



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA

**“DETECCIÓN DE FACTORES DE RIESGO PARA TRASTORNOS
ALIMENTARIOS EN UNIVERSITARIOS”**

Requisito previo para optar por el Título de Licenciada en Enfermería

Modalidad: Artículo Científico

Autora: Velásquez Romero, María Angélica

Tutora: Lic Mg. Herrera López, José Luis

Ambato – Ecuador

Mayo, 2023

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Artículo Científico sobre el tema:

“DETECCIÓN DE FACTORES DE RIESGO PARA TRASTORNOS ALIMENTARIOS EN UNIVERSITARIOS” desarrollado por Velásquez Romero María Angélica, estudiante de la Carrera de Enfermería, considero que reúne los requisitos técnicos, científicos y corresponden a lo establecido en las normas legales para el proceso de graduación de la Institución; por lo mencionado autorizo la presentación de la investigación ante el organismo pertinente, para que sea sometido a la evaluación de docentes calificadores designados por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, Mayo de 2023

EL TUTOR

Herrera López, José Luis

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Los criterios emitidos en el Artículo de Revisión **“DETECCIÓN DE FACTORES DE RIESGO PARA TRASTORNOS ALIMENTARIOS EN UNIVERSITARIOS”**, como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones, son de autoría y exclusiva responsabilidad de la compareciente, los fundamentos de la investigación se han realizado en base a recopilación bibliográfica y antecedentes investigativos

Ambato, Mayo de 2023

LA AUTORA

Velásquez Romero, María Angélica

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Lic. Mg. Herrera López José Luis con CC: 1804101432 en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación **“DETECCIÓN DE FACTORES DE RIESGO PARA TRASTORNOS ALIMENTARIOS EN UNIVERSITARIOS”**, Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo de Revisión o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo de Revisión a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, Mayo 2023

.....
Herrera López José Luis

CC: 1804101432

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Velásquez Romero María Angélica con CC: 0502938657 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación **“DETECCIÓN DE FACTORES DE RIESGO PARA TRASTORNOS ALIMENTARIOS EN UNIVERSITARIOS”**, Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo de Revisión o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo de Revisión a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, mayo 2023

.....
Velásquez Romero María Angélica

C.C 0502938657

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador, aprueban en el informe del Proyecto de Investigación: “**DETECCIÓN DE FACTORES DE RIESGO PARA TRASTORNOS ALIMENTARIOS EN UNIVERSITARIOS**”, de Velásquez Romero María Angélica, estudiante de la Carrera de Enfermería.

Ambato, Mayo 2023

Parar su constancia firma

.....
Presidente

.....
1er Vocal

.....
2 do Vocal

MANUSCRIPT REVIEW FORM

Article ID: **CDOAJ-RW-23-316**

Please provide your valuable suggestions to Author

Manuscript Title: Detection of Risk Factors for Eating Disorders in University Students

Type of Article: Review Article

Please answer **Yes/No** to the following questions and add further comments as appropriate

The manuscript falls under the scope of journal	Y	Is the abstract correlates with the manuscript content	Y	The problem significant and concisely stated	Y
The experimental and/or theoretical work described expansively	Y	The discussion and conclusions justified by the results of the study	Y	References, language, grammar are acceptable	Y

Suggestions to the Author (s)

The manuscript is interesting & presented well.

Please rate the priority for publishing the manuscript

3

5.Excellent

4.Very good

3.Good

2.Average

1.Poor

DEDICATORIA

El presente Artículo de Revisión lo dedico a mi madre Mónica Consuelo, por ser la persona quien me ha motivado cada día para seguir adelante y cumplir con todas mis metas, para ella va dirigido todo mi esfuerzo y sacrificio que he puesto en todo este trayecto hasta culminar con el mismo.

Velásquez Angélica

AGRADECIMIENTO

Le agradezco primero a Dios por bendecirme y darme la fortaleza de seguir adelante y superar cada obstáculo en este largo camino de formación profesional, a mi familia que siempre creyeron en mí y me dieron aliento para seguir adelante. A mi tutor Lic. José Luis Herrera por tener la paciencia necesaria y estar siempre pendiente para cumplir con el desarrollo de este trabajo con éxito. A mis profesores que siempre me ayudaron a resolver mis dudas, compartiéndome sus conocimientos y brindándome su amistad, y finalmente, a la Universidad Técnica de Ambato por abrirme las puertas y dejarme hacer uso de ella para lograr mi formación profesional.

