

UNIVERSIDAD EVANGÉLICA DE EL SALVADOR

FACULTAD DE MEDICINA

ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



INFORME FINAL DE GRADUACIÓN:

**CARACTERIZACIÓN DE LA ORTOREXIA NERVIOSA EN ESTUDIANTES DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UNIVERSIDAD EVANGÉLICA DE EL SALVADOR**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR AL TÍTULO DE LICENCIATURA EN
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

PRESENTADO POR:

**MEDRANO BUSTAMANTE, GABRIELA MICHELLE
PÉREZ GALDÁMEZ, KARLA DANIELA**

ASESORADO POR:

LICDA. FANNY LISSETH BARRIENTOS CHICAS

FECHA:

SAN SALVADOR, AGOSTO DEL 2022.

UNIVERSIDAD EVANGÉLICA DE EL SALVADOR

FACULTAD DE MEDICINA

ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



INFORME FINAL DE GRADUACIÓN:

CARACTERIZACIÓN DE LA ORTOREXIA NERVIOSA EN ESTUDIANTES DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UNIVERSIDAD EVANGÉLICA DE EL SALVADOR

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR AL TÍTULO DE LICENCIATURA EN
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

PRESENTADO POR:

MEDRANO BUSTAMANTE, GABRIELA MICHELLE
PÉREZ GALDÁMEZ, KARLA DANIELA

ASESORADO POR:

LICDA. FANNY LISSETH BARRIENTOS CHICAS

FECHA:

SAN SALVADOR, AGOSTO DEL 2022.

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD EVANGÉLICA DE EL SALVADOR

Dra. Cristina Juárez de Amaya

Rector

Dra. Mirna García de González

Vicerrectora académica

Dra. Nuvia Estrada de Velasco

Vice Rectora de Investigación y Proyección Social

Dr. Carlos Miguel Mónico

Decano de la Facultad de Medicina

Dra. Claudia Flores

Vicedecano de la Facultad de Medicina

Lic. Johanna de Chavarría

Coordinador de la carrera de Nutrición y Dietética

AGRADECIMIENTOS

Gabriela Michelle Medrano Bustamante

Gracias a Dios por elegir mi carrera donde puedo cumplir su propósito, durante estos años me lleno de amor, me ayudo a aprender y superar mis límites, su gracia me respaldo para superar cada prueba y así poder llegar a este momento. Gracias a mi mamá Coralia Bustamante, mi papá Gerber Medrano y a mis hermanos Gabriel, mi ángel Melissa, Herberth y Rodrigo, que creyeron en mí, me motivaron y siempre estuvieron dispuestos a ayudarme sin importar las circunstancias. Gracias a Daniela Pérez mi compañera de tesis, mi mejor amiga y ahora colega, por permitirme crecer y aprender con ella durante este proceso. Por último, quiero dedicar este logro desde aquí hasta el cielo, a mi abuelito Adolfo Medrano, sus palabras llenas de amor fueron mi guía e inspiración, gracias porque siempre vio lo mejor de mí y nunca dudo de mi capacidad.

Karla Daniela Pérez Galdámez

Agradezco principalmente a Dios por ser mi guía y fortaleza, por darme sabiduría para poder culminar mi carrera, por su gracia y amor en cada momento. Gracias a mí familia, especialmente a mis padres, por su amor, trabajo y sacrificio en todos estos años, por impulsar mis sueños, metas y esperanzas, por apoyarme, cuidar de mí y brindarme amor incondicional, y a mis hermanos y amigos por cuidar de mí, por su apoyo moral y acompañarme en los momentos más difíciles de estudio y motivarme a seguir adelante, brindándome su amor y cariño, gracias a mi mejor amiga y compañera de tesis por su amistad incondicional, amor y paciencia en todos estos años de la carrera. Dedico esta tesis en memoria de mi abuelo Jorge Arturo Galdámez que durante este proceso el señor decidió llevárselo, agradezco sus enseñanzas, amor puro y genuino que siempre me brindó. Nada de esto sería posible sin cada uno de ellos.

Agradecemos a nuestra asesora Licda. Fanny Barrientos Chicas, por compartirnos sus conocimientos y enseñarnos con amor, alegría y vocación, haciendo que esta experiencia sea gratificante para nosotras, gracias a Dios por la sabiduría que le ha dado, la cual utilizó para guiarnos. Dios la bendiga. **Gabriela Medrano y Karla Pérez.**

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
A. Situación Problemática	3
B. Enunciado del problema	4
C. Objetivos de la investigación	4
D. Contexto de la investigación	5
E. Justificación	5
CAPÍTULO II: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	7
A. Estado actual del hecho o situación	7
1. Ortorexia Nerviosa	8
1.1 Síntomas de la ON	8
1.2 Factores y asociados a la ON	9
1.3 Problemas de salud asociados a la ON	11
1.4 Tratamiento de ON	11
1.5 Instrumentos para la evaluación del riesgo de ON	14
1.6 Generalidades de ON	19
2. Ortorexia Nerviosa en estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador	22
2.1 Contexto de la presente investigación	22
2.2 Características a describir en la población de estudio	23
2.3 Estudios relacionados	24
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	26
A. Enfoque y tipo de investigación	26
B. Sujetos y objeto de estudio	26
1. Unidades de análisis, población y muestra	26

2.	Variables e indicadores	28
C.	Técnicas, materiales e instrumentos	29
1.	Técnicas y procedimientos para la recopilación de la información	29
2.	Instrumento y registro de medición	30
D.	Procesamiento y análisis de la información	36
E.	Cronograma de actividades	36
F.	Presupuesto	36
G.	Estrategias de utilización de resultados	36
CAPÍTULO IV: ANALISIS DE LA INFORMACIÓN		38
A.	Análisis descriptivo	38
B.	Discusión de resultados	45
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		47
A.	Conclusiones	47
B.	Recomendaciones	48
BIBLIOGRAFÍA		50
ANEXOS		57
Anexo 1: Carta de consentimiento informado		57
Anexo 2: Instrumento de recolección de datos		58
Anexo 3: Cronograma de actividades		64
Anexo 4: Presupuesto de investigación		65
Anexo 5: Resultado del cuestionario Orto-15		65
ARTÍCULO CIENTÍFICO DE INVESTIGACIÓN		73

RESUMEN

La Ortorexia Nerviosa (ON) consiste en la fijación extrema por ingerir únicamente alimentos saludables, lo que puede suponer una condición patológica en la que el individuo no sea consciente de ello. Esta condición carece de estudios en el país. Los estudiantes de Nutrición y Dietética presentan riesgo en desarrollar ON, al rodearse constantemente de un entorno de alimentación y estilo de vida saludable, además presenta más estudiantes del sexo femenino quienes también tienen mayor riesgo en desarrollar ON. Razón por la cual se realizó la presente investigación con los estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador, de primero a quinto año. La investigación presentó un enfoque cuantitativo, observacional, descriptivo, prospectivo y transversal. La muestra fue de 195 estudiantes, y se recolectaron los datos por medio del cuestionario Orto-15 mediante una encuesta en línea. Los resultados mostraron que un 60% de los estudiantes tienen riesgo de presentar ON equivalente a 117 estudiantes, es decir, 6 de cada 10 estudiantes presentan riesgo de ON, este resultado al ser relacionado con las características sociodemográficas se identificó que el nivel académico que presentó mayor riesgo de ON fue cuarto año con un 29% este dato es representado por 34 estudiantes, el grupo etario con mayor riesgo de presentar ON es el rango comprendido de 18 a 22 años equivalente a un 57%, por último, el sexo con mayor riesgo de presentar ON fue el sexo femenino con un 82% que es igual a 96 estudiantes. Al comparar los resultados con otros estudios, se ha obtenido un porcentaje de mayor riesgo de ON en la presente investigación por lo que se brinda recomendaciones a diversas entidades para fomentar una alimentación saludable sin obsesiones, y prevenir la Ortorexia Nerviosa en los estudiantes de Nutrición y Dietética.

Palabras clave: Ortorexia Nerviosa (ON), Estudiantes, Nutrición y Dietética.

INTRODUCCIÓN

La Ortorexia Nerviosa (ON) consiste en la fijación excesiva por ingerir únicamente alimentos saludables y la obsesión por tener una nutrición adecuada, la ON supone una condición patológica por la que el sujeto desarrolla una fijación extrema por la alimentación sana, lo que hace posible que el individuo padezca de la ON y no sea consciente de ello.¹ Los estudiantes de la licenciatura en Nutrición y Dietética, por la naturaleza de su carrera, pueden estar en riesgo de padecer dicha condición. Por ello, la presente investigación tiene como objetivo caracterizar a la ON en estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador.

El capítulo I del presente trabajo describe la importancia de investigar la Ortorexia Nerviosa en la población estudiantil de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador, y, se plantearon diversos estudios que se han basado en la Ortorexia Nerviosa aportando información actualizada sobre la ON y la problemática que presenta esta condición patológica. El capítulo II trata sobre diversas investigaciones realizadas previamente en otros países sobre la Ortorexia Nerviosa en estudiantes, las herramientas para diagnosticar dicha condición, síntomas y factores de riesgo de ON.

El capítulo III describe la población meta a tomar en cuenta según los criterios de inclusión, el enfoque y tipo de la investigación, la encuesta que fue resuelta por los encuestados, el presupuesto que toma en cuenta los diversos gastos de la investigación, el cronograma que muestra el proceso de la realización de la investigación y las estrategias que se utilizarán para difundir los resultados de la investigación.

El capítulo IV describe la muestra de 195 estudiantes de los cuales un 60% tiene riesgo de manifestar ON, siendo cuarto año el nivel académico y el sexo femenino los grupos que presentar mayor riesgo de presentar ON, en dicho capítulo se presenta un contraste de los resultados de la investigación con otros estudios relacionados a la temática y se realiza un análisis descriptivo para las gráficas correspondientes para los resultados obtenidos.

Por último, en el capítulo V se describen las conclusiones de la investigación, las cuales se relacionan a los resultados obtenidos para poder darles respuesta a los objetivos planteados en el presente estudio, y se brindan recomendaciones que están dirigidas a diferentes instituciones para lograr concientizar sobre la ON, sus características y poder fomentar una alimentación saludable en la población sin tener una obsesión.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A. Situación Problemática

Actualmente no existen estudios que reflejen la situación y prevalencia de Ortorexia Nerviosa en El Salvador, sin embargo, si se ha realizado un estudio en el 2021 relacionado a las conductas alimentarias inadecuadas enfocado en trastornos de conducta alimentaria (TCA), a pesar de que la ON no se clasifica como un TCA, este estudio es el único que muestra datos actuales sobre las conductas alimentarias inadecuadas, el cual dio como resultado que el 17.56% de la muestra de 131 estudiantes de nutrición, tenía riesgo de padecer de un trastorno de conducta alimentaria, siendo cuarto año el que presentó mayor riesgo de padecer un trastorno de conducta alimentaria.²

El trabajo de investigación de la Universidad de Perú en el 2019, dio a conocer que en los estudiantes de medicina un 18.82% presentaba riesgo de padecer de Ortorexia Nerviosa,³ por otro lado, una investigación en estudiantes de España obtuvo como resultado que, de la muestra estudiada de 534 estudiantes, un 30.5% presentaba un alto riesgo de desarrollar ON, esta alta prevalencia la relacionaron con la presión de una buena salud física, consumo de alimentos saludables y de calidad, que pueden observarse en tendencias como el Realfooding y el Clean Eating que son tendencias a las que los jóvenes están expuestos continuamente, esta misma investigación manifestó mayor prevalencia de ON en las mujeres.⁴

Actualmente, vivir una pandemia como lo es el Covid-19 agrava los síntomas de la ON por el miedo a enfermarse, según una revisión de artículos científicos realizados por la Universidad de Ecuador realizado en el año 2022 y muestra que hubo un empeoramiento de los síntomas, afectando la calidad de vida por la desregulación emocional que conlleva a conductas compensatorias con ejercicios e incremento de las preocupaciones por la comida y su disponibilidad.⁵

B. Enunciado del problema

¿Cuál es la caracterización de la Ortorexia Nerviosa en estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador del período de mayo a junio del 2022?

C. Objetivos de la investigación

Objetivo General:

Caracterizar la Ortorexia Nerviosa en estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador.

Objetivos Específicos:

1. Determinar el riesgo de la Ortorexia Nerviosa en estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador.
2. Identificar el nivel académico con mayor riesgo de presentar Ortorexia Nerviosa de los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador.
3. Identificar el grupo etario con mayor riesgo de presentar Ortorexia Nerviosa de los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador.
4. Identificar el sexo con mayor riesgo de presentar Ortorexia Nerviosa de los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador.

D. Contexto de la investigación

La investigación se realizó en la escuela de Nutrición y Dietética de la Facultad de Medicina de la Universidad Evangélica de El Salvador, ubicada en la alameda Juan Pablo II en San Salvador, un municipio que a la vez también es la capital y la ciudad más poblada del país,⁶ dicha investigación se llevó a cabo en un periodo de mayo a junio del año 2022.

El enfoque de la investigación son los estudiantes actualmente inscritos a la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador debido a que constituyen un grupo de riesgo en desarrollar Ortorexia Nerviosa de acuerdo al artículo científico realizado en la universidad de Brasil en el año 2020 denominado "Nutrición y Ortorexia Nerviosa".⁷

Los estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética se enfrentan a diferentes cambios en el estilo de vida en los que se relaciona mayormente cambios de la conducta alimentaria, relacionados frecuentemente a alimentos saludables. Por tal motivo, la investigación se enfocó en estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética, teniendo en cuenta que una de las características de la carrera es que la mayoría de estudiantes son mujeres, guardando relación con un estudio que menciona que hay un mayor riesgo en desarrollar ON en las mujeres que en los hombres.⁴

E. Justificación

La ON es una obsesión patológica en donde dicha condición se presenta en una mayor prevalencia en personas del sexo femenino que del sexo masculino.⁴ Lo cual es importante a considerar debido a que hay un mayor porcentaje de sexo femenino que masculino que se encuentran estudiando la carrera de Licenciatura en Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador.

Las personas con tendencias a desarrollar Ortorexia Nerviosa se caracterizan por la preocupación excesiva de técnicas y materiales utilizados para la elaboración de los alimentos, otra de las características es que el individuo quiere mejorar su salud, tratar una enfermedad o perder peso.⁸ Es por eso que los estudiantes de Nutrición y Dietética al rodearse constantemente de un entorno de alimentación y estilo de vida saludable se encuentran entre los individuos de riesgo en presentar ON.⁹ De acuerdo a un estudio realizado en la Universidad de Navarra en España, varios especialistas consideran que la ON representa entre un 10% y un 15% de las anorexias, y algunos expertos consideran que estas cifras sufrirán un aumento en poco tiempo, especialmente en las personas en las que su imagen es importante para un buen desarrollo profesional.¹⁰

Por todo lo anterior es relevante que se haya realizado la investigación, teniendo en cuenta que en El Salvador no existen investigaciones y datos epidemiológicos oficiales sobre la tendencia de estudiantes a padecer de ON, por tal motivo el interés de que se haya realizado la investigación, proporcionando el primer aporte científico en el país sobre esta condición patológica que se puede generar al estudiar la carrera de Nutrición y Dietética. Se pretende que los resultados sirvan de insumo para poder proporcionar medidas y actividades preventivas para fomentar el cuidado integral de dichos estudiantes.

CAPÍTULO II: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

A. Estado actual del hecho o situación

Son diversos estudios los que han proporcionado evidencia de la Ortorexia Nerviosa (ON), el cual se caracteriza por un patrón alimentario extremo y drásticamente saludable; este fenómeno actualmente se ha convertido en un foco de creciente interés en la actualidad, a pesar de que existen múltiples debates sobre el comportamiento de este fenómeno del comportamiento si corresponde a un trastorno de la conducta alimentaria, a una obsesión o simplemente a un estilo de vida.¹¹

Si bien es cierto que en El Salvador no hay estudios sobre la prevalencia de ON, se ha planteado una visión más amplia sobre este tema, desde los diversos estudios realizados en otros países. Uno de los estudios más actuales que proporcionó mayor información es el que se realizó en estudiantes universitarios españoles en el año 2021 en los que participaron 534 estudiantes de los cuales el 30.5% presentó un alto riesgo de ON.⁴

De acuerdo a un artículo de revisión realizado en 2020 en el que se incluyeron 20 artículos para investigar la asociación entre ON y estudiantes de nutrición con una muestra de 82 individuos y 1029 individuos se encontró una prevalencia que osciló entre 3,40 y 96, 69% de los cuales el 70% realizaron el cuestionario de ORTO-15. La mayoría de los estudios encontraron mayor prevalencia en estudiantes de nutrición.⁹

1. Ortorexia Nerviosa

La ON consiste en la fijación excesiva por ingerir únicamente alimentos saludables y la obsesión por tener una nutrición adecuada, la ON supone una condición patológica por la que el sujeto desarrolla una fijación extrema por la alimentación sana, lo que hace posible que el individuo padezca de esta condición y no sea consciente de ello.¹²

Es una condición en la que el individuo se siente obligado a comer alimentos que considere saludables, ya no solo por el tipo de alimentos sino también por cómo están preparados y por las sustancias y/o materiales de cocción que se puedan emplear en su proceso de elaboración. También forma parte de esta condición el sentirse “puros” y que los alimentos también lo sean. No hay ningún tipo de obsesión por la delgadez sino por la calidad de alimentos, este es un aspecto que lo distingue de las otras conductas alimentarias inadecuadas. Cabe destacar que es más común en ciertos grupos profesionales como nutricionistas, enfermeros y médicos, es decir, en profesionales que ejercen en el área de salud.¹²

1.1 Síntomas de la ON

Los síntomas que se pueden manifestar de ON:⁸

- Preocupación excesiva por la calidad de lo que se come más que por el placer y la necesidad de comer.
- Aumento en la calidad de la dieta mientras disminuye la calidad de vida.
- Planificación con antelación de las comidas, pensando durante más de tres horas al día en la dieta, que incluye el tiempo para cocinar, hacer la compra, leer acerca de dietas, pensar si un alimento es sano o no.
- El paciente es estricto en los hábitos alimentarios lo que provoca un gran placer y aumento de la autoestima y la experimentación de un estado de satisfacción

cuando se sigue la dieta correcta acompañado de un sentimiento de superioridad hacia aquellos que no siguen una dieta. Hay culpabilidad cuando no se cumple el patrón de la dieta.

- Su autoestima está ligada a lo que comen.
- Abandonan actividades cotidianas por mantener una dieta saludable causando aislamiento social.
- Sentimiento de control total cuando se come la comida correcta.

1.2 Factores asociados a la ON

1.2.1 Factores predisponentes:¹³

- Personas estrictas controladoras y exigentes consigo mismas y con su entorno social, con comportamientos compulsivos y predisuestas genéticamente.
- Las mujeres, adolescentes, personal de salud y quienes realizan deportes, son los grupos más vulnerables ya que son más sensibles frente al valor nutritivo de los alimentos y su repercusión sobre la figura o imagen corporal.
- Pacientes que han sido diagnosticados de anorexia nerviosa, al recuperarse optan por introducir en su dieta alimentos de origen natural, cultivados ecológicamente, sin grasa o sin sustancias artificiales que puedan causarles algún daño.
- Épocas de cambio o transición durante ciclo de vida humana puede generar mayor riesgo de inicio de ON.

