



FUNDACIÓN H. A.
BARCELÓ
FACULTAD DE MEDICINA



TRABAJO FINAL DE INVESTIGACIÓN CARRERA: LICENCIATURA EN NUTRICIÓN A DISTANCIA

DIRECTOR/A DE LA CARRERA:

Dra. Norma Isabel Guezikaraian

NOMBRE Y APELLIDO DEL AUTOR / LOS AUTORES:

Noelia Cattolica, Olga Higer, Daniela Mingrino, Debora Oviedo

TÍTULO DEL TRABAJO:

Influencia de las redes sociales en la adopción de dietas de moda en adolescentes de 13 a 17 años

SEDE:

Distancia

DIRECTOR/A DE TIF:

Lic. Esther Santana

ASESOR/ES:

Lic. Gabriela Colls, Lic. Laura Pérez.

AÑO DE REALIZACIÓN:

2024

Sede Buenos Aires
Av. Las Heras 1907
Tel./Fax: (011) 4800 0200
☎ (011) 1565193479

Sede La Rioja
Benjamín Matienzo 3177
Tel./Fax: (0380) 4422090 / 4438698
☎ (0380) 154811437

Sede Santo Tomé
Centeno 710
Tel./Fax: (03756) 421622
☎ (03756) 15401364

Código del TP: 2024-17

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	7
MARCO TEÓRICO.....	8
Adolescencia	8
Nutrición	11
Hábitos alimentarios y patrones de consumo en la adolescencia.....	12
Imagen corporal, autoestima y redes sociales.....	14
Redes Sociales Digitales	16
Característica, aspectos positivos y negativos	19
Datos epidemiológicos sobre el uso de redes sociales en Argentina	20
Trastornos Alimentarios.....	22
Dieta de Moda	24
Marco normativo y programas de alimentación en argentina	26
ANTECEDENTES	36
JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	38
OBJETIVO GENERAL	39
Objetivos específicos.....	39
DISEÑO METODOLÓGICO.....	39
Tipo de Estudio.....	39
Población.....	39
Muestra.....	39
Técnica de Muestreo	39
Criterios de inclusión.....	40
Criterios de exclusión.....	40
Definición operacional de las variables.....	40
Variables De Estudio	42

ASPECTOS ÉTICOS	43
RESULTADOS.....	43
DISCUSIÓN	49
CONCLUSIÓN	53
BIBLIOGRAFÍA	55
ANEXOS	61
ANEXO 1: ENCUESTA.....	61
ANEXO 2: CONSENTIMIENTO INFORMADO	68

RESUMEN

Introducción

Las redes sociales están muy presentes en la vida de los adolescentes, quienes pasan mucho tiempo en plataformas digitales. Los contenidos relacionados con moda, belleza y alimentación, pueden afectar sus hábitos alimentarios y la percepción del cuerpo. Dado que la adolescencia es una etapa clave para el desarrollo, esta investigación busca entender cómo las redes sociales impactan en las decisiones alimenticias de los jóvenes y cómo contribuir a promover hábitos más saludables.

Objetivos

El objetivo principal fue conocer el impacto de las redes sociales en los hábitos alimenticios y la adopción de dietas de moda de los adolescentes de entre 13 y 17 años del Instituto privado Medalla Milagrosa ubicado en el Barrio de Parque Chacabuco, CABA, durante 2024.

Metodología

Se utilizó un diseño metodológico transversal, observacional y descriptivo. La muestra consistió en 71 adolescentes de entre 13 y 17 años, del Instituto Privado Medalla Milagrosa, ubicado en el Barrio de Parque Chacabuco, CABA, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Los datos fueron recolectados a través de una encuesta realizada mediante Google Forms que incluyó preguntas abiertas y cerradas.

Resultados

Los resultados mostraron que, aunque el 96% de los adolescentes afirmaron haber visto contenido relacionado con nutrición o dietas en redes sociales, solo el 32% adoptó alguna dieta de moda como resultado de esta exposición. La mayoría prefirió contenidos de entretenimiento sobre los relacionados con hábitos saludables. Este hallazgo sugiere que el consumo de redes sociales no se enfoca principalmente en temas nutricionales, lo que podría reducir su influencia en las decisiones alimentarias de los jóvenes.

Discusión

A pesar de la exposición a contenidos sobre nutrición y dietas en las redes sociales, se demostró que la influencia de estas plataformas no es determinante en los hábitos alimentarios de los adolescentes. Aunque las redes sociales ofrecen información sobre nutrición, el interés por hábitos saludables es menor en comparación con otros temas. Esto sugiere que las plataformas digitales no son la principal fuente de referencia para los adolescentes en términos de alimentación. Los factores como la educación nutricional y el entorno familiar, resultan ser más relevantes en la adopción de dietas y la toma de decisiones alimentarias.

Conclusión

El estudio resalta que la relación entre las redes sociales y los hábitos alimentarios de los adolescentes es compleja. Aunque las plataformas digitales proporcionan información sobre nutrición, son otros factores, como la educación nutricional y el apoyo familiar, los que tienen un mayor impacto en las decisiones alimenticias. La adopción de dietas de moda depende más de estos contextos que de la exposición a contenidos en redes sociales. Este trabajo subraya la importancia de seguir investigando este tema para mejorar las estrategias existentes que fomenten un uso más crítico y consciente de las plataformas digitales, orientado a promover hábitos alimenticios más saludables en los jóvenes.

Palabras claves: Redes sociales - Adolescentes - Dietas de moda - Hábitos alimenticios

ABSTRACT

Introduction

Social media plays a big role in the lives of teenagers, who spend a lot of time on digital platforms. Content about fashion, beauty, and food can influence their eating habits and how they see their bodies. Since adolescence is an important time for development, this research aims to understand how social media affects young people's food choices and how to encourage healthier habits.

Objectives

The main goal was to understand how social media affects the eating habits and the adoption of trendy diets in teenagers aged 13 to 17 from the private school Medalla Milagrosa, located in the Parque Chacabuco neighborhood, CABA, during 2024.

Methodology

A cross-sectional, observational, and descriptive research design was used. The study involved 71 teenagers between 13 and 17 years old from the Medalla Milagrosa school in Parque Chacabuco, CABA. They were selected using a non-random convenience sample. Data was collected through a survey created on Google Forms with both open and closed-ended questions.

Results

The results showed that, even though 96% of teenagers said they had seen content about nutrition or diets on social media, only 32% followed a trendy diet because of what they saw. Most teens preferred entertainment content over content related to healthy habits. This suggests that social media is not mainly focused on nutrition topics, which could reduce its influence on young people's food choices.

Discussion

Even though teens are exposed to content about nutrition and diets on social media, the impact of these platforms on their eating habits is not very strong. Although social media provides information about nutrition, teenagers are less interested in healthy habits compared to other topics. This suggests that digital platforms are not the main source of food-related information for teens. Other factors, like nutrition education and family support, are more important in making food choices.

Conclusion

The study highlights that the relationship between social media and teenagers' eating habits is complex. While social media does provide information on nutrition, factors like education about food and family support have a bigger impact on food decisions. Following trendy diets is more influenced by these factors than by exposure to social media content. This research emphasizes the need to keep studying this topic to improve strategies that promote more thoughtful and healthier use of digital platforms among young people.

Key words: Social networks - adolescents - fad diets - eating habits

RESUMO

Introdução

As redes sociais estão muito presentes na vida dos adolescentes, os quais passam muito tempo nas plataformas digitais. Conteúdos sobre moda, beleza e alimentação podem influenciar seus hábitos alimentares e a forma como veem seus corpos. Visto que a adolescência é uma fase fundamental para o desenvolvimento, esta pesquisa procura compreender como as redes sociais impactam nas decisões alimentares dos jovens e como podem contribuir para a promoção de hábitos mais saudáveis.

Objetivos

O objetivo principal deste estudo foi o de analisar o impacto das redes sociais nos hábitos alimentares e na adoção de "dietas da moda" em adolescentes, entre 13 e 17 anos, do Instituto de ensino particular Medalla Milagrosa, localizado no bairro Parque Chacabuco - CABA, durante o ano de 2024.

Metodologia

Utilizou-se o método de delineamento transversal, observacional e descritivo. A análise foi composta por 71 adolescentes, entre 13 e 17 anos, do instituto privado Medalla Milagrosa do Parque Chacabuco, CABA, selecionados por meio de amostragem não probabilística por conveniência. Os dados foram coletados por meio de uma pesquisa criada no Google Forms com perguntas abertas e fechadas.

Resultados

Os resultados mostraram que, embora 96% dos adolescentes afirmaram ter visto conteúdos relacionados à nutrição ou à dieta nas redes sociais, apenas 32% adotaram uma dieta da moda como resultado dessa exposição. A maioria preferiu conteúdos de entretenimento aos relacionados a hábitos saudáveis. Este resultado sugere que as redes sociais não se concentram principalmente em assuntos nutricionais, o que pode reduzir a sua influência nas decisões alimentares dos jovens.

Discussão

Apesar de haver uma notável exposição a conteúdos sobre nutrição e dietas nas redes sociais, evidenciou-se que a influência dessas plataformas não é fator determinante nos hábitos alimentares dos adolescentes. Não obstante as redes sociais ofereçam informações sobre nutrição, o interesse por hábitos saudáveis é menor comparado a outros assuntos, o que indica que as plataformas digitais não são a principal fonte de referência para os adolescentes em termos de nutrição. Outros fatores, como a educação nutricional e o ambiente familiar, revelaram-se mais significativos na adoção de dietas e na tomada de decisões alimentares.

Conclusão

O estudo destaca que a relação entre as redes sociais e os hábitos alimentares dos adolescentes é complexa. Ainda que as plataformas digitais proporcionem informação sobre nutrição, são outros fatores, como a educação nutricional e o apoio familiar, que têm maior impacto nas decisões alimentares. A adoção de dietas da moda depende mais desses contextos do que da exposição a conteúdos nas redes sociais. Este trabalho destaca a importância de continuar a investigar este tema para melhorar as estratégias existentes que incentivem uma utilização mais crítica e consciente das plataformas digitais, visando a promoção de hábitos alimentares mais saudáveis nos jovens.

Palavras-chave: Redes sociais - adolescentes - dietas da moda - hábitos alimentares

INTRODUCCIÓN

Las redes sociales han adquirido un rol fundamental en la vida cotidiana de las personas, especialmente entre los adolescentes. Estos jóvenes, al estar en una etapa crucial de su desarrollo, pasan una parte significativa de su tiempo en plataformas digitales, donde interactúan con amigos, comparten experiencias y consumen contenido. Las redes sociales se han convertido en una fuente constante de información, entretenimiento y, en muchos casos, de influencia en la vida de los adolescentes. El contenido relacionado con la moda, la belleza, la alimentación y el estilo de vida se encuentra ampliamente disponible y es cada vez más accesible, lo que impacta en la percepción que los jóvenes tienen sobre sí mismos y sobre su entorno. Además, las redes sociales se han transformado en un espacio donde los adolescentes adoptan tendencias y hábitos que pueden influir, tanto positiva como negativamente, en su salud y bienestar.

En este contexto, la adolescencia se caracteriza por ser un período crítico de desarrollo, donde los jóvenes experimentan cambios físicos y psicológicos importantes. Durante esta etapa, la nutrición juega un papel clave en el crecimiento y bienestar del individuo, siendo los hábitos alimentarios una de las áreas más vulnerables a influencias externas. De esta forma, el impacto de las redes sociales sobre los hábitos alimentarios y la percepción del cuerpo se han convertido en un tema relevante para investigar. Este fenómeno plantea una pregunta central: ¿cómo influyen las redes sociales en los hábitos alimentarios de los adolescentes de entre 13 y 17 años?

A través de un análisis de las plataformas utilizadas por los jóvenes, se estudiará el impacto que las redes sociales tienen en la adopción de dietas de moda y hábitos alimentarios, así como en las posibles tendencias que surgen a partir de la exposición a contenidos en línea. La importancia de esta investigación radica en la posibilidad de generar una comprensión más profunda de cómo las redes sociales afectan la salud alimentaria de los adolescentes y, en última instancia, contribuir a la promoción de hábitos más saludables y conscientes en este grupo poblacional.

MARCO TEÓRICO

Adolescencia

El término “adolescencia” proviene del latín y significa crecer, desarrollarse y se refiere al que está creciendo. Comprende la etapa que se inicia en la pubertad, con la aparición de los caracteres sexuales secundarios, hasta que se alcanza el desarrollo completo del organismo, cesa el crecimiento somático y se adquiere la maduración psicosocial del individuo. Abarca el período de vida comprendido entre los 11 y los 21 años aproximadamente. Se caracteriza por una serie de transformaciones biológicas, emocionales, sociales y cognitivas que marcan el paso de la niñez a la edad adulta.