Velásquez Angélica

DETECCIÓN DE FACTORES DE RIESGO PARA TRASTORNOS ALIMENTARIOS EN UNIVERSITARIOS

DETECTION OF RISK FACTORS FOR EATING DISORDERS IN UNIVERSITY STUDENTS

Velásquez Romero María Angélica¹ <https://orcid.org/0000-0002-9486-1172>,
Herrera López José Luis² <http://orcid.org/0000-0002-3461-7071>.

¹Interno Rotativo de la Carrera de Enfermería. Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias de la Salud. Ambato/Ecuador.

²Coordinador de la Carrera de Enfermería. Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias de la Salud. Ambato/Ecuador.

Autor de correspondencia: PhD. José Luis Herrera López. **Correo electrónico:** JI.herrera@uta.edu.ec

Resumen

Los trastornos de conducta alimentaria son una patología psiquiátrica, considerado como un problema de salud y de nutrición, donde el paciente tiende a presentar desnutrición u obesidad, de igual forma se relaciona con altos índices de comorbilidad y mortalidad. A nivel mundial, presentan una prevalencia del 5%, siendo el sexo femenino el de mayor afectación. El objetivo fue detectar los factores de riesgo para trastornos alimentarios en universitarios. Se trabajó bajo un enfoque de investigación cuantitativo, diseño no experimental y alcance descriptivo, donde se aplicó la entrevista EAT-26 a 146 estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato, mientras que, los datos fueron tabulados y cuyos resultados se expresaron en forma de gráficos y tablas. Los resultados del cuestionario identificaron que los estudiantes analizados no presentan ningún factor de riesgo para sufrir trastornos de conducta alimentario. Además, se identificó que el 32,9% de estudiantes no realizan dieta, el 52,6% nunca ha presentado problemas a nivel fisiológico o psicológico y el 29% no presentan problemas en cuanto a sus hábitos alimenticios. No obstante, se identificó que los estudiantes presentan un ligero miedo de presentar sobrepeso pero no

controlan su alimentación al disminuir los porcentajes de carbohidratos y azúcares.

PALABRAS CLAVES: TCA, FACTORES DE RIESGO, DIETA, ALIMENTOS, ANOREXIA, BULIMIA.

ABSTRACT

Eating disorders are a psychiatric pathology, considered as a health and nutrition problem, where the patient tends to present malnutrition or obesity, in the same way it is related to high rates of comorbidity and mortality. Worldwide, they have a prevalence of 5%, with the female sex being the most affected. The objective was to detect risk factors for eating disorders in university students. We worked under a quantitative research approach, non-experimental design and descriptive scope, where the EAT-26 interview was applied to 146 students from the Technical University of Ambato, while the data was tabulated and whose results were expressed in the form of graphs. and tables. The results of the questionnaire identified that the students analyzed did not present any risk factor for eating disorders. In addition, it was identified that 32.9% of students do not diet, 52.6% have never presented physiological or psychological problems and 29% do not present problems in terms of their eating habits. However, it was identified that the students have a slight fear of being overweight but do not control their diet by reducing the percentages of carbohydrates and sugars.

KEYWORDS: RISK FACTORS, DIET, FOOD, ANOREXIA, BULIMIA

Introducción

Los trastornos del comportamiento alimentario (TCA) son consideradas como una patología de tipo psiquiátrica que afectan gravemente a la salud humana, principalmente al comportamiento, actitud e ingestión alimentaria, esto debido a que los pacientes se preocupan extremadamente tanto por su peso como la forma de su cuerpo ^(1,2). La anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y trastorno alimentario no especificado son los principales TCA, descritos ⁽³⁾.

A nivel mundial, los TCA son una de las enfermedades crónicas en la población adolescente con una incidencia del 5%, afectando principalmente al sexo femenino ⁽⁴⁾. La anorexia nerviosa presenta una prevalencia que oscila entre el 0,5-1%, mientras que, la bulimia nerviosa entre 1-3% ⁽⁵⁾.