1.2.2 Factores desencadenantes:¹³

- Ilusión por una seguridad total ya que en las personas con ON existe una falsa creencia que pueden prevenir todo tipo de enfermedades simplemente con llevar una dieta sana, estas personas tienen miedo a la muerte y el factor que pueden controlar para prevenirla es la alimentación, lo que lleva a obsesionarse de manera desmesurada, viven para mantener la salud y alargar la vida, pero se les olvida vivir. La obsesión a la comida les genera una ilusión de perfecta

seguridad que les impide seguir creciendo y disfrutando.

- Presentan negación a la realidad ya que diversas teorías sobre la alimentación llevan a buscar los estándares de belleza impuestos sin que el sujeto los admita.
- El miedo hacia otras personas ya que suelen comer de una manera fuera de lo común lo que los lleva a comer solos para evitar críticas.

1.2.3 Factores mantenedores:¹³

Se refiere a factores que son consecuencia de otra condición o que ocurren paralelamente y que tienen un efecto de reforzamiento sobre sí mismo, provocando que se mantengan y agraven, dentro de las cuales se puede mencionar:

- Reducción de la ansiedad por la necesidad compulsiva de comer alimentos saludables.
- Refuerzo y reconocimiento social, debido que la ingesta de comida sana se considera una buena práctica saludable.
- Escape de pensamientos.

1.2.4 Otros factores asociados:

- La población es bombardeada de información sobre la elección de los alimentos y los nuevos descubrimientos sobre la alimentación y enfermedades, por ejemplo, la relación entre las grasas trans y un posible ataque al corazón. ⁸
- La obesidad al convertirse en una pandemia ha estimulado diversas dietas de moda que no son saludables, por ejemplo, restringir grupos de alimentos. ⁸
- Las redes sociales influyen en el estilo de vida de las personas, un estudio demostró que a mayor uso de Instagram se asocia a mayor tendencia a desarrollar Ortorexia Nerviosa, la prevalencia de Ortorexia Nerviosa entre la población de estudio fue de 49%. ¹⁴
- La personalidad y las prácticas de estilos de alimentación de los padres. ¹

- Ausencia de lactancia materna exclusiva. ¹
- Introducción alimentaria antes de los seis meses. ¹
- Introducción tardía de alimentos masticables. ¹
- La educación, la elección de profesión, nivel socioeconómico y la internalización de ideales de la sociedad son factores importantes en el desarrollo de ON. ¹

1.3 Problemas de salud asociados a la ON

La ON puede presentar los siguientes problemas para la salud:¹³

- Desde el punto de vista psicológico y social es la conducta obsesiva que hace que se aíslen y pierdan contacto en su entorno social.
- Suelen tener niveles altos de dopamina y niveles bajos de serotonina, causando altos niveles de euforia y de ansiedad.
- A nivel fisiológico pueden tener exceso o deficiencia de vitaminas, al evitar tantos alimentos pueden tener carencias de calcio, hierro u otro oligoelemento, por otro lado, al obsesionarse con la nutrición adecuada suelen tomar cantidades de suplementos superando los que requerimientos del individuo conllevando a que no son absorbidos por el organismo.
- Al padecer de intensos sentimientos de culpa y ser perfeccionistas pueden llegar a tener distorsión gradual del pensamiento que puede conllevar a pensamientos psicóticos.
- Debido a sus prácticas alimentarias, pierden un elevado porcentaje de grasa y de masa muscular, por lo que su índice de masa corporal es menor a 18.
- Suelen presentar hipotensión y problemas cardiovasculares por problemas en la bomba de potasio y sodio celular.

1.4 Tratamiento de ON

El tratamiento de la Ortorexia Nerviosa se establece de la siguiente manera:¹³

La Ortorexia Nerviosa se puede tratar con éxito tomando en cuenta terapias

cognitivas-conductuales, psico-educación y tratamiento farmacológico, para ello se necesita un equipo multidisciplinario compuesto por médicos, enfermeras, dietistas y psicoterapeutas.

El tratamiento es un proceso que puede causar sentimientos de frustración, rendición y abandono, es por eso que el primer paso es que el paciente acepte su enfermedad para lograr su colaboración, esto es primordial para que la persona afectada tenga seguridad y evite posibles recaídas o sepa cómo manejar estas recaídas. La siguiente etapa consiste en ir introduciendo gradualmente alimentos nuevos o aquellos que habían dejado de tomarse o sido rechazados por el paciente, de forma que el organismo se vaya acostumbrando a una nueva dieta que cubra los requerimientos nutricionales y abandone con ello su obsesión.

A continuación, se describe el tratamiento multidisciplinario:

- 1.4.1 Tratamiento farmacológico: Aunque la gravedad de la ON puede ser diferente en cada paciente, los inhibidores de la recaptación de la serotonina son útiles para la Ortorexia Nerviosa, lo cual tiene sentido dado que existen pruebas de su eficacia tanto en anorexia nerviosa y el trastorno obsesivo compulsivo. Sin embargo, estos pacientes diagnosticados de ON pueden rechazar productos farmacéuticos ya que son sustancias “no naturales”.
- 1.4.2 Tratamiento psicológico: Un abordaje individualizado con enfoque cognitivo-conductual donde el objetivo sea cambiar patrones obsesivos compulsivos sustituyendo pensamientos y comportamientos auto destructivos por otros más positivos y funcionales, elevando la autoestima y mejorando la percepción de la autoeficacia. Es importante explorar y trabajar con otras problemáticas subyacentes o que estén vinculadas a la ON. Se deben aplicar estrategias de modificación de comportamiento para ampliar la

ingesta de alimentos, aumentar la socialización durante las comidas y diversificar las actividades de ocio para no incluir temas de alimentos. Por último, la psicoeducación sobre la ciencia dietética validada empíricamente puede ayudar a desengañar a los pacientes con Ortorexia Nerviosa de falsas creencias alimentarias.

1.4.3 Tratamiento nutricional: Analizar y reeducar la dieta inadecuada llevada a cabo por este tipo de personas es otro ámbito que debe estar presente en el tratamiento interdisciplinario, ya que la dieta estricta en relación a la calidad de los alimentos que se ingieren conlleva múltiples complicaciones para la salud. Se debe enseñar al paciente a comer y hacerlo de forma saludable sin sobre pensar sobre ello, saliéndose de las normas que el paciente con ON se ha establecido. Se debe asegurar que la persona cubra sus requerimientos nutricionales mínimos y esto se conseguirá aportando cada vez mayor cantidad de alimentos básicos hasta llegar a conseguir una alimentación normal según las necesidades del paciente. Se toma en cuenta que al principio se empezaran a sentir síntomas físicos, ya que el cuerpo se debe ir acostumbrando y tolerando los alimentos nuevos introducidos es por ello que se debe iniciar a introducir alimentos de forma gradual. Luego de mejorar el estado de salud de la persona, el tratamiento debe ser basado en que esta persona consiga establecer hábitos alimentarios adecuados, que lleve una dieta equilibrada, completa y bien estructurada. El tratamiento nutricional aparte de tomar en cuenta conceptos nutricionales y fisiológicos, también se debe considerar aspectos emocionales ligados a creencias alimentarias y las elecciones de alimentos para incorporar enfoques afectivos al asesoramiento del paciente.

1.5 Instrumentos para la evaluación del riesgo de ON

a) Test de Bratman para Ortorexia (Bratman Test for Orthorexia, BOT) (Bratman y Knight, 2001) ¹¹

Consta de diez ítems dicotómicos con respuestas Sí/No. Se otorga un punto por cada respuesta positiva. Menos de 5 puntos corresponde a la categoría saludable, de 5 a 9 puntos como fanático de la salud, y 10 puntos hay riesgo elevado.

Tabla 1. Test de Bratman para ON

1. ¿Pasa más de tres horas diarias pensando en su dieta?
2. ¿Planea sus comidas con varios días de anticipación?
3. ¿Considera que el valor nutritivo de una comida es más importante que el placer que le aporta?
4. ¿Ha disminuido la calidad de vida a medida que aumenta la calidad de la dieta?
5. ¿Se ha vuelto más estricto consigo mismo en este tiempo?
6. ¿Ha mejorado su autoestima alimentándose de forma sana?
7. ¿Ha renunciado a comer alimentos que le gustaban para comer alimentos “sanos”?
8. ¿Su dieta se vuelve un problema a la hora de comer afuera o con otra gente?
9. ¿Se siente culpable cuando rompe su régimen?
10. ¿Se siente en paz consigo mismo y cree que todo está bajo control cuando come de forma sana?

Fuente: Bratman Orthorexia Test (BOT). Ayllón, 2021, p.7.¹³

Bratman describió el test como una herramienta de screening más no de un test diagnóstico, este test se elaboró de una manera informal sin pretender que fuera un instrumento de evaluación científico, a pesar de que es un test que continúa siendo utilizado para estudios de prevalencia en grupos poblacionales pequeños o específicos. ¹³

b) Cuestionario ORTO-15 (The ORTO-15 Questionnaire, ORTO-15) (Donini et al, 2005)

Examina el comportamiento obsesivo relacionado con la selección, preparación y hábitos de consumo, así como actitudes hacia la alimentación saludable. Cuanto menor sea la puntuación, mayor es la indicación de comportamientos o actitudes relacionadas con la ortorexia. Consta de 15 ítems auto informados de opción múltiple con una escala Likert (siempre, a menudo, a veces, nunca) para medir tres factores relacionados con la conducta alimentaria: cognitivo-rationales (ítems 1, 5, 6, 11, 12 y 14), clínicos (ítems 3, 7, 8, 9 y 15) y emocionales (ítems 2, 4, 10 y 13). Este cuestionario mide la gravedad de la ON, el ORTO-15 es el cuestionario más popular utilizado para evaluar ON y ha sido traducido y validado en varios idiomas.¹¹

Presenta un puntaje mínimo de 1 y máximo de 4 por pregunta, estos ítems investigan la obsesión del sujeto en seleccionar, comprar, preparar y consumir alimentos que ellos consideran saludables. Se obtiene una calificación con un rango de 15-60 puntos. Los resultados alcanzados se clasificaron en función del valor numérico de la suma de las respuestas realizadas por los estudiantes, de tal manera que los registros logrados se dividieron en 3 categorías, distribuidas de la siguiente forma: conducta ortorexica (15-35 puntos), normal (36-38 puntos) y saludable (39-60 puntos).¹⁵

El cuestionario ORTO-15 propuesto por Donini combina el test de Bratman con el MMPI (Inventario Multifásico de Personalidad Minnesota). Siendo este último uno de los test más utilizados en salud mental, y que identifica un perfil de personalidad y la presencia de trastornos psicológicos. Basándose en la idea de que la ON es un cuadro con comportamientos fóbicos respecto a algunos alimentos y con rasgos obsesivo compulsivo, la presencia de ambos factores determina el diagnóstico de ON.¹³

Tabla 2. Cuestionario ORTO-15

1. ¿Cuándo come, se fija en las calorías de los alimentos?
2. Cuando usted entra a una tienda de alimentos ¿se siente confundido?
3. En los últimos 3 meses ¿pensar en la comida ha sido una preocupación?
4. ¿Sus hábitos de alimentación están condicionados por la preocupación por su estado de salud?
5. Para Ud. ¿Es el sabor el principal criterio a la hora de determinar la calidad del alimento?
6. ¿Estaría dispuesto a gastar más por una alimentación más sana?
7. Pensamientos por una alimentación sana, ¿le preocupa más de tres horas al día?
8. ¿se permite alguna trasgresión alimentaria?
9. ¿Considera que su estado de humor influye en sus hábitos de alimentación?
10. ¿Considera que estando convencido de que consume alimentos saludables aumenta su autoestima?
11. ¿Considera que el consumo de alimentos saludables modifique su estilo de vida (frecuencia restaurante, amigos)?
12. ¿Considera que consumiendo alimentos saludables mejora su aspecto físico?
13. ¿Se siente culpable cuando se salta su régimen?
14. ¿Cree usted que en el mercado también hay alimentos poco saludables? 15. En la actualidad, ¿come solo?

Fuente: Adaptación al castellano del ORTO-15, Ayllón, 2021, p.8.¹⁵

Tabla 3. Corrección cuestionario del ORTO-15

	Siempre	A menudo	A veces	Nunca
2,5,8,9	4	3	2	1
3,4,6,7,10,11,12, 14,15	1	2	3	4
1,13	2	4	3	1

Fuente: Corrección del cuestionario ORTO-15 adaptado al castellano. Ayllón, 2021, p.8.¹⁵

Este instrumento fue validado en Italia en el Instituto de Ciencias de la Alimentación, Universidad de Roma: La Sapienza, en donde participaron 525 sujetos los cuales fueron aleatorizados en dos muestras (muestra de 404 sujetos para la construcción de la prueba para el diagnóstico de ortorexia ORTO-15; muestra de 121 sujetos para la validación de la prueba). Mostrando una buena capacidad predictiva en un valor umbral de 40 (eficacia 73,8%, sensibilidad 55,6% y especificidad 75,8%).¹⁶

c) Escala de Ortorexia de Teruel (Teruel Orthorexic Scale, TOS) (Barthels et al, 2019)

Este cuestionario ha sido elaborado en España y evalúa multidimensionalmente la ortorexia con una escala Likert de 4 puntos que van desde 0= Totalmente en desacuerdo hasta 3= Totalmente de acuerdo. Consta de 17 ítems que según esta herramienta clasifica el resultado como ortorexia saludable u ortorexia nerviosa. Los primeros 9 ítems clasifica la ortorexia saludable y evalúa el interés de seguir lo que los participantes consideran como una dieta saludable, los últimos 8 ítems clasifican la ortorexia nerviosa y las consecuencias negativas de la preocupación constante hacia la comida.¹⁷

Tabla 4. Escala de Teruel

Las siguientes preguntas se relacionan con las ideas y actitudes que tienes en relación con la alimentación. En concreto, nos gustaría saber hasta qué punto para ti es importante seguir una alimentación sana o consumir alimentos como, por ejemplo, aquellos libres de grasa, sal, conservantes, aditivos hechos por el ser humano o cualquier sustancia que consideres nociva o tóxica, como herbicidas o pesticidas.¹⁷

1. Me siento bien cuando como comida sana.
2. Empleo gran cantidad de tiempo en comprar, planificar y/o preparar la comida para que mi alimentación sea lo más saludable posible.
3. Considero que mi modo de alimentarme es más sano al del común de la gente.
4. Me siento culpable cuando como algún alimento que considero no sano.
5. Mis relaciones sociales se han visto afectadas negativamente a causa de mi preocupación por comer alimentos sanos.
6. Mi interés por una alimentación sana es una parte importante de mi forma de ser, de entender el mundo.
7. Prefiero comer un alimento sano y poco sabroso que un alimento de buen sabor que no sea sano.
8. Como principalmente alimentos que considero sanos.
9. Mi preocupación por la alimentación sana me consume mucho tiempo.
10. Me preocupa la posibilidad de comer alimentos poco saludables.
11. No me importa gastar más dinero en un alimento si lo considero más sano.
12. Me siento agobiado/a o triste si como alimentos que no considero sanos.
13. Prefiero comer poco, pero sano, a quedar saciado/a con comida que pueda no ser sana.
14. Evito comer con gente que no comparte mis ideas sobre alimentación sana.

<p>15. Intento convencer a la gente de mi alrededor para que siga mis hábitos de alimentación saludable.</p> <p>16. Si en algún momento como algo que considero no sano, me castigo por ello.</p> <p>17. Los pensamientos sobre alimentación saludable no me dejan concentrarme en otras tareas.</p>

Fuente: TOS = Teruel Orthorexia Scale, Anales de psicología, 2018.¹⁷

Tabla 5. Corrección de TOS.

<p>Nada de acuerdo = 0</p> <p>Algo de acuerdo = 1</p> <p>Bastante de acuerdo = 2</p> <p>Muy de acuerdo = 3</p>
<p>TOS ORTOREXIA SALUDABLE: TOS1 + TOS2 + TOS3 + TOS6 + TOS7 + TOS8 + TOS11 + TOS13 + TOS15</p>
<p>TOS ORTOREXIA NERVIOSA: TOS4 + TOS5 + TOS9 + TOS10 + TOS12 + TOS14 + TOS16 + TOS17</p>

Fuente: Corrección de la TOS, anales de psicología, 2018.¹⁷

1.6 Generalidades de ON

1.6.1 Historia de la ON:

La ON es una alteración que fue definida por primera vez por el médico norteamericano Steve Bratman en un libro publicado en el año 2000 en EEUU, el cual lleva por título Health Junkies. El autor ya había descrito el término en 1996. El cual proviene del griego orthos (recto, correcto, derecho) y orexia

(apetito, deseo). También se entiende por Ortorexia Nerviosa a la obsesión por la comida sana hasta un nivel considerado patológico.¹¹

Bratman fue un médico generalista que formaba parte de un movimiento de alimentos naturales de EEUU durante 25 años, dicho personaje era un entusiasta seguidor del poder de la dieta para curar y alcanzar la salud, por lo que terminó por componer su propia dieta la cual era cada vez más inflexible por el aumento de las restricciones. También animaba a los demás a seguir su ejemplo y a castigarse cuando consumía algún alimento prohibido. Bratman necesitó de muchos años para lograr desaprender de esos hábitos.¹⁸

El fenómeno de la Ortorexia Nerviosa ha sido observado desde una manera clínica desde fines de los años 90. A pesar de que ha recibido poca atención y no ha sido estudiado lo suficiente ya que no existe aún un reconocimiento formal de sus manifestaciones como un diagnóstico psiquiátrico.¹¹ Sí parece confirmarse que detrás de la obsesión por un menú completamente minucioso se oculta con frecuencia una obsesión patológica.¹⁹

1.6.2 Epidemiología de la ON

Hasta el momento, existen pocos datos confiables sobre la tasa de prevalencia de la ON. Existe una posible relación entre la ON y los TCA, al menos el 28% de los pacientes diagnosticados con anorexia nerviosa y/o bulimia nerviosa pueden presentar Ortorexia Nerviosa comórbida al inicio del tratamiento, lo cual aumenta a 53% al terminar el proceso terapéutico. Su prevalencia en la población general alcanza un 6.9%. Los profesionales de salud poseen un alto riesgo ON, elevándose la prevalencia alrededor del 58%.¹¹

La comunidad de alimentación saludable en instagram posee una alta prevalencia de síntomas de la ON, mayor uso de instagram equivale a desarrollo de ON. Se observa mayor tasa de comportamiento ortoréxico en la población con mayor peso corporal, menor nivel educacional, hábitos alimentarios vegetarianos y pacientes con depresión, sin diferencias de género o edad. Las mujeres, adolescentes, quienes practican deportes, y quienes estén involucrados en áreas que enfatizan en la estética, son grupos con mayor riesgo de desarrollar ON. ¹¹

1.7.3 Etiología de la ON

De acuerdo a un estudio realizado en Holanda, se descubrió que la influencia de la cultura occidental era bastante alta para el desarrollo de ON, además de otros factores involucrados como las transiciones sociales y las ideas culturales en las que entrarían ideales del cuerpo y control sobre la vida, influenciados por internet y medios de comunicación. El grado de educación, el tipo de carrera o profesión elegida, el nivel socioeconómico y los ideales compartidos en la sociedad, son factores que contribuyen al desarrollo de ON, así como también concuerdan otro tipo de variables desde la perspectiva de la personalidad como el narcisismo y el perfeccionismo los cuales se han relacionado con diversos aspectos de la sintomatología de la ON. Así mismo las personas diagnosticadas de ON también se preocupan por la cantidad de alimentos y la apariencia física y no solamente por la calidad de nutrientes. ¹¹

