



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Medicina

Escuela Profesional de Nutrición

**Percepción de alimentación saludable, conductas
alimentarias de riesgo e insatisfacción corporal en
hombres homosexuales y heterosexuales, Lima 2017**

TESIS

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Nutrición

AUTOR

Luis Jesús MORERA PALOMINO

ASESOR

Sissy Liliana ESPINOZA BERNARDO

Lima, Perú

2017

RESUMEN

Introducción: En el Perú uno de cada tres adultos tiene sobrepeso u obesidad debido a una alimentación poco saludable. El exceso de peso en el ámbito psicosocial produce preocupación por la imagen corporal y en muchos casos insatisfacción corporal o un temor por engordar; pudiendo generar conductas alimentarias de riesgo (CAR). Estas conductas riesgosas han aumentado considerablemente en las tres últimas décadas en la población masculina generando trastornos de la conducta alimentaria (TCA) los cuales se asocian a una elevada morbilidad y mortalidad.

Objetivos: Explorar la percepción de la alimentación saludable y determinar la asociación entre conductas alimentarias de riesgo e insatisfacción corporal en homosexuales y heterosexuales. **Diseño:** Estudio mixto. Enfoque cuantitativo descriptivo de asociación cruzada, observacional, de corte transversal y prospectivo. En cualitativo de diseño Fenomenológico. **Lugar:** Lima Metropolitana. **Participantes:** 50 hombres homosexuales y 50 hombres heterosexuales para la fase cuantitativa y 16 hombres homosexuales y 16 hombres heterosexuales para la fase cualitativa. **Intervenciones:** Previo consentimiento informado oral o escrito se realizaron 16 entrevistas a profundidad y 4 grupos focales de 4 participantes. Además se evaluaron las conductas alimentarias de riesgo mediante la Escala EAT – 26 traducido al castellano y validado por Gardarillas & col.; la insatisfacción corporal se evaluó con la escala visual de siluetas según orientación sexual de Gómez – Peresmitré y al final se utilizó la prueba de Chi Cuadrado para medir la asociación de las variables, a un nivel de confianza del 95%. **Resultados:** Los resultados reflejan que 30% de los hombres homosexuales y el 12% de los hombres heterosexuales presentan conductas alimentarias de riesgo, el 78% de los homosexuales y el 50% de los heterosexuales presentaron insatisfacción corporal. Se encontró una asociación estadísticamente significativa ($p=0,011$) entre las variables solo en el grupo de hombres heterosexuales. Con respecto a la percepción de la alimentación saludable ambos grupos la consideran como aquella que es variada y balanceada, alto contenido de frutas, verduras y proteínas; baja cantidad de grasas, azúcares y sal. Además valoraron positivamente la forma de preparación de los alimentos, tiempos de comida, preferencias, restricciones y beneficios del consumo de alimentos específicos para llevar una alimentación saludable. **Conclusiones.** Las percepciones sobre alimentación saludable en hombres homosexuales y heterosexuales fueron bastante semejantes; los primeros la orientan hacia un menor consumo de calorías y evitar el exceso de peso, mientras que los segundos a estar sano y prevenir enfermedades. Los hombres homosexuales tienen una mayor tendencia a presentar insatisfacción corporal y trastornos alimentarios que los hombres heterosexuales.

Palabras clave: conductas alimentarias de riesgo, insatisfacción corporal, autopercepción masculina de la imagen corporal, percepción, alimentación saludable, hombres homosexuales, hombres heterosexuales.

ABSTRACT

Introduction: In Peru one in three adults is overweight or obese due to an unhealthy diet. Excess weight in the psychosocial field produces concern for body image and in many cases body dissatisfaction or a fear of gaining weight; can generate risky food behaviors (RFB). These risky behaviors have increased considerably in the last three decades in male population generating eating disorders which are associated with high morbidity and mortality. **Objectives:** To explore the perception of healthy eating and determine the association between risk eating behaviors and body dissatisfaction in homosexual men and heterosexual men. **Design:** Mixed study. Descriptive quantitative approach of crossed, observational, cross-sectional and prospective association. In qualitative Phenomenological design. **Place:** Metropolitan Lima. **Participants:** 50 homosexual men and 50 heterosexual men for the quantitative phase and 16 homosexual men and 16 heterosexual men for the qualitative phase. **Interventions:** After informed consent, 16 in-depth interviews and 4 focus groups of 4 participants were conducted. In addition, dietary risk behaviors were evaluated using the EAT - 26 Scale translated into Spanish and validated by Gardarillas & col .; body dissatisfaction was evaluated with the visual scale of silhouettes according to sexual orientation of Gómez - Peresmitré and at the end the Chi square test was used to measure the association of the variables, at a confidence level of 95%. **Results:** The results show that 30% of homosexual men and 12% of heterosexual men have risky eating behaviors, 78% of homosexuals and 50% of heterosexuals presented body dissatisfaction. A statistically significant association ($p= 0.011$) was found between the variables only in the group of heterosexual men. Regarding the perception of healthy eating, both groups consider it as one that is varied and balanced, with a high content of fruits, vegetables and proteins; low amount of fats, sugars and salt. They also positively evaluated the way food was prepared, meal times, preferences, restrictions and benefits of eating specific foods to eat healthy. **Conclusions:** We found more similarities than differences between perceptions about healthy eating among homosexual and heterosexual men; the first ones direct it towards a lower consumption of calories and avoid excess weight, while the second ones be healthy and prevent diseases. Homosexual men have a greater tendency to present body dissatisfaction and eating disorders than heterosexual men.

Key words: Risk eating behaviors, Body dissatisfaction, male self-perception of body image, Perception, healthful eating, homosexual men, and heterosexual men.