A nivel de Latinoamérica se ha estimado que 5 de cada 100 mujeres sufren de anorexia, mientras que, la bulimia incide en 3 de cada 100 mujeres ⁽⁶⁾. No obstante, en Ecuador no existen suficientes estudios de investigación del riesgo o prevalencia que presentan los jóvenes y adolescentes con respecto a sufrir TCA. Sin embargo, existen ciertos estudios a nivel universitario, que han determinado una incidencia del 2,7% de anorexia nerviosa, afectando al 53,1% de hombres y al 46,9% de mujeres ⁽⁷⁾.

De esta manera, a partir de la problemática descrita surgió la importancia de determinar la prevalencia de trastornos de conducta alimentaria a nivel universitario en el Ecuador, debido a que afecta a la población adolescente provocando daños principalmente psicológicos. Por medio de este estudio se beneficiará a los adolescentes y jóvenes universitarios quienes identificarán los principales factores que conllevan al desarrollo ya sea de anorexia o bulimia. Para ello se planteó el siguiente objetivo de investigación: detectar los factores de riesgo para trastornos alimentarios en universitarios.

Métodos

Tipo de investigación

Enfoque: Cuantitativo, se trabajó con fenómenos a los que se pueden asignar un número, es decir, cuantificar o medir a través de un análisis estadístico de los datos recogidos ⁽⁸⁾. Diseño del estudio: No experimental, permitió observar y registrar los acontecimientos sin intervenir en su curso natural, los cuales pueden ser a lo largo del tiempo o por una única vez ⁽⁹⁾. Alcance: Descriptivo, permitió identificar las condiciones, actitudes o características de la población o poblaciones en estudio ⁽¹⁰⁾. Lugar y período de investigación: Aulas de la Universidad Técnica de Ambato. Población y muestra: Estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato con una muestra censal de 146 estudiantes seleccionados al azar.

Método y técnicas de recolección

Técnica de recolección de información: Primero se obtuvo la autorización para poder realizar la investigación dentro la institución, a continuación, se aplicó la entrevista a la población establecida, finalmente se realizó la tabulación e interpretación de los datos. Instrumento de recolección de información: El instrumento que se utilizó es el (EAT-26) que tiene el 88,9% de sensibilidad y el 97,7% de especificidad. Cada pregunta presentó 6 opciones de respuesta (nunca, raramente, a veces, a menudo, muy a menudo, siempre); las 3 primeras se calificaban con 0, la cuarta con 1, la quinta con 2 y la sexta con 3. La puntuación total es la sumatoria de los valores de los ítems, teniendo como precaución que la pregunta 25 se puntúa a la inversa: a mayor puntuación hay mayor riesgo de AN o BN. Esta versión tuvo 3 subescalas: a) dieta: 13 ítems sobre conductas evitativas de alimentos que engorden y preocupaciones por delgadez; b) bulimia y preocupación por la comida: 6 ítems sobre conductas bulímicas y pensamientos acerca de comida, y c) control oral: 7 ítems sobre autocontrol de ingesta y presión de los otros para ganar peso ⁽¹¹⁾. Procesamiento y análisis: A través de una plataforma estadística, se tabularon datos obtenidos. Los resultados se expresaron en tablas y/o gráficos. Resultados y Discusión: Los trastornos alimentarios en general se encuentran poco identificados y presentan una larga duración, que incluye una serie de efectos negativos para la salud incluyendo el riesgo de la muerte, daños psicológicos y mala calidad de vida ⁽¹²⁾.

Siendo de vital importancia su identificación rápida con el fin de generar graves consecuencias en la salud y vida de la persona.

Se estima que este tipo de trastornos presentan alta incidencia en la población joven, siendo más común en el género femenino ⁽¹³⁾. Esta fundamentación fue contrastada por medio de la siguiente investigación, en la cual se dio un estudio a jóvenes universitarios con edades menores a los 25 años, con mayor prevalencia en el género femenino. Se analizaron tres factores, los cuales son dieta, aspectos fisiológicos y psicológicos y hábitos, mismos que se detallan a continuación:

DIETA

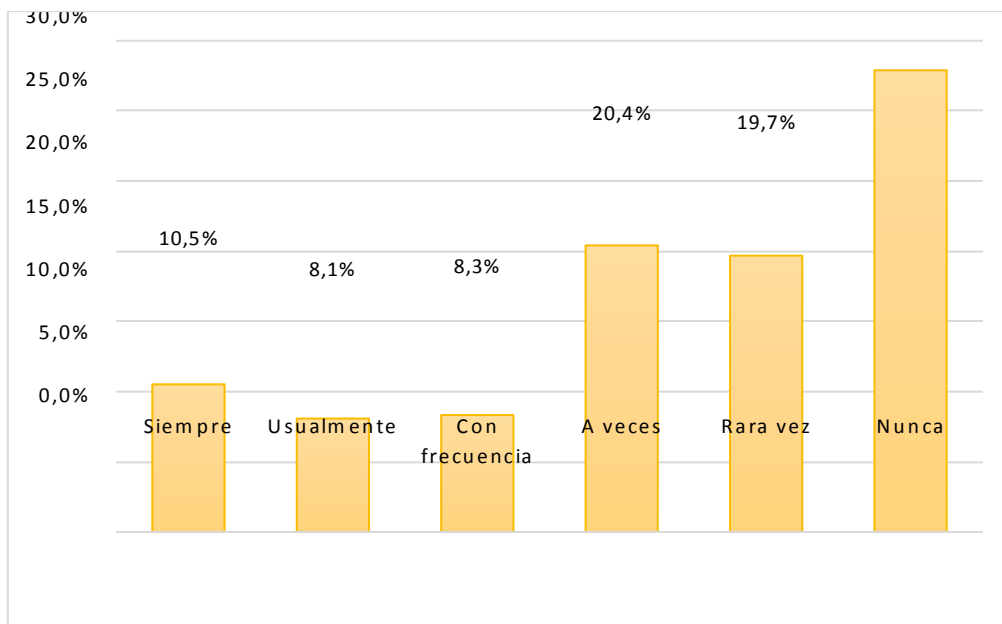


Figura 1. Desarrollo de dieta en estudiantes universitarios

Fuente: Velásquez, A. (2023)

La figura evidencia si los estudiantes universitarios desarrollan dieta, donde se observó que el 32,9% nunca la realiza y el 20,4% lo realiza solo a veces. Por lo tanto, la mayor parte de la población no realiza dieta alimenticia que puede ser ocasionado por tener una gran carga de actividades académicas pierden el interés por mantener una dieta equilibrada y por ende sana, concordando con la Organización Mundial de la Salud ⁽¹⁴⁾ que menciona que el consumo de una

dieta saludable permite prevenir el desarrollo de cualquier forma de desnutrición al igual que ciertas enfermedades o afecciones no transmisibles que se relacionan de manera directa con la alimentación. Este tipo de dietas incluye generalmente altos índices de vegetales, proteínas, y una baja concentración de carbohidratos ⁽¹⁵⁾. Al igual que, Wadden et al., ⁽¹⁶⁾ mencionaron que uno de los tratamientos que permiten la disminución de peso de manera rápida y a largo plazo es la dieta baja en calorías, evitando siempre altas cantidades de carbohidratos. Mientras que, en relación con el desarrollo de trastornos alimentarios, Consejero, et al., ⁽¹⁷⁾ manifestaron que la mayor parte de personas tratadas con dieta, después de un tiempo desarrollaron trastornos alimenticios, por lo que es considerada como un factor de riesgo.

De igual manera, por medio de la determinación de este factor de riesgo se identificó que las personas suelen a veces tener miedo a presentar sobrepeso, toman conciencia del contenido de calorías que consumen, nunca evitan consumir alimentos que contienen grandes concentraciones de carbohidratos, nunca se sienten culpables después de comer, no se preocupan por estar más delgados ni por el contenido de grasa por su cuerpo, ni por la cantidad de azúcar. Además, no consumen alimentos que son dietéticos y disfrutan del consumo de nuevos alimentos que presentan un buen sabor.

Con respecto al sobrepeso y la idealización de un cuerpo perfecto, se ha determinado que el género femenino es más propenso a presentar estos problemas, considerando siempre el consumo de alimentos dietéticos o con una baja concentración de carbohidratos y grasas ⁽¹⁸⁾. De igual manera, Zúñiga y Mora ⁽¹⁹⁾ evidenció que cuando una persona presenta trastornos de conducta alimentaria tienden a presentar ansiedad al tener que comer, incluyendo los sentimientos de culpa debido a su obsesión con subir de peso.