Por otro lado, en los últimos años se ha observado una obsesión en la sociedad sobre la comunicación constante de los descubrimientos acerca de los alimentos que se consideran peligrosos, además de la elaboración creciente de diferentes tipos de dietas que no promueven la salud, por lo que las personas están siendo bombardeadas con información sobre la elección de los alimentos y de los anunciantes que utilizan mensajes y herramientas que promueven el miedo. En

la mayoría de los casos la ON comienza con elegir de una manera más simple alimentos sanos (acción realizada como respuesta a la información recibida).⁸

De acuerdo a un estudio de Ortorexia Nerviosa y dieta en una muestra no clínica, los hallazgos de esta investigación sugieren que la ON está asociada con el número de tipo de dietas seguidas a lo largo de la vida, también aquellos participantes con TCA, insatisfacción corporal o una idea disfuncional de la delgadez tienen más probabilidades de informar un mayor grado de características Ortoréxicas.²⁰

1.7.4 Prevalencia de la ON

En El Salvador actualmente se desconocen datos sobre la prevalencia de Ortorexia Nerviosa, ya que es un fenómeno novedoso y poco estudiado. A nivel internacional la ON ha sido un tema de interés principal en diversos estudios dado que se discute su reconocimiento y clasificación en los sistemas diagnósticos internacionales como en el Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales, en su quinta edición (DSMV).¹⁵

2. Ortorexia Nerviosa en estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador

2.1 Contexto de la presente investigación

La Universidad Evangélica de El Salvador se estableció en 1981, como una corporación privada constituida por un grupo de hombres cristianos evangélicos, profesionales, empresarios, hombres de negocio y miembros de distintas iglesias quienes se plantearon en aportar una solución a la problemática de la educación superior, basándose en la experiencia profesional de muchos de ellos en el campo de la educación secundaria y universitaria.²

A lo largo de los años la Universidad Evangélica de El Salvador, se ha constituido en una de las mejores Universidades del país, principalmente por el nivel de compromiso adquirido en la formación de recursos con alta calidad académica e innovación científica y tecnológica, con una contemplación de servicio hacia los demás y con una formación que incluye principios y valores basados en las Sagradas Escrituras.²¹

La Universidad Evangélica de El Salvador está constituida por la facultad de Ciencias Empresariales y Económicas, Ciencias Jurídicas, Ciencias Sociales, Ingeniería, Odontología y por último la Facultad de Medicina que a su vez está integrada por la carrera de Doctorado en Medicina, Licenciatura en Enfermería, Técnico en Enfermería y la Carrera de Licenciatura en Nutrición y Dietética la cual tiene una duración de 5 años y está compuesta por 10 ciclos en los cuales se cursan un total de 46 asignaturas, en donde se encuentran cursando en dicha carrera 414 estudiantes activos actualmente.²¹

2.2 Características a describir en la población de estudio

- Sexo: Hace referencia a las características biológicas y fisiológicas que definen a hombres y mujeres.²²
- Edad: Tiempo vivido por una persona expresado en años.²³
- Nivel académico: Tiempo de enseñanza superior en un determinado nivel comprendido en años.

2.3 Estudios relacionados

a) Riesgo de Ortorexia Nerviosa en estudiantes de Medicina de una universidad privada peruana. Investigación desarrollada en Lima, Perú.

Antecedentes: No existen datos epidemiológicos sobre la ON, por lo que fue importante investigar sobre esta condición para lograr una detección temprana y un manejo adecuado. Objetivo: Determinar la frecuencia del riesgo de Ortorexia Nerviosa en estudiantes de Medicina de una Universidad peruana usando el cuestionario ORTO-11. Resultados: La frecuencia del riesgo de Ortorexia Nerviosa fue de un 18.82% en estudiantes de medicina de la universidad de Perú, siendo mayor la frecuencia de riesgo en estudiantes de primer año con un 17.77%. Conclusiones: Es necesario la utilización de un cuestionario universal y de estudios analíticos para poder estudiar más a fondo la ON. ³

b) Prevalencia de Ortorexia Nerviosa en estudiantes universitarios españoles: relación con la imagen corporal y con los trastornos alimentarios.

Investigación desarrollada en Valencia, España.

Objetivo: Examinar la prevalencia de la ON y analizar su relación con la imagen corporal y conductas características de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) estudiantes universitarios. Resultados: El 30.5% de los estudiantes presentó un alto riesgo de ON, siendo mayor la tendencia de conducta de Ortorexia Nerviosa en mujeres. El grupo que presentaba alto riesgo de ON mostró que seguían en mayor medida una alimentación de tipo vegano/vegetariano. Conclusiones: Los resultados muestran una elevada prevalencia de ON estudiantes universitarios y su relación con una peor imagen corporal, una mayor preocupación por el aspecto físico y con conductas características de los TCA. ⁴

c) Riesgo de Ortorexia Nerviosa y su relación con hábitos Alimentarios en personas asistentes a gimnasios. Investigación desarrollada en Entre Ríos, Argentina. Objetivos: determinar el riesgo de Ortorexia Nerviosa y su relación con hábitos alimentarios en personas asistentes a gimnasios de la ciudad de Libertador San Martín, Entre Ríos, durante los meses de agosto a octubre de 2019. Resultados: se encontró relación estadísticamente significativa entre el riesgo de Ortorexia Nerviosa y los hábitos alimentarios de la población, es decir, cuanto mayor era el riesgo, los hábitos alimentarios eran saludables, como así también entre el riesgo de Ortorexia Nerviosa y el sexo de los participantes, siendo el sexo femenino el que presentó mayor riesgo. El 71,9% de la población presentó alto riesgo de Ortorexia Nerviosa. Del total con alto riesgo, un 59,8% eran mujeres. Conclusiones: es importante estudiar el riesgo de Ortorexia Nerviosa para realizar un adecuado diagnóstico y tratamiento precoz y, a su vez, prevenir complicaciones en el futuro.²⁴

d) Indicadores de ortorexia en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Medellín. Investigación realizada en Medellín, Colombia.

Objetivo: analizar los indicadores de ortorexia en estudiantes universitarios de una institución privada del municipio de Medellín. Resultado: Los resultados del cuestionario muestran que, en cuanto a los indicadores de ortorexia, son las personas jóvenes y las mujeres las que más se acercan a padecer dicha condición con un (33%). En cuanto al grupo de edad, se encontró que los que tienen un mayor grado de dificultad con la Ortorexia, fue el rango de 19 a 20 años. Conclusión: Se espera que esta investigación incite a otros a realizar mayores estudios acerca de este tema, ya que por los resultados que obtuvimos es evidente que falta mucha información, sobre todo en la población respectivamente joven que parece ser la más afectada.²⁵

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

A. Enfoque y tipo de investigación

El enfoque de esta investigación fue de tipo cuantitativo ya que se realizó una recolección de datos, subsiguiente a esto se realizó un análisis y una medición numérica de los mismos. El tipo de investigación fue observacional debido a que se observó un fenómeno, se registraron los datos sin intervenir ni manipular dichas variables. Fue de carácter descriptivo ya que se buscó determinar los atributos peculiares de un tema específico. El estudio fue de corte transversal puesto que se analizaron los datos de las variables recopilados en un determinado periodo de tiempo. El método de investigación fue prospectivo, debido a que los sujetos de estudio fueron intervenidos posteriormente.

B. Sujetos y objeto de estudio

1. Unidades de análisis, población y muestra

Población: Estuvo constituida por estudiantes activos de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador.

Muestra: Para estimar el tamaño de la muestra se empleó una calculadora en línea identificada como: OpenEpi edición 3.01, en donde se utilizó el dato total de la población estudiantil de 414 estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador, de acuerdo a la operación realizada y los datos proporcionados, el tamaño de la muestra fue de 183 estudiantes con un nivel de confianza de 95%. Debido a que la encuesta fue en línea y anónima, la cual permaneció abierta para todos los estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética, por ello se logró una participación mayor a la descrita anteriormente con 195 respuestas.

Tamaño de la muestra para la frecuencia en una población

Tamaño de la población (para el factor de corrección de la población finita o fcp)(N):414
 frecuencia % hipotética del factor del resultado en la población (p): 30.5%+/-5
 Límites de confianza como % de 100(absoluto +/-%)(d): 5%
 Efecto de diseño (para encuestas en grupo-EDFF): 1

Tamaño muestral (n) para Varios Niveles de Confianza

IntervaloConfianza (%)	Tamaño de la muestra
95%	183
80%	105
90%	148
97%	204
99%	239
99.9%	286
99.99%	314

Ecuación

Tamaño de la muestra $n = [EDFF * Np(1-p)] / [(d^2 / Z^2_{1-\alpha/2} * (N-1) + p*(1-p)]$

Resultados de OpenEpi, versión 3, la calculadora de código abiertoSSPropor
 Imprimir desde el navegador con ctrl-P
 o seleccione el texto a copiar y pegar en otro programa

Figura 1. Cálculo del tamaño de la muestra con OpenEpi 3.01

Fuente: OpenEpi 3.01²⁶

A continuación, se presentan los criterios de inclusión y exclusión de la población mencionada:

Tabla 6. Criterios de inclusión y criterios de exclusión

Criterios de inclusión	Criterios de Exclusión
<ol style="list-style-type: none"> 1. Estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de todos los niveles de la Universidad Evangélica de El Salvador que estuvieran activos. 2. Estudiantes que aceptaron realizar la encuesta. 3. Estudiantes que tuvieran acceso a aparatos tecnológicos con internet para realizar la 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Estudiantes que estuvieran en periodo de embarazo. 2. Estudiantes que no entregaron el cuestionario completo.

<p>encuesta.</p> <p>4. Estudiantes que no padecieran de enfermedades gastrointestinales.</p> <p>5. Estudiantes que no hayan sido diagnosticados de TCA.</p> <p>6. Estudiantes de ambos sexos.</p>	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

2. Variables e indicadores

Variable: El término variables se define, como las cualidades, propiedades o características de los sujetos de estudio que pueden ser enumeradas o contadas (sexo, raza) o medidas cuantitativamente (peso, estatura) y cuyo valor varía de una a otra.²⁷

Indicador: se puede decir que un indicador es una expresión cuantitativa observable y verificable que permite describir características, comportamientos o fenómenos de la realidad. Esto se logra a través de la medición de una variable o una relación entre variables.²⁸

A continuación, se muestran las variables con sus respectivas definiciones e indicadores establecidos para la presente investigación:

Tabla 7. Definición de las variables y sus indicadores.

Variables	Definición	Indicadores
Riesgo de Ortorexia Nerviosa	Probabilidad de desarrollar Ortorexia Nerviosa condición en la que existe una obsesión patológica por comer alimentos saludables. ¹²	$\frac{Población\ de\ riesgo}{Población\ total} \times 100$

Nivel académico	Tiempo de enseñanza superior en un determinado nivel comprendido en años.	Nivel académico cursado.
Edad	Tiempo vivido por una persona expresado en años. ²³	Años cumplidos
Sexo	Hace referencia a las características biológicas y fisiológicas que definen a hombres y mujeres. ²²	<ul style="list-style-type: none"> • Femenino • Masculino

C. Técnicas, materiales e instrumentos

1. Técnicas y procedimientos para la recopilación de la información

Técnica de recolección de datos: Es el uso de técnicas y herramientas utilizadas para desarrollar la investigación.²⁹

La técnica para recolectar los datos fue una encuesta dirigida a los estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador. Dicha encuesta se realizó a través de la plataforma Google Forms en internet. La encuesta fue estructurada primeramente con la información sociodemográfica de los estudiantes posteriormente se incorporó el cuestionario ORTO-15, el cual determina el riesgo de padecer Ortorexia Nerviosa. Este instrumento fue validado en Italia en el Instituto de Ciencias de la Alimentación, Universidad de Roma: La Sapienza. Mostrando una buena capacidad predictiva en un valor umbral de 40 (eficacia 73,8%, sensibilidad 55,6% y especificidad 75,8%).¹⁶

El periodo de recolección y análisis de la información se realizó en el periodo de mayo a junio de 2022. Para dicha recolección de datos se realizó el siguiente proceso: La encuesta se le hizo llegar a través de un link que contenía la

encuesta de Google Forms, posteriormente a la Directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador, procedió a compartir el link con los representantes de estudiantes de cada nivel académico de dicha carrera. Y para finalizar, los representantes compartieron el link con los estudiantes bajo su cargo para que pudieran o lograran responder la encuesta de la investigación.

2. Instrumento y registro de medición

El instrumento de registro es un recurso metodológico, que permite obtener señales o marcas de la realidad de estudio, dichas señales se obtienen de la intersección entre qué se pretende observar, cómo se observa y el hecho observado.³⁰

Se utilizó el cuestionario en línea a través de Google Forms constituido por una serie de preguntas, dicho cuestionario solo podía ser llenado una vez por las personas y no se permitió dejar preguntas vacías. El cuestionario estuvo dividido en los siguientes apartados:

1. El apartado 1 estuvo constituido por un consentimiento informado donde se describió la participación voluntaria y anónima de los estudiantes. Si el participante estaba de acuerdo en participar, este debió seleccionar la opción “aceptar”, en caso contrario, al no estar de acuerdo, no se le permitió continuar y se redireccionaba al apartado 7 correspondiente al agradecimiento. (Anexo 1)
2. El apartado 2 correspondía al espacio donde el encuestado respondió una serie de preguntas (1,2,3,4) relacionadas a los criterios de inclusión para verificar si cumplía con ellos y así proceder con el llenado de los siguientes apartados y en caso de no cumplirlos se redireccionaba al apartado 7.

3. El apartado 3 correspondía sobre los datos sociodemográficos de los estudiantes: edad, sexo y nivel académico de la carrera de Nutrición y Dietética.
4. El apartado 4 constaba sobre preguntas relacionadas a aspectos cognitivo-rationales (4,5,6,7,8,9).
5. El apartado 5 constaba sobre preguntas relacionadas a aspectos clínicos (10,11,12,13,14).
6. El apartado 6 constaba sobre preguntas relacionadas a los aspectos emocionales (15,16,17,18).
7. El apartado 7 trataba sobre la despedida y agradecimiento al encuestado por su participación y tiempo en la realización de la encuesta. (anexo 2)

A continuación, se muestra la matriz congruencia compuesta por los diversos aspectos que estructuran la presente investigación.

Tabla 8. Matriz de congruencia.

Tema	Caracterización de la Ortorexia Nerviosa en estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador.					
Enunciado del problema	¿Cuál es la caracterización de la Ortorexia Nerviosa en estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador en el período de mayo a junio del 2022?					
Objetivo general	Caracterizar la Ortorexia Nerviosa en estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador.					
Objetivos específicos	Unidad de análisis	Variable	Operacionalización de variables	Indicadores	Técnica utilizada	Apartado del instrumento
Determinar el riesgo de Ortorexia Nerviosa en estudiantes de Nutrición y Dietética de la UEES.	195 estudiantes de Nutrición y Dietética.	Riesgo de ON.	Se determinó a través de las respuestas que brindo el encuestado.	$\frac{\text{Población de riesgo}}{\text{Población total}} \times 100$	Encuesta	Apartado 4: Preguntas 4,5,6,7,8,9. Apartado 5: Preguntas 10,11,12,13,14. Apartado 6: Preguntas 15,16,17,18.
Identificar el nivel académico con mayor riesgo de presentar Ortorexia Nerviosa de los		Nivel académico	Se determinó a través de las respuestas que brindo el encuestado según su nivel académico cursado: <ul style="list-style-type: none"> Primer año 	Nivel académico cursado.		Apartado 3: Pregunta 3.

estudiantes de Nutrición y Dietética de la UEES.			<ul style="list-style-type: none"> • Segundo año • Tercer año • Cuarto año • Quinto año 			
Identificar el grupo etario con mayor riesgo de presentar Ortorexia Nerviosa de los estudiantes de Nutrición y Dietética de la UEES.		Edad	Se determinó a través de la información obtenida de las respuestas de los encuestados según su edad.	Años cumplidos.		Apartado 3: Pregunta 1.

<p>Identificar el sexo con mayor riesgo de presentar Ortorexia Nerviosa de los estudiantes de Nutrición y Dietética de la UEES.</p>		<p>Sexo</p>	<p>Se determinó a través de la información obtenida de las respuestas de los encuestados según su sexo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Femenino • Masculino 		<p>Apartado 3: Pregunta 2.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------

3. Aspectos éticos

Esta investigación se realizó con los siguientes aspectos éticos:

- a) Compromiso: Cada integrante del equipo se comprometió a brindar respeto, honestidad e integridad a cada participante. Se actuó con mucha cautela, seriedad y responsabilidad con la información obtenida, utilizando los recursos y herramientas necesarios para una investigación exitosa.

- b) Confidencialidad: La información obtenida no fue revelada a otros que no fueran personal autorizado. Se reconoció y respetó el derecho a la privacidad, entendiendo que es algo propio y exclusivo de cada persona, a lo que se reconoció como un valor en sí mismo que implica respeto, confianza y lealtad.

- c) Justicia: Se trató a cada persona de acuerdo con lo que es moralmente correcto y apropiado.

- d) Autonomía: Todo individuo tuvo la capacidad para poder tomar sus propias decisiones en cuanto a la participación de dicho cuestionario.

- e) No maleficencia: Se respetó la integridad física y psicológica de cada persona, cumpliendo como un deber u obligación de no infligir daño a otros, así como prevenir y evitar perjudicar a algún participante.

- f) Beneficencia: Se realizará una divulgación de información responsable con los resultados obtenidos, donde los estudiantes, la UEES y ONG podrán beneficiarse de los datos obtenidos y concientizar sobre la ON.

D. Procesamiento y análisis de la información

Se utilizó el programa Microsoft Office Excel edición 2016 donde se procesó la información obtenida del cuestionario enviado a través de la plataforma de Google Forms, donde se realizó una base de datos con las respuestas de los participantes a las preguntas realizadas que permitió conocer los resultados de los objetivos planteados en la investigación. Posteriormente, se hizo un análisis descriptivo, se realizaron gráficas, tabla de frecuencia y se calculó la prevalencia de riesgo de la muestra de estudio.

E. Cronograma de actividades

(Anexo 3)

F. Presupuesto

(Anexo 4)

G. Estrategias de utilización de resultados

Con los resultados obtenidos se pretendió aportar información actualizada a la población con el objetivo de concientizar sobre la Ortorexia Nerviosa, para ellos se pretende realizar las siguientes estrategias:

1. Compartir la información con las autoridades de la escuela de Nutrición y Dietética de la Facultad de Medicina de la Universidad Evangélica de El Salvador para fomentar un ambiente seguro dentro de las aulas, que permita al estudiante aprender y prepararse dentro de su profesión sin afectar su salud mental y física.

2. Se compartirá la investigación en la plataforma de la biblioteca virtual UEES para que los estudiantes y profesionales que lo deseen, tengan acceso a la información.

3. Compartir los resultados obtenidos con Asociación Estima para abonar información actualizada sobre la Ortorexia Nerviosa a la organización. La cual es una organización sin fines de lucros que busca concientizar sobre los trastornos de conducta alimentaria, a pesar de que no se clasifica como un trastorno, si afecta la conducta del individuo y su alimentación, por lo que se ha considerado importante divulgar la información.