Durante esta etapa, los adolescentes se enfrentan a la búsqueda y consolidación de su identidad, así como el logro progresivo de la autonomía personal. El individuo construye un sentido coherente y estable de sí mismo. Esta identidad, que otorga a la persona una diferenciación respecto a su familia, sus pares y el resto de la humanidad, incluye múltiples dimensiones: la aceptación del propio cuerpo, el conocimiento y la aceptación de la propia personalidad, la identidad sexual, la identidad vocacional y la definición de una ideología personal o filosofía de vida.

El logro de una identidad personal hacia el final de la adolescencia y el inicio de la adultez no surge de forma automática como parte del desarrollo, sino que resulta de un proceso activo de búsqueda. En este camino, el adolescente debe distinguir entre quién es realmente y quién aspira a ser, enfrentando tanto sus fortalezas como sus limitaciones.

Aunque el desarrollo psicosocial en esta etapa muestra una alta variabilidad individual en términos de inicio, duración y avance a través de las fases, suele seguir un patrón progresivo con características comunes.

Vaughan subdivide la adolescencia en tres fases: temprana, media y tardía, relacionadas con los estadios de Tanner, que clasifican el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios. Los estadios 1 y 2 corresponden a la adolescencia temprana, los estadios 3 y 4 a la media, y el estadio 5 a la tardía, marcando la

madurez sexual completa.

Las diferencias individuales en cómo se avanza a través de estas etapas pueden ser significativas. Del mismo modo, el proceso puede desarrollarse de manera asincrónica en sus diferentes dimensiones (biológica, emocional, intelectual y social) y no seguir un flujo continuo, sino mostrar frecuentes retrocesos en respuesta a factores de estrés.

La adolescencia media se destaca por ser el período de cambios más intensos, tanto en el desarrollo físico como en el social. Abarca de los 12 a 14 años en las mujeres y de los 12 a 15,5 años en los varones.

Con respecto al desarrollo psicosocial, es la etapa en la que el grupo de pares adquiere su máxima influencia y poder sobre el individuo. Se produce un distanciamiento emocional de la familia y el acercamiento al grupo de pares marcan un cambio significativo en las relaciones interpersonales. Crece el sentido de individualidad, aunque la autoimagen sigue siendo influenciada por la opinión de terceros. Aumenta el rango emocional, la capacidad de introspección y la empatía, aunque persiste el egocentrismo y la impulsividad, lo que facilita conductas de riesgo. Los jóvenes adoptan las normas, valores y conductas de su grupo en un intento por separarse de la familia y consolidar su identidad. Esta presión puede ser positiva (mejor desempeño académico o deportivo) o negativa (participación en comportamientos perjudiciales).

A nivel fisiológico, constituye la etapa de mayor crecimiento y ganancia de peso, además del desarrollo más pronunciado de los caracteres secundarios. La aparición de la menarca en las mujeres está relacionada con el pico de crecimiento y su posterior desaceleración. Su inicio está influido tanto por factores genéticos como por el estado nutricional, presentándose antes en mujeres con sobrepeso y de manera más tardía en las más delgadas. En este punto ya se ha alcanzado un 98% de la talla adulta y se ha modificado su composición corporal.

En los varones, una vez alcanzada la madurez sexual, continúa el crecimiento con

una menor velocidad, sobre todo de huesos y músculos, hasta el inicio de la década de los 20 años.

La nutrición cobra entonces un rol fundamental en este proceso de crecimiento, ya que una alimentación inadecuada puede interferir negativamente en el desarrollo físico, intelectual y la maduración sexual, además de contribuir al riesgo de enfermedades nutricionales relacionadas con deficiencias o excesos de nutrientes. Para evaluar el crecimiento y desarrollo del adolescente, se realiza un seguimiento del peso, la talla y la evolución de los caracteres sexuales secundarios, comparándolos con tablas y curvas de crecimiento, como las proporcionadas por la Sociedad Argentina de Pediatría. Los hábitos alimentarios que se van formando gradualmente desde la infancia y son luego establecidos a lo largo del tiempo, no solo afectan el estado de salud en la adolescencia, sino que tienen un impacto a largo plazo, determinando también el estado de salud en la edad adulta. (1)

Los cambios que ocurren durante la adolescencia, tanto a nivel biológico como psicosocial y cognitivo, son rápidos y de gran magnitud. Impactan de manera directa en el estado nutricional de los jóvenes y viceversa. El crecimiento acelerado de esta etapa aumenta las necesidades de energía, proteínas, vitaminas y minerales. Sin embargo, la búsqueda de independencia y la influencia de factores sociales pueden llevar a los adolescentes a adoptar dietas de moda con conductas alimentarias restrictivas poco saludables. Estas conductas no solo representan un desafío para los profesionales de la salud, sino también una oportunidad para intervenir y fomentar hábitos alimentarios más saludables.

La adolescencia es, por lo tanto, una etapa crucial para promover una nutrición adecuada, la actividad física y un estilo de vida equilibrado, aspectos clave para establecer una base sólida que favorezca el bienestar futuro. Este período es ideal para implementar estrategias educativas que enseñen la importancia de la salud nutricional, permitiendo a los adolescentes tomar decisiones informadas sobre su alimentación y bienestar general. (2) (3)

Nutrición

Durante la adolescencia, tanto en varones como en mujeres, se incrementa la masa celular total. A medida que avanza la maduración corporal, la composición del cuerpo también experimenta cambios significativos. El aumento de masa corporal magra, masa esquelética y grasa corporal que ocurre durante la pubertad genera una demanda nutricional mayor que en cualquier otra etapa de la vida.

Este incremento en las necesidades de energía y nutrientes varía según el grado de maduración de cada adolescente, la cantidad de actividad física, el índice metabólico basal y el apoyo necesario para el crecimiento puberal. Dado que el índice metabólico basal está estrechamente relacionado con la cantidad de masa corporal magra, los adolescentes varones, que experimentan un mayor aumento en talla y masa muscular, tienen requerimientos calóricos más altos que las mujeres.

Durante este período, se observa un notable incremento del apetito, acompañado de una mayor ingesta de alimentos. Esto se traduce en concentraciones más elevadas de nutrientes esenciales en sangre, como aminoácidos y glucosa, y en un aumento de la secreción de insulina.

En cuanto a las proteínas, éstas son cruciales para mantener y acumular masa corporal magra durante este periodo de aceleración del crecimiento. La cantidad recomendada para adolescentes es de 0.85 g/kg de peso corporal por día, ligeramente superior a la de los adultos. Las necesidades de proteína son mayores en niñas de 11 a 14 años y en varones de 15 a 18 años, especialmente cuando el crecimiento se encuentra en su fase más acelerada. Si el consumo de proteína es insuficiente, esto puede afectar negativamente el crecimiento y la maduración.

Por otro lado, los carbohidratos son la principal fuente de energía en la dieta de los adolescentes. Los alimentos ricos en carbohidratos, como frutas, vegetales, granos enteros y legumbres, no solo aportan fibra dietética esencial, sino que también contienen nutrientes que contribuyen al mantenimiento de un metabolismo eficiente y saludable. Se recomienda que los adolescentes consuman al menos 130 g de carbohidratos al día, lo que equivale al 45-65% de sus necesidades energéticas diarias. Además, los carbohidratos desempeñan un papel crucial en el soporte del

crecimiento y desarrollo muscular y óseo, al liberar energía fácilmente disponible para procesos metabólicos intensivos como la síntesis proteica. Durante este período de aceleración del crecimiento, la disponibilidad de glucosa, derivada de la digestión de carbohidratos cumple un papel esencial en la producción de energía, que es fundamental para todas las funciones del organismo, incluidas aquellas relacionadas con el crecimiento y la reparación celular.

Las grasas dietéticas y los ácidos grasos esenciales son fundamentales para un desarrollo adecuado. Se aconseja que no más del 25-35% de las calorías provengan de las grasas, y que menos del 10% de estas sean grasas saturadas.

La adolescencia es una etapa determinante en la vida que combina un crecimiento acelerado con importantes cambios físicos, emocionales y sociales. Una nutrición adecuada durante este periodo es esencial para satisfacer las crecientes demandas de energía y nutrientes, apoyar el desarrollo físico y cognitivo, y prevenir tanto deficiencias como excesos que puedan impactar negativamente en la salud. Este periodo también representa un momento único para inculcar hábitos alimentarios saludables y sostenibles que influirán en el bienestar general y la calidad de vida a largo plazo, consolidando las bases de una adultez saludable. Requiere los esfuerzos integrados de adolescentes, padres, educadores, proveedores de atención a la salud, escuelas, comunidades, industria alimenticia y responsables de establecer políticas para crear más oportunidades de alimentación saludable. Enmarcar los mensajes dirigidos a los jóvenes representa un desafío para los profesionales del cuidado de la salud, pero también una oportunidad. (1) (4)

Hábitos alimentarios y patrones de consumo en la adolescencia

Los hábitos alimentarios son un conjunto de costumbres que condicionan la forma en que las personas o grupos sociales seleccionan, preparan y consumen los alimentos, los mismos se adquieren durante la infancia y la familia juega un papel importante en la adquisición y construcción de los patrones alimentarios de los niños. Al llegar a la adolescencia, la familia pierde peso en la toma de las decisiones sobre la alimentación, y es ahí cuando el grupo de amigos y la sociedad empiezan a ser los condicionantes importantes de los hábitos de los adolescentes. La mayor

independencia y disponibilidad de dinero, la introducción de hábitos de consumo de snacks y la oferta de productos precocinados y comidas rápidas, contribuyeron en las últimas décadas a producir modificaciones en los hábitos alimentarios de los adolescentes.

Muchos adolescentes son conscientes de la importancia de la nutrición y una dieta saludable, sin embargo muchas veces se centran en ajustarse a sus compañeros, adoptando comportamientos que les ayudan en búsqueda de esa identidad. (2) (5)

Las tendencias internacionales también se observan en Argentina, donde el sobrepeso y la obesidad se han convertido en las formas más comunes de malnutrición entre la población infantil y adolescente, tanto a nivel nacional como global. La segunda edición de la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS) se realizó en 2018-2019. Esta encuesta recopila información sobre aspectos nutricionales y de salud de la población argentina de niños y adolescentes de 0 a 17 años, embarazadas y mujeres en edad fértil. Evalúa el consumo alimentario, hábitos, lactancia materna, entornos escolares, políticas alimentarias, etiquetado nutricional, actividad física, y otras áreas como celiaquía y vacunas. También mide indicadores antropométricos, variables bioquímicas, ingesta de sodio y función renal. Según los resultados de la ENNYS 2, el 41,1% de niños de 5 a 17 años tienen exceso de peso. Dentro del rango de edad de 13 a 15 años hubo un incremento de casi el 10% en cuanto a sobrepeso y la obesidad se incrementó casi al doble con respecto a la primera edición de la encuesta. (6)

En relación a la frecuencia de consumo por grupo de alimentos, solo el 21,4% de los encuestados en el grupo de edad de 13 a 17 años indicaron haber consumido frutas frescas al menos una vez al día durante los últimos tres meses. Esto refleja que los adolescentes tienen un menor consumo diario de frutas frescas en comparación con el grupo de 2 a 12 años (36,3%) y el de 18 años y más (33%).

El consumo diario de verduras al menos una vez al día durante los últimos tres meses en el grupo etario de 13 a 17 años fue del 32,4%.

Al comparar patrones alimentarios según la edad, se observa que la dieta de niños, niñas y adolescentes (NNyA) es significativamente menos saludable que la de los adultos. Este grupo consume un 40% más de bebidas azucaradas, el doble de productos de pastelería o snacks y hasta el triple de golosinas en comparación con los adultos, lo que refleja hábitos alimentarios menos equilibrados y mayor preferencia por alimentos ultraprocesados.

Otros informes realizados en América Latina, destacan que las preocupaciones por el peso y las conductas relacionadas con la dieta, son un problema creciente en adolescentes, asociado con factores sociales y culturales. La información regional destaca también un aumento en conductas alimentarias de riesgo, incluidas dietas y ayunos. (7) (8)

Imagen corporal, autoestima y redes sociales

En las diversas culturas y períodos históricos, la corporalidad ha estado ligada irremisiblemente a lo social y cultural. En nuestra sociedad occidental, el cuerpo adquiere una función muy relevante como mediador cultural y también puede observarse una dependencia entre autoestima y atractivo físico. (9)

El concepto de "imagen corporal" es complejo, abarcando componentes perceptuales, cognitivos, afectivos y conductuales. En términos generales, hace referencia a la percepción y las actitudes que una persona tiene sobre su propio cuerpo. Según Schilder P., la imagen corporal es "la imagen que forma nuestra mente de nuestro propio cuerpo, es decir, el modo en que nuestro cuerpo se manifiesta". Esto incluye la precisión con la que una persona puede juzgar su tamaño, peso y forma en relación con sus proporciones reales, así como las emociones y pensamientos asociados a estas percepciones. (10)

Además, está interrelacionado con la autoconciencia, y está determinado socialmente. Desde el nacimiento, las influencias sociales afectan la autopercepción del cuerpo. La imagen corporal es un constructo dinámico que cambia a lo largo de la vida, influenciada tanto por las experiencias personales como por los contextos sociales. La forma en que percibimos el mundo también está moldeada por cómo

nos sentimos y pensamos acerca de nuestro cuerpo, lo cual influye en nuestro comportamiento, a nivel consciente e inconsciente.