Dentro de estos resultados, se encuentra también los obtenidos por Nieto y Nieto ⁽²⁰⁾ quienes determinaron que en las mujeres existen altos índices de insatisfacción laboral y preocupación por su peso, por lo que se considera como un factor de riesgo para sufrir trastornos alimenticios.

Otro de los puntos a considerar en este factor de riesgo, es el control de contenido de calorías y por ende la prohibición de ciertos alimentos ricos en carbohidratos y grasa. Es así que, Avellaneda, et al, ⁽²¹⁾ determinaron que las dietas bajas en azúcares y grasas son muy útiles para tratar enfermedades como la diabetes, no obstante, son muy propensas a desarrollar trastornos alimenticios.

FISIOLÓGICO Y PSICOLÓGICO

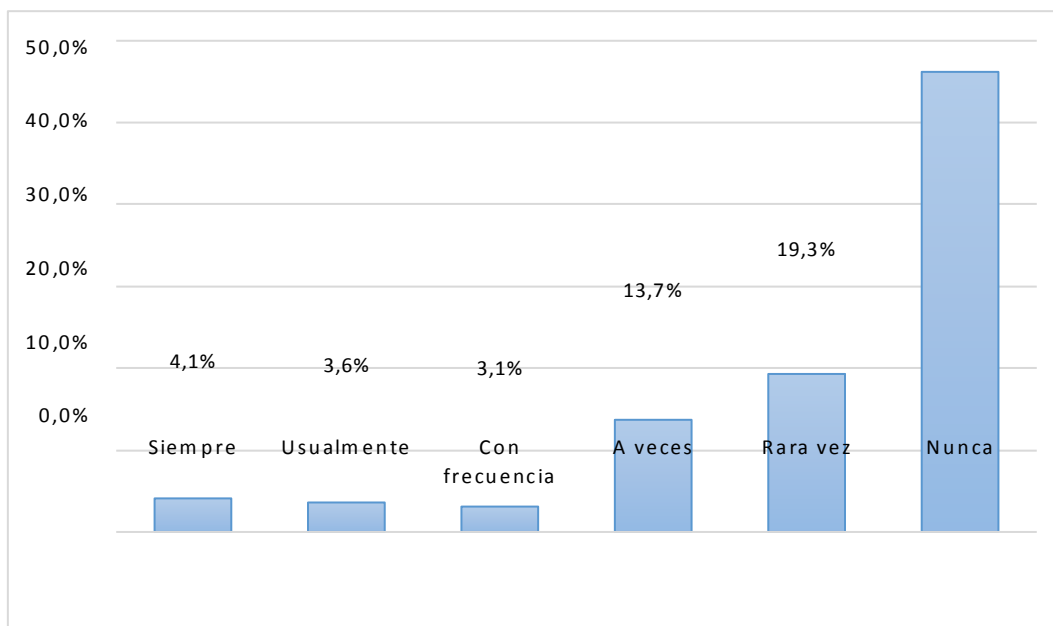


Figura 2. Desarrollo de problemas fisiológicos y psicológicos en estudiantes universitarios

Fuente: Velásquez, A. (2023)

La figura evidencia si los estudiantes universitarios desarrollaron problemas a nivel fisiológico y psicológico. Se observa que el 52,6% no han sufrido nunca de este tipo de problemas, mientras que, el 19,3% lo ha sufrido muy rara vez. Por lo tanto, la mayor parte de la población nunca ha desarrollado este tipo de problemas, por lo que no se considera como un factor de riesgo para el desarrollo de trastornos alimenticios.

A nivel fisiológico, Benítez ⁽²²⁾ determinó que por medio de los trastornos de conducta alimentaria se genera daños peligrosos e incluso irreversibles a nivel

del sistema cardiovascular, óseo, renal, neurológico y pulmonar. Esto debido a que, tanto el apetito como la saciedad implica una serie de interacciones con alta complejidad entre hormonas a nivel digestivo, neuronal, entre otros, donde al existir una alteración se genera un daño ⁽²³⁾. Mientras que, a nivel psicológico se ha evidenciado que estas personas sufren de autoestima baja, perfeccionismo, impulsividad y actitud para desarrollar problemas ⁽²⁴⁾. De igual manera, Méndez, et al., ⁽²⁵⁾ definieron que cuando una persona sufre de trastornos alimenticios es muy importante que reciban apoyo psicológico con el fin de incrementar los niveles de autoestima y por ende puedan manejar de manera oportuna sus emociones. Gracias a estos autores, se identificó que la población de estudio no presenta el factor fisiológico y psicológico debido a que no presentan ningún síntoma de peligro.