CAPÍTULO IV: ANALISIS DE LA INFORMACIÓN

A. Análisis descriptivo

Se compartió la encuesta en línea que incluye el cuestionario Orto-15 a los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador de los diferentes niveles académicos. El cuestionario permaneció abierto durante dos semanas, de manera voluntaria a los estudiantes de Nutrición y Dietética, por lo que se obtuvo una mayor participación a la muestra esperada, con 195 estudiantes. Posterior a obtener las respuestas de los estudiantes, se utilizó el programa de Microsoft Office Excel 2016 para poder desarrollar análisis descriptivo. Para la respectiva representación gráfica se hizo uso de tablas y gráficas según cada variable de estudio.

1. Descripción general de la población de estudio

A continuación, se detallan las características de la población de estudio, de las cuales se tomaron en cuenta el sexo, edad y nivel académico de los estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador.

Tabla 9. Sexo de los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador

Sexo	Fr	%
Femenino	161	83%
Masculino	34	17%
Total	195	100%

De la muestra de estudio de 195 estudiantes, hubo mayor participación de 161 personas del sexo femenino, en el caso contrario, hubo menor participación de 34 personas del sexo masculino, se debe tomar en cuenta que la población estudiantil de la carrera de Nutrición y Dietética de la UEES está conformada en su mayoría por el sexo femenino. Según DIGESTYC en las estimaciones y proyecciones nacionales de población para el año 2021 se esperaba una población femenina del 3,370,080, siendo mayor que la población masculina conformada por 2,955,747 personas.

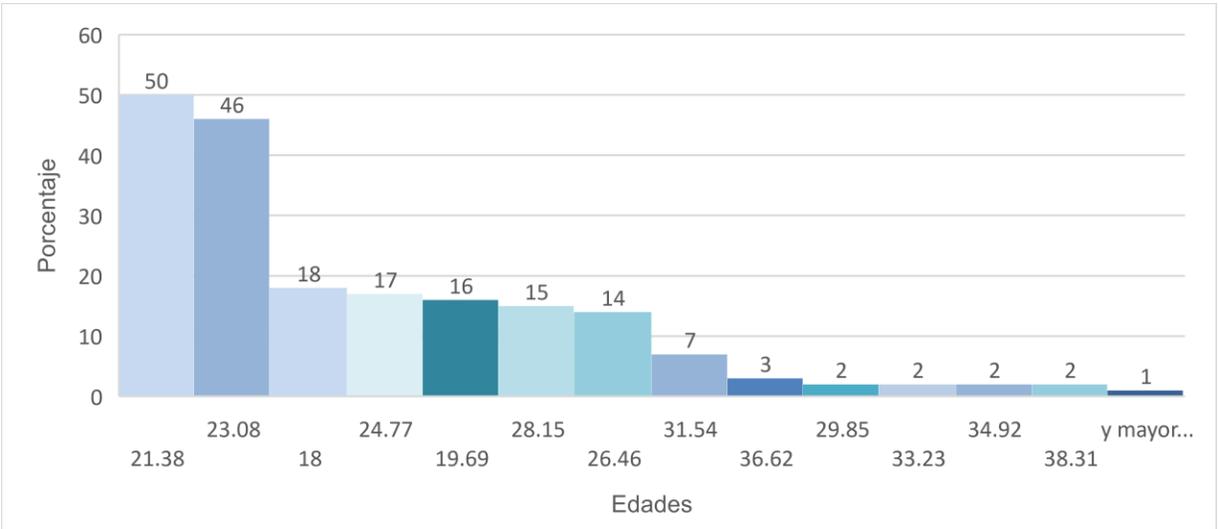


Figura 2. Histograma de las edades de los estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador.

Tabla 10: Análisis descriptivo de la edad de los estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador.

Análisis descriptivo	
Media	22.9076923
Error típico	0.30313973
Mediana	22
Moda	22
Desviación estándar	4.23311592
Varianza de la muestra	17.9192704
Curtosis	2.87065829
Coficiente de asimetría	1.56973054
Rango	22
Mínimo	18
Máximo	40
Suma	4467
Cuenta	195
Nivel de confianza (95.0%)	0.59787264

De acuerdo a los datos del grupo etario de la muestra de estudio, la edad mínima fue de 18 años y la edad máxima de 40 años, también se puede apreciar que el promedio o la media es de 22 años y el valor que ocupa la posición central es de 22 años, en

cuanto al valor que presentó una mayor frecuencia fue la edad de 22 años.

Tabla 11. Nivel académico de los estudiantes de primer a quinto año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador.

Nivel académico	Fr	%
Primer año	43	22.1%
Segundo año	30	15.4%
Tercer año	25	12.8%
Cuarto año	63	32.3%
Quinto Año	34	17.4%
Total	195	100%

En la tabla 11 se detalla el nivel académico cursado por los estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la universidad Evangélica de El Salvador, que comprende los 5 años, se encontró que el año que más participación presentó en la encuesta compartida fue cuarto año con un 32.3% equivalente a 63 estudiantes. Mientras que el grado académico con menor participación fue tercer año con un 12% equivalente a 25 estudiantes.

2. Riesgo de Ortorexia Nerviosa en estudiantes

Se compartió la encuesta a los estudiantes de primero a quinto año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador, donde se incluyó el cuestionario Orto-15 el cual cuenta con 15 preguntas que miden el factor cognitivo-racional, factor emocional y factor clínico, dicho cuestionario mide el riesgo de presentar Ortorexia Nerviosa.

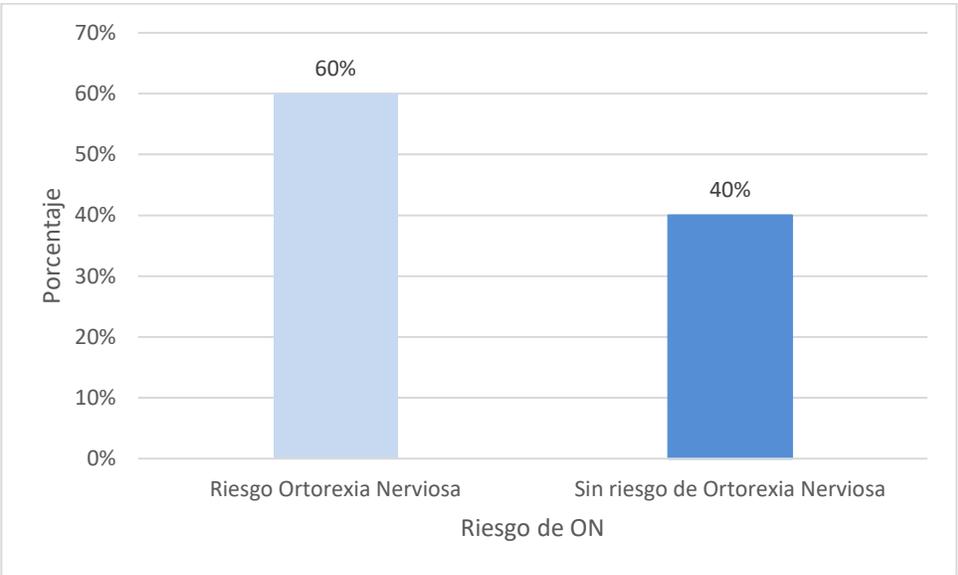


Figura 3. Riesgo de Ortorexia Nerviosa en estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador.

De la muestra de estudio de 195 estudiantes, un 60% (117 estudiantes) muestra riesgo de presentar ON y un 40% (62 estudiantes) no presentan riesgo de presentar ON, es decir que, por cada 10 estudiantes, 6 estudiantes presentan riesgo de presentar ON. Esto se puede relacionar a que dichos estudiantes están expuestos a una actualización constante sobre una alimentación saludable, que, al no ser manejada adecuadamente, esta información puede causar una obsesión por la alimentación saludable que no ha sido identificado por la persona.

3. Nivel académico con mayor riesgo de Ortorexia Nerviosa

Se realizó una relación entre el riesgo de ON y las características sociodemográficas investigadas en la población de estudio, las cuales son, edad, sexo y nivel académico de los estudiantes de primero a quinto año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador.

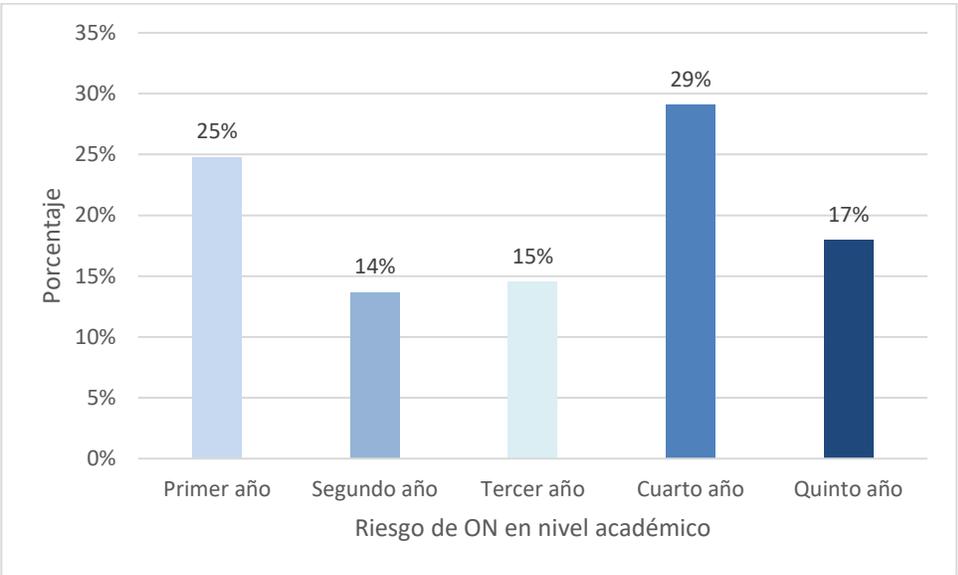


Figura 4. Nivel académico con mayor riesgo de presentar Ortorexia Nerviosa de los estudiantes de primero a quinto año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador

Los diferentes niveles académicos presentaron los siguientes resultados en relación al riesgo de presentar ON: de los 117 estudiantes que presentaron riesgo de ON, primer año obtuvo un 25% equivalente a 29 estudiantes, segundo año represento un 14% equivalente a 16 estudiantes, siendo este el nivel académico con menor riesgo a presentar ON, tercer año presento un 15% equivalente a 17 estudiantes, cuarto año un 29% equivalente a 34 estudiantes, siendo este el nivel académico con mayor riesgo a presentar ON, y por último, quinto año obtuvo un 17% equivalente a 21 estudiantes.

4. Grupo etario con mayor riesgo de Ortorexia Nerviosa

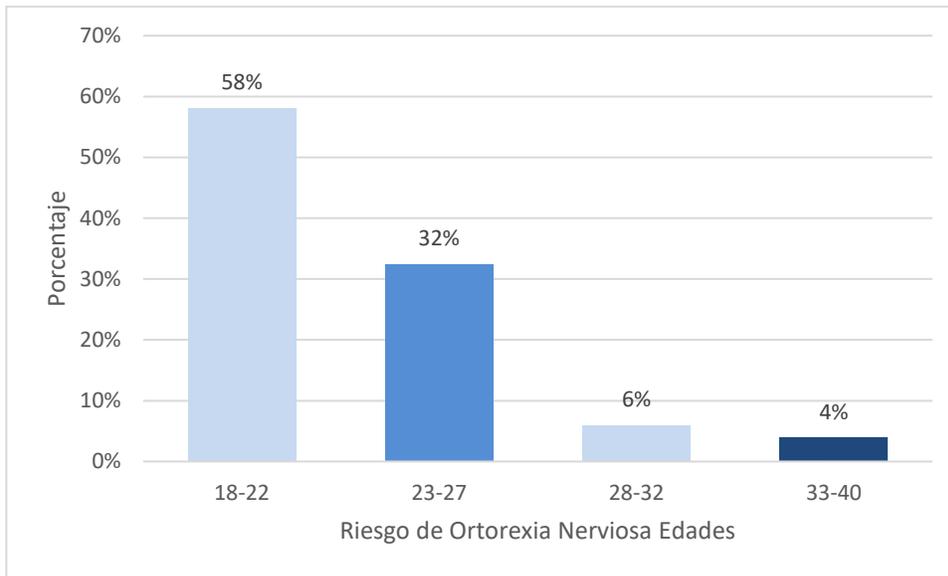


Figura 5. Grupo etario con mayor riesgo de presentar Ortorexia Nerviosa en los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador.

De acuerdo a las edades de los participantes se puede identificar que el grupo etario que representa un mayor riesgo en desarrollar ON son las edades comprendidas de 18 a 22 años con un 58%, las edades de 18 a 22 es un dato que se considera importante mencionar ya que en las edades más tempranas es en donde se presenta mayor riesgo en desarrollar ON, ya que, si no se realiza un diagnóstico precoz, aumenta la probabilidad de intensificar dicha condición. Por otro lado, las edades que presentaron un menor riesgo se encuentran conformando las edades de 34 a 40 años de edad, considerando que las frecuencias de las edades anteriormente mencionadas son significativamente menores a las edades de 18 a 27.

5. Sexo de estudiantes con mayor riesgo de Ortorexia Nerviosa

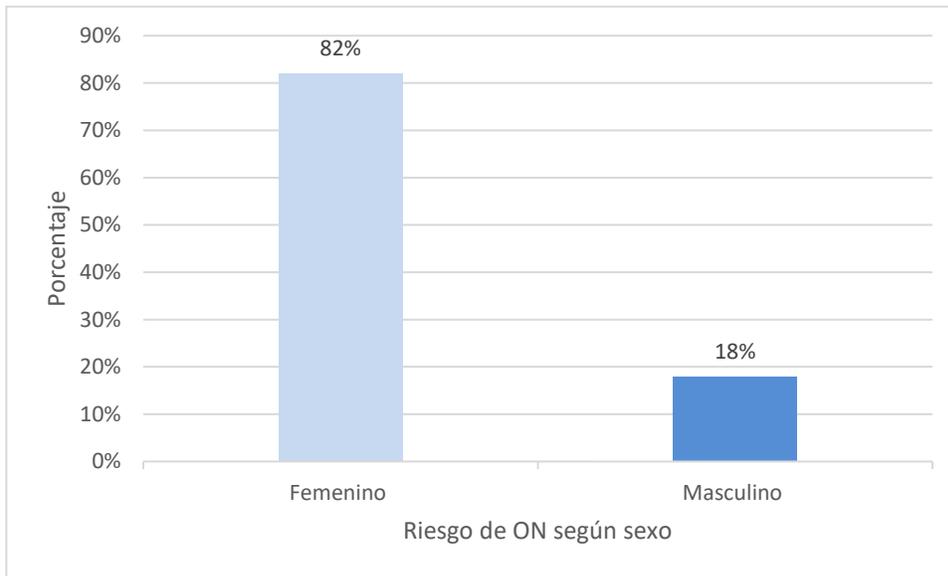


Figura 6. Identificar el sexo con mayor riesgo de presentar Ortorexia Nerviosa de los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador.

Se puede identificar que el sexo más predominante fue el femenino representa un mayor porcentaje en cuanto al riesgo en desarrollar ON con un 82% (96) mientras que el sexo masculino solo representa el 18% (21) sin embargo es importante tener en cuenta que también se identificó una mayor participación en la encuesta de personas del sexo femenino que masculino ya que también existe una mayor cantidad de mujeres estudiando la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador.

B. Discusión de resultados

La investigación tuvo como objetivo identificar el riesgo de Ortorexia Nerviosa en los estudiantes de primero a quinto año de la carrera Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador, con la muestra de estudio de 195 estudiantes se obtuvieron datos relevantes que se pueden contrastar con otros estudios:

La presente investigación obtuvo que un 60% de la muestra de estudio presenta riesgo de desarrollar ON, lo cual representa un dato mayor al que obtuvo un estudio realizado en España-Valencia, con una prevalencia menor equivalente a un 30.5%, este dato representa a los estudiantes universitarios tenían riesgo de manifestar ON, este resultado se relacionó con una alta preocupación por el aspecto físico, evitar enfermedades y mantener su estado de salud.⁴

En relación al nivel académico, la investigación mostró que fue el cuarto año de los niveles de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador el que presentó mayor riesgo de presentar ON con un 29%, esto se puede comparar con el resultado que obtuvo un estudio en Perú-Lima en estudiantes universitarios, el cual obtuvo un resultado diferente, este mostro que primer año presento mayor frecuencia de riesgo para desarrollar ON con un 23.53%.³

De acuerdo a los resultados obtenidos se puede observar que existe un mayor riesgo en desarrollar ON en el rango de edades más jóvenes de 18 a 23 años de edad, los resultados de este análisis presentan similitud a un estudio que se realizó en Medellín, Colombia a los estudiantes de la universidad privada de la ciudad de Medellín, en donde se encontró que el grupo de edad con mayor grado de dificultad con la Ortorexia, fue el rango de 19 a 20 años.²⁵

De acuerdo al sexo y riesgo en desarrollar ON, se identificó que el sexo femenino presenta mayor riesgo en desarrollar ON con un 82%, al relacionar este dato con otras bibliografías no se identificó una investigación realizada en estudiantes en donde se relacione el riesgo de ON y el sexo. Sin embargo, se encontró un estudio realizado en Entre Ríos, Argentina donde refleja que, si existe un mayor riesgo en desarrollar ON, por parte del sexo femenino con un 59.8%.²⁴

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

A. Conclusiones

1. 6 de cada 10 estudiantes de primero a quinto año de la carrera de Nutrición y Dietética presentaron riesgo de Ortorexia Nerviosa.
2. El nivel académico con mayor riesgo de presentar ON fue cuarto año.
3. Los datos identificados en la presente investigación muestran que existe un mayor riesgo en desarrollar ON el grupo etario comprendido de 18 a 22 años.
4. Con respecto al riesgo de ON y su relación con el sexo, se pudo observar que el sexo femenino es quien presenta mayor vulnerabilidad en desarrollar ON.

B. Recomendaciones

a. A la escuela de Nutrición

1. Incluir temas relacionados a Ortorexia Nerviosa dentro de las materias que componen la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador para que los estudiantes adquieran conocimientos sobre cómo influye la alimentación en la salud mental.
2. Implementar screening de ON en los estudiantes de nuevo ingreso para identificar aquellos que presenten riesgo de ON e implementar medidas que logren prevenir la ON.
3. Implementar programas en la Universidad Evangélica de El Salvador que brinden ayuda a los estudiantes que presenten conducta alimentaria inadecuada como la ON.
4. Se le recomienda a la Escuela de Nutrición de la Universidad Evangélica de El Salvador y a Asociación Estima trabajar en equipo para implementar talleres en los estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de dicha carrera para fomentar y concientizar sobre la importancia de una alimentación saludable libre de obsesiones.

b. Ministerio de Salud

5. Se recomienda fortalecer talleres que promuevan la importancia de la salud física y mental, enfocado en comportamientos saludables principalmente a los jóvenes en escuelas públicas e institutos, los cuales pueden ser impartidos por el personal de salud del primer nivel de atención.

c. Ministerio de Educación y/o profesionales de salud

6. Se recomienda invertir en futuras investigaciones sobre esta problemática realizando el estudio principalmente en los jóvenes, estudiantes de escuelas, institutos y universidades para identificar desde una manera más amplia el riesgo que pueden presentar, así mismo poder realizar otras investigaciones que incluyan a la población en general para lograr identificar el riesgo que se presenta en otras edades, posteriormente incluir en las investigaciones relaciones entre diferentes variables.

d. A los medios de comunicación:

7. Se les recomienda considerar las investigaciones relacionadas a esta problemática, difundiendo y compartiendo información para que haya un mayor conocimiento principalmente en la población joven.