Cuando la imagen corporal es negativa, puede afectar la calidad de vida de una persona, asociándose con una menor satisfacción con la vida y un aumento del estrés y la ansiedad. Según estudios previamente realizados, el 68% de las adolescentes se sienten presionadas para encajar con los estándares de belleza que se muestran en las redes sociales. Esta insatisfacción puede conducir a cambios en los hábitos alimentarios. La idealización de la delgadez, promovida por las redes sociales, impulsa a muchas mujeres a adoptar dietas restrictivas y otros comportamientos alimentarios no saludables en un esfuerzo por encajar en estos estándares. Este fenómeno es menos pronunciado en hombres, quienes suelen desear un físico más musculoso. (11)

La relación entre la imagen corporal y el uso de redes sociales es especialmente significativa en la adolescencia, una etapa en la que la identidad y la autoestima están en pleno desarrollo. Las redes sociales, no solo exponen a los jóvenes a modelos de cuerpos idealizados, sino que también promueven dietas de moda y tendencias alimentarias poco saludables que prometen alcanzar esos estándares. La posibilidad de editar y seleccionar imágenes para proyectar una "autoimagen ideal" intensifica la presión social, impulsando a muchos adolescentes a adoptar hábitos alimentarios extremos o restrictivos, con consecuencias negativas en su estado emocional y autoestima. (12) (13)

El concepto de "autoestima virtual" refleja cómo los adolescentes evalúan su valor propio en contextos digitales, donde la cantidad de "me gusta" y comentarios positivos puede reforzar o socavar su autoconfianza. La exposición constante a imágenes idealizadas y cuerpos "perfectos" aumenta la comparación social, lo que puede disminuir la satisfacción con la propia imagen y elevar el riesgo de desarrollar baja autoestima y trastornos alimentarios.

Entender esta dinámica es esencial para abordar los efectos que las redes sociales tienen en el bienestar emocional de los adolescentes. Si bien estas plataformas

pueden servir como herramientas de autoexpresión y refuerzo positivo, también pueden actuar como una fuente de presión para cumplir con ciertos estándares estéticos, afectando su percepción corporal y fomentando comportamientos poco saludables. (14) (15) (16)

Redes Sociales Digitales

Las redes sociales digitales, también conocidas como redes sociales virtuales, son plataformas en línea creadas para facilitar la interacción entre usuarios mediante el intercambio de contenido y la comunicación en tiempo real. Desde su aparición, se han convertido en herramientas esenciales para la socialización, la educación, la promoción profesional y el comercio, permitiendo la creación de perfiles tanto personales como empresariales, así como el desarrollo de comunidades y vínculos significativos.

En este contexto, las redes sociales han adquirido un rol clave en la vida cotidiana de los adolescentes, quienes han crecido en un entorno profundamente influenciado por las tecnologías digitales. A diferencia de generaciones anteriores, los adolescentes actuales no han conocido una realidad sin internet, dispositivos móviles y redes sociales, que ahora ocupan un lugar central en sus vidas. Esta generación utiliza las plataformas no solo para comunicarse, sino también para acceder a información, entretenimiento y contenidos educativos, reflejando una integración tecnológica sin precedentes.

La rápida adopción global de la tecnología móvil ha potenciado esta transformación. En la actualidad, el 88.4% de las personas de entre 15 y 24 años en la Región de las Américas usa internet regularmente, lo que evidencia la magnitud de esta conectividad. Para los adolescentes, los teléfonos móviles no solo son herramientas de comunicación, sino también puertas de acceso a las redes sociales, consolidándose como un elemento central de su experiencia diaria en un mundo interconectado. (8) (17)

Según datos de la agencia We Are Social, consultora especializada en el área digital que llevó a cabo una investigación particular sobre Argentina y el uso de internet y

redes sociales, revela que para el año 2024 las redes sociales más utilizadas son: Facebook, Whats app, Instagram, TikTok. (18) (19)

Facebook

Facebook sigue siendo una de las plataformas más utilizadas a nivel mundial, con más de 2.900 millones de usuarios activos mensuales en 2024. Es conocida por su versatilidad, ya que permite compartir publicaciones, fotografías, videos, realizar transmisiones en vivo y organizar eventos. Su principal función es conectar a personas, aunque también se utiliza ampliamente para la promoción de negocios y productos, gracias a herramientas como páginas empresariales y publicidad segmentada. En América Latina, sigue siendo una red muy influyente, especialmente entre usuarios adultos.

WhatsApp

WhatsApp es la aplicación de mensajería instantánea más popular, con más de 2.000 millones de usuarios activos en 2024. Su simplicidad y accesibilidad la convierten en una herramienta clave tanto para el ámbito personal como profesional. Ofrece funciones como chats grupales, llamadas de voz y video, y una versión empresarial (WhatsApp Business) que permite a empresas pequeñas y grandes comunicarse directamente con sus clientes. En América Latina, es una de las aplicaciones más utilizadas para la comunicación cotidiana. En el año 2024 se incorporó una nueva funcionalidad a esta aplicación que son los “canales de whatsapp” en donde Profesionales de todos los ámbitos, influencers de las redes, canales de televisión etc, suben contenido de actualidad, entonces lo usuarios pueden formar parte de esos canales y recibir a diario información sobre un tema de interés.

Instagram

Con más de 1.500 millones de usuarios activos mensuales, Instagram se destaca como una plataforma centrada en lo visual. Es popular entre los jóvenes y profesionales creativos, quienes la utilizan para compartir fotografías, videos cortos, historias y transmisiones en vivo. En 2024, ha reforzado su enfoque en el comercio electrónico a través de funciones como las tiendas virtuales y la posibilidad de

etiquetar productos en publicaciones. Además, se utiliza ampliamente para el marketing de influencers, siendo una de las principales plataformas para promocionar marcas y estilos de vida.

TikTok

TikTok ha alcanzado los 1.000 millones de usuarios activos y se posiciona como una de las redes sociales favoritas entre los adolescentes y jóvenes. Su formato de videos cortos y dinámicos, junto con un algoritmo altamente personalizado, fomenta la viralización de contenido. Es utilizada principalmente para entretenimiento, pero también ha ganado popularidad entre empresas y profesionales que desean llegar a un público joven mediante desafíos, tendencias y colaboraciones con creadores de contenido.

YouTube

YouTube sigue siendo la plataforma líder para videos largos, con más de 2.500 millones de usuarios activos mensuales. Se utiliza tanto para entretenimiento como para educación, y es una herramienta clave para creadores de contenido y marcas. Su modelo de monetización permite a los creadores generar ingresos, lo que ha llevado al surgimiento de una amplia variedad de canales educativos, documentales y tutoriales. Además, es ampliamente utilizado por profesionales para difundir información y por empresas para promocionar sus productos.

LinkedIn

LinkedIn es la red social profesional por excelencia, con más de 900 millones de usuarios activos en 2024. Está diseñada para conectar profesionales, buscar empleo y desarrollar redes laborales. Ofrece funciones como la creación de perfiles profesionales, publicaciones relacionadas con la industria y la posibilidad de aplicar a empleos directamente desde la plataforma. En el ámbito educativo, es utilizada para compartir conocimientos y promover talleres o conferencias.

Pinterest

Es una red social basada en la compartición de imágenes que funciona como un "mural de inspiración". Permite a los usuarios crear tableros temáticos donde

pueden guardar ideas, subir fotografías propias y enlazar contenido hacia páginas externas. Los temas más buscados incluyen moda, maquillaje, bodas, gastronomía, arquitectura, bricolaje, tecnología, viajes y diseño. Con un público predominantemente femenino a nivel global, esta plataforma, fundada en 2010, ha superado los 100 millones de usuarios activos, consolidándose como una herramienta popular para descubrir y organizar contenido visual.

Característica, aspectos positivos y negativos

Las redes sociales digitales, también conocidas como redes sociales virtuales, son plataformas en línea diseñadas para facilitar la interacción entre personas a través del intercambio de contenido, comunicación en tiempo real y la creación de vínculos en una comunidad virtual. Estas plataformas han transformado profundamente la manera en que los individuos se conectan, comparten información y participan en actividades laborales, educativas y comerciales. En general, son accesibles desde computadoras, tablets y dispositivos móviles, y la mayoría de ellas ofrece un modelo de uso gratuito con opciones de funcionalidades avanzadas mediante suscripciones pagas. Además, destacan por su capacidad para brindar información en tiempo real y por permitir a los usuarios crear perfiles personales o empresariales.

Entre las ventajas más significativas de las redes sociales se encuentran su inmediatez y alcance masivo. Estas plataformas funcionan en tiempo real, lo que permite que noticias, imágenes, videos y opiniones se compartan instantáneamente y lleguen a usuarios de todo el mundo. Esto es especialmente relevante en redes como Twitter, donde eventos sociales, políticos y económicos pueden conocerse al instante. También han derribado barreras culturales y geográficas, facilitando la comunicación entre personas sin importar la distancia, y se han consolidado como herramientas clave para aumentar la visibilidad de marcas y empresas. En este sentido, las redes sociales se han convertido en un mercado virtual para conectar compradores y vendedores, facilitar la atención al cliente y promocionar productos y servicios. Asimismo, son canales de aprendizaje, entretenimiento e información, ya que permiten compartir archivos, como documentos, música, fotografías y videos, de forma rápida y sencilla.

En el ámbito profesional, plataformas como LinkedIn han revolucionado las oportunidades laborales al permitir a los usuarios crear perfiles específicos para mostrar sus habilidades y experiencia, y a las empresas, ofrecer puestos de trabajo a una amplia audiencia. Además, muchas redes sociales funcionan como medios para difundir información educativa y fomentar la discusión sobre temas de interés, lo que las convierte en espacios ideales para el aprendizaje y el crecimiento profesional. No obstante, las redes sociales también presentan desventajas y riesgos que no deben ser ignorados. Entre los principales problemas se encuentran el ciberacoso y el grooming. El ciberacoso se manifiesta cuando un individuo o grupo hostiga a otro mediante insultos, amenazas o la difusión de información privada, mientras que el grooming, un delito penal, involucra el acoso de adultos hacia menores a través de estas plataformas. Otros aspectos negativos incluyen la circulación de noticias falsas, conocidas como "fake news", que pueden generar confusión y desinformación, así como el acceso indiscriminado a contenidos sensibles, como material violento o sexual, que puede ser perjudicial, especialmente para niños y adolescentes.

Además, el abuso en el uso de redes sociales puede llevar a problemas de salud mental, como adicción, pérdida de contacto con la realidad tangible y una afectación en la autoestima, particularmente entre los adolescentes. La viralización de información, si bien puede ser positiva en algunos casos, puede convertirse en un problema cuando se trata de contenido confidencial o perjudicial que comprometa la privacidad de los individuos. Por último, uno de los riesgos emergentes es la difusión de información errónea o no calificada sobre temas de salud, como alimentación y nutrición, por personas sin formación profesional ni respaldo científico, lo que puede tener consecuencias negativas para los usuarios.

Datos epidemiológicos sobre el uso de redes sociales en Argentina

En Argentina, el acceso a internet y, por ende, a las redes sociales, se ha convertido en un aspecto fundamental en la vida cotidiana de niños y adolescentes. Según los datos más recientes del INDEC correspondientes al segundo trimestre de 2024, el número total de accesos a internet en el país superó los 46 millones, lo que refleja un aumento del 1,8% en comparación con el mismo período del año anterior. Dentro

de este panorama, los accesos móviles representan la principal vía de conexión, con más de 38 millones de accesos activos, mientras que los accesos fijos rondan los 8 millones. Estas cifras subrayan la importancia de los dispositivos móviles como herramienta esencial para la conectividad, especialmente entre los más jóvenes.

En términos de uso por edades, los adolescentes de 10 a 17 años se destacan como el grupo que más utiliza estas tecnologías. Este segmento demográfico no solo accede regularmente a plataformas de redes sociales, sino que las utiliza como un medio clave para la comunicación, el aprendizaje y el entretenimiento. Según estimaciones nacionales, más del 90% de los adolescentes en Argentina tienen acceso a un dispositivo móvil con conexión a internet, lo que los posiciona como usuarios habituales de aplicaciones como Facebook, Instagram, TikTok, YouTube y WhatsApp.