Por medio del análisis de este factor se obtuvo además que a nivel universitario rara vez presentan preocupaciones por la comida, nunca ha seguido comiendo mucho y pensando que jamás podrá parar, nunca vomita después de comer, no sienten que dependen de la comida que consumen, nunca le dedica mucho tiempo pensando en que comer y no presentan el impulso de vomitar después de comer. Esto evidencia que la mayor parte de estudiantes no presentan bulimia ni anorexia, debido a que no se encuentran preocupados por el consumo de grandes cantidades de calorías y no vomitan o sienten este tipo de deseo después de comer.

Rodríguez ⁽²⁶⁾ en su investigación sobre los principales síntomas que presentan los trastornos alimentarios determinó que en la bulimia el principal síntoma son los atracones y después los vómitos. El vómito afecta de manera muy negativa a la salud en general, por ejemplo, Range et al., ⁽²⁷⁾ determinó que por medio de este síntoma se promueve un desgaste dental erosivo donde se evidencia principalmente problemas de gingivitis principalmente. Al igual que, Quilla, et al., ⁽²⁸⁾ identificó que un vaciado gástrico conocido a nivel médico refleja una serie de alteraciones en las respuestas peptídicas intestinales por lo que afectan a todo el sistema digestivo.

HÁBITOS

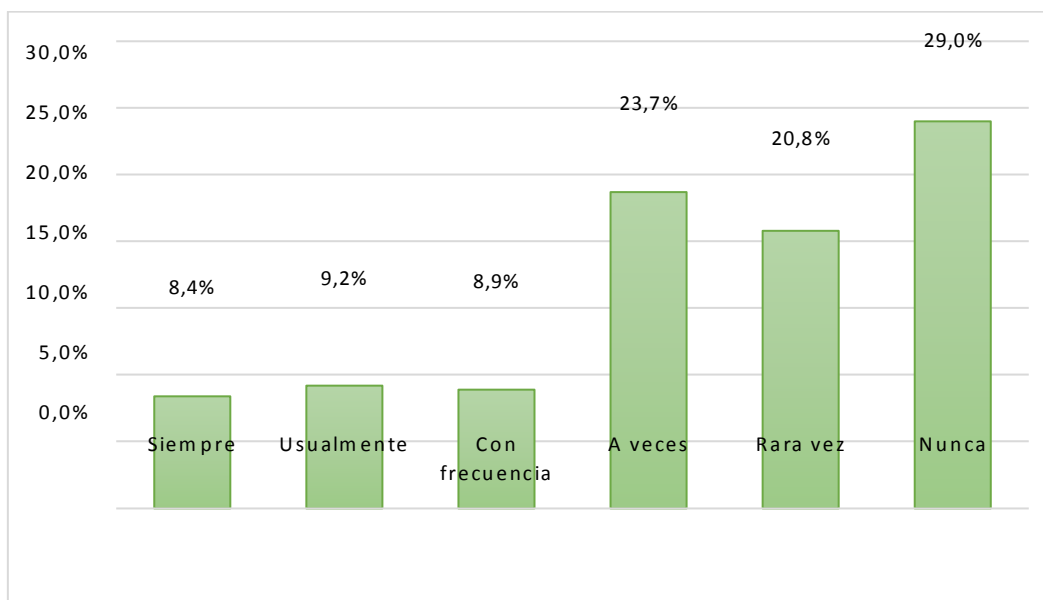


Figura 3. Hábitos en estudiantes universitarios.

Fuente: Velásquez, A. (2023)

La figura evidencia los hábitos de control de alimentos que presentan los estudiantes universitarios. Se observa que el 29,0% nunca verifica o piensa en lo que come, mientras que, el 23,7% lo realiza pero en ciertas ocasiones. Por lo tanto, la mayor parte de la población nunca ha desarrollado hábitos que conlleven al control del consumo de alimentos.