BIBLIOGRAFÍA

1. Meritxell Pachecho, Luis Botella. Desarrollo De Una Tendencia Ortoréxica En Sujetos Asiduos Al Gimnasio: Ortorexia Nerviosa ¿Un Estilo De Vida Sindrónico? [Tesis]. Barcelona: Universidad Ramon Llull. [citado 21 de febrero del 2022]. Disponible en: [https://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/376568/C%C3%B2pia%20de%20TFM%20Ortorexia%20Nerviosa%20Carlota%20Stewart%20Pardo%20\(Final\).pdf?sequence=1](https://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/376568/C%C3%B2pia%20de%20TFM%20Ortorexia%20Nerviosa%20Carlota%20Stewart%20Pardo%20(Final).pdf?sequence=1)
2. Melissa De León, Engadi Huevo. Prevalencia De Trastorno De Conducta Alimentaria En Estudiantes De Nutrición Y Dietética En La Universidad Evangélica De El Salvador [Tesis]. El Salvador: Universidad Evangélica de El Salvador: 2021. [citado 9 de febrero del 2022]. Pág. 15-59-63
3. Luis Escobar, Roberth Centurión, Herberth Mayhuasca. Riesgo De Ortorexia Nerviosa En Estudiantes De Medicina De Una Universidad Privada Peruana [Tesis Doctoral de Internet]. Perú: Universidad Peruana Cayetano Heredia: 2019. [citado 9 de febrero 2022]. Disponible en: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/6449/Riesgo_EscobarChamorro_Luis.pdf?sequence=1&isAllowed=y
4. Ruiz A., Quiles Yolanda. Prevalencia De La Ortorexia Nerviosa En Estudiantes Universitarios Españoles: Relación Con La Imagen Corporal Y Con Los Trastornos Alimentarios. *Annals of psychology*. Octubre 2021; [citado 21 de febrero del 2022]. 37(3):493-499 Disponible en: <https://revistas.um.es/analesps/article/view/449041> y <https://doi.org/10.6018/analesps.449041>

5. Miño Herrera Diana. Trastornos de la conducta alimentaria en el contexto de la pandemia por COVID-19. [Tesis en internet]. Ecuador: Universidad Central de Ecuador; 2022. [citado 21 de febrero del 2022] Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/25669/1/UCE-FCM-CPO-MI%c3%91O%20DIANA.pdf>

6. Alcaldía Municipal de San Salvador. Plan Municipal de ordenamiento territorial de la ciudad de San Salvador: San Salvador: Centro de documentación Legal Sindicatura; 2015.
<http://www.sansalvador.gob.sv/phocadownload/userupload/8903f4e72d/PLAN-MUNICIPAL-DE-ORDENAMIENTO-TERRITORIAL-29415.pdf>

7. Vilhena HM, Santos LC. Estudio de nutrición y ortorexia nerviosa, prevalencia e instrumentos de evaluación. Revista Brasileira [internet] Nov 2020; (citado 24 de febrero de 2022) Vol.14 (89):1096-1106. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8295092>

8. García J Adriana, Ramírez S Israel, Ceballos R Guillermo, Méndez B Enrique. ¿Qué sabe Ud. Acerca de la Ortorexia? Rev. mex. cienc. farm [Internet]. Jun 2014 [citado 26 de febrero de 2022]; 45 (2): 84-87. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-01952014000200010

9. Cerquera MF, Prevalencia y factores de riesgo asociados a trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes de primer semestre -cohorte 2010- de la carrera nutrición y dietética de la Pontificia universidad javeriana- Bogotá [Tesis Doctoral en Internet]. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana;2020. [citado 26

de febrero de 2022] disponible en:
<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/49705/TG%20documento%20final%20junio%209.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

10. Aranceta BJ. Ortorexia o la obsesión por la dieta saludable. ALAN [internet]. Dic 2017 [citado 26 de febrero de 2022]; 57(4): 313-315. Disponible en http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222007000400002
11. Estudillo RB. Ortorexia nerviosa: ¿Un estilo de vida o el surgimiento de un nuevo trastorno alimentario? Rev. Chil. Nutrición [Internet]. Abri.2021 [citado 10 de marzo de 2022]; 48 (2): 255-265. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071775182021000200255#c1 y <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182021000200255>
12. Javier Manuel Haro Lorente. Revisión Bibliográfica De Trastornos De La Conducta Alimentaria De Reciente Aparición. [Internet]. Universidad De Granada. Noviembre 2014; [citado 11 de marzo del 2022]. 1988-3439. Disponible en: <http://www.index-f.com/para/n20/pdf/203.pdf>
13. María Laura PF. Riesgo de ortorexia: Adaptación y validación al español del cuestionario (ORTHO 15) [Tesis Doctoral de internet]. Ciudad real: Universidad de Castilla-La Mancha. 2018. [Citado 20 de abril 2022]. Disponible en: <https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/20453/TESIS%20Parra%20Fern%C3%A1ndez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

14. David García Puertas. Influencia del uso de Instagram sobre la conducta alimentaria y trastornos emocionales. Revisión sistemática. [Revista Internet]. Universidad Carlos III de Madrid. 7 de septiembre del 2020. [citado 23 de marzo del 2022]. Vol. 11 N.2, 244-254. Disponible en: <https://e-revistas.uc3m.es/index.php/RECS/article/view/5223>
15. Martín AB: La ortorexia nerviosa ¿otro nuevo trastorno? [Tesis de Internet]. Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia. Septiembre del 2021. [citado 24 de marzo del 2022]. Vol.11.2. Disponible en: https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/La_ortorexia_nerviosa._Otro_nuevo_trastorno_B.Ayllon.pdf
16. Donini LM, Marsili D, Graziani MP, Imbriale M, Cannella C. Orthorexia nervosa: validation of a diagnosis questionnaire. Eating and Weight Disorders. [internet] 2005 [citado 31 de marzo 2022] 10(2):28-32. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/7098054_Orthorexia_nervosa_Validation_of_a_diagnosis_questionnaire y DOI: 10.1007/BF03327537
17. Ramón BJ, Roncero M. Bidimensional Structure of the Orthorexia: Development and Initial Validation of a New Instrument. [Artículo de Internet]. Revista Anales de psicología. mayo 2018. [citado 24 de marzo del 2022]. Vol. 32, N.2. 283-291. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/ap/v34n2/0212-9728-ap-34-02-282.pdf> y <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.34.2.299671>
18. American Psychiatric Association. Guía De Consulta De Los Criterios Diagnósticos Del DSM-5 [internet]. Noviembre 2013. [Citado 10 de marzo del 2022]; pág 189 a 197. Disponible en:

<https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>

19. Sánchez Muñoz R, Moreno Martínez A. Ortorexia y Vigorexia: ¿Nuevos trastornos de la conducta alimentaria? [Internet] 2007 [citado 10 de marzo 2022]; 457-482. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2379929>

20. Novara C, Pardini S, Visioli F, Meda N: Orthorexia nervosa and dieting in a non-clinical sample: a prospective study. Eat Weight Disord. National Library of Medicine [internet] 22 de enero [citado 25 de marzo 2022] Vol. 7, N.1-13 Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34993925/> y DOI: [10.1007/s40519-021-01353-8](https://doi.org/10.1007/s40519-021-01353-8)

21. Inicio» Universidad Evangélica de El Salvador [Internet]. Edu.sv. 2016 [citado el 25 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://www.uees.edu.sv/>

22. INE. Concepto de sexo. [Citado 26 de marzo 2022] Disponible en: <https://www.ine.es/DEFIne/es/concepto.htm?c=4484&op=30307&p=1&n=20#:~:text=Seg%C3%BAn%20la%20OMS%2C%20el%20%22sexo,apropiados%20para%20hombres%20y%20mujeres.>

23. Definición de Edad. [Internet]. PANHISPANICO. [citado 26 de marzo 2022] Disponible en: <https://dpej.rae.es/lema/edad#:~:text=1.,una%20persona%20expresado%20en%20a%20%20B1os.>

24. Ortero J, Gaab AC: Riesgo de Ortorexia Nerviosa y su relación con hábitos alimentario en personas asistentes a gimnasios. *Nutrición y Actividad Física* artículo original [Artículo de internet] 4 de octubre de 2019 [citado 26 de marzo 2022] vol. 20 N.4: 112-117. Disponible en: http://www.revistasan.org.ar/pdf_files/trabajos/vol_20/num_4/RSAN_20_4_112.pdf
25. García DE, Pérez OA. Indicadores de Ortorexia en estudiantes de una Universidad privada de la ciudad de Medellín. [Tesis Doctoral en internet]. Medellín: Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD; [Mayo 2012] Disponible en: <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/2184/Articulo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
26. Dean AG, Sullivan KM, Soe MM. OpenEpi: Open Source Epidemiologic Statistics for Public Health, Versión. www.OpenEpi.com, actualizado 2013/04/06. [citado 25 de marzo 2022] Disponible en: https://openepi.com/Menu/OE_Menu.htm
27. Cuestas E. Definición de Variable. *Rev.Facultad de CM*. [Internet] 2009. [citado el 26 de marzo 2022] Vol 66, N.3: 119-122. Disponible en: http://www.revista2.fcm.unc.edu.ar/Rev.2009.3/Variables_Cuesta.pdf
28. Sánchez O, Salazar AF, Thowinson J, Arango JM, Romero SV: Guía para la construcción y análisis de indicadores. [internet]. Bogotá: Dirección de

seguimiento de políticas públicas; 2018 [citado 26 de marzo 2022] 31 p.
Disponible
en:https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/Sinergia/Documentos/Guia_para_elaborar_Indicadores.pdf

29. Carla Tamayo, Irene Siesquén. Técnicas e instrumentos de recolección de datos. [internet]. Departamento Académico de Metodología de Investigación de la Universidad Católica Los Ángeles. [citado 1 de abril 2022]. Disponible en: <https://www.postgradoune.edu.pe/pdf/documentos-academicos/ciencias-de-la-educacion/22.pdf>

30. Cohen N, Rojas GG. Metodología de la investigación, ¿para qué? La producción de los datos y los diseños [internet] 6 de marzo 2019. [citado 28 de marzo 2022] 276 p. Disponible desde: <https://www.teseopress.com/metodologiadelainvestigacion/chapter/capitulo-6-instrumentos-de-registro/#:~:text=En%20este%20sentido%2C%20el%20instrumento,observa%20y%20el%20hecho%20observado.>

ANEXOS

Anexo 1: Carta de consentimiento informado

Título: Caracterización de la Ortorexia Nerviosa en estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador.

Objetivo: Determinar el riesgo de Ortorexia Nerviosa en estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador.

Descripción: La investigación es realizada por dos nutricionistas egresadas de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador, que se encuentran en el proceso de trabajo de investigación científica para optar al título universitario de Licenciatura en Nutrición y Dietética. Si usted desea participar en esta investigación deberá seleccionar la casilla "Aceptar". Su participación en la investigación es completamente voluntaria confidencial debido que la información obtenida se utilizará únicamente para fines de investigación. El llenado del formulario le tomará entre 5 a 10 minutos para poder responder todas las preguntas planteadas, si alguna pregunta le parece desagradable puede no continuar con el llenado de dicho cuestionario.

He sido informado sobre mí participación voluntaria en la presente investigación.

Anexo 2: Instrumento de recolección de datos

Título: Caracterización de Ortorexia Nerviosa en estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador.

Objetivo: Determinar el riesgo de Ortorexia Nerviosa en estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador.

Apartado 1: **Consentimiento:**

La investigación es realizada por dos nutricionistas egresadas de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador, que se encuentran en el proceso de trabajo de investigación científica para optar al título universitario de Licenciatura en Nutrición y Dietética. Si usted desea participar en esta investigación deberá seleccionar la casilla "Aceptar". Su participación en la investigación es completamente voluntaria confidencial debido que la información obtenida se utilizará únicamente para fines de investigación. El llenado del formulario le tomará entre 5 a 10 minutos para poder responder todas las preguntas planteadas, si alguna pregunta le parece desagradable puede no continuar con el llenado de dicho cuestionario.

Dicho lo anterior he sido informado sobre mi participación voluntaria en la presente investigación.

- A. Estoy de acuerdo.
- B. No estoy de acuerdo.

Apartado 2: **Criterios de inclusión:**

Seleccione la opción si presenta una de las siguientes opciones:

- No se encuentra estudiando actualmente la carrera de Nutrición y Dietética
- Presenta alguna enfermedad gastrointestinal
- Se encuentra en período de embarazo
- Ha sido diagnosticado o diagnosticada con algún Trastorno de Conducta Alimentaria
- Ninguna de las anteriores

Apartado 3: **Factores sociodemográficos**

1. Edad: (escriba el número de años cumplidos)

2. Sexo:
 - a) Masculino
 - b) Femenino

3. Actualmente, ¿En cuál nivel académico se encuentra?
 - a) Primer año
 - b) Segundo año
 - c) Tercer año
 - d) Cuarto año
 - e) Quinto año

Instrucción: A continuación, se le presentaran una serie de preguntas, seleccione una respuesta:

Apartado 4: Aspectos cognitivo-rationales:

4. ¿Cuándo come, se fija en las calorías de los alimentos?

- a) Siempre
- b) A menudo
- c) A veces
- d) Nunca

5. Para Ud. ¿Es el sabor el principal criterio a la hora de determinar la calidad del alimento?

- a) Siempre
- b) A menudo
- c) A veces
- d) Nunca

6. ¿Estaría dispuesto a gastar más por una alimentación más sana?

- a) Siempre
- b) A menudo
- c) A veces
- d) Nunca

7. ¿Considera que el consumo de alimentos saludables modifique su estilo de vida (frecuencia, restaurante, amigos)?

- a) Siempre
- b) A menudo
- c) A veces
- d) Nunca

8. ¿Considera que consumiendo alimentos saludables mejora su aspecto físico?

- a) Siempre
- b) A menudo
- c) A veces
- d) Nunca

9. ¿Cree usted que en el mercado también hay alimentos poco saludables?

- a) Siempre
- b) A menudo
- c) A veces
- d) Nunca

Apartado 5: Aspectos Clínicos:

10. En los últimos 3 meses ¿pensar en la comida ha sido una preocupación?

- a) Siempre
- b) A menudo
- c) A veces
- d) Nunca

11. Pensamientos por una alimentación sana, ¿le preocupa más de tres horas al día?

- a) Siempre
- b) A menudo
- c) A veces
- d) Nunca

12. ¿se permite alguna trasgresión alimentaria?

- a) Siempre
- b) A menudo

- c) A veces
- d) Nunca

13. ¿Considera que su estado de humor influye en sus hábitos de alimentación?

- a) Siempre
- b) A menudo
- c) A veces
- d) Nunca

14. En la actualidad, ¿come solo?

- a) Siempre
- b) A menudo
- c) A veces
- d) Nunca

Apartado 6: Aspectos Emocionales:

15. Cuando usted entra a una tienda de alimentos ¿se siente confundido?

- a) Siempre
- b) A menudo
- c) A veces
- d) Nunca

16. ¿Sus hábitos de alimentación están condicionados por la preocupación por su estado de salud?

- a) Siempre
- b) A menudo
- c) A veces
- d) Nunca

17. ¿Considera que estando convencido de que consume alimentos saludables aumenta su autoestima?

- a) Siempre
- b) A menudo
- c) A veces
- d) Nunca

18. ¿Se siente culpable cuando se salta su régimen?

- a) Siempre
- b) A menudo
- c) A veces
- d) Nunca

Apartado 7: Agradecimientos:

Agradecemos tu participación en la realización de este cuestionario y por el tiempo que se ha brindado para poder llevar acabo esta investigación.

Anexo 3: Cronograma de actividades

Tabla 12. Cronograma de actividades

	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto
Perfil de investigación								
Capítulo I: Planteamiento del problema								
Capítulo II: Fundamentación teórica								
Capítulo III: Metodología de la investigación								
Entrega, revisión y aprobación de anteproyecto para revisión de asesora								
Entrega y revisión de anteproyecto por comisión evaluadora								
Correcciones de observación de comisión evaluadora								
Entrega de anteproyecto corregido a comisión evaluadora								
Defensa de anteproyecto								
Recolección de datos								
Capítulo IV: análisis de resultados								
Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones								
Entrega, revisión y aprobación de documento final para revisión de asesora								
Entrega y revisión de documento final por comisión evaluadora								
Correcciones de observación de comisión evaluadora								
Entrega de documento final corregido a comisión evaluadora								
Defensa de documento final								

Anexo 4: Presupuesto de investigación

Tabla 13. Presupuesto de gastos de investigación.

Gastos directos	Descripción	Costo
1. Empastado	1	\$25
2. Impresiones	200	\$30
3. Asesorías de investigación	1	\$600
4. Refrigerio de jurado evaluador	6	\$50
Gastos indirectos		
5. Laptop	1	\$350
6. Internet		
7. Electricidad		
8. Agua		
9. Teléfono		
Gastos imprevistos		\$25
Total		\$1,080

Anexo 5: Resultado del cuestionario Orto-15

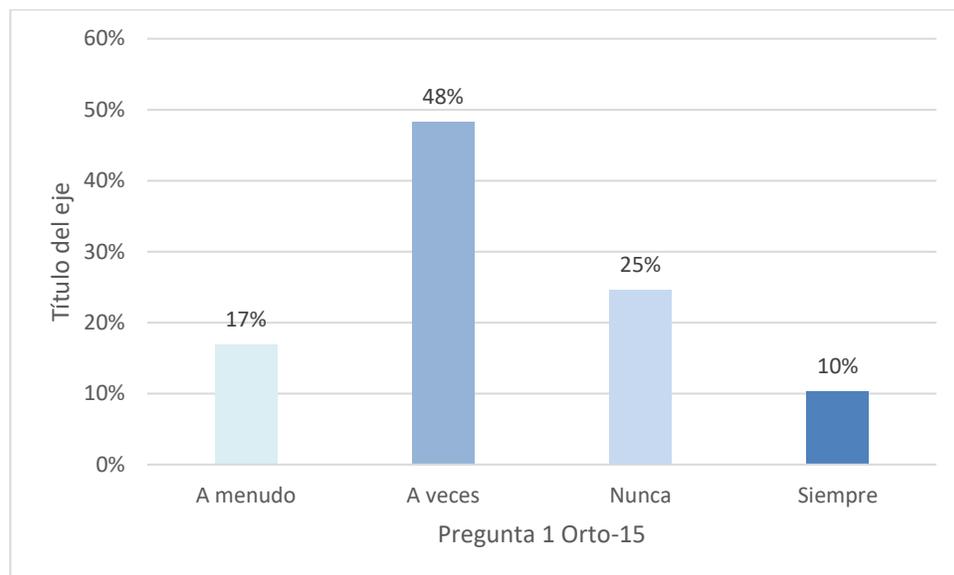


Figura 7. Pregunta 1 Orto 15: ¿Cuándo come, se fija en las calorías de los alimentos

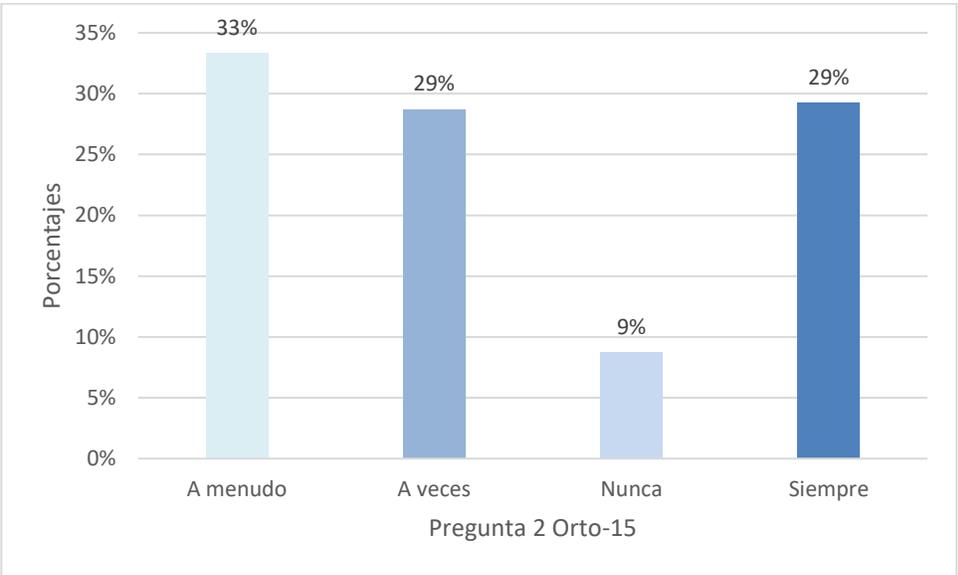


Figura 8. Pregunta 2 Orto 15: Para usted, ¿Es el sabor el principal criterio a la hora de determinar la calidad del alimento?