Las redes sociales tienen un impacto significativo en la vida de los adolescentes, quienes pasan un promedio diario de entre 3 y 5 horas conectados a estas plataformas. Este comportamiento no solo refleja el uso para el ocio, sino también para fines educativos y sociales, como el intercambio de información académica, la participación en comunidades en línea y el consumo de contenido multimedia. Sin embargo, este nivel de conexión también plantea desafíos importantes relacionados con la salud mental, como la exposición al ciberacoso, la comparación social y la dependencia tecnológica.

Por otro lado, los niños de entre 10 y 12 años también han mostrado un aumento en el uso de internet y redes sociales. Aunque en menor proporción que los adolescentes mayores, este grupo etario ya utiliza plataformas como YouTube y TikTok principalmente para entretenimiento. El acceso temprano a estas tecnologías pone de manifiesto la necesidad de un uso supervisado y educativo que minimice riesgos como el acceso a contenidos inapropiados y la exposición prolongada a pantallas. (20)

La influencia de las redes sociales en los hábitos y decisiones de los adolescentes es notable, especialmente en temas relacionados con la alimentación y la adopción

de dietas. Según el Centro de Investigaciones Sociales VOICES de la Universidad UADE, cerca del 27% de los argentinos sigue en redes a influencers que publican consejos sobre alimentación. Este porcentaje se incrementa entre los jóvenes de 16 a 29 años, donde el 35% admite prestar atención a las recomendaciones de estos referentes. Además, casi 3 de cada 10 argentinos siguen algún tipo de dieta, de los cuales el 40% lo hace con el objetivo de bajar de peso, mientras que un 28% lo hace por cuestiones de salud y un 20% para comer mejor. (21)

Estos influencers suelen compartir experiencias personales, consejos y soluciones mágicas, lo que genera una conexión emocional con sus seguidores. Sin embargo, una gran proporción de estos perfiles no están administrados por profesionales habilitados, lo que representa un riesgo significativo para la salud de quienes siguen estas prácticas. Se puede observar que las redes sociales colocan en un mismo pedestal a un científico con decenas de investigaciones publicadas y a un blogger sin formación, pero con herramientas de seducción y miles de seguidores. (22)

Trastornos Alimentarios

Los trastornos alimentarios son afecciones graves de salud mental que implican problemas serios sobre cómo se piensa sobre la comida y la conducta alimentaria. Se puede comer mucho menos o mucho más de lo necesario. Los trastornos alimentarios son afecciones médicas. Son problemas frecuentes que pueden tener un alto impacto en la salud y calidad de vida, con riesgo de retardo del crecimiento, desnutrición e incluso la muerte y generalmente se acompañan de alteraciones emocionales que comprometen su normal desempeño en diferentes áreas. (23)

Las entidades actualmente reconocidas son:

- A. Anorexia nerviosa, que se caracteriza por una negativa del paciente a mantener un peso mínimo normal.
- B. Bulimia nerviosa, caracterizada por episodios repetidos de atracones alimentarios seguidos de conductas compensatorias inadecuadas.
- C. Trastornos alimentarios no especificados (TANE) que se refieren a los casos que presentan síntomas de TA que no se corresponden con los criterios diagnósticos tradicionales completos de anorexia nerviosa o de bulimia. Esta entidad es más

frecuente que las dos primeras y en algunos casos se trata de enfermedades autolimitadas. (24) (25)

Más allá de que los TCA son enfermedades psicosomáticas graves de etiología multifactorial, los factores socioculturales ocupan un papel etiológico fundamental para el desarrollo de estos renombrados trastornos. Los datos epidemiológicos sobre éstos demuestran que existe una mayor vulnerabilidad en las mujeres en la etapa adolescente o en la adultez temprana. Se estima que la incidencia es más propensa entre los 15 y 25 años. (26)

En la actualidad, los medios digitales han impulsado la promoción de la *cultura de la dieta*, un fenómeno que tiene un impacto directo en la relación de las personas con la alimentación y la nutrición. Este constante bombardeo de información lleva a los usuarios a justificar sus elecciones alimentarias, como si fuese necesario "ganarse el derecho" a consumir ciertos alimentos. Frases populares como "el permitido (cheat meal)", "el lunes se retoma la dieta", "hacé ejercicio para quemar esas calorías", "después de la disciplina viene la recompensa", "iniciando el año con menos peso", "después del fin de semana hay que desintoxicarse (detox)", "los cuerpos de verano se trabajan en invierno", "el azúcar es el nuevo veneno blanco" o "no rompas la dieta el fin de semana", reflejan cómo estas ideas son normalizadas y perpetuadas por la sociedad, influencers (especialmente los llamados "coaches") e incluso algunos profesionales de la salud.

Este discurso promueve conductas alimentarias de riesgo, como el conteo obsesivo de calorías para evitar el aumento de peso, el uso de estrategias compensatorias (ayunos prolongados, ejercicio excesivo o saltarse comidas) y prácticas purgativas (uso de laxantes, tés détox o diuréticos). Aunque algunas de estas conductas, como el vómito inducido, no están socialmente aceptadas, otras han sido normalizadas bajo el disfraz de hábitos saludables. Además, se fomenta un ciclo de restricciones y atracones, como el celebrado "cheat meal", que refuerza la idea de inmediatez en los resultados a costa de la salud física y mental. Este enfoque no solo perjudica el bienestar integral, sino que también alimenta una relación insana con la comida y el cuerpo. (27)

En las redes sociales, las dietas de moda son de fácil acceso y pueden resultar muy atractivas para los adolescentes que quieren mejorar su imagen corporal. En estos medios, es común encontrar promociones de distintas dietas que prometen resultados rápidos y efectivos. Sin embargo, muchas veces estas dietas son mal interpretadas o mal implementadas por los adolescentes que no reciben la asesoría adecuada de profesionales de la salud.

Dieta de Moda

Definición del Concepto “Dieta de Moda”

Las dietas de moda, como su nombre lo indica, son tipos de dietas caracterizadas por prometer una rápida pérdida de peso, y no constituyen el enfoque más eficaz ni saludable para lograr una reducción permanente de peso. Estos planes dietéticos suelen imponer restricciones extremas en la alimentación, como la reducción drástica de la ingesta calórica, la exclusión de ciertos grupos de alimentos o la adopción de conductas diferentes a las habituales nocivas para la salud. Aunque inicialmente puedan provocar una pérdida de peso, mantener este tipo de dieta a largo plazo es desafiante y la mayoría de las personas terminan por abandonarlas, experimentando un aumento posterior en el peso perdido.

Suelen incluir elecciones alimenticias inusuales o muy restrictivas, lo que puede causar problemas de salud graves a largo plazo. Generalmente, son insalubres e insostenibles. Entre los riesgos asociados a estas dietas se encuentran deficiencias de nutrientes esenciales, debilitamiento del sistema inmunológico, deshidratación, palpitaciones y estrés cardíaco.

Muchas dietas de moda son nutricionalmente deficientes, ya que no proporcionan todos los nutrientes esenciales que el cuerpo necesita para mantenerse saludable. De hecho, algunas de estas dietas pueden ser peligrosas para la salud debido a su falta de balance nutricional y a las restricciones extremas que imponen. (28) (29)

Las dietas de moda suelen implicar:

- La eliminación de grupos completos de macro (como por ejemplo los Hidratos

de carbono) y micronutrientes o de alimentos específicos como cereales, frutas o lácteos,

- La limitación de las opciones alimenticias y no ofrecer una nutrición equilibrada.
- Promesas de pérdida de peso "rápida", "instantánea" o "de la noche a la mañana".
- Recomendaciones basadas en un único estudio.
- Sugerencias diseñadas para vender un producto o servicio específico.
- Listas de alimentos "buenos" o "malos".
- Consejos basados en información obsoleta, refutada por organizaciones reputadas.
- Recomendaciones que no consideran la bioindividualidad.
- Justificar promesas con fotos del antes y después.

Según Google Trends, las dietas más buscadas en todo el mundo en los últimos cinco años son la dieta cetogénica, la dieta mediterránea y la dieta de ayuno intermitente. Cada una de estas dietas tiene características únicas y se enfoca en diferentes aspectos de la nutrición y la salud. (30) (31)

En primer lugar, la dieta cetogénica, también conocida como keto, es un enfoque dietético que se caracteriza por una ingesta alta en grasas y baja en carbohidratos. Su objetivo principal es facilitar la pérdida de peso, mejorar la claridad mental y aumentar los niveles de energía. Al reducir significativamente el consumo de carbohidratos y aumentar la ingesta de grasas y proteínas, esta dieta induce un estado metabólico llamado cetosis, en el cual el cuerpo utiliza la grasa como su principal fuente de combustible en lugar de los carbohidratos. (32) (33)

Por otro lado, la dieta mediterránea se basa en la alimentación tradicional de los países que rodean el mar Mediterráneo. Aunque no existe una definición única para esta dieta, generalmente se caracteriza por un alto consumo de verduras, frutas, granos o cereales integrales, legumbres, frutos secos y semillas, así como aceite de oliva y hierbas y especias para condimentar. También se recomienda comer pescado, aves, legumbres y huevos cada semana, disfrutar de porciones

moderadas de productos lácteos, y limitar el consumo de carne roja y alimentos con azúcar agregado. Este enfoque ha sido ampliamente reconocido por sus beneficios para la salud cardiovascular y la prevención de enfermedades crónicas. (34)

En cuanto a la dieta de ayuno intermitente, esta práctica implica reducir la ingesta de alimentos y calorías a lo largo del día, realizando ayunos en determinados períodos. Entre las modalidades más conocidas se encuentran el ayuno en días alternados (ADA), que alterna días sin ingesta calórica con días de alimentación; el ayuno en días alternados modificado (ADAm), que consiste en uno o dos días de la semana con una ingesta calórica muy baja (menos del 25% de las necesidades energéticas diarias); y la alimentación con restricción de tiempo (ART), en la cual la alimentación se limita a una ventana de tiempo de 8 a 12 horas al día, sin modificar la cantidad total de calorías. Este tipo de ayuno ha sido asociado con beneficios potenciales para la regulación del peso y la mejora de la salud metabólica. (35)

Las investigaciones respaldan que la manera más segura y efectiva de perder peso de forma permanente y mantenerlo es adoptar un enfoque equilibrado que incluya una alimentación saludable, con un consumo controlado de calorías según las necesidades individuales, respetando las cuatro leyes de la alimentación, complementada con actividad física regular. Además, las personas que cuentan con una educación adecuada en temas de nutrición y reciben información confiable, están mejor preparadas para tomar decisiones alimentarias conscientes y sostenibles. Por ello, es fundamental concientizar y educar a los niños y adolescentes para que desarrollen hábitos alimentarios saludables desde temprana edad, permitiéndoles tomar decisiones adecuadas que promuevan su bienestar a largo plazo. (36)

Marco normativo y programas de alimentación en argentina

En Argentina, los programas de educación nutricional forman parte de una estrategia integral que busca promover hábitos alimentarios saludables y sostenibles, abordando problemáticas como la malnutrición, el sobrepeso y la falta de acceso a alimentos de calidad. Estas iniciativas involucran tanto a organismos gubernamentales como a instituciones educativas, de salud y desarrollo social.

El Estado impulsa políticas públicas y leyes orientadas a concientizar a la población sobre la importancia de una alimentación equilibrada. Estas acciones incluyen campañas informativas, talleres educativos y actividades diseñadas para distintos públicos, desde niños en edad escolar hasta comunidades vulnerables. La educación nutricional desempeña un rol esencial en la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación, ofreciendo herramientas para adoptar hábitos responsables.

Ley 3704: Alimentación Saludable para Niños

La Ley 3704, sancionada en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en el 2010, tiene por objeto promover la alimentación saludable variada y segura de los niños, niñas y adolescentes en edad escolar a través de políticas de promoción y prevención. A los fines de la presente Ley, la autoridad de aplicación (el Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires) debe: a) Elaborar Pautas de Alimentación Saludable (PAS) específicas para los establecimientos educativos teniendo en cuenta los estándares difundidos por la OMS, organizaciones y profesionales especializados; b) Diseñar una Guía de Alimentos y Bebidas Saludables (GABS); c) Garantizar la educación en materia de alimentación y educación física; d) Coordinar políticas multisectoriales para promover la actividad física. Esta normativa es de jurisdicción local, por lo que aplica únicamente dentro de la ciudad de Buenos Aires.