En la actualidad se ha evidenciado que existe una gran cantidad de productos alimenticios donde se observa una variedad de comidas rápidas lo que genera ciertos desórdenes a nivel des nutricional debido a las altas concentraciones de grasas insaturadas y azúcares ⁽²⁹⁾. Por lo que se sugiere una alimentación equilibrada en base a lo que el organismo necesite y promoviendo siempre el consumo de alimentos adecuados ⁽³⁰⁾.

De igual manera, se determinó que la mayor parte de estudiantes nunca evita comer cuando tienen hambre, a veces realizan cortes muy pequeños a la comida, no sienten que las demás personas piden que coma más, nunca consideran que las personas piensan que están muy delgados, a veces sienten que se demoran comiendo mucho, a veces presentan autocontrol por la comida y finalmente nunca se sienten presionados por los demás al momento de comer.

La pérdida del autocontrol por la comida implica el consumo de alimentos con altos índices de calorías cuando no existe hambre y fuera de los distintos horarios propios de la alimentación, cuyas características son propias de la bulimia ⁽³¹⁾. De igual manera, esta variable se relaciona de manera directa con las señales tanto de hambre como de saciedad, donde la ingesta de alimentos son producidas por el sistema nervioso central que en los TCA, se afectan fuertemente ⁽³²⁾.

Conclusión

Los trastornos de conducta alimentaria al ser una patología psiquiátrica afecta tanto al comportamiento como la manera de ingesta de alimentos debido a que los pacientes tienden a obsesionarse por su peso como la forma de su cuerpo. Existen múltiples factores de riesgo que conllevan a presentar esta patología, no obstante, dentro de la presente investigación se identificó que el 32,9% de estudiantes no realizan dieta, el 52,6% nunca ha presentado problemas a nivel fisiológico o psicológico y el 29% no presentan problemas en cuanto a sus hábitos alimenticios. No obstante, se identificó que los estudiantes presentan un ligero miedo de presentar sobrepeso pero no controlan su alimentación al disminuir los porcentajes de carbohidratos y azúcares.

Conflictos de Interés

No presenta ningún conflicto de interés

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Alañón M, Ferrit M, Calleja M, Morillas F. Adherence of psychopharmacological prescriptions to clinical practice guidelines in patients with eating behavior disorders. SpringerLink. 2017; 73(1): p. 1305-1307.
2. Parra M, Rodríguez T, Onieva M, Pérez M, Casero V, Fernández E, et al. Prevalence of orthorexia nervosa in university students and its relationship with psychopathological aspects of eating behaviour disorders. SpringerLink. 2018; 18(1).
3. Castañeda T. Perfil clínico de pacientes con trastornos de conducta alimentaria. ResearchGate. 2020; 1(1).
4. Galmiche M, Déchelotte P, Lambert G, Tavalacci M. Prevalence of eating disorders over the 2000–2018 period: a systematic literature review. The American Journal of Clinical Nutrition. 2019; 109(5).
5. DeSocio J, Riley J. Feeding and Eating Disorders in Children and Adolescents. WileyOnlineLibrary. 2021; 15(2).
6. Kolar D, Mebarak M. An update on the epidemiology of eating disorders in Latin America: current findings and future challenges. ELSEVIER. 2022; 35(6).
7. Suárez P. ES LA BELLEZA ESTEREOTIPADA UNA INFLUENCIA SOCIAL QUE AFECTA A LAS ADOLESCENTES QUE PRESENTAN TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN EL COLEGIO DE LA INMACULADA DE LA CIUDAD DE AMBATO EN LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA

PERÌODO 2010-2011. Repositorio de la Universidad Técnica de Ambato 2011;; p. 29 - 30.