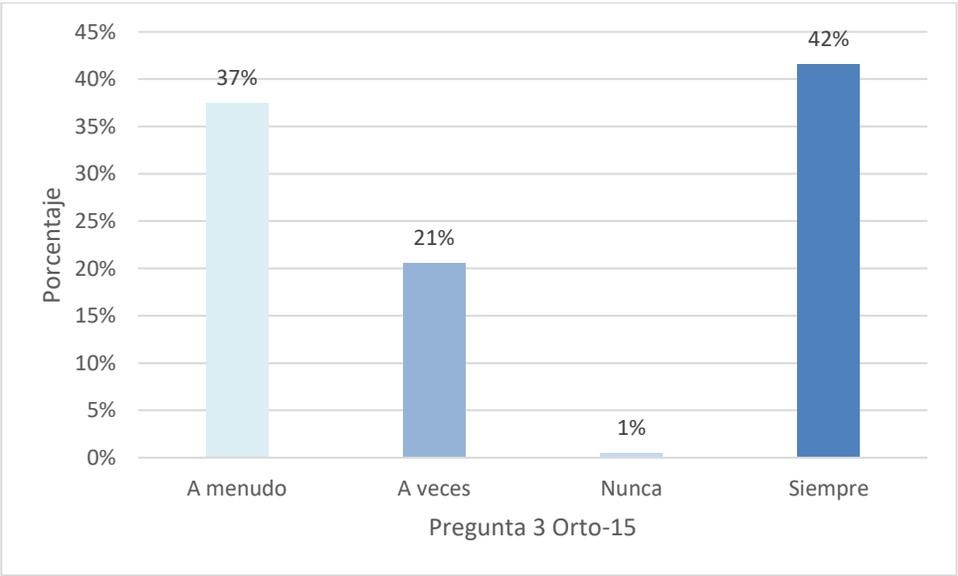


Figura 9. Pregunta 3 Orto 15: ¿Estaría dispuesto a gastar más por una alimentación más sana?

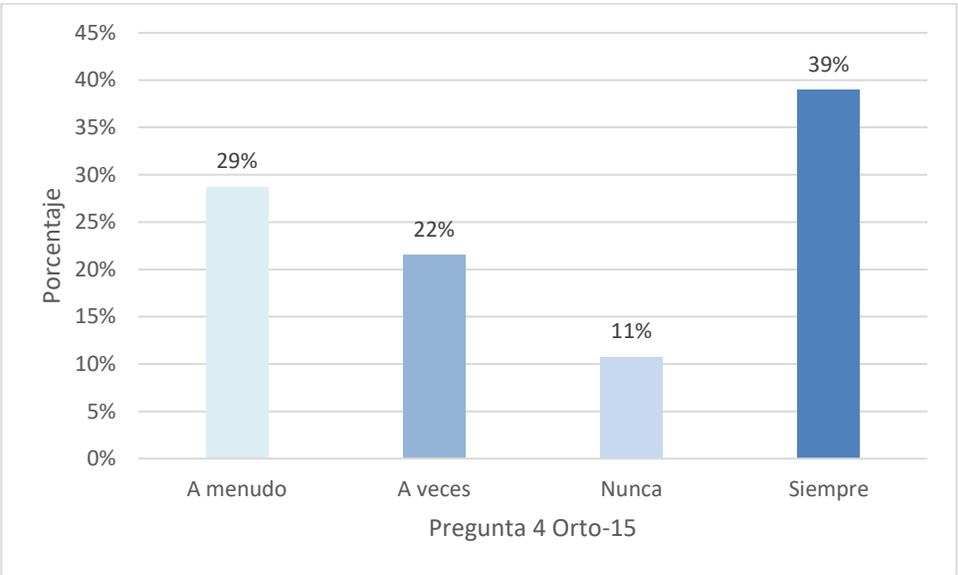


Figura 10. Pregunta 4 Orto 15: ¿Considera que el consumo de alimentos saludables modifica su estilo de vida (Ej. frecuencia de consumo, tipo de restaurante, grupo de amigos)?

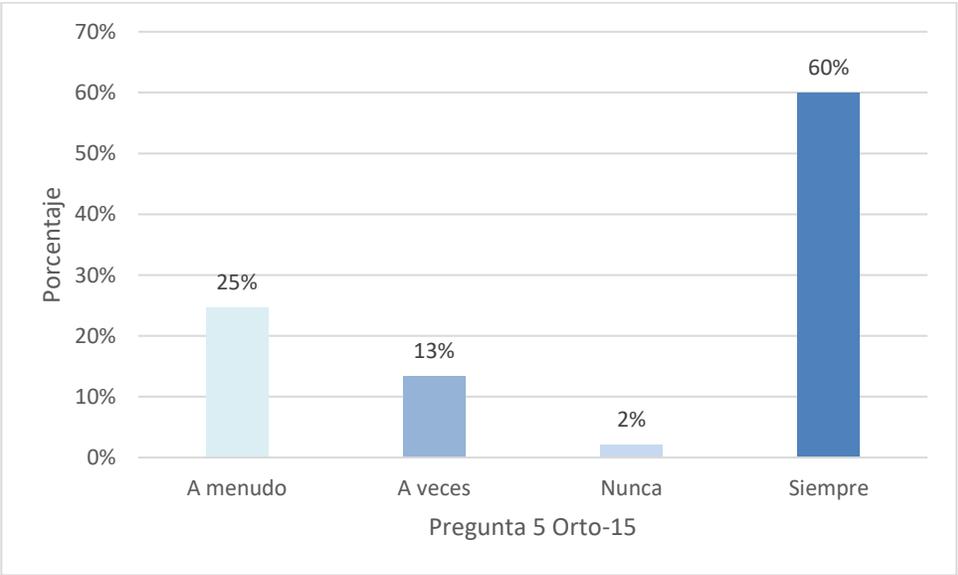


Figura 11. Pregunta 5 Orto 15: ¿Considera que, consumiendo alimentos saludables, mejora su aspecto físico?

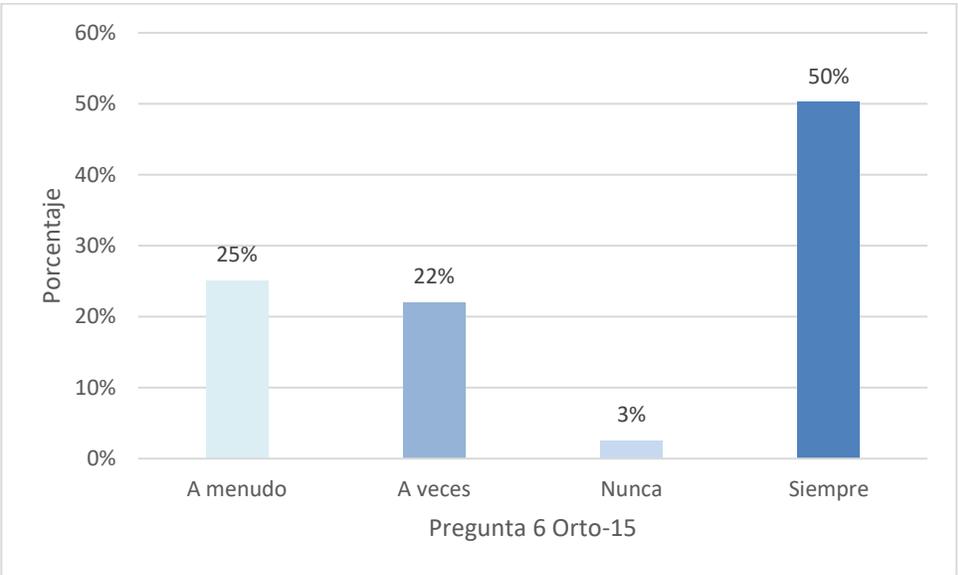


Figura 12. Pregunta 6 Orto 15: ¿Cree usted que en el mercado también hay alimentos pocos saludables?

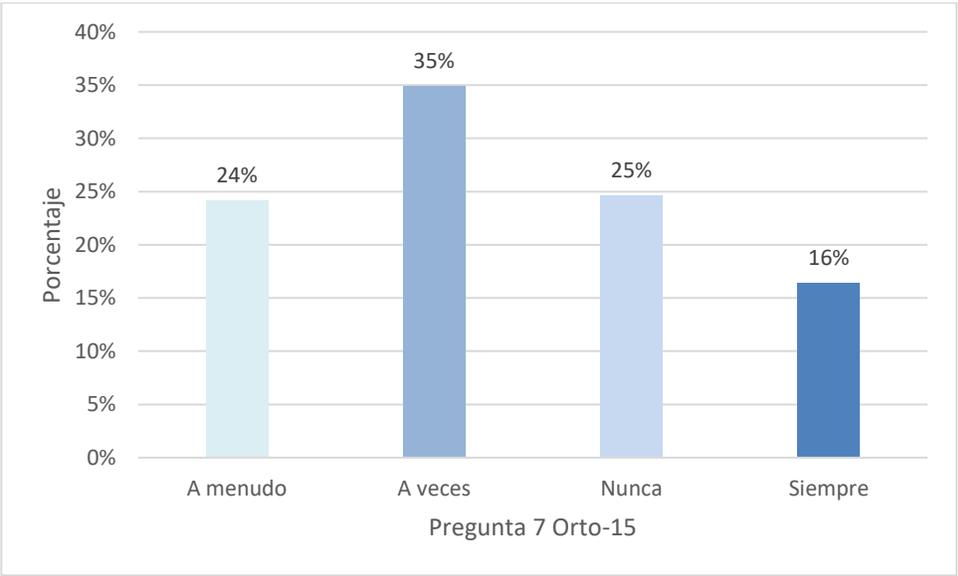


Figura 13. Pregunta 7 Orto 15: En los últimos 3 meses, ¿pensar en la comida ha sido una preocupación?

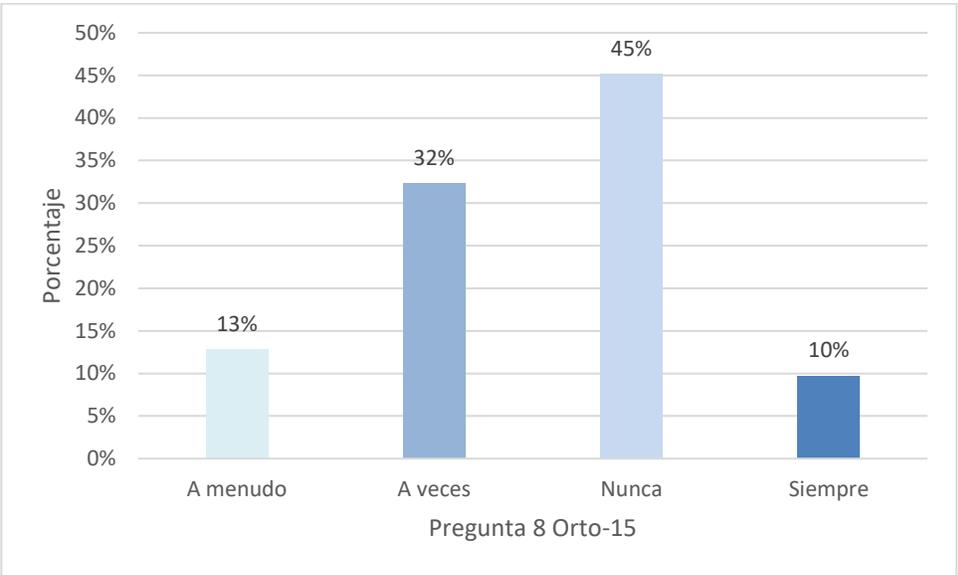


Figura 14. Pregunta 8 Orto 15: ¿Pensamientos por una alimentación sana le preocupan más de 3 horas al día?

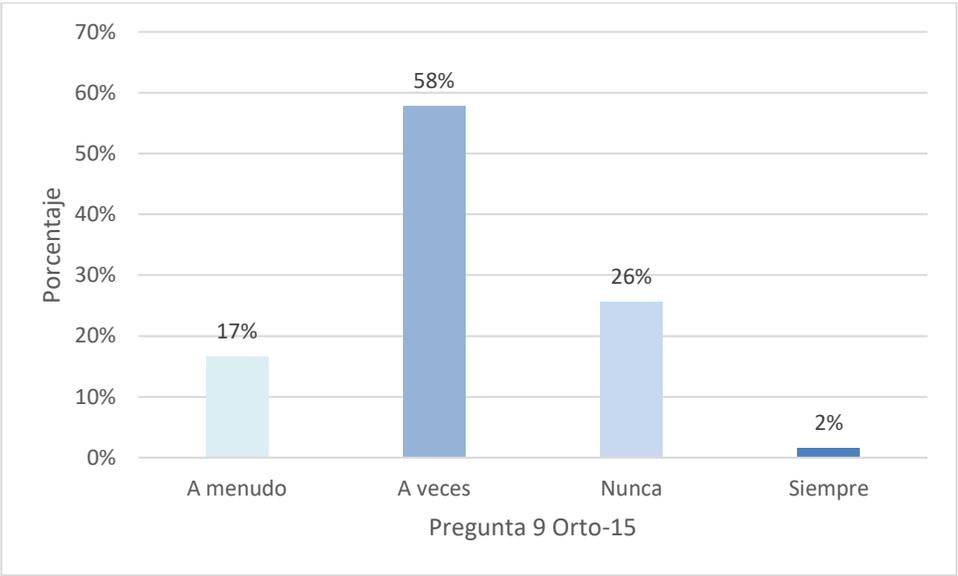


Figura 15. Pregunta 9 Orto 15: ¿Se permite una trasgresión alimentaria? (Trasgresión alimentaria=comer en exceso)

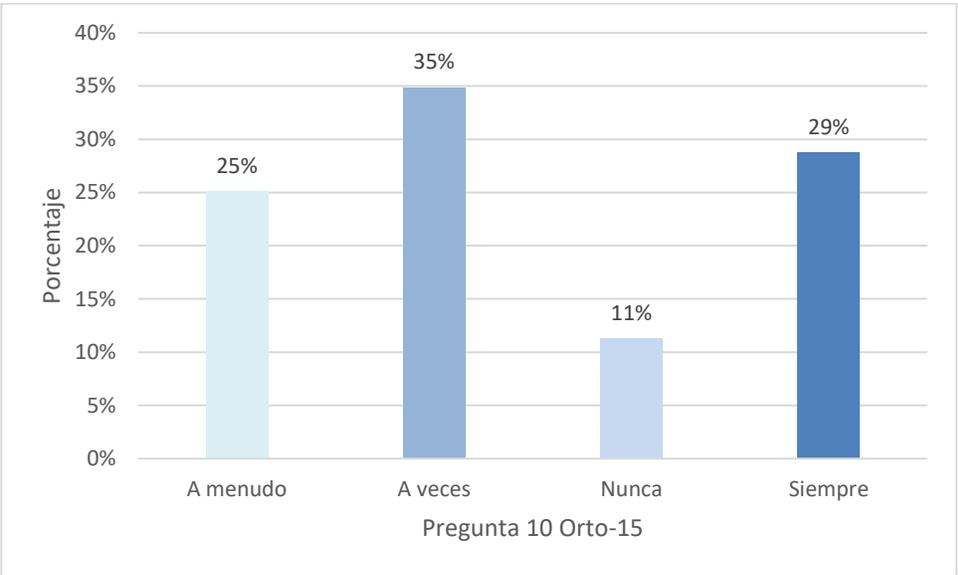


Figura 16. Pregunta 10 Orto 15: ¿Considera que su estado de humor influye en sus hábitos alimentarios?

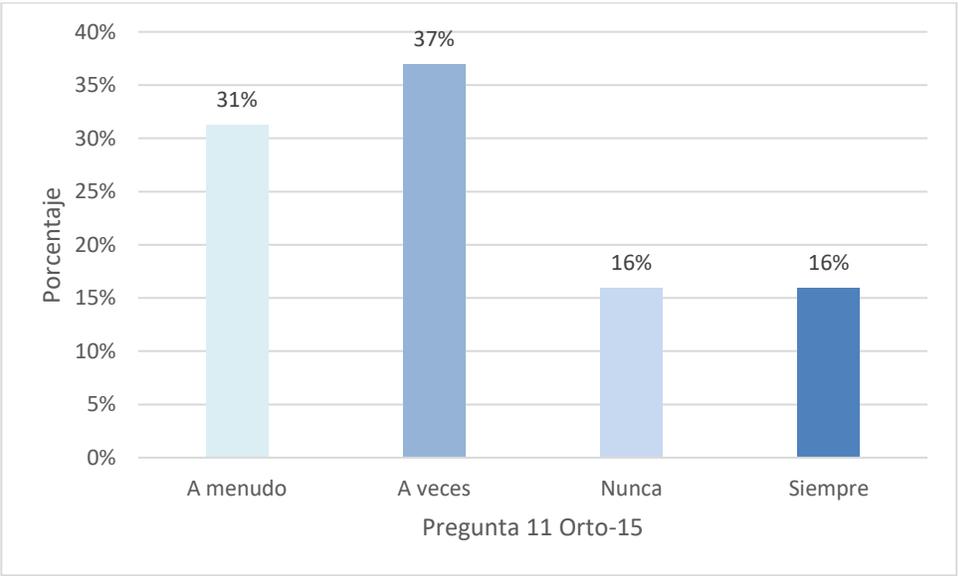


Figura 17. Pregunta 11 Orto 15: En la actualidad, ¿Come solo?