Pautas de alimentación saludable (PAS)

Fueron elaboradas por el Ministerio de Educación y se incluyen en el Anexo I de la Ley N° 3.704. Las Pautas de Alimentación Saludable (PAS) para niños, niñas y adolescentes en edad escolar están diseñadas para promover una alimentación equilibrada y adecuada. Estas pautas se basan en el Código Alimentario Argentino, las Guías Alimentarias para la Población Argentina, las Guías Alimentarias para la Población Infantil, y otras normativas y recomendaciones de organismos de salud. Las guías alimentarias se conciben como herramientas educativas que transforman el conocimiento científico sobre nutrición en mensajes prácticos para la selección y consumo de alimentos saludables.

Considera las cuatro leyes de la alimentación de Pedro Escudero, las RDI (Ingestas

Dietéticas de Referencia) para energía, proteínas, vitaminas y minerales, formuladas por Food and Nutrition Board, de Estados Unidos. También se consideran las recomendaciones específicas para la fibra dietética. Una dieta saludable debe incluir los seis grupos de alimentos y agua potable, asegurando una variedad de nutrientes esenciales. Además, se deben considerar los hábitos alimentarios de la población objetivo para asegurar la aceptación y sostenibilidad de la dieta.

Asimismo, trata sobre seguridad sanitaria en la elección y preparación de alimentos, minimizando riesgos microbiológicos. Esto incluye condiciones adecuadas de infraestructura, manipulación segura de alimentos, y cumplimiento de normativas sanitarias vigentes.

Las metas nutricionales establecen el aporte calórico y de nutrientes que deben proporcionar las comidas escolares. Menciona que deben brindarse opciones saludables como frutas, pan, cereales y bebidas nutritivas. También se promueve el consumo de agua potable como la principal bebida en el almuerzo, limitando las bebidas con edulcorantes artificiales a envases de hasta 500 ml.

Guía de alimentos y bebidas saludables (GABS)

La Guía de Alimentos y Bebidas Saludables (GABS) se ha elaborado para enriquecer nutricionalmente la oferta de los kioscos escolares, promoviendo una alimentación equilibrada y segura para los estudiantes. Establece la oferta de alimentos y bebidas saludables en los kioscos y cantinas de las escuelas, que debe encontrarse destacado y predominar sobre la oferta tradicional que estos tienen.

El objetivo principal de la guía es que la comunidad educativa pueda elegir voluntaria y responsablemente los alimentos que desea consumir, con todos los productos alimenticios presentados en envases industrializados individuales. (37)

La GABS categoriza los kioscos escolares en tres tipos: básico, bufete y cantina, según sus características y capacidades. Un kiosco básico carece de agua potable, lavamanos, y tiene una instalación eléctrica limitada; sólo puede vender alimentos y bebidas en envase individual industrializado y no requiere conservación en frío o calor. Un kiosco bufete cuenta con agua potable, lavamanos, energía eléctrica y

unidades de frío, permitiendo la venta de alimentos perecederos sin elaboración propia. El kiosco cantina dispone de infraestructura adecuada para preparar, fraccionar y vender alimentos elaborados en el mismo local, manteniendo la cadena de frío correspondiente.

La oferta del kiosco saludable debe ser segura, cumpliendo con las normas sanitarias para la venta de alimentos y ofreciendo productos libres de gluten. En términos de alimentos y bebidas específicos, la guía establece que los kioscos básicos deben ofrecer al menos cinco productos que promuevan una alimentación saludable. Los kioscos bufete, además de estos productos, deben incluir opciones adicionales que enriquezcan la variedad y calidad nutricional de la oferta. Los kioscos cantina, por su parte, pueden ofrecer una gama más amplia de alimentos, incluyendo preparaciones elaboradas en el mismo local, asegurando una mayor diversidad y valor nutricional para los estudiantes. (38)

Ley 27.642 Promoción de la alimentación saludable

En Argentina, la Ley 27.642, conocida como la Ley de Promoción de la Alimentación Saludable o Ley de Etiquetado Frontal, es una de las legislaciones más importantes en relación con la alimentación saludable. Esta normativa fue sancionada a nivel nacional y tiene un alcance mucho más amplio que la Ley 3704. Su enfoque principal es garantizar el derecho a la información de los consumidores mediante la implementación de etiquetas frontales en alimentos procesados y ultraprocesados que contengan altos niveles de azúcares, sodio, grasas o calorías. Además, regula la publicidad dirigida a niños y establece lineamientos para las compras públicas de alimentos. Su aplicación es obligatoria en todo el territorio argentino y busca fomentar elecciones más conscientes e informadas en la población general y en todos los niveles educativos, desde la inicial hasta la superior. (39) (40)

Bajo el marco de esta ley, existen programas nacionales y políticas que complementan sus objetivos, como:

Plan ASI

Es un Plan Nacional de prevención del sobrepeso y la obesidad en niños, niñas y

adolescentes. El objetivo del plan es detener la creciente epidemia de sobrepeso y obesidad en niños, niñas y adolescentes hasta 18 años de edad en la República Argentina en el periodo entre los años 2019-2023. Busca consolidar una estrategia nacional intersectorial y jurisdiccional para mejorar la articulación y eficiencia de programas y normativas existentes relacionados con la salud, la alimentación saludable y la promoción de la actividad física. Se centra en garantizar una nutrición adecuada y fomentar hábitos saludables en ámbitos familiares, comunitarios y sociales, protegiendo especialmente a los grupos más vulnerables a la malnutrición.

Utiliza una política integral y propone intervenciones educativas, comunicacionales y regulatorias basadas en evidencia científica para alcanzar sus objetivos. Estos objetivos incluyen la educación alimentaria y nutricional, la promoción de la actividad física, la concientización comunitaria, la mejora de la calidad nutricional de los programas alimentarios y la regulación de entornos y productos alimenticios.

Para su implementación, el plan coordina diversas áreas del Estado Nacional, incluyendo el Ministerio de Educación. (41)

Programa “alimentar saberes”

Es un programa nacional de educación nutricional que tiene entre sus objetivos la promoción de estilos de vida saludable y el mejoramiento de las condiciones alimentarias y nutricionales mediante acciones de intercambio y capacitación en sectores vulnerables. Se enfoca en la educación nutricional a través de talleres y recursos didácticos con el fin de proporcionar conocimientos sobre hábitos alimentarios saludables a estudiantes y docentes, promoviendo la incorporación de estos hábitos en la vida diaria. Es una herramienta que se suma a las acciones que se están llevando adelante para avanzar en el camino de la seguridad y la soberanía alimentaria, en el marco del Plan Argentina contra el hambre. (41)

Programa de alimentación escolar

Es un programa que se dedica a brindar servicios alimentarios a los alumnos de las escuelas que dependen del GCBA. Busca garantizar una alimentación equilibrada para los estudiantes. Se enfoca en proporcionar comidas saludables y promover la educación nutricional dentro del ámbito escolar. El Programa abarca a todos los

niveles educativos: maternal, inicial, primaria, especial, media, adultos, superior, no formal, artística y programas extracurriculares. No sólo se realiza durante el período escolar, también llega a jardines maternales de funcionamiento permanente y programas especiales de vacaciones de verano e invierno. (40)

LEY 26.150

Ley 26.150 de Educación Sexual Integral (ESI). Su objetivo principal es garantizar que los estudiantes reciban educación sexual integral en todos los niveles y modalidades del sistema educativo y que así puedan desarrollar su proyecto de vida y contribuir como ciudadanos al desarrollo de una sociedad más justa y equitativa.

Este compromiso conlleva a la incorporación de la ESI en los Proyectos Institucionales de todas las escuelas y a la creación de los Núcleos de Aprendizaje Prioritarios (NAPs) para la educación sexual integral. Para garantizar su cumplimiento, la Ley además la ley estipuló trabajar con 5 ejes. Estos ejes son: cuidar el cuerpo y la salud, valorar la afectividad, garantizar la equidad de género, respetar la diversidad y ejercer los derechos.

Dentro del eje cuidar el cuerpo y la salud se trabaja con la importancia de una alimentación adecuada durante cada etapa de la vida incluso durante el embarazo sin importar la edad de la madre.

A continuación detallamos los lineamientos curriculares que se detallan en la ESI, relacionados con el presente trabajo trabajo:

“La comparación de diversos modos de crianza, alimentación, festejos, usos del tiempo libre, vestimenta, roles de hombres, mujeres, niños y niñas y jóvenes en distintas épocas y en diversas culturas.”

“La promoción de comportamientos saludables en relación a la comida. El conocimiento y reflexión en torno a la nutrición en general y los trastornos alimentarios (bulimia, anorexia y obesidad) durante la adolescencia.” (42)

Nueva escuela secundaria (NES)

El Diseño Curricular para la Nueva Escuela Secundaria (Ciclo Básico. 2015-2020. Resolución N.º 321/MEGC/2015) es el resultado de una tarea conjunta con todos los actores del sistema educativo. Permite la revisión y construcción de la escuela secundaria, orientada a potenciar la significatividad de la experiencia escolar y de los aprendizajes de los estudiantes y promover una mayor variedad y actualización de los formatos pedagógicos, los contenidos y las estrategias de enseñanza. (43)

En el plan correspondiente al segundo año, en la asignatura “Biología”. Se desarrollan los contenidos definidos sobre Alimentación saludable y nutrición en el organismo humano. Las propuestas para los estudiantes combinan instancias de investigación y de producción, de resolución individual y grupal, que exigen resoluciones divergentes o convergentes, centradas en el uso de distintos recursos. También, convocan a la participación activa de los estudiantes en la apropiación y el uso del conocimiento, integrando la cultura digital. Las secuencias involucran diversos niveles de acompañamiento y autonomía e instancias de reflexión sobre el propio aprendizaje, a fin de habilitar y favorecer distintas modalidades de acceso a los saberes y los conocimientos y una mayor inclusión de los estudiantes.

Dentro de los contenidos relevantes que tienen el alcance en los aspectos nutricionales del adolescente se pueden encontrar:

- Nutrición en el organismo humano.
- Funciones de los sistemas digestivo, respiratorio, circulatorio, excretor.
- Integración de la función de los sistemas con el funcionamiento de las células en un organismo pluricelular.
- Comportamientos saludables en relación con la comida: nutrición y trastornos alimentarios (bulimia, anorexia, obesidad) durante la adolescencia.

En este eje temático se profundiza en el estudio de la nutrición en el organismo humano, como caso particular de ser vivo heterótrofo pluricelular, para interpretar la integración de las funciones de digestión, respiración, circulación y excreción en función del funcionamiento celular. Se recomienda trabajar aspectos vinculados a la

salud, a través del estudio de casos hipotéticos que permitan establecer relaciones entre los distintos sistemas en la nutrición, así como analizar los distintos requerimientos nutricionales de los adolescentes. Se trabaja el brindar información y generar un espacio de reflexión sobre las problemáticas ligadas a la alimentación y la imagen. Estos contenidos forman parte de la Educación Sexual Integral (ESI), Ley 26.150. A su vez, los docentes articulan este trabajo con los encargados de otras materias relacionadas, como Educación Física y Educación Ciudadana, y otras asignaturas como proyectos institucionales. (44)

Dentro de la Ciudad de Buenos Aires, los docentes y estudiantes cuentan con bibliografía para el trabajo dentro del aula, a cargo de editoriales que reproducen los contenidos del diseño curricular de segundo año para Biología en la NES y los desarrollan adaptados al nivel específico:

- Editorial Santillana Argentina. Segundo año biología NES
- Editorial Tinta Fresca, serie nuevas miradas. Segundo año biología NES
- Editorial Estación Mandioca Mandioca. Segundo año biología NES
- Editorial Doce Orcas. Segundo año biología NES

Instituto Nacional de Formación Docente

La capacitación docente en temas de salud, alimentación y nutrición, en el marco de la Ley 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable, busca ampliar y profundizar los conocimientos de los educadores en temáticas de salud, alimentación, nutrición. Los contenidos seleccionados para el curso permiten comprender el alcance de la problemática alimentario-nutricional y el impacto en la salud de los niños, niñas y adolescentes (NNyA). La significatividad está dada por la facilidad de transferencia al ámbito personal, al aula y a la comunidad educativa. El objetivo es que los adolescentes se transformen en actores sociales claves en la construcción de prácticas alimentarias saludables, que mejoren el estándar de la calidad nutricional y prevengan enfermedades vinculadas con la nutrición. Los contenidos del programa de capacitación son, “Alimentación y salud: enfoque de derechos, sistemas alimentarios y dimensiones socioculturales”; “Alimentación saludable en el curso de la vida”; “Calidad nutricional de los alimentos. Ley 27.642 y

Etiquetado frontal de advertencia"; "Alimentación saludable en el entorno escolar".
(45)

Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA)

Las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) son una herramienta fundamental desarrollada por el Ministerio de Salud de la Nación Argentina desde el año 2000, con una actualización en 2020. Estas guías tienen como objetivo promover hábitos alimentarios saludables en la población argentina, adaptando recomendaciones científicas internacionales a las características culturales, sociales y económicas del país.