8. Sánchez F. Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: Consensos y disensos. Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria. 2019; 13(1): p. 102 - 122.
9. Manterola C, Quiroz G, Salazar P, García N. Metodología de los tipos y diseños de estudio más frecuentemente utilizados en investigación clínica. Revista Médica Clínica Las Condes. 2019; 30(1): p. 36-49.
10. Vallejo M. El diseño de investigación: una breve revisión metodológica. Archivos de cardiología de México. 2002; 72(1): p. 8 - 12.
11. Constaín G, Ricardo C, Rodríguez M, Gómez M, Marín C, Agudelo C. Validez y utilidad diagnóstica de la escala EAT-26 para la evaluación del riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en población femenina de Medellín, Colombia. Atención Primaria. 2013; 46(6): p. 283-289.
12. NICE. Trastornos de la alimentación: reconocimiento y tratamiento..
13. Sodersten P, León B, Brodin U, Zadian M. Terapia cognitiva conductual para los trastornos alimentarios versus normalización de la conducta alimentaria. ELSEVIER. 2017; 174(1): p. 178-190.
14. OMS. Healthy diet. 2019.
15. Melini F, Melini V. Dieta sin gluten: carencias y necesidades de una dieta más saludable. MDPI. 2019; 11(1): p. 179-189.

16. Wadden T, Tronieri J, Butryn M. Enfoques de modificación del estilo de vida para el tratamiento de la obesidad en adultos. *Psicología en EE UU*. 2020; 75(2): p. 235–251.
17. Consejero J, Fisher S, McColley S. ¿Están los niños con enfermedades crónicas que requieren terapia dietética en riesgo de trastornos alimentarios o trastornos alimentarios? Una revisión sistemática. *Wiley Online Library*. 2018;(51): p. 187-213.
18. Guerrero B, Valero L, Solano D, Priore C, Perea A, Afán M. Detección de problemas alimentarios y su relación con hábitos alimentarios en adolescentes. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*. 2022; 10(3).
19. Zúñiga P, Ibarra J. Los trastornos alimentarios en estudiantes de Pedagogía en Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación. *Revista de Educación Física de Chile*. 2022; 1(275).
20. Nieto D, Nieto I. Percepción de la imagen corporal en universitarias de la ciudad de Barranquilla, Colombia: un estudio descriptivo-transversal. *La vulnerabilidad de género: Contribuciones al debate*. 2020; 5(2).
21. Avellaneda P, Codina M, Céspedes J. La nutrición en la diabetes desde la restauración hospitalaria. *Intervención en Contextos Clínicos y de la Salud*. 2020; 2(1).
22. Benítez L. Alteraciones fisiológicas en los trastornos de la conducta alimentaria. 2021.
23. Yeung A, Tadi P. Fisiología, Obesidad Neurohormonal Control Del Apetito Y Saciedad. *Eyrove PMC*. 2020; 1(1).

24. Hernández J, Ledón L. Comportamiento clínico y enfoque terapéutico de los trastornos alimentarios en personas con diabetes mellitus tipo 1. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. 2020; 36(2).
25. Méndez Y, Cerquera A. Apoyo social en población con trastornos alimentarios. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*. 2018; 1(1).
26. Rodríguez M. Disregulación emocional y síntomas alimentarios: Análisis de sesiones de terapia grupal en pacientes con trastorno alimentari. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*. 2017; 8(1): p. 72-81.
27. Range H, Colón P, Godart N, Kapila Y, Bouchard F. Trastornos de la alimentación a través del cristalino periodontal. *Wiley Online Library*. 2020; 87(1): p. 17-31.
28. Quilla P, Eckel L, Hilbebrandt B, Haedt A, Murry D, Appelbaum J, et al. Desentrañar los vínculos entre el vaciado gástrico y los atracones v. purga en los trastornos alimentarios mediante un diseño de casos y controles. *Psychological Medicine*. 2021; 2(1).
29. De la Cerda P, Mayorga D, Viciano J. Entrenamiento mental breve en adolescentes con trastorno alimentario no especificado que presentan hábitos exigentes de actividad física. *Educación Física y Ciencia*. 2018; 24(4).
30. Priego H, Suárez N, Córdova J. Fomento de hábitos y estilos de vida saludable en niños de 2-6 años para prevenir trastornos alimentarios en un jardín infantil. *ResearchGate*. 2019; 5(3).
31. Rodríguez B. La actividad física en el autocontrol del ansia por la comida. *Ciencia y Actividad Física*. 2017; 1(1): p. 38-51.

32. Aantacoloma A. Autopcontrol: Variaciones al comer. 2018.

33. Sharma K, Mongensen K, Robinson M. Pathophysiology of Critical Illness and Role of Nutrition. WileyOnlineLibrary. 2018; 34(1): p. 12-22.