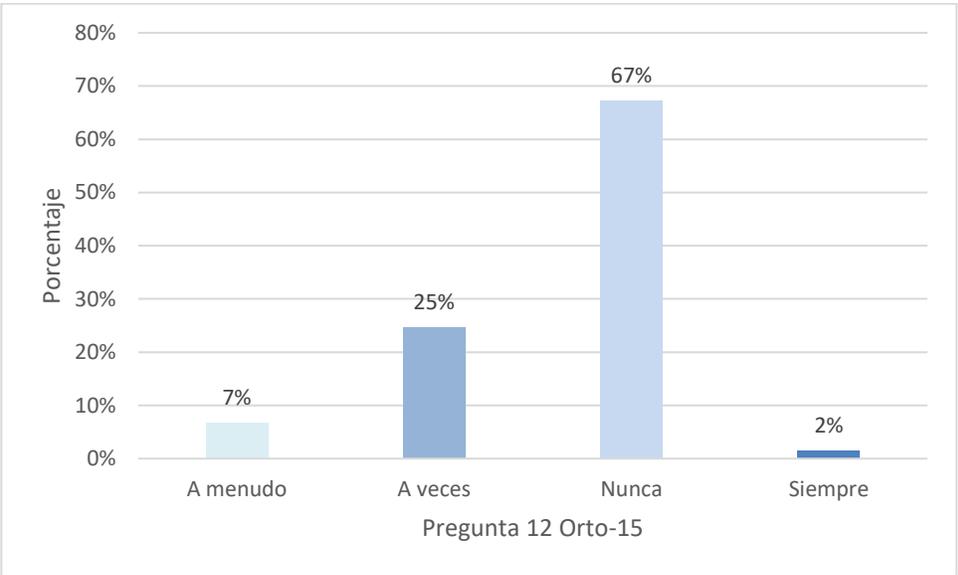


Figura 18. Pregunta 12 Orto 15: Cuando usted entra a una tienda de alimentos, ¿Se siente confundido?

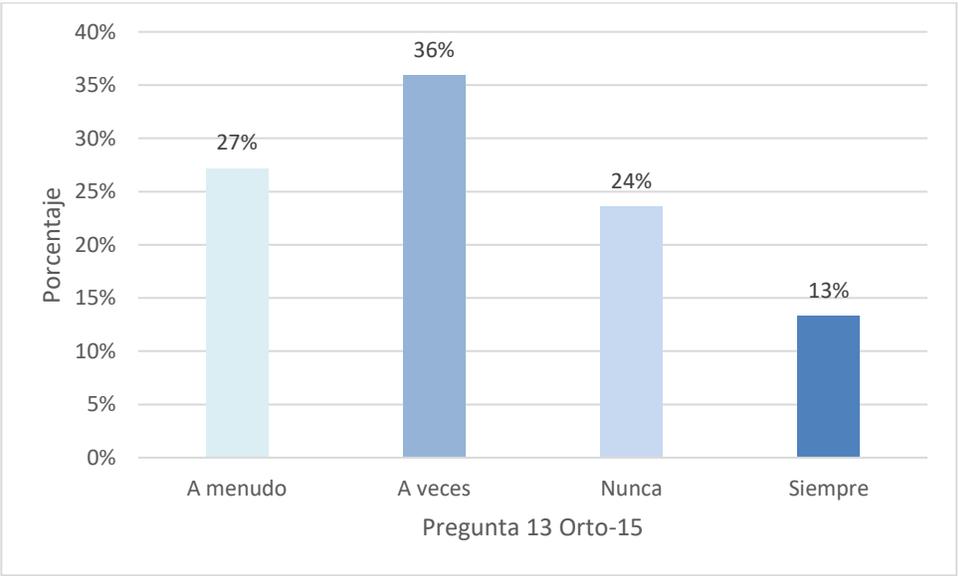


Figura 19. Pregunta 13 Orto 15: ¿Sus hábitos alimentarios están condicionados por la preocupación por su estado de salud?

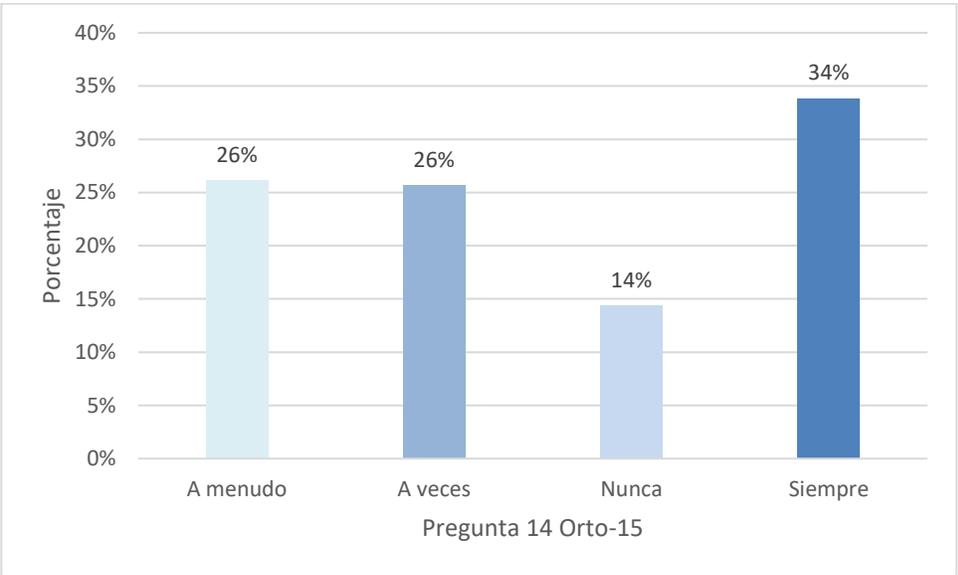


Figura 20. Pregunta 14 Orto 15: ¿Considera que estando convencido de que consume alimentos saludables, aumenta su autoestima?

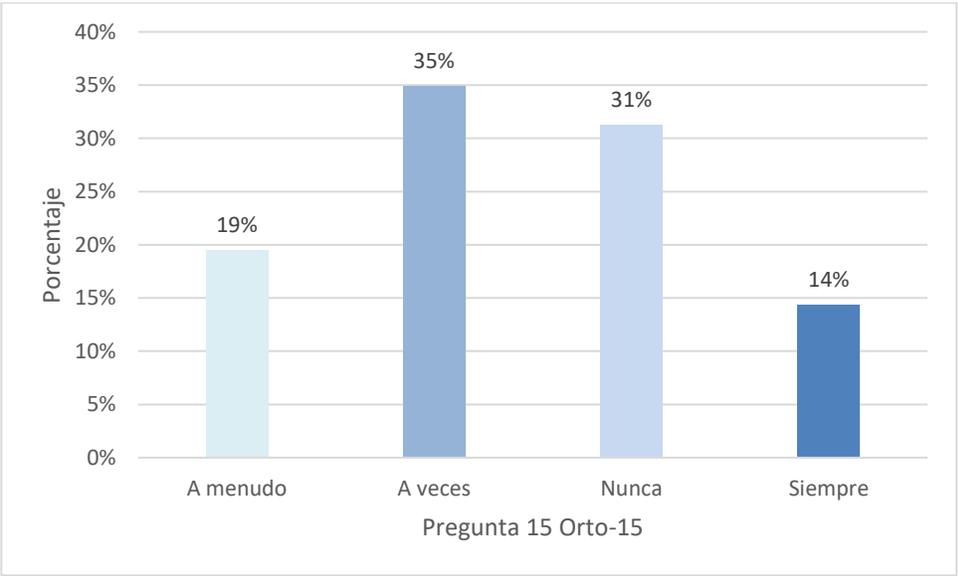


Figura 21. Pregunta 15 Orto 15: ¿Se siente culpable cuando salta su régimen alimentario?

ARTÍCULO CIENTÍFICO DE INVESTIGACIÓN

CARACTERIZACIÓN DE LA ORTOREXIA NERVIOSA EN ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UNIVERSIDAD EVANGÉLICA DE EL SALVADOR

1. AUTORES

Medrano Bustamante, Gabriela Michelle.

Pérez Galdámez, Karla Daniela.

2. RESUMEN Y PALABRAS CLAVE

La Ortorexia Nerviosa (ON) consiste en la fijación extrema por ingerir únicamente alimentos saludables, lo que puede suponer una condición patológica en la que el individuo no sea consciente de ello. Esta condición carece de estudios en el país. Los estudiantes de Nutrición y Dietética presentan riesgo en desarrollar ON, al rodearse constantemente de un entorno de alimentación y estilo de vida saludable, además presenta más estudiantes del sexo femenino quienes también tienen mayor riesgo en desarrollar ON. Razón por la cual se realizó la presente investigación con los estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador, de primero a quinto año. La investigación presentó un enfoque cuantitativo, observacional, descriptivo, prospectivo y transversal. La muestra fue de 195 estudiantes, y se recolectaron los datos por medio del cuestionario Orto-15 mediante una encuesta en línea. Los resultados mostraron que un 60% de los estudiantes tienen riesgo de presentar ON equivalente a 117 estudiantes, es decir, 6 de cada 10 estudiantes presentan riesgo de ON, este resultado al ser relacionado con las características sociodemográficas se identificó que el nivel académico que presentó mayor riesgo de ON fue cuarto año con un 29% este dato es representado por 34 estudiantes, el grupo etario con mayor riesgo de presentar ON es el rango comprendido de 18 a 22 años equivalente a un 57%, por último, el sexo con mayor riesgo de presentar ON fue el sexo femenino con un 82% que es igual a 96 estudiantes. Al comparar los resultados con otros estudios, se ha obtenido un porcentaje de mayor riesgo de ON en la presente investigación por lo que se brinda recomendaciones a

diversas entidades para fomentar una alimentación saludable sin obsesiones, y prevenir la Ortorexia Nerviosa en los estudiantes de Nutrición y Dietética.

Palabras clave: Ortorexia Nerviosa (ON), Estudiantes, Nutrición y Dietética.

3. ABSTRACT AND KEY WORDS.

Orthorexia Nervosa (ON) is about the extreme fixation on eating only healthy foods and can lead to a pathological condition in which the individual is not aware of it. There are not studies about this condition in the country. Nutrition and Dietetics students are at risk of developing ON, by constantly surrounding themselves with a healthy eating environment and lifestyle, in addition, there are more female students who are also at higher risk of developing ON. Reason for which the present investigation was carried out with the students of the Nutrition and Dietetics career of the Evangelical University of El Salvador, from first to fifth year. The research presented a quantitative, observational, descriptive, prospective and transversal approach. The sample was 195 students, and the data was collected through the Ortho-15 questionnaire through an online survey. The results showed that 60% of the students have a risk of presenting ON equivalent to 117 students, that is, 6 out of 10 students present risk of ON, this result being related to the sociodemographic characteristics, it was identified that the academic level that present highest risk of ON was the fourth year with 29%, this data is represented by 34 students, the age group with the highest risk of presenting ON is the range from 18 to 22 years, equivalent to 57%, and the sex with the highest risk of presenting ON was female with 82%, which is equal to 96 students. Comparing the results with other studies, a percentage of higher risk of ON has been obtained in the present investigation, which is why recommendations are provided to diverse entities to promote healthy eating without obsessions, and prevent Orthorexia Nervosa in students of Nutrition and Dietetics.

Key words: Orthorexia Nervosa (ON), Students, Nutrition and Dietetics.

4. INTRODUCCIÓN

La Ortorexia Nerviosa (ON) consiste en la fijación excesiva por ingerir únicamente alimentos saludables y la obsesión por tener una nutrición adecuada, la ON supone una condición patológica por la que el sujeto desarrolla una fijación extrema por la alimentación sana, lo que hace posible que el individuo padezca de la ON y no sea consciente de ello.¹ Los estudiantes de la licenciatura en Nutrición y Dietética, por la naturaleza de su carrera, pueden estar en riesgo de padecer dicha condición. Por ello, la presente investigación tiene como objetivo caracterizar a la ON en estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador.

El capítulo I del presente trabajo describe la importancia de investigar la Ortorexia Nerviosa en la población estudiantil de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador, y, se plantearon diversos estudios que se han basado en la Ortorexia Nerviosa aportando información actualizada sobre la ON y la problemática que presenta esta condición patológica. El capítulo II trata sobre diversas investigaciones realizadas previamente en otros países sobre la Ortorexia Nerviosa en estudiantes, las herramientas para diagnosticar dicha condición, síntomas y factores de riesgo de ON.

El capítulo III describe la población meta a tomar en cuenta según los criterios de inclusión, el enfoque y tipo de la investigación, la encuesta que fue resuelta por los encuestados, el presupuesto de los diversos gastos de la investigación, el cronograma que muestra el proceso de la realización de la investigación y las estrategias que se utilizarán para difundir los resultados de la investigación.

El capítulo IV describe la muestra de 195 estudiantes de los cuales un 60% tiene riesgo de manifestar ON, siendo cuarto año el nivel académico y el sexo femenino los grupos que presentar mayor riesgo de presentar ON, en dicho capítulo se presenta un

contraste de los resultados de la investigación con otros estudios relacionados a la temática y se realiza un análisis descriptivo para las gráficas correspondientes para los resultados obtenidos.

Por último, en el capítulo V se describen las conclusiones de la investigación, las cuales se relacionan a los resultados obtenidos para poder darles respuesta a los objetivos planteados en el presente estudio, y se brindan recomendaciones que están dirigidas a diferentes instituciones para lograr concientizar sobre la ON, sus características y poder fomentar una alimentación saludable en la población sin tener una obsesión.

5. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

A. Enfoque y tipo de investigación

El enfoque de esta investigación fue de tipo cuantitativo ya que se realizó una recolección de datos, subsiguiente a esto se realizó un análisis y una medición numérica de los mismos. El tipo de investigación fue observacional debido a que se observó un fenómeno, se registraron los datos sin intervenir ni manipular dichas variables. Fue de carácter descriptivo ya que se buscó determinar los atributos peculiares de un tema específico. El estudio fue de corte transversal puesto que se analizaron los datos de las variables recopilados en un determinado periodo de tiempo. El método de investigación fue prospectivo, debido a que los sujetos de estudio fueron intervenidos posteriormente.

B. Sujetos y Objetos de estudio

1. Unidades de análisis. Población y muestra.

Población: Estuvo constituida por estudiantes activos de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador.

Muestra: Para estimar el tamaño de la muestra se empleó una calculadora en línea identificada como: OpenEpi edición 3.01, en donde se utilizó el dato total de la población estudiantil de 414 estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador, de acuerdo a la operación realizada y los datos proporcionados, el tamaño de la muestra fue de 183 estudiantes con un nivel de confianza de 95%. Debido a que la encuesta fue en línea y anónima, la cual permaneció abierta para todos los estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética, por ello se logró una participación mayor a la descrita anteriormente con 195 respuestas.

Tabla 1. Criterios de inclusión y criterios de exclusión

Criterios de inclusión	Criterios de Exclusión
7. Estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de todos los niveles de la Universidad Evangélica de El Salvador que estuvieran activos. 8. Estudiantes que aceptaron realizar la encuesta. 9. Estudiantes que tuvieran acceso a aparatos tecnológicos con internet para realizar la encuesta. 10. Estudiantes que no padecieran de enfermedades gastrointestinales. 11. Estudiantes que no hayan sido diagnosticados de TCA. 12. Estudiantes de ambos sexos.	4. Estudiantes que estuvieran en periodo de embarazo. 5. Estudiantes que no entregaron el cuestionario completo.

C. Técnicas, materiales e instrumentos.

1. Técnicas y procedimientos para la recopilación de la información

Técnica de recolección de datos: Es el uso de técnicas y herramientas utilizadas para desarrollar la investigación.²

La técnica para recolectar los datos fue una encuesta dirigida a los estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador. Dicha encuesta se realizó a través de la plataforma Google Forms en internet. La encuesta fue estructurada primeramente con la información sociodemográfica de los estudiantes posteriormente se incorporó el cuestionario ORTO-15, el cual determina el riesgo de padecer Ortorexia Nerviosa. Este instrumento fue validado en Italia en el Instituto de Ciencias de la Alimentación, Universidad de Roma: La Sapienza. Mostrando una buena capacidad predictiva en un valor umbral de 40 (eficacia 73,8%, sensibilidad 55,6% y especificidad 75,8%).³

El periodo de recolección y análisis de la información se realizó en el periodo de mayo a junio de 2022. Para dicha recolección de datos se realizó el siguiente proceso: La encuesta se le hizo llegar a través de un link que contenía la encuesta de Google Forms, posteriormente a la Directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador, procedió a compartir el link con los representantes de estudiantes de cada nivel académico de dicha carrera. Y para finalizar, los representantes compartieron el link con los estudiantes bajo su cargo para que pudieran o lograran responder la encuesta de la investigación.

2. Instrumento y registro de medición

El instrumento de registro es un recurso metodológico, que permite obtener señales o marcas de la realidad de estudio, dichas señales se obtienen de la intersección entre qué se pretende observar, cómo se observa y el hecho observado.⁴

Se utilizó el cuestionario en línea a través de Google Forms constituido por una serie de preguntas, dicho cuestionario solo podía ser llenado una vez por las personas y no se permitió dejar preguntas vacías. El cuestionario estuvo dividido en los siguientes apartados:

1. El apartado 1 estuvo constituido por un consentimiento informado donde se describió la participación voluntaria y anónima de los estudiantes. Si el participante estaba de acuerdo en participar, este debió seleccionar la opción “aceptar”, en caso contrario, al no estar de acuerdo, no se le permitió continuar y se redireccionaba al apartado 7 correspondiente al agradecimiento. (Anexo 1)
2. El apartado 2 correspondía al espacio donde el encuestado respondió una serie de preguntas (1,2,3,4) relacionadas a los criterios de inclusión para verificar si cumplía con ellos y así proceder con el llenado de los siguientes apartados y en caso de no cumplirlos se redireccionaba al apartado 7.
3. El apartado 3 correspondía sobre los datos sociodemográficos de los estudiantes: edad, sexo y nivel académico de la carrera de Nutrición y Dietética.
4. El apartado 4 constaba sobre preguntas relacionadas a aspectos cognitivo-racionales (4,5,6,7,8,9).
5. El apartado 5 constaba sobre preguntas relacionadas a aspectos clínicos (10,11,12,13,14).
6. El apartado 6 constaba sobre preguntas relacionadas a los aspectos emocionales

(15,16,17,18).

7. El apartado 7 trataba sobre la despedida y agradecimiento al encuestado por su participación y tiempo en la realización de la encuesta. (anexo 2)

D. Procesamiento y análisis

Se utilizó el programa Microsoft Office Excel edición 2016 donde se procesó la información obtenida del cuestionario enviado a través de la plataforma de Google Forms, donde se realizó una base de datos con las respuestas de los participantes a las preguntas realizadas que permitió conocer los resultados de los objetivos planteados en la investigación. Posteriormente, se hizo un análisis descriptivo, se realizaron gráficas, tabla de frecuencia y se calculó la prevalencia de riesgo de la muestra de estudio.

6. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

A. Descripción general de la población de estudio

Tabla 2. Sexo de los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador

Sexo	Fr	%
Femenino	161	83%
Masculino	34	17%
Total	195	100%

De la muestra de estudio de 195 estudiantes, hubo mayor participación de 161 personas del sexo femenino, en el caso contrario, hubo menor participación de 34 personas del sexo masculino, se debe tomar en cuenta que la población estudiantil de la carrera de Nutrición y Dietética de la UEES está conformada en su mayoría por el sexo femenino.