Las GAPA consideran los alimentos disponibles y las costumbres locales de la población argentina, brindando orientaciones personalizadas y accesibles para una alimentación equilibrada y saludable. Al mismo tiempo, fomentan la conciencia sobre la importancia de una nutrición adecuada para la prevención de enfermedades crónicas y la mejora de la calidad de vida.

Los potenciales usuarios de las guías GAPA serán todos aquellos que cumplan con el rol de educador y transmisor del conocimiento a la población objetivo, es decir, multiplicadora de la educación. Entre ellos los del sector de salud (nutricionistas, médicos, enfermeras, trabajadores sociales, educadores para la salud y promotores de la salud); el sector de desarrollo social (trabajadores sociales, nutricionistas, médicos, sociólogos, antropólogos, educadores, facilitadores, líderes comunitarios y promotores comunitarios y responsables de la preparación de alimentos); el sector educación (profesores, directores, docentes universitarios y responsables de la preparación de alimentos); el sector alimentos (ingenieros en alimentos, agrónomos, veterinarios, farmacéuticos, técnicos agrícolas, nutricionistas), entre otros sectores.

Las GAPA proponen mensajes prácticos y accesibles para fomentar una alimentación adecuada, equilibrada y segura, con el objetivo de prevenir enfermedades relacionadas con la mala nutrición, como obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y deficiencias nutricionales. De esta forma, ofrecen pautas claras para promover una alimentación balanceada y adecuada.

Los 10 mensajes de las guías GAPA:

1. Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física. Por ejemplo, realizar 4 comidas al día (desayuno, almuerzo, merienda y cena) incluir verduras, frutas, legumbres, cereales, leche, yogur o queso, huevos, carnes y aceites. Comer tranquilo, en lo posible acompañado y moderar el tamaño de las porciones. Elegir alimentos preparados en casa en lugar de procesados. Mantener una vida activa, un peso adecuado y una alimentación saludable previene enfermedades
2. Tomar a diario 8 vasos de agua segura (no esperar a tener sed para hidratarse).
3. Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores. Por ejemplo, consumir al menos medio plato de verduras en el almuerzo, medio plato en la cena y 2 o 3 frutas por día. (El consumo de frutas y verduras diario disminuye el riesgo de padecer obesidad, diabetes, cáncer de colon y enfermedades cardiovasculares).
4. Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.
5. Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal. Evitar colocar el salero en la mesa, ser consciente a la hora de consumir fiambres y embutidos que contienen mucho sodio. (Disminuir el consumo de sal previene la hipertensión, enfermedades vasculares y renales, entre otras.).
6. Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados. Por ejemplo, incluir 3 porciones al día de leche, yogur o queso. (Los alimentos de este grupo son fuente de calcio y necesarios en todas las edades.
7. Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo. Por ejemplo, la porción diaria de carne se representa por el tamaño de la palma de la mano. Lo ideal es incorporar pescado 2 o más veces por semana, otras carnes blancas 2 veces por semana y carnes rojas hasta 3 veces por semana. También, incluir hasta un huevo por día especialmente si no se consume la cantidad necesaria de carne.
8. Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca. Por ejemplo, combinar legumbres y cereales es una alternativa para reemplazar la carne en algunas comidas. Entre las legumbres puede elegir

arvejas, lentejas, soja, porotos y garbanzos y entre los cereales arroz integral, avena, maíz, trigo burgol, cebada y centeno, entre otros.

9. Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas. Por ejemplo, utilizar dos cucharadas soperas al día de aceite crudo; optar por otras formas de cocción antes que la fritura; en lo posible alternar aceites (como girasol, maíz, soja, girasol alto oleico, oliva y canola).
4. Utilizar al menos una vez por semana un puñado de frutas secas sin salar (maní, nueces, almendras, avellanas, castañas, etc.) o semillas sin salar (chía, girasol, sésamo, lino, etc.). (El aceite crudo, las frutas secas y semillas aportan nutrientes esenciales).
10. El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir (el consumo no responsable de alcohol genera daños graves y riesgos para la salud). (46)

ANTECEDENTES

Numerosos estudios han analizado la influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios de los adolescentes, un tema de creciente importancia debido a los efectos que el uso de estas plataformas puede tener sobre las decisiones alimenticias y la percepción de la imagen corporal en los jóvenes.

En un estudio realizado en la Universidad Estatal de Milagro, Ecuador, se exploró la relación entre las redes sociales y los hábitos alimentarios de los adolescentes. El trabajo, realizado a través de una revisión bibliográfica, concluyó que el tiempo dedicado a plataformas como Instagram y Facebook, junto con la presencia de influencers que promueven dietas poco saludables, tiene un impacto significativo en las decisiones alimentarias de los jóvenes. Los autores destacaron que la exposición a contenido relacionado con dietas restrictivas y la imagen corporal idealizada puede llevar a los adolescentes a adoptar comportamientos alimentarios no saludables, como el consumo de alimentos con alto contenido calórico y bajo valor nutricional. Este estudio resalta la importancia de promover el uso consciente y responsable de las redes sociales para evitar los efectos negativos sobre la salud de los adolescentes. (47)

Por otro lado en el estudio realizado por Hidrobo Álvarez y Sánchez Valdiviezo (2017) en el Colegio Fiscal Guayllabamba de Pichincha, Ecuador, investigó la influencia de las redes sociales y sitios web en los hábitos alimentarios de adolescentes de 15 a 17 años. A través de un enfoque descriptivo cuantitativo, los autores encuestaron a 126 estudiantes y analizaron variables como el tiempo y la frecuencia de uso de redes sociales, el tipo de plataformas utilizadas, y las preferencias alimentarias de los jóvenes. Los resultados indicaron que, aunque los adolescentes seguían páginas relacionadas con alimentación, no se observó una influencia directa de las redes sociales en sus hábitos alimentarios. Aunque ambos trabajos reconocen que los adolescentes siguen contenido relacionado con la alimentación, el estudio de Milagro destaca los efectos negativos potenciales de este contenido, como la adopción de dietas poco saludables, mientras que el de Guayllabamba sugiere que, a pesar del interés en temas de nutrición, los adolescentes no cambian sus conductas alimentarias debido a la información obtenida en redes sociales. (48)

Así mismo, un estudio realizado por Dávila Piñón, Rodríguez González y Gutiérrez Hernández en México (2023) se centró en los adolescentes del nivel medio superior para analizar cómo la educación nutricional recibida en la escuela influye en la capacidad de los jóvenes para discernir la información alimentaria en redes sociales. A través de encuestas realizadas a estudiantes de una preparatoria en Zacatecas, se descubrió que, aunque los adolescentes siguen cuentas relacionadas con la nutrición en redes sociales, carecen de los criterios adecuados para evaluar la veracidad de la información que consumen. La mayoría de los jóvenes seguían a influencers sin formación académica en nutrición, lo que pone de manifiesto la desinformación prevalente en las redes sociales. Igual que el trabajo anterior este estudio aborda la relación entre las redes sociales y los hábitos alimentarios de los adolescentes, pero se centra en diferentes factores que podrían influir en este vínculo. Mientras que el estudio mencionado previamente sugiere que, aunque los adolescentes siguen contenido relacionado con la nutrición, esto no tiene un impacto significativo en sus hábitos alimentarios, el estudio de Dávila Piñón et al. agrega una capa de complejidad al señalar que la falta de educación nutricional adecuada impide que los adolescentes puedan discernir la veracidad de la

información que consumen. Esto podría afectar indirectamente sus decisiones alimentarias. Ambos estudios sugieren que, si bien las redes sociales son una fuente importante de información, los jóvenes no siempre cuentan con las herramientas necesarias para utilizarlas de manera crítica y saludable. (49)

JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

La creciente adopción de dietas de moda entre adolescentes ha emergido como un problema significativo de salud pública, con potenciales repercusiones negativas en la nutrición y el bienestar de este grupo etario. La influencia de las redes sociales, que promueven imágenes corporales idealizadas y fomentan la comparación social, se identifica como una de las principales causas de este fenómeno. Ante esta realidad, surge la imperiosa necesidad de investigar y comprender cómo las redes sociales afectan la elección de dietas de moda entre los adolescentes.

Esta investigación tiene el potencial de ofrecer información valiosa sobre el impacto que las redes sociales ejercen sobre la salud de los adolescentes. A partir de estos hallazgos, padres, educadores y profesionales de la salud podrán implementar medidas preventivas y de intervención que favorezcan una relación saludable con la alimentación y la imagen corporal en este grupo. Además, los resultados pueden ser fundamentales para el diseño de programas que prevengan trastornos alimentarios y promuevan hábitos alimentarios saludables entre los jóvenes.

Es fundamental concientizar tanto a profesionales como a adolescentes sobre la importancia de recibir educación alimentaria basada en fuentes confiables y desarrollar un pensamiento crítico respecto al contenido consumido en redes sociales. Se requiere un enfoque más riguroso en la educación alimentaria que priorice la salud y el bienestar de los adolescentes. Asimismo, es esencial que los profesionales de la salud transmitan mensajes adecuados a través de las redes sociales, educando a los adolescentes sobre qué información es beneficiosa y, sobre todo, asegurándose de que ésta provenga siempre de fuentes confiables.

OBJETIVO GENERAL

Conocer la influencia de las redes sociales sobre los hábitos alimenticios y adopción de dietas de moda en adolescentes de entre 13 a 17 años del Instituto privado Medalla Milagrosa ubicado en el Barrio de Parque Chacabuco, CABA, durante 2024.

Objetivos específicos

- Caracterizar los tipos de redes sociales que utilizan los adolescentes.
- Identificar el porcentaje de adolescentes que han adoptado una dieta de moda después de haberla visto en las redes sociales.
- Analizar los hábitos alimentarios de los adolescentes.

DISEÑO METODOLÓGICO

Tipo de Estudio

Transversal, observacional y descriptivo.

Población

El universo se conformó por estudiantes que asistían al Instituto Privado Medalla Milagrosa ubicado en el Barrio de Parque Chacabuco de CABA en el año 2024.

Muestra

Se seleccionó una muestra no probabilística por conveniencia, proveniente del Instituto Privado Medalla Milagrosa, situado en el barrio de Parque Chacabuco, CABA. La muestra se conformó por 71 adolescentes de entre 13 y 17 años de edad, estudiantes de primero a quinto año del nivel secundario. De este grupo, un número determinado correspondió a estudiantes que cursaron 3º, 4º y 5º año, mientras que otro número perteneció a los niveles de 1º y 2º año del nivel secundario.

Técnica de Muestreo

Se seleccionó una muestra no probabilística por conveniencia. Cuestionario cerrado y de frecuencia de consumo.

Criterios de inclusión

- Los estudiantes de 1ro, 2do, 3ro, 4to y 5to año del nivel secundario que tengan entre 13 y 17 años de edad cumplidos del Instituto privado Medalla Milagrosa ubicado en el Barrio de Parque Chacabuco. CABA.
- Los estudiantes de sexo (femenino / masculino).
- Los estudiantes tienen Instagram, Facebook, TikTok, Twitter y Pinterest.
- Autorización de los padres para participar en las entrevistas.
- Disponibilidad de acceso a internet y de uso de computadora, celular y/o tablet.

Criterios de exclusión

- Los estudiantes que por alguna patología específica siguen una dieta orientada por su médico o nutricionista.

Definición operacional de las variables

Redes sociales: Las redes sociales son estructuras formadas en Internet por personas u organizaciones que se conectan a partir de intereses o valores comunes. A través de ellas, se crean relaciones entre individuos o empresas de forma rápida, sin jerarquía o límites físicos. Cuando hablamos de Red Social lo primero que se viene a la mente son los sitios como Instagram, TikTok, Twitter, Pinterest y LinkedIn las más actuales. El principal propósito de estos medios es conectar personas. En cada red se puede filtrar y ordenar el contenido en categorías según el interés propio de cada individuo. Cada red sirve para diferente propósito, hay redes para entretenimiento, otras sirven para informarse o buscar trabajo, algunas sirven simplemente para mantenerse en contacto.

Contenido consumido en redes: Se refiere a todo tipo de información, entretenimiento o material visual, auditivo o textual que los usuarios acceden y visualizan a través de plataformas de redes sociales como por ejemplo: Alimentación, hábitos saludables, comida, recetas, informativos, música, moda, humor, deporte, actividad física y otros.

Exposición a información sobre nutrición: Se refiere a estar expuesto, recibir o estar en contacto con contenidos relacionados con la alimentación, la salud y el bienestar nutricional en las redes sociales.

Adopción de dietas de moda: Esta variable evalúa si los encuestados adoptaron dietas de moda luego de haberla visto en redes sociales, las cuales se definen como aquellas que prometen una rápida pérdida de peso.

Hábitos alimentarios: Son un conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, preparación y el consumo de los alimentos. La adecuación de dichos hábitos están desarrollados en los mensajes indicados en las guías para la población Argentina (GAPA).

Cantidad de comidas realizadas por día: Este indicador mide el número de veces que una persona se alimenta a lo largo del día..

Porciones de verduras consumidas por día: Este indicador mide la cantidad de verduras que una persona consume a lo largo del día.

Porciones de frutas consumidas por día: Este indicador mide la cantidad de frutas que una persona consume a lo largo del día.

Reducción en el consumo de hidratos de carbono: Esta variable mide la limitación en el consumo de alimentos fuente de hidratos de carbono.

Variables De Estudio

Variable	Dimensiones	Valor de la variable	Valor del indicador
Redes sociales más utilizadas por los adolescentes	No tiene	Instagram Twitter TikTok Facebook Pinterest WhatsApp Otro	Instagram Twitter TikTok Facebook Pinterest WhatsApp Otro
Contenido consumido en redes	No tiene	Alimentación/hábitos saludable Comida/recetas Informativos Música Moda Humor Deporte/ Actividad física Otros	Alimentación/hábitos saludable Comida/recetas Informativos Música Moda Humor Deporte/ Actividad física Otros
Exposición a información sobre nutrición	No tiene	Sí No	Sí No
Adopción de Dietas de moda	No tiene	Sí No	Sí No
Hábitos alimentarios en relación a la cantidad de comidas diarias que realiza.	No tiene	Adecuado Medio Inadecuado	Adecuado: 4 o más. Medio: 3. Inadecuado: 1 o 2.

Hábitos alimentarios en relación a la cantidad de porciones de verduras consumidas al día.	No tiene	Adecuado Medio Inadecuado	Adecuado: 3 o más. Medio: 2. Inadecuado: 1 o ninguna.
Hábitos alimentarios en relación a la cantidad de porciones de frutas consumidas al día.	No tiene	Adecuado Medio Inadecuado	Adecuado: 2, 3 o más. Medio: 1 Inadecuado: Ninguna.
Hábitos alimentarios en relación a la reducción del consumo de hidratos de carbono.	No tiene	Adecuado Medio Inadecuado	Adecuado: "No" Medio: "A veces" Inadecuado: "Sí"

ASPECTOS ÉTICOS

Este estudio se llevó a cabo en conformidad con lo establecido en la Declaración de Helsinki, que regula las normas éticas en la investigación médica y científica. Dado que los participantes son menores de edad, se obtuvo el consentimiento informado de los padres o tutores legales, quienes fueron debidamente informados sobre los objetivos, procedimientos, riesgos y beneficios del estudio. Además, se garantizará la protección de la confidencialidad de los datos personales y cualquier otra información sensible de los participantes. El formato del consentimiento informado de los padres o tutores se incluye en el Anexo 2.

RESULTADOS

Los datos fueron recolectados a través de una encuesta realizada mediante Google Forms que incluyó preguntas abiertas y cerradas sobre las redes sociales más utilizadas por los jóvenes, sus preferencias de contenido y cómo estas influyen en sus decisiones alimentarias.

Redes sociales más utilizadas por los adolescentes

El gráfico 1 muestra cuál es la red social a la que los adolescentes destinan mayor tiempo. Se observa en la muestra estudiada, que un 25,6% utiliza Whatsapp, un 23,6% Instagram y un 22,5% Tik Tok.



Gráfico 1. Distribución del uso de redes sociales entre los encuestados, 2024.

Contenidos más consumidos por los adolescentes en redes sociales

Como se observa en el gráfico 2, los contenidos más elegidos por los adolescentes en las redes sociales son: humor con un 24%, música con un 21% y comidas y recetas con un 18%.

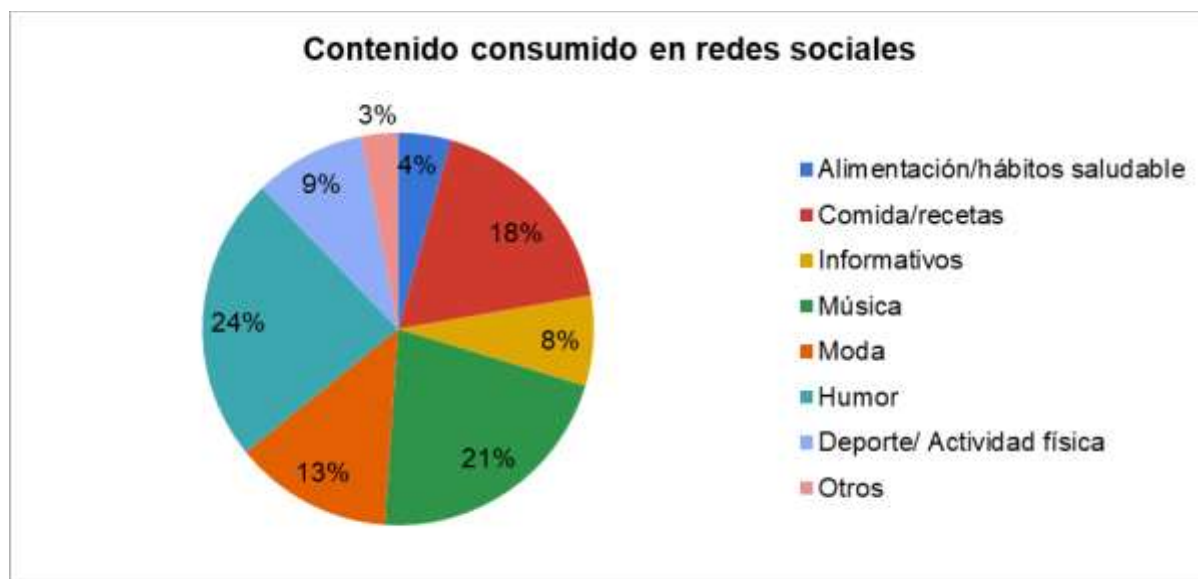


Gráfico 2. Distribución de las preferencias de contenidos en los encuestados, 2024

Exposición a información sobre nutrición o dietas en redes sociales

Del total de encuestados (gráfico 3), el 96% afirmó haber visto información sobre nutrición o dietas en redes sociales, mientras que el 4% indicó que no.

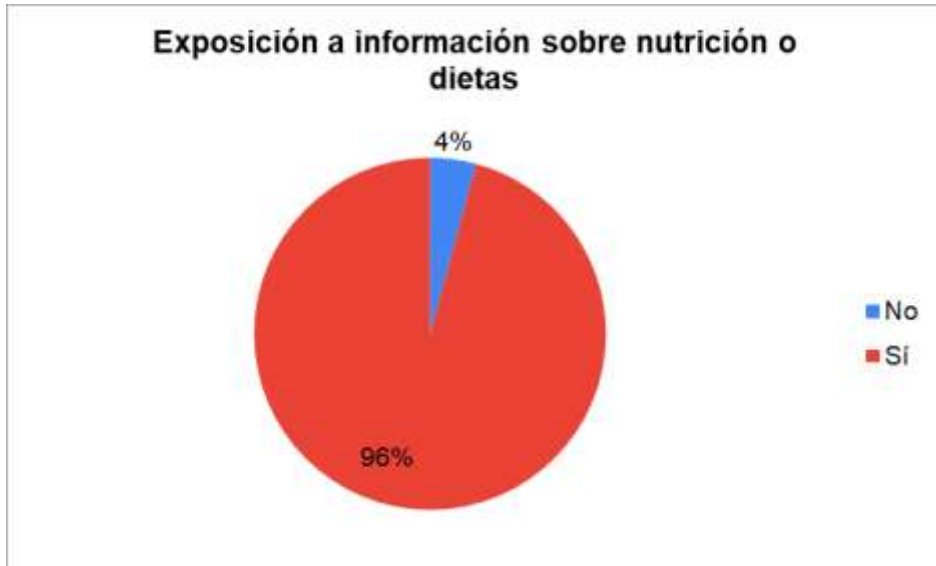


Gráfico 3. Exposición a información sobre nutrición o dietas en redes sociales entre estudiantes encuestados, 2024.

Adopción de dieta de moda

El gráfico 4 evidencia que el 31% de quienes estuvieron expuestos a este tipo de contenido decidió adoptar una dieta de moda, mientras que el 69% optó por no hacerlo.

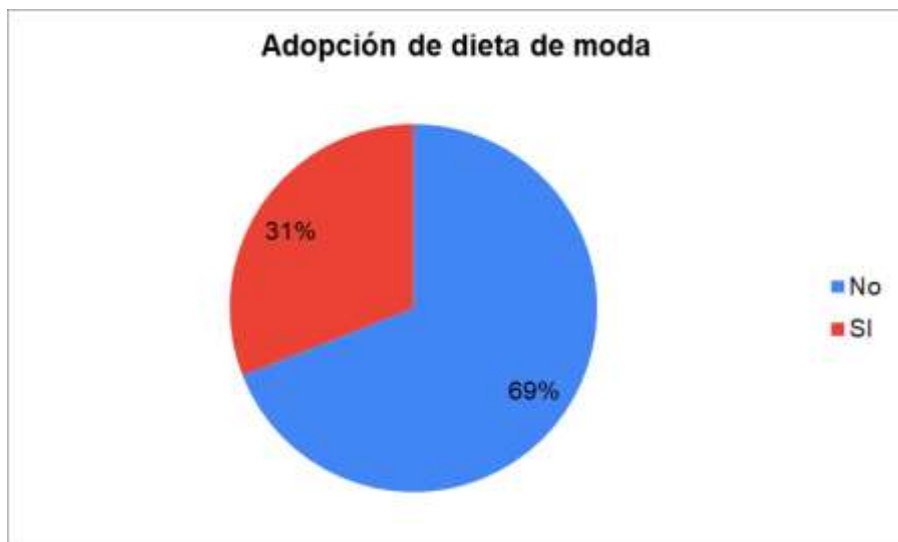


Gráfico 4. Adopción de dieta de moda en adolescentes encuestados expuestos a información sobre nutrición o dietas en redes sociales, 2024.

Cantidad de Comidas Realizadas al Día

Como se observa en el gráfico 5, el 53% de los adolescentes tiene una alimentación adecuada (4 o más comidas al día), el 34% presenta una alimentación media (3 comidas diarias) y el 13% tiene una alimentación inadecuada (1 o 2 comidas al día).

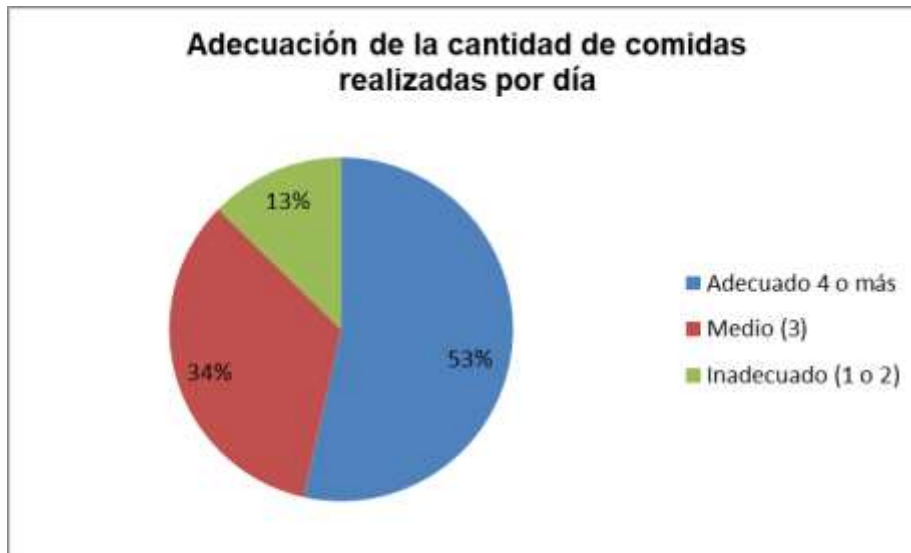


Gráfico 5. Adecuación de la cantidad de comidas realizadas por día entre los adolescentes encuestados, 2024.

Consumo Diario de Frutas

Según el gráfico 6, el 49% de los adolescentes presenta un consumo adecuado de frutas (2 a 3 o más frutas al día), el 31% muestra un consumo medio (1 fruta al día), mientras que el 20% tiene un patrón inadecuado (ninguna fruta).

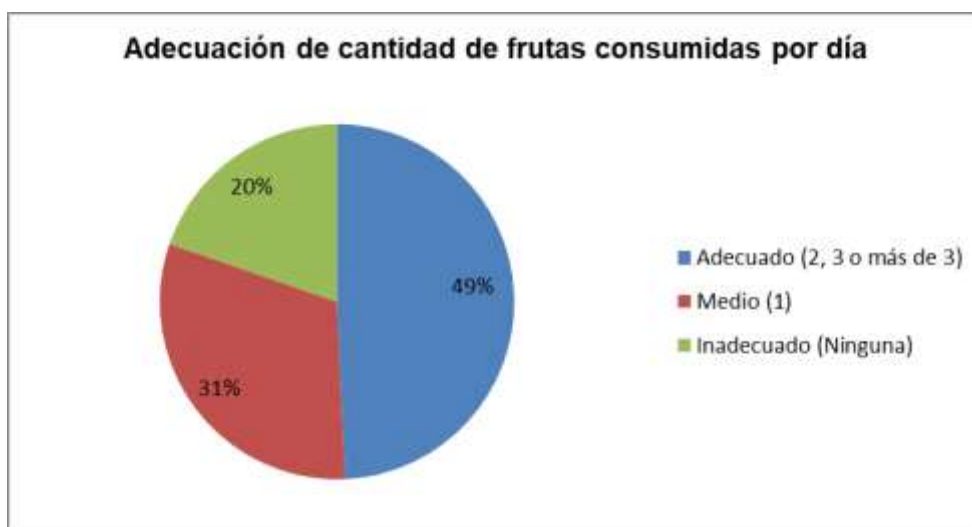


Gráfico 6. Adecuación de la cantidad de frutas consumidas por día en los adolescentes encuestados, 2024.

Consumo Diario de Verduras

Como se observa en el gráfico 7, el 16% de los adolescentes tiene un consumo adecuado de verduras (más de 3 porciones al día), el 46% presenta un nivel medio de adecuación (2 porciones diarias) y el 38% muestra un patrón inadecuado (1 o ninguna porción al día).

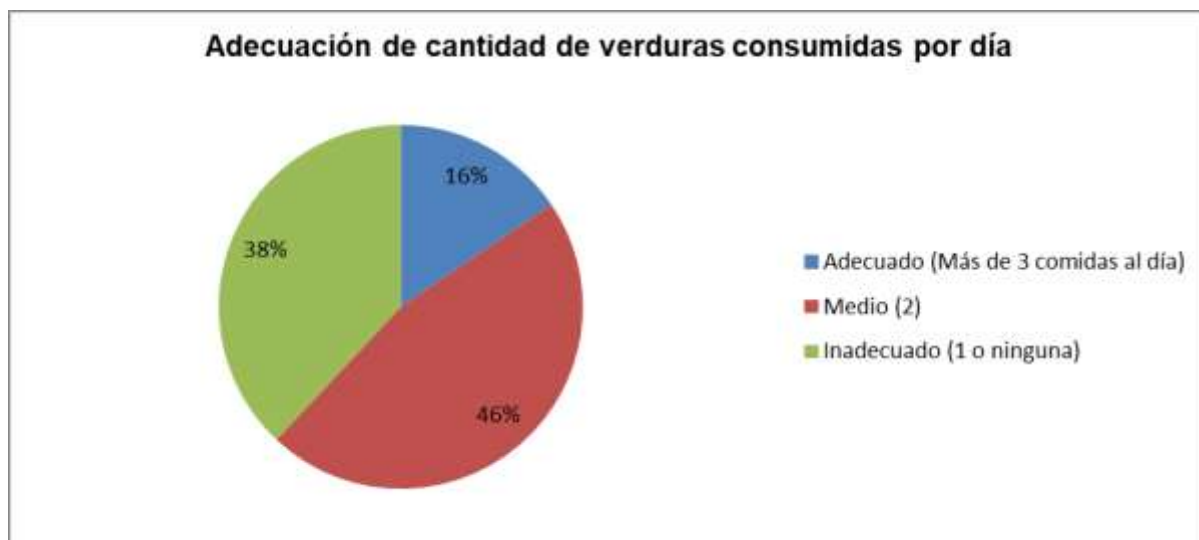


Gráfico 7. Adecuación de la cantidad de verduras consumidas por día en los adolescentes encuestados, 2024.

Restricción en el Consumo de Hidratos de Carbono

Según el gráfico 8, el 49% de los adolescentes presenta un patrón adecuado al no restringir el consumo de hidratos de carbono. El 38% muestra un nivel medio de adecuación (a veces restringe), mientras que el 13% tiene un patrón inadecuado (restringe el consumo de hidratos de carbono).

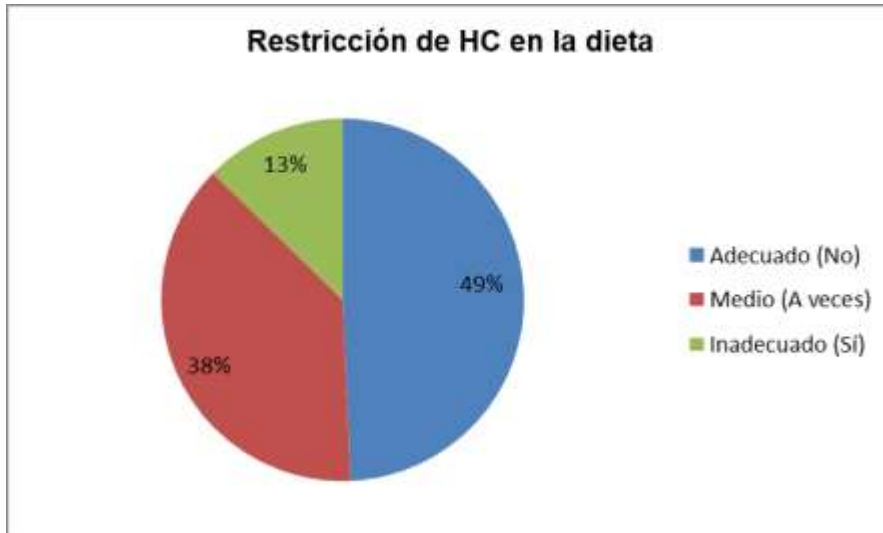


Gráfico 8. Restricción en la ingesta de HC en los adolescentes encuestados, 2024.

Chi cuadrado

Al interrelacionar los datos obtenidos sobre la adecuación del consumo de verduras con la realización de dietas de moda (gráfico 9), se observa que el 77% de los adolescentes que han realizado estas dietas tienen una adecuación media en el consumo de verduras, mientras que el 50% de los que no han realizado dietas de moda tienen un consumo inadecuado. El análisis de chi-cuadrado mostró un resultado significativo ($p = 0.0002097$).

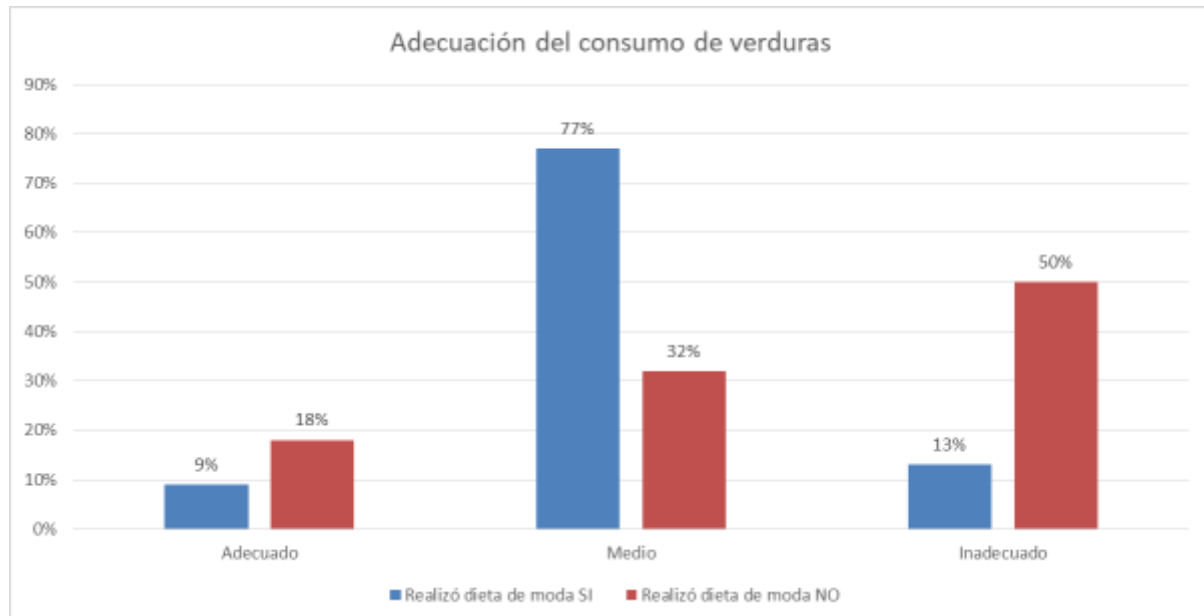


Gráfico 9. Adecuación del consumo de verduras en relación a la adopción de dietas de moda en los adolescentes, 2024.

Al vincular los resultados obtenidos sobre la reducción del consumo de hidratos de carbono con respecto a la realización de dietas de moda (gráfico 10), se observa que el 73% de los adolescentes que han realizado dichas dietas tiene una adecuación media en la ingesta de hidratos de carbono (a veces reducen el consumo), mientras que el 63% de los que no han realizado dietas de moda tiene un consumo adecuado (no reducen la ingesta). El análisis de chi-cuadrado también fue significativo ($p = 0.00239$).

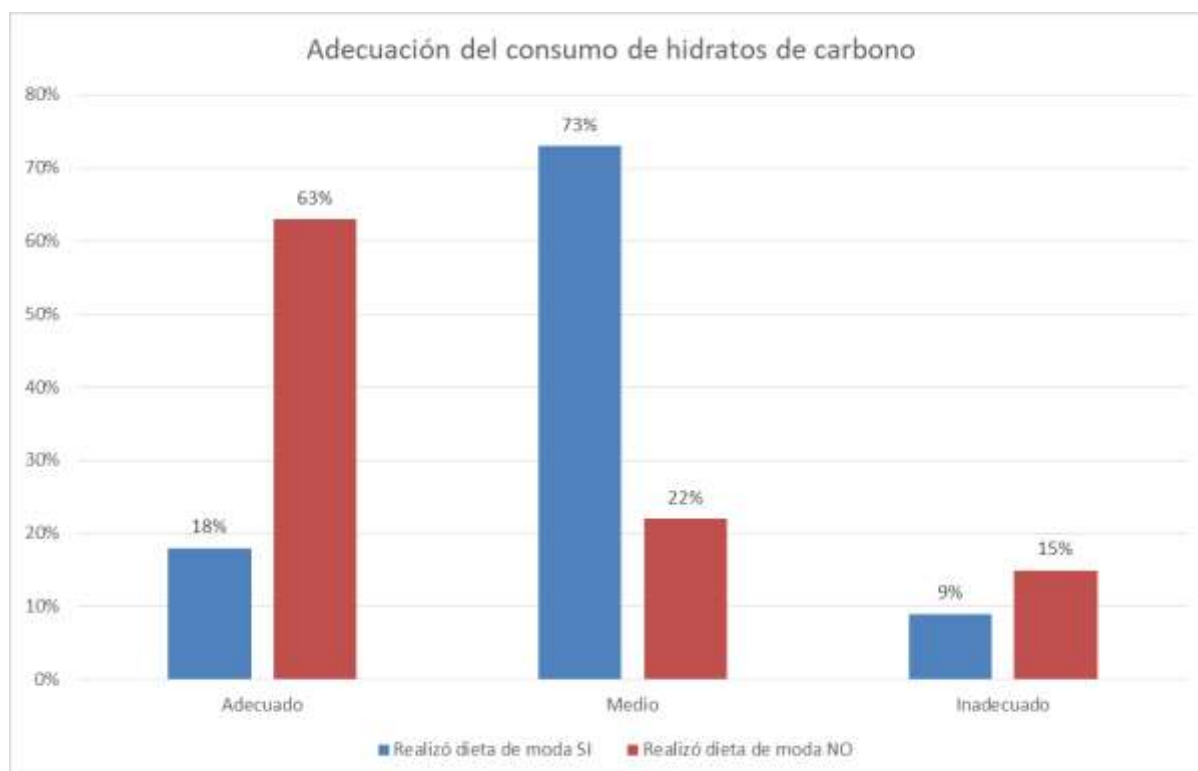


Gráfico 10. Adecuación del consumo de hidratos de carbono en relación a la adopción de dietas de moda en los adolescentes, 2024.

DISCUSIÓN

En el presente estudio se exploró la influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios de 71 adolescentes entre 13 a 17 años del Instituto Medalla Milagrosa de