, Tienes Que Comer)

2:70 ¶ 93 En S3.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Siempre Se Va A Recibir Criticas Asa Estés En Sobrepeso O Muy Flaca.

2:71 ¶ 95 En S3.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Es Una Prioridad Para Mí

Comentario:

Tonificación Muscular

2:72 ¶ 96 En S3.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Hay Una Línea Muy Delgada Entre Las Personas Que Practican Fisicoculturismo, Y Las Personas Que Llegan A Esta Obsesión Para Llegar A Un Ideal.

2:73 ¶ 98 En S3.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Soy Muy Bajita Y El Medico Que Me Llevo A La Anorexia Fue Un Endocrinólogo (Yo Fui Con El Para Crecer, Por Que Me Estaba Quedando Muy Peque. Media Menos De 1/50cm A Mís 14 Años). Mis Papas Entonces Me Llevaron A Un Endocrino Para Lograr Crecer (Crecí 10cms). Actualmente Mido 1.55cm.

Comentario:

Altura Ideal?

2:74 ¶ 99 En S3.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Para Mis Papas Importaba Mucho La Estatura. Para Mí Hoy En Día Sí Importa. Por Que A Veces Pienso Si Hubiera Medido 1/40cm No Estaría Tan Chévere Para Mí. Recibía Muchos Comentarios De Personas.

2:75 ¶ 100 En S3.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Hay Muchos Trabajos Que Revisan La Estatura (Modelo)

Comentario:

Ideal De Belleza

2:76 ¶ 102 En S3.Docx

Códigos:

- Estnutrid ● Imgcorp

Contenido:

Claramente Hay Que Ser Muy Cuidadosos De No Ir A Fomentar Una Conducta Alimentaria En Alguien, Pero No Se Puede Promover La Obesidad O La Malnutrición Por Desnutrición.

2:77 ¶ 104 En S3.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Desde Que Tengo 15 Años Fue Mi Día Durante Todos Los Días. Ahora Intento No Hacerlo, Pero Muchas Veces En Inevitable. Siempre Miraba Muchos Mis Brazos Mi Cintura, Mis Piernas, Mi Peso (Me Pesaba Todos Los Días)

Comentario:

Simetria Del Cuerpo

3:5 ¶ 12 – 13 En S2.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

¿Con Qué Fin Te Ejercitas?

A. Estetico.

3:7 ¶ 18 En S2.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Para No Engordarme, Con Un Fin Estético.

3:9 ¶ 21 En S2.Docx

Códigos:

- Car ● Imgcorp

Contenido:

Pensaría En Que Me Puedo Brotar La Cara, Se Que Por Mi Carrera Todo Lo Que Me Comí Debe De Quemarse, Pienso A Futuro Que Me Voy A Engordar Mas.

3:26 ¶ 71 En S2.Docx

Códigos:

- Ca ● Imgcorp

Contenido:

Esta La Relacion De Como Me Veo, Es El Resultado O Consecuencia De La Manera En Que Me He Alimentado.

3:29 ¶ 78 – 80 En S2.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Sí. Siempre Hay Estándares De La Sociedad

B. Mujer: Alta, Delgada, Pelo Largo, Uñas Bonitas, Debe Ser Interesante.

C. Hombre: Alto, Marcado, Tiene Que Estar Sin Rastros De Acne, Barba. Típicos Estándares.

3:30 ¶ 83 En S2.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

De Todo El Entorno Social (También Me Refiero A Los Prejuicios Y Costumbres Que Han Trascendido), Películas, Lo Que Nos Hacen Creer Que Son Los Estándares.

3:31 ¶ 85 En S2.Docx

Códigos:

- Estnutrid ● Imgcorp

Contenido:

Pero En General, En Este Momento Que Si Me Se Los Parámetros Y Me He Hecho Valoraciones Y Que Se Que Estoy En Sobrepeso, Me Preocupo

Comentario:

Sentimiento Que Surge Al Alimentarse.

3:32 ¶ 89 En S2.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Sí. No Por Presión Social, Pero Si Por Que Las Personas Se Interesan Por Eso. Todo Entra Por Los Ojos, Por Lo Que Es Importante Verse Bien.

3:33 ¶ 90 En S2.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Todo Se Mueve Por La Sociedad: Es Decir, Que Todo El Mundo Juzga Por El Físico. Es Decir, Si Tu Te Miras Presentable, En Otras Actividades, Aunque Tu No Lo Notes, Al Cumplir Esos Estacares Vas A Encajar

3:34 ¶ 99 En S2.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Si Me Preocupo, Pero No Es Como Que Me Veo Una Llantica Y Debo De Hacer Mil Sentadillas, No. Si Me Veo Gordo, Pues Pienso “Debo De Empezar A Correr,” Me Preocupo.

3:36 ¶ 106 En S2.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Sí. Porque Al Ser Un Estándar, Es Importante Que Se Note El Musculo. Pero En Mi Estándar Interno No Seria El Caso.

3:37 ¶ 108 En S2.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

La Tonificación No Es Importante, Solo Esbelto (¿Qué Es Esbelto Para Ti)? Delgado.

3:38 ¶ 111 – 112 En S2.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Sí. Para Hombres (1.75-180cm)

B. Mujeres (No Hay Tan Estandart De Altura)

3:39 ¶ 114 – 115 En S2.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Proporcionalidad O Simetría En El Cuerpo?

A. Sí

3:40 ¶ 118 En S2.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Sí. Lo Hago Repentinamente. Me Metí A Bañar Y Casualmente Me Vi Al Espejo. Diría Que 1 Vez Cada 3 Meses.

3:41 ¶ 121 En S2.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

No, A Medias. Por Que En Este Momento No Estoy Haciendo Actividad Física, Yo Me Percibo Gordo. Aunque No Me Veo Gordo, Me Siento Gordo.

Comentario:

Si Cumples No Con Ideal De Belleza

4:17 ¶ 28 En S4.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Si Me Preocupaba Mucho Mi Imagen Corporal Y Siento Que Entrar A La Javeriana Me Afecto Mucho En Este Ámbito. Entiendo Que Hay Un Prototipo Muy Marcado.

4:27 ¶ 59 En S4.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Si. Pues Que Hay Médicos Y Nutris Que Somos Lo Que Comemos O Que Nos Vemos Como Lo Que Comemos Y Siento Que Mas Que Esas Frases Que Ayudar, Connotan Una Parte Emocional Y Mental Grande (Porque Me Están Echando La Culpa A Mi De Como Me Veo)

4:28 ¶ 61 En S4.Docx

Códigos:

- Estnutrid ● Imgcorp

Contenido:

Sí, Claro Que Si, Obvio. Nosotros Por Portar El Uniforme De Nutri, Tenemos Un Peso Mas. Por Ej: La Salchipapa De La U Es Lo Mas Barato, Y Hay Algunos Compañeros Que De Pronto No Tienen Para Pagar Un Almuerzo Mas Completo... Y Ya Por Solo Cargar El Uniforme Ya Ha Cierta Rechazo Tipo... “ Y Eso Que Soy Nutricionista.” Y, Por Ejemplo, Cuando Salgo A Probar Restaurantes Con Mis Amigas También Me Juzgan En Mis Elecciones De Comida En Relación Con Mi Carrera.

4:29 ¶ 63 En S4.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Tengo Que Reconocer Que En La Sociedad Si Hay Un Estilo De Belleza Hegemónico Y Están Caracterizados Y Tipificados.

4:30 ¶ 64 En S4.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Senos Grandes, Cola Grande, Cabello Largo Y Liso, Con Cejas Perfectas, Pestañas Abundantes.

4:31 ¶ 66 En S4.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Pues De Las Ganas Y Necesidad De Pertener A Algo Y Todo Se Origina En La Aprobación De Los Demás, Sobretudo Masculina.

4:32 ¶ 76 En S4.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Me Estresa Es Que La Ropa No Me quede Porque Me Subo De Peso Muy Fácil.

4:33 ¶ 78 En S4.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Mis Amigos Me Han Hecho Comentarios De Un Momento En Mi Vida Cuando Estaba Muy Delgada

4:34 ¶ 86 En S4.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Es Imposible No Darme Cuenta Que Tengo Un Ojo Y Una Pierna Mas Grande Que La Otra, Pero No Me Fijo En Esos Constantemente.

4:38 ¶ 17 En S4.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Antes: ¿Le Puedo Quitar Un Helado? (Yo Contesto No). Es Que 2 Helados Si Me Retumba La Cabeza.

4:40 ¶ 27 En S4.Docx

Códigos:

- Imgcorp ○ Oc

Contenido:

Siempre He Sabido Que Nunca He Tenido Un Cuerpo Escultural,

Comentario:

Como Sabe Y En Que Indicador Se Basa Para Decir Que Nunca Ha Tenido Un Cuerpo Estructural?

5:5 ¶ 12 En S5.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

En Principio Por Verme Bien, Por Mi Parte Física. Esta Es La Base De La Pirámide, Verme Bien

Comentario:

Motivación De Ejercitarse

5:6 ¶ 14 En S5.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

En Esta Sociedad Es Lo Que Mas Se Vive: Estilos De Vida Saludable, Alimentación, Pensamientos Positivos, Verse Bien Y Aceptación Del Cuerpo (Skin Care Que También Se Ve Mucho). Es Por Esto Que Las Considero Importantes, La Unión De Estas Tres.

5:15 ¶ 39 En S5.Docx

Códigos:

- Estnutrid ● Imgcorp

Contenido:

En La Universidad Por La Carrera Te Dicen Que Tienes Que Comer Cada 3 Horas Entonces Me Subí De Peso Y Ya Ahora He Aprendido A Manejar Esto Y Escuchar Al Cuerpo Quien Es El Que Me Indica Cuando Debo De Comer Y Cuando No.

5:20 ¶ 48 – 49 En S5.Docx

Códigos:

- Ca ● Estnutrid ● Imgcorp

Contenido:

¿Qué Es La Dieta Para Ti?

A. Algo Que Tiene Un Inicio Y Un Fin. Es Un Plan Para Bajar Cierta Cantidad De Kilos, Pero No Tiene Un Propósito Adecuado. Una Cosa Es Una Dieta Que Es Estricta, Aburrida Y Monótona Y Los Hábitos De Alimentación Saludable Son Otra Cosa Que Dura Mucho Más, No Tiene Un Tiempo Determinado.

5:22 ¶ 54 En S5.Docx

Códigos:

- Ca ● Estnutrid ● Imgcorp

Contenido:

Es Valido, Si El Ser Restrictivo Es Tener Mas Control Las Porciones De Los Alimentos Esta Bien. Pero Si Ya Se Elimina Un Grupo Alimentario Como Los Carbs, No Estoy De Acuerdo.

5:29 ¶ 69 En S5.Docx

Códigos:

- Car ● Imgcorp

Contenido:

Tengo Amistades Que Han Terminado En Clínicas Por El Uso Prolongado De Estas Pastillas. Se Deben De Tomar 1 Mes, Y Ellas Se Las Toman 1 Año.

5:30 ¶ 73 En S5.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Si Y Mas Esta Sociedad Que Nos Lo Impone Día A Día Razón Por La Cual Cada Vez Hay Mas Gimnasios Y Restaurantes Saludables.

5:31 ¶ 74 En S5.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Ienen Relación En El Verse Bien Y Que Digan Como Te Ves Bonita Y Estas De Marcada. Ahí Tambien Van De La Mano Los Suplementos. Esa Es La Relación. El Como Te Ves, No El Como Te Sientes.

5:32 ¶ 76 En S5.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Si También Y Con Las Redes Sociales. Si Vas. Aun Restaurante Saludable, Tomas La Foto Y La Subis. La Sociedad Te Lo Impone Y Vos La Aceptas.

5:33 ¶ 78 En S5.Docx

Códigos:

- Estnutrid ● Imgcorp

Contenido:

Si Aunque No Debería De Ser Así, Pero Si Existe. En Lo Persona Y Con Todo El Respeto, Siento Que La Nueva Moda De L Curva, No Deberia De Ser Moda, Por Que No Es Saludable Estar En Sobrepeso. No Tenes Que Estar Supremamente Flaco Para Verte Bonito Y Bien Para Que Te Acepten, Pero Tampoco Tenes Que Tener Tantos Kilos De Mas, Esto No Es Saludable. Puede Traer Enfermedades Cardiovasculares, Renales Etc.

5:34 ¶ 79 En S5.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Hay Un Intermedio Donde Deberíamos Estar Todos.

5:35 ¶ 87 En S5.Docx

Códigos:

- Imgcorp ○ Oc

Contenido:

Yo Is Hago En El Sentido De Que Voy A Restaurantes Saludables, Compro Ropa Deportiva Linda, Me Tomo Fotos... Si Hago Muchas De Las Cosas Que Los Demás Hacen. Pero No Quisiera Irme Al Tema De Los Extremos.

Comentario:

Si No Es Extremo Vomitar O Compensar, Entonces Qué Es Extremo? Para Mi, Eso Es Extremo

5:36 ¶ 89 En S5.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Me Impide Que El Ideal Es Esa Extrema Delgadez Y Me Lo Impiden Ciertos Alimentos Que Como De Más, La Pereza Por Entrenar Mas De La Cuenta.

5:38 ¶ 91 En S5.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

De Chiquita Fui Muy Voluminosa, Y Ahora No Me Gusta Serlo Tanto. Trato De Cuidar Masa Muscular Haciendo Los Ejercicios Con Mi Propio Peso

5:39 ¶ 93 En S5.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Cuando Pequeña Me Molestaban Mucho Por Que Era Muy Voluminosa Y Siempre Pensaba Que No Me Importaba, Pero Si Me Afectaba. Y Con El Tiempo Si Uno Adelgaza Es Por Que También Te Lo Dijeron. Ahorita Me Elogian Mucho Y Es Muy Chévere Recibirlos, Pero Yo No Trabajo Por Esto, Sino Por Mi Y Por Mi Salud.

5:41 ¶ 97 En S5.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

La Verdad No Debería De Existir, Si Nos Vamos Para La Parte De La Estética Y Belleza Física. Si Nos Vamos Para La Parte De Salud, Si Debería De Existir. Un Normo Peso Va Entre Imc Entre 18-24.

5:42 ¶ 101 En S5.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Antes La Celulitis Y La Estría Eran Trágicas, Pero Ahora Hacen Parte De Las Enseñanzas De Uno.

5:43 ¶ 103 En S5.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

El Ideal De Belleza En Cali Es Todas Operadas Por Todo Lado (Aumento De Labios, Senos, Cola, Marcación Abdominal). Todas Tiene El Pelo Largo Y Piel De Porcelana, Yo Nada De Esto. Incluso Sufrí De Acné.

5:44 ¶ 105 – 107 En S5.Docx

Códigos:

- Car • Estnutrid • Imgcorp

Contenido:

Las Compañeras De Colegio, De Mi Salón Muchas Tuvieron Tca Y Fue Duro Verlas A Ellas Y No Saber Que Hacer. Por Ejemplo, Iban A Almorzar Y Cuando Se Iban A Lavar Los Dientes Se Quedaban Mucho Más Tiempo.

B. Había Unas Que Comían Algodón Para Poder Llenarle.

C. Todo Esto Me Impacto Y Por Ende Tome La Decisión De Estudiar Esto

6:4 ¶ 13 En S9

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Sentirme Bien, Pero No Se Puede Dejar A Un Lado Que Tambien Por Verme Bien

Comentario:

Fin De La Alimentación

6:5 ¶ 17 En S9

Códigos:

- Car • Imgcorp ○ Oc

Contenido:

Si En Algun Momento Las He Tenido, Mas Que Todo Por La Sociedad Y La Presión Social. Pero En General Creo Que He Entrado Mi Relación Con La Comida.

Comentario:

Practicas Compensatorias

6:10 ¶ 33 En S9

Códigos:

- Car • Imgcorp

Contenido:

En Pandemia, Cocine Muchos Postres Y Me Engorde, Entonces Me Dio Duro Ver El Ante Sy El Después, No Me Desato Un Tca Pero Si Me Hizo Ver Que Tenia Que Hacer Un Cambio, Adicionándole Que Tenia Que Mejorar Pues Exámenes De Sangre Salieron Mal. Entonces, Después Venia La Excursión Y El Grado, Entonces Comencé Con Un Plan De Alimentación Donde Me Decía Las Porciones Que Podía Comer De Cada Cosa Y Contaba Macros

6:15 ¶ 50 En S9

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Si, Si Comes Bien Te Vas A Ver Bien Y Si Comer Mal Te Vas A Ver Mal. Eres Lo Que Comes

6:16 ¶ 52 En S9

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Si, Toda, Redes Sociales Es Lo Que Más Impacta La Alimentación Y También Tu Entorno. Si No Estas En El Peso Que Debe Estar Comeinzan Las Comparaciones Y De Alguna Forma Eso Te Va Afectar Tu Alimentación

6:17 ¶ 54 En S9

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

En Cuanto A La Sociedad, Tristemenete Si Hay Un Ideal De Belleza, Pero No Me Interesa Cumplirlo. El Ideal De Belleza Es La Flaca. Sin Embargo, Hoy En Dia Hay Mucho Apoyo De Poder Quererte Como Eres.

6:18 ¶ 56 En S9

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Nace De Las Redes Sociales

6:19 ¶ 64 En S9

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Si, Porque Se Que No Me Voy A Sentir Bien Si Mi Volumen Corporal Incrementa.

6:21 ¶ 68 En S9

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

No, Es Lindo Tener Musculo, Pero No Lo Veo Relevante

6:22 ¶ 70 En S9

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

No, La Altura No Dice Si Eres Lindo O No

6:23 ¶ 74 En S9

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Si Obvio, Pero No Es Como Que Me Paro A Verme Las Imperfecciones, Pero Los Días Que Uno No Está Bien Siempre Se Va A Ver Mal

7:2 ¶ 10 En S6

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Para Estar Bien Conmigo Misma

7:3 ¶ 10 En S6

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Mi Aspecto Físico, Cuando Hago Ejercicio Me Siento Bien Tanto Física Como Mentalmente

Comentario:

Motivación De Ejercitarse

7:25 ¶ 53 En S6

Códigos:

- Estnutrid ● Imgcorp

Contenido:

Principalmente La Alimentación Influye En Tus Procesos Físicos Y Por Ende En Tu Imagen Corporal

7:26 ¶ 55 En S6

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

También En Cuanto Al Aspecto Físico Y Lo Que Comes, Puesto Que De Eso Depende El Físico

7:27 ¶ 57 En S6

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Y El De Mi Entorno Es Tener Un Cuerpo Saludable Que No Tenga Sobrepeso, Es Que Sea Delegado.

7:28 ¶ 59 En S6

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Parte De La Televisión, De Las Marcas De Belleza, Pues Porque Te Construyen Una Imagen De Que Es Lo Mejor Para Tu Aspecto Físico.

7:31 ¶ 63 En S6

Códigos:

- Imgcorp ○ Oc

Contenido:

No, Es Principalmente Como Tu Te Sientas Con Tu Cuerpo. Es Importante Tu Como Te Percibas.

7:32 ¶ 65 En S6

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

No Lo Hago Con El Fin De Que La Gente Me Perciba De Esa Manera, Si No Que Lo Hago Por Mí.

Comentario:

Si Sigue Un Ideal Pero En Pregunta Anterior No Lo Acepta

7:33 ¶ 72 En S6

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Dentro De Mis Estándares Si, Pero En El Estándar Social Si Esta Tomando Mucho Furor El Que Haya Un Cuerpo Tonificado. Por Modas. Y Lo Noto Con Mis Amigas Y Por Redes Sociales

7:34 ¶ 74 En S6

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Mas Estricto Para Los Hombres. Tienen Que Medir Mas De 1.70 Porque A Las Mujeres No Les Gusta.

7:35 ¶ 78 En S6

Códigos:

● Imgcorp ○ Oc

Contenido:

Si, Pero No En Una Manera Despectiva, Si No Que Mas Desde Aceptarlos Y Entenderlos Para Trabajar Para Enfrentarlo O Trabajar. No Lo Hago Todo El Tiempo, Pero Estoy En Proceso Que No Me Mata La Cabeza De Pensarlo.

Comentario:

Si Acepta Sus Defectos No Le Molestaria Verlos O Pensar En Ellos

7:36 ¶ 70 En S6

Códigos:

● Imgcorp ○ Oc

Contenido:

Me Ponían De Ejemplo

Comentario:

Por Su Aspecto Fisico La Ponian De Ejemplo

7:37 ¶ 80 En S6

Códigos:

● Imgcorp ○ Oc

Contenido:

No Sabría Decirte Si O Si No, Pero A Mi Me Gusta Como Soy.

Comentario:

Ahora Dice Que No Sabe Si Cumple Con El Ideal De Bellez Pero Arriba Si Lo Dijo

8:7 ¶ 10 En S7

Códigos:

● Imgcorp

Contenido:

En Un Principio Lo Hacia Por Estar Flaca

Comentario:

Finalidad Del Ejercicio

8:9 ¶ 12 En S7

Códigos:

● Estnutrid ● Imgcorp

Contenido:

Me Acuerdo De Un Momento Muy Como Que Marcó, Digamos Mi Vida Por Un Comentario Que Me Hicieron Frente A Mi Cuerpo, Entonces Desde Ahí, Como Que Decidí Ir Al Nutricionista, Ya Que El Comentario De Que Estaba Gordita Ame Afecto Y Quería Cambiar Mi Cuerpo Y Bueno, Empecé A Cambiar Hábitos

8:10 ¶ 12 En S7

Códigos:

● Imgcorp

Contenido:

Llegó En Un Momento De Mi Vida, Donde Estaba Muy, Muy Flaca, Me Volví Obsesiva Con El Cardio Y Baje Mucho De Peso

8:27 ¶ 44 En S7

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Entonces Sí, A Veces Cuando No Me Siento A Gusto Con Cómo Me Veo Físicamente, Surgen Esos Sentimientos

8:29 ¶ 48 En S7

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Redes Sociales Brindan Mucha Desinformación Que No Son Conscientes De Lo Que Hablan O Lo Que Practican, El Opinar Del Cuerpo De Los Emes Sin Preguntar Cómo Mes Sienten Y Demás.

8:30 ¶ 50 En S7

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Si, Pero En Este Momento Está Pesando Mucho Más El Amor Propio. Igual Si El Ideal Esta, La Niña Linda La Flaca, Con Nariz Perfecta, Que No Se Esfuerza Por Nadie Y Es Perfecta

8:31 ¶ 52 En S7

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Cada Persona Tiene Su Ideal De Belleza, Pero Eso Se Va Construyendo Según Lo Que Las Personas Van Viviendo

8:32 ¶ 54 En S7

Códigos:

- Car ● Imgcorp

Contenido:

Placer, Hay Momentos Donde Si Me Siento Estancada O Frustrada Por No Ver Cambios

8:34 ¶ 64 En S7

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Si Obvio, Hace Parte De Lo Ideal Que Se Ha Planteado.

8:35 ¶ 66 En S7

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Ambién Si, Ser Alta O Ser Alto También Esta Marcado En El Ideal

8:36 ¶ 68 En S7

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Se Idealiza Si Es Importante Lograr A Esas Tallas Que Socialmente Se Debería Tener.

8:37 ¶ 70 En S7

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Si, Los Tengo Muy Marcados. Me Frustró Pero Luego Lo Normalizo Y Hago Lago Al Respeto. Pero Lo Que Te Decía Lo De La Nariz, Aun No Puedo Operarme Entonces Me Frustró. A Veces Me Critico Solamente Y No Hago Nada Al Respeto

8:38 ¶ 72 En S7

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Hay Días Que Me Hace Sentir Mal Pero Hay Otros Que Me Frustró Y Otros Que Simplemente Espero Que Mi Cuerpo Cambie Y Disfruto El Proceso

Comentario:

En Referencia A Su Cuerpo

9:4 ¶ 10 En S8.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Cuando Hago Actividad Física Intento No Pensar Que No Es Por Un Buen Cuerpo Intento Seguir La Teoría De Que Es Por Salud, Pero No Puedo Negar Que Dentro De Mi Cabeza Si Esta Esa Motivación Por Aspecto Físico.

9:20 ¶ 52 En S8.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Si Total, Si Comes Mucho Puedes Engordar, Es Una De Las Razón Que Influye En La Imagen,

9:21 ¶ 56 En S8.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Tener Más Cintura, Más Trasero.

9:22 ¶ 56 En S8.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Llegan Pensamientos De Tener Más De Uno Que De Otro, Entonces Si Pienso Que Existe Y Querría Unas Cosas Cuando Me Veo En El Espejo.

Comentario:

Ideal De Belleza

9:23 ¶ 58 En S8.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Comentarios Especialmente En El Hogar, Y En El Nutrición Todas Deberíamos Ser Delgada Con Musculo Y Eso Se Ha Radicado En Mi Mente.

9:25 ¶ 61 – 62 En S8.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Importante Cumplir Con Este Ideal?

A) No, No Es Importante. Me Gustaría Tenerlo Pero Si No Lo Tengo Me Resigno. Y No Hago Nada Para Cambiarlo

9:26 ¶ 66 En S8.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Si, Es Que Yo Me Peso Siempre Lo Mismo, Pero En El Espejo Hay Días Que Me Veo Flaca O Gorda Entonces Así Mismo Fluctúa Mi Autoestima Y Me Siento Mal Y No Me Dan Ganas De Salir.

9:27 ¶ 68 En S8.Docx

Códigos:

- Estnutrid ● Imgcorp

Contenido:

También Amigos Cercanos Hacen Esos Comentarios, Como No Se Puede Ser Gorda Y Ser Nutricionista Entonces Eso Me Estresa Un Poco

9:28 ¶ 76 En S8.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Si, Digamos Que Cuando Uno Se Arregla.

Comentario:

Se Fija En Defectos

9:29 ¶ 78 En S8.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

No, Hay Días Que Me Siento Muy Linda Entonces Otros En Que No.

Comentario:

Cumple Con Ideal

10:9 ¶ 41 En S10.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Si Hay Una Relación, Porque Depende De Cómo Uno Coma Así Se Representa El Cuerpo Y También Como Ejercite El Cuerpo.

10:10 ¶ 41 En S10.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Si Hay Una Relación Muy Directa. Si Alguien Quiere Ser Más Trosuda Necesita Comer Más, Y Si La Persona Con Sobrepeso Quiere Adelgazar Necesita Cambiar Sus Alimentos.

10:11 ¶ 44 En S10.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

El Canon De Belleza Es Personal, Pero Para Mi Es Un Cuerpo Rellenito Que Esta Musculoso. Que No Sea Muy Delgado.

10:12 ¶ 57 En S10.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Me Pongo Muy Determinante, Antes Hacia Mucho Ejercicio Y Tenia La Cola Muy Refinada, Deje De Hacer Ejercicio Y Se Me Cayo Entonces Comencé A Hacer Ejercicio Para Levantarla

10:13 ¶ 57 En S10.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

Suelo Mirar Mucho Mis Características Físicas Del Cuerpo. Tengo Que Estar Mirándolo Para Saber Cual Es Esa Meta.

10:14 ¶ 59 En S10.Docx

Códigos:

- Imgcorp

Contenido:

No Sé Si Cumpla En Un 100%, Pero A Mi Me Gusta Como Me Veo

○ Oc

32 Citas:

4:39 ¶ 17 En S4.Docx

Códigos:

○ Oc

Contenido:

Antes: ¿Le Puedo Quitar Un Helado? (Yo Contesto No). Es Que 2 Helados Si Me Retumba La Cabeza

4:40 ¶ 27 En S4.Docx

Códigos:

- Imgcorp ○ Oc

Contenido:

Siempre He Sabido Que Nunca He Tenido Un Cuerpo Escultural,

Comentario:

Como Sabe Y En Que Indicador Se Basa Para Decir Que Nunca Ha Tenido Un Cuerpo Estructural?

4:41 ¶ 63 En S4.Docx

Códigos:

○ Oc

Contenido:

Hmmm, No, Para Mi No Hay Un Ideal De Belleza.

Comentario:

Arriba Decías Que No Tienes Un Cuerpo Estructural, Y Aqui Dices Que No Tienes Un Ideal De Belleza Claro. Entonces Como Sabes Que Tu Cuerpo No Es Estructural? Según Que Lo Dices? Desde Que Afirmes Esto, Es Porque Tiene Un Referente En Tu Cabeza Con El Que No Cumple Tu Cuerpo

4:42 ¶ 69 – 70 En S4.Docx

Códigos:

○ Oc

Contenido:

¿Te Parece Importante Cumplir Con Este Ideal?

A. No, Para Nada

Comentario:

Arriba Decías Que No Tienes Un Cuerpo Estructural, Y Aqui Dices Que No Tienes Un Ideal De Belleza Claro. Entonces Como Sabes Que Tu Cuerpo No Es Estructural? Según Que Lo Dices? Desde

Que Afirmes Esto, Es Porque Tiene Un Referente En Tu Cabeza Con El Que No Cumple Tu Cuerpo Y Así Mismo, Tomaste Pastillas Para Adelgazar?

4:43 ¶ 63 En S4.Docx

Códigos:

○ Oc

Contenido:

Para Mi Es Complejo Englobar Que Es Belleza.

Comentario:

Es Complejo Englobar Qué Es Belleza Pero Defensa Un Ideal De Belleza Colombiano Muy Claro. Así Mismo, Has Realizado Diferentes Prácticas De Restricción Y Compensación Para Llegar A Un Cuerpo Ideal

5:8 ¶ 24 En S5.Docx

Códigos:

● Car ○ Oc

Contenido:

Muchas Veces Lo Hago, Se Que Al Almuerzo Por Ejemplo Comí Mucho, Por Lo Que En La Media Tarde Me La Salto Y Como Apenas En La Noche.

5:10 ¶ 26 En S5.Docx

Códigos:

● Ca ● Estnutrid ○ Oc

Contenido:

Si Comí Todo Eso, Le Bajo A Los Carbs Y Como Mas Verduras Por Que Se Que La Carga Calórica De La Hamburguesa Y Todo Fue Muy Alta.

5:16 ¶ 41 En S5.Docx

Códigos:

● Car ○ Oc

Contenido:

Entonces Cuando Me Lo Como Me Arrepiento Y Si Vomito.

5:35 ¶ 87 En S5.Docx

Códigos:

● Imgcorp ○ Oc

Contenido:

Yo Is Hago En El Sentido De Que Voy A Restaurantes Saludables, Compró Ropa Deportiva Linda, Me Tomo Fotos... Si Hago Muchas De Las Cosas Que Los Demás Hacen. Pero No Quisiera Irme Al Tema De Los Extremos.

Comentario:

Si No Es Extremo Vomitar O Compensar, Entonces Qué Es Extremo? Para Mi, Eso Es Extremo

5:46 ¶ 12 En S5.Docx

Códigos:

○ Oc

Contenido:

No Te Voy A Mentir, En Principio Por Verme Bien, Por Mi Parte Física. Esta Es La Base De La Pirámide, Verme Bien.

5:47 ¶ 25 En S5.Docx

Códigos:

○ Oc

Contenido:

Si Peque Con La Hamburguesa, Ya Es Borrón Y Cuenta Nueva, No Me Voy A Ir A Meter A Un Gimnasio, Pero Si Modifico Mi Alimentación.

5:49 ¶ 84 – 85 En S5.Docx

Códigos:

Oc

Contenido:

¿Te Parece Importante Cumplir Con Este Ideal?

A. No. Totalmente No.

Comentario:

Arriba Incluso Mencionó Que Había Llegado A Vomitar En Ciertas Ocasiones Y Si No Tiene Un Ideal De Belleza Claro, Entonces Vomita Con Qué Fin?

5:50 ¶ 93 En S5.Docx

Códigos:

Oc

Contenido:

Cuando Pequeña Me Molestaban Mucho Por Que Era Muy Voluminosa Y Siempre Pensaba Que No Me Importaba, Pero Si Me Afectaba. Y Con El Tiempo Si Uno Adelgaza Es Por Que También Te Lo Dijeron. Ahorita Me Elogian Mucho Y Es Muy Chévere Recibirlos,

6:5 ¶ 17 En S9

Códigos:

Car Imgcorp Oc

Contenido:

Si En Algun Momento Las He Tenido, Mas Que Todo Por La Sociedad Y La Presión Social. Pero En General Creo Que He Entrado Mi Relación Con La Comida.

Comentario:

Practicas Compensatorias

6:26 ¶ 59 – 60 En S9

Códigos:

Oc

Contenido:

Te Parece Importante Cumplir Con Este Ideal?

A) No,

6:27 ¶ 76 En S9

Códigos:

Oc

Contenido:

Para Mi Todos Tenemos Un Ideal De Belleza Diferente. Pero Como Me Veía Y Me Sentía Con Eso Era Suficiente Para Mi Estar Bien.

6:28 ¶ 33 En S9

Códigos:

Oc

Contenido:

En Pandemia, Cocine Muchos Postres Y Me Engorde, Entonces Me Dio Duro Ver El Ante Sy El Después, No Me Desato Un Tca Pero Si Me Hizo Ver Que Tenia Que Hacer Un Cambio, Adicionándole Que Tenia Que Mejorar Pues Exámenes De Sangre Salieron Mal. Entonces, Después Venia La Excursión Y El Grado, Entonces Comencé Con Un Plan De Alimentación Donde Me Decía Las Porciones Que Podía Comer De Cada Cosa Y Contaba Macros

Comentario:

Dice Que No Tiene U Ideal De Belleza, Pero Al Sentirse Gorda, Implemento Dieta De Macros Para Poder Bajar De Peso Con El Objetivo Y Lamenta De Perder Peso Para Su Grado

7:9 ¶ 20 En S6

Códigos:

- Ca ○ Oc

Contenido:

Siento Que Es Buena, Disfruto Lo Que Como Pero Mi Problema Es El Estrés. Porque Eso Me Genera Ansiedad Y Me Dan Ganas De Comer Algo Dulce.

7:14 ¶ 26 En S6

Códigos:

- Car ○ Oc

Contenido:

Una Vez Intente Vomitar Porque Me Sentía Mal Por Haberlo Comido

7:29 ¶ 57 En S6

Códigos:

- Oc

Contenido:

Total. Creo Que El Ideal De Belleza Depende De Tu Cultura, Pero Desde Mi Perspectiva Es Una Persona Que Se Ame A Sí Misma Y Si Cuide De Si Misma

Comentario:

Oracion Que Se Puede Contrastar Para El Analisis

7:30 ¶ 61 En S6

Códigos:

- Oc

Contenido:

Agradecimiento Por Que No Todo Mundo Puede Comer. Satisfacción Porque Comer Me Da Satisfacción

7:31 ¶ 63 En S6

Códigos:

- Imgcorp ○ Oc

Contenido:

No, Es Principalmente Como Tu Te Sientas Con Tu Cuerpo. Es Importante Tu Como Te Percibas.

7:35 ¶ 78 En S6

Códigos:

- Imgcorp ○ Oc

Contenido:

Si, Pero No En Una Manera Despectiva, Si No Que Mas Desde Aceptarlos Y Entenderlos Para Trabajar Para Enfrentarlo O Trabajar. No Lo Hago Todo El Tiempo, Pero Estoy En Proceso Que No Me Mata La Cabeza De Pensarlo.

Comentario:

Si Acepta Sus Defectos No Le Molestaria Verlos O Pensar En Ellos

7:36 ¶ 70 En S6

Códigos:

- Imgcorp ○ Oc

Contenido:

Me Ponían De Ejemplo

Comentario:

Por Su Aspecto Fisico La Ponian De Ejemplo

7:37 ¶ 80 En S6

Códigos:

- Imgcorp ○ Oc

Contenido:

No Sabría Decirte Si O Si No, Pero A Mi Me Gusta Como Soy.

Comentario:

Ahora Dice Que No Sabe Si Cumple Con El Ideal De Bellez Pero Arriba Si Lo Dijo

7:41 ¶ 51 En S6

Códigos:

- Ca ○ Oc

Contenido:

Pero Pienso Que Ya Este Hecho Ya Me Comí Algo Que No Debía

8:20 ¶ 31 En S7

Códigos:

- Oc

Contenido:

Es Muy Duro Dejar De Comer Con Gusto Porque Se Están Imponiendo Algunas Formas Restringidas De Comer. Que La Gente Pueda Entender Que Una Buena Relación Con La Comida Es La Meta

8:21 ¶ 33 En S7

Códigos:

- Ca ○ Oc

Contenido:

Si Lo He Sentido Bastante. Porque Como Te Digo Mi Relación Con La Comida Puede Mejorar. Si Lo Llego A Pensar También Es Porque Puedo Llegar A Ser Más Tonificada

8:33 ¶ 56 En S7

Códigos:

- Oc

Contenido:

No, Para Nada. Siento Que Uno No Debería Tener Un Referente, Uno Debería Trabajar Por La Salud Por Estar Pleno

Comentario:

Se Contradice, Arriba Decía Que Dejaba De Comer Y Quería Verse Mas Tonificada E Incluso Había Pensado En Vomitas.

8:39 ¶ 76 En S7

Códigos:

- Estnutrid ○ Oc

Contenido:

Esta Carrera Hay Gente Que No Logran Aplicar Lo Que Aprender Y Pues Debería Haber Una Coherencia

9:6 ¶ 14 En S8.Docx

Códigos:

- Ca ○ Oc

Contenido:

A Veces Lo Hago Porque Sé Que Tengo Que Comer. Depende Del Momento O Situación Que Este Viviendo. Si Estoy Muy Estresada Como Mucho, Entonces A Veces Lo Hago Por Saciedad.

9:24 ¶ 60 En S8.Docx

Códigos:

- Ca ○ Oc

Contenido:

Feliz, Me Gusta Comer Lo Disfruto.

- Tca

8 Citas:

2:18 ¶ 31 En S3.Docx

Códigos:

- Tca

Contenido:

Pero Empece A Crecer, En Mi Etapa De Adolescencia Un Medico Empezó A Cambiar Eso. Trato El Tema De Sobrepeso De Forma No Muy Correcta Y Eso Fue Lo Que Me Llevo A Mi A Tener Anorexia Y Luego Pasar A La Ortorexia. En Ese Momento Mi Alimentación Cambio Del Cielo A La Tierra. Tenia Que Comer Lo Que Me Dijera Y Lo Que El Me Mandara.

Comentario:

Se Identifica Presencia De Tca

2:24 ¶ 32 En S3.Docx

Códigos:

- Tca

Contenido:

(Ortorexia). Calorías E Ingredientes Debían De Ser Controlados Por Mi

2:30 ¶ 35 En S3.Docx

Códigos:

- Tca

Contenido:

Lo Llegue A Hacer Dos Veces En Mi Vida, Pero La Verdad No Me Pareció Nada Agradable Hacerlo. Por Eso Es Que Creo Que Me Restingo Y Que Por Eso Sufri De Anorexia Y No De Bulimia (Aquí Te Haces Mucho Daño A Nivel Fisico)

2:45 ¶ 49 En S3.Docx

Códigos:

- Car • Tca

Contenido:

Pero También La Pasaba Muy Mal Cuando Pesaba Lo Que Pesaba Y Esto Es Lo Que Impulsa A Querer Subir Un Poco De Peso (Intento Ser Positiva, Pero Te Estaría Diciendo Mentiras Si Te Digo Que No Me Importa.

Comentario:

Cuando Tenia Anorexia

2:51 ¶ 55 En S3.Docx

Códigos:

- Tca

Contenido:

Por Que La Anorexia Me Estriñe, Porque Comes Tan Poquito Y A Destiempo Entonces Tu Microbiota No Es La Ideal. Por Lo Que Los Gastros Me Han Mandando Laxantes Para Ayudarme Con Eso.

2:57 ¶ 63 En S3.Docx

Códigos:

- Tca

Contenido:

Pero De Nuevo Caí En Tema De Ortorexia Y Las Volví A Tomar (Hubo 2-3 Años Entre Ambos Episodios)

4:14 ¶ 27 En S4.Docx

Códigos:

- Tca

Contenido:

Me Volví Ortorexica (Es Decir, Estaba Obsesionada Con Comer Bien)

7:19 ¶ 38 En S6

Códigos:

- Estnutrid • Tca

Contenido:

No Estoy De Acuerdo. Puede Llegar A Generarte Un Tca, Porque Se Piensa Mucho Todo. No Disfrutas El Hecho De Comer, Si No Que Se Ve Mas Como Algo Que Afecta El Físico Y Lo Que Quieres Llegar A Ser.

Comentario:

Dieta Restrictiva