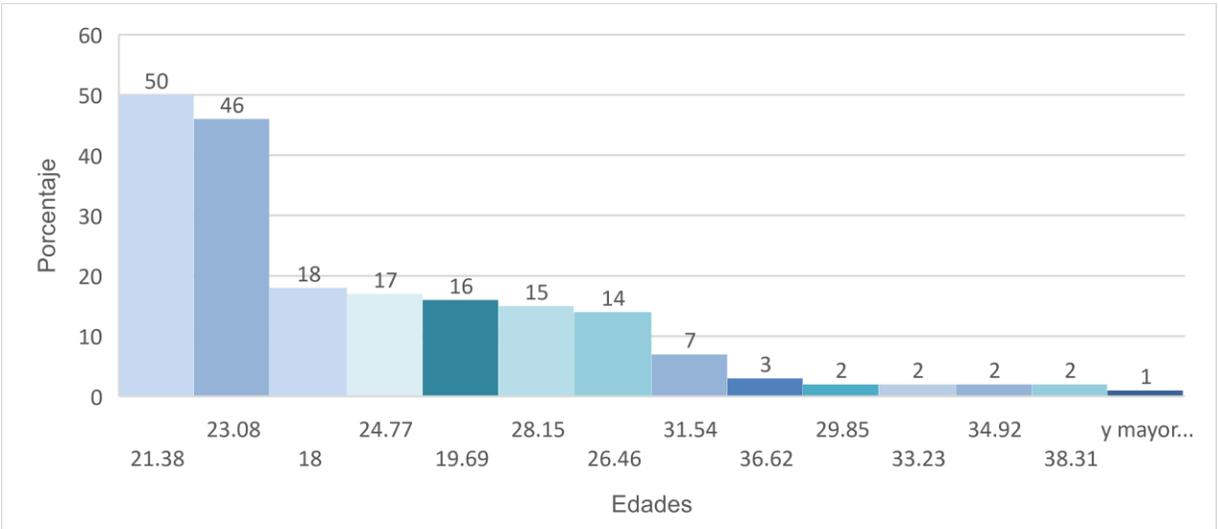


Figura 1. Histograma de las edades de los estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador.

Tabla 3: Análisis descriptivo de la edad de los estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador.

Análisis descriptivo	
Media	22.9076923
Error típico	0.30313973
Mediana	22
Moda	22
Desviación estándar	4.23311592
Varianza de la muestra	17.9192704
Curtosis	2.87065829
Coficiente de asimetría	1.56973054
Rango	22
Mínimo	18
Máximo	40
Suma	4467
Cuenta	195
Nivel de confianza (95.0%)	0.59787264

De acuerdo a los datos del grupo etario de la muestra de estudio, la edad mínima fue de 18 años y la edad máxima de 40 años, también se puede apreciar que el promedio o la media es de 22 años y el valor que ocupa la posición central es de 22 años, en

cuanto al valor que presentó una mayor frecuencia fue la edad de 22 años.

Tabla 4. Nivel académico de los estudiantes de primer a quinto año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador.

Nivel académico	Fr	%
Primer año	43	22.1%
Segundo año	30	15.4%
Tercer año	25	12.8%
Cuarto año	63	32.3%
Quinto Año	34	17.4%
Total	195	100%

En la tabla 4 se detalla el nivel académico cursado por los estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la universidad Evangélica de El Salvador, que comprende los 5 años, se encontró que el año que más participación presentó en la encuesta compartida fue cuarto año con un 32.3% equivalente a 63 estudiantes. Mientras que el grado académico con menor participación fue tercer año con un 12% equivalente a 25 estudiantes.

B. Riesgo de Ortorexia Nerviosa en los estudiantes

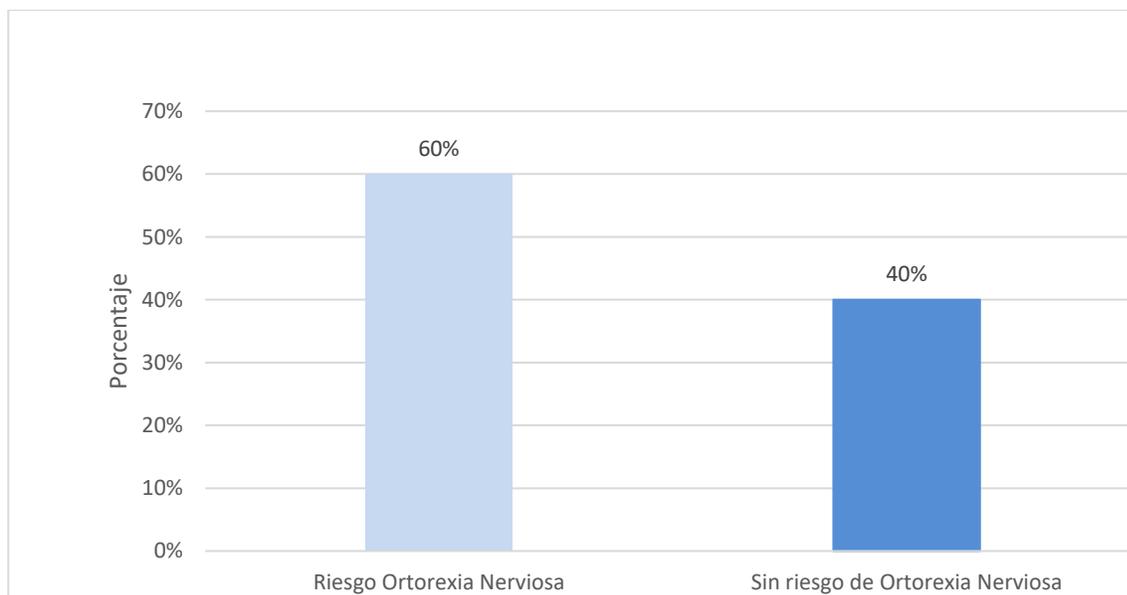


Figura 2. Riesgo de Ortorexia Nerviosa en estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador.

De la muestra de estudio de 195 estudiantes, un 60% (117 estudiantes) muestra riesgo de presentar ON y un 40% (62 estudiantes) no presentan riesgo de presentar ON, es decir que, por cada 10 estudiantes, 6 estudiantes presentan riesgo de presentar ON. Esto se puede relacionar a que dichos estudiantes están expuestos a una actualización constante sobre una alimentación saludable, que, al no ser manejada adecuadamente, esta información puede causar una obsesión por la alimentación saludable que no ha sido identificado por la persona.

C. Nivel académico con mayor riesgo de Ortorexia Nerviosa

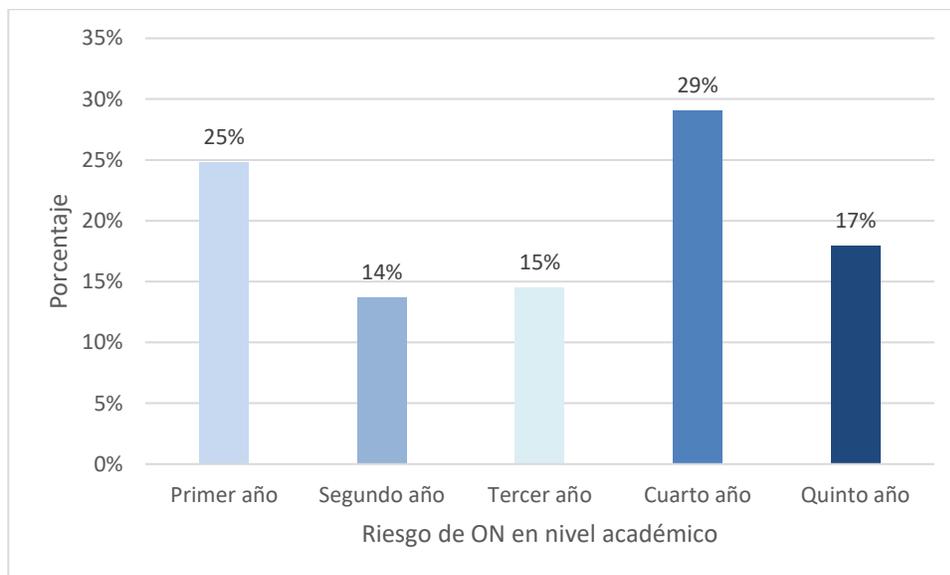


Figura 3. Nivel académico con mayor riesgo de presentar Ortorexia Nerviosa de los estudiantes de primero a quinto año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador.

Los diferentes niveles académicos presentaron los siguientes resultados en relación al riesgo de presentar ON: de los 117 estudiantes que presentaron riesgo de ON, primer año obtuvo un 25% equivalente a 29 estudiantes, segundo año represento un 14%

equivalente a 16 estudiantes, siendo este el nivel académico con menor riesgo a presentar ON, tercer año presento un 15% equivalente a 17 estudiantes, cuarto año un 29% equivalente a 34 estudiantes, siendo este el nivel académico con mayor riesgo a presentar ON, y por último, quinto año obtuvo un 17% equivalente a 21 estudiantes.

D. Grupo etario con mayor riesgo de Ortorexia Nerviosa

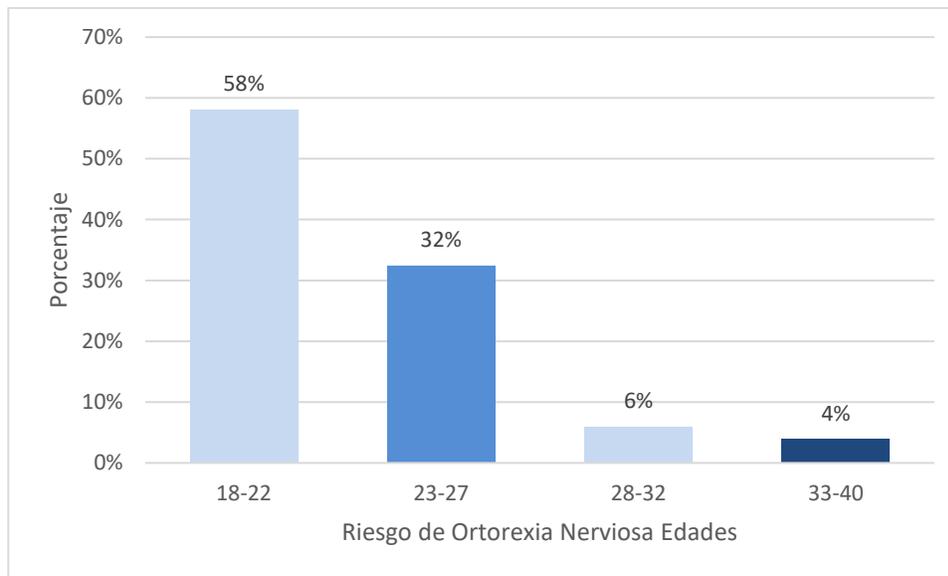


Figura 4. Grupo etario con mayor riesgo de presentar Ortorexia Nerviosa en los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador.

De acuerdo a las edades de los participantes se puede identificar que el grupo etario que representa un mayor riesgo en desarrollar ON son las edades comprendidas de 18 a 22 años con un 58%, las edades de 18 a 22 es un dato que se considera importante mencionar ya que en las edades más tempranas es en donde se presenta mayor riesgo en desarrollar ON, ya que, si no se realiza un diagnóstico precoz, aumenta la probabilidad de intensificar dicha condición. Por otro lado, las edades que presentaron un menor riesgo se encuentran conformando las edades de 34 a 40 años de edad, considerando que las frecuencias de las edades anteriormente mencionadas son significativamente menores a las edades de 18 a 27.

E. Sexo de estudiantes con mayor riesgo de Ortorexia Nerviosa

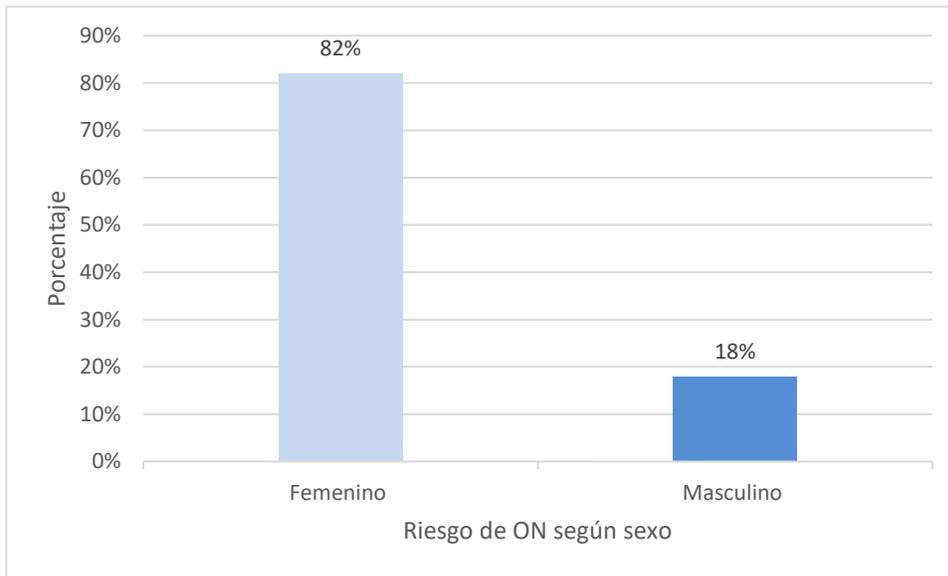


Figura 5. Identificar el sexo con mayor riesgo de presentar Ortorexia Nerviosa de los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador.

Se puede identificar que el sexo más predominante fue el femenino representa un mayor porcentaje en cuanto al riesgo en desarrollar ON con un 82% (96) mientras que el sexo masculino solo representa el 18% (21) sin embargo es importante tener en cuenta que también se identificó una mayor participación en la encuesta de personas del sexo femenino que masculino ya que también existe una mayor cantidad de mujeres estudiando la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador.

F. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La investigación tuvo como objetivo identificar el riesgo de Ortorexia Nerviosa en los estudiantes de primero a quinto año de la carrera Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador, con la muestra de estudio de 195 estudiantes se obtuvieron datos relevantes que se pueden contrastar con otros estudios:

La presente investigación obtuvo que un 60% de la muestra de estudio presenta riesgo de desarrollar ON, lo cual representa un dato mayor al que obtuvo un estudio realizado en España-Valencia, con una prevalencia menor equivalente a un 30.5%, este dato representa a los estudiantes universitarios tenían riesgo de manifestar ON, este resultado se relacionó con una alta preocupación por el aspecto físico, evitar enfermedades y mantener su estado de salud.⁵

En relación al nivel académico, la investigación mostró que fue el cuarto año de los niveles de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Evangélica de El Salvador el que presentó mayor riesgo de presentar ON con un 29%, esto se puede comparar con el resultado que obtuvo un estudio en Perú-Lima en estudiantes universitarios, el cual obtuvo un resultado diferente, este mostro que primer año presento mayor frecuencia de riesgo para desarrollar ON con un 23.53%.⁶

De acuerdo a los resultados obtenidos se puede observar que existe un mayor riesgo en desarrollar ON en el rango de edades más jóvenes de 18 a 23 años de edad, los resultados de este análisis presentan similitud a un estudio que se realizó en Medellín, Colombia a los estudiantes de la universidad privada de la ciudad de Medellín, en donde se encontró que el grupo de edad con mayor grado de dificultad con la Ortorexia, fue el rango de 19 a 20 años.⁷

De acuerdo al sexo y riesgo en desarrollar ON, se identificó que el sexo femenino presenta mayor riesgo en desarrollar ON con un 82%, al relacionar este dato con otras bibliografías no se identificó una investigación realizada en estudiantes en donde se relacione el riesgo de ON y el sexo. Sin embargo, se encontró un estudio realizado en Entre Ríos, Argentina donde refleja que, si existe un mayor riesgo en desarrollar ON, por parte del sexo femenino con un 59.8%.⁸

G. BIBLIOGRAFÍA

1. Meritxell Pachecho, Luis Botella. Desarrollo De Una Tendencia Ortoréxica En Sujetos Asiduos Al Gimnasio: Ortorexia Nerviosa ¿Un Estilo De Vida Síndrónico? [Tesis]. Barcelona: Universidad Ramon Llull. [citado 21 de febrero del 2022]. Disponible en: [https://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/376568/C%C3%B2pia%20de%20TFM%20Ortorexia%20Nerviosa%20Carlota%20Stewart%20Pardo%20\(Final\).pdf?sequence=1](https://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/376568/C%C3%B2pia%20de%20TFM%20Ortorexia%20Nerviosa%20Carlota%20Stewart%20Pardo%20(Final).pdf?sequence=1)
2. Carla Tamayo, Irene Siesquén. Técnicas e instrumentos de recolección de datos. [internet]. Departamento Académico de Metodología de Investigación de la Universidad Católica Los Ángeles. [citado 1 de abril 2022]. Disponible en: <https://www.postgradoune.edu.pe/pdf/documentos-academicos/ciencias-de-la-educacion/22.pdf>
3. Donini LM, Marsili D, Graziani MP, Imbriale M, Cannella C. Orthorexia nervosa: validation of a diagnosis questionnaire. Eating and Weight Disorders. [internet] 2005 [citado 31 de marzo 2022] 10(2):28-32. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/7098054_Orthorexia_nervosa_Validation_of_a_diagnosis_questionnaire y DOI: 10.1007/BF03327537
4. Cohen N, Rojas GG. Metodología de la investigación, ¿para qué? La producción de los datos y los diseños [internet] 6 de marzo 2019. [citado 28 de marzo 2022] 276 p. Disponible desde: <https://www.teseopress.com/metodologiadelainvestigacion/chapter/capitulo-6-instrumentos-de-registro/#:~:text=En%20este%20sentido%2C%20el%20instrumento,observa%20y%20el%20hecho%20observado.>

5. Ruiz A., Quiles Yolanda. Prevalencia De La Ortorexia Nerviosa En Estudiantes Universitarios Españoles: Relación Con La Imagen Corporal Y Con Los Trastornos Alimentarios. *Annals of psychology*. Octubre 2021; [citado 21 de febrero del 2022]. 37(3):493-499 Disponible en: <https://revistas.um.es/analesps/article/view/449041> y <https://doi.org/10.6018/analesps.449041>

6. Luis Escobar, Roberth Centurión, Herberth Mayhuasca. Riesgo De Ortorexia Nerviosa En Estudiantes De Medicina De Una Universidad Privada Peruana [Tesis Doctoral de Internet]. Perú: Universidad Peruana Cayetano Heredia: 2019. [citado 9 de febrero 2022]. Disponible en: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/6449/Riesgo_EscobarChamorro_Luis.pdf?sequence=1&isAllowed=y

7. García DE, Pérez OA. Indicadores de Ortorexia en estudiantes de una Universidad privada de la ciudad de Medellín. [Tesis Doctoral en internet]. Medellín: Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD; [Mayo 2012] Disponible en: <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/2184/Articulo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

8. Ortero J, Gaab AC: Riesgo de Ortorexia Nerviosa y su relación con hábitos alimentario en personas asistentes a gimnasios. *Nutrición y Actividad Física* artículo original [Artículo de internet] 4 de octubre de 2019 [citado 26 de marzo 2022] vol. 20 N.4: 112-117. Disponible en: http://www.revistasan.org.ar/pdf_files/trabajos/vol_20/num_4/RSAN_20_4_112.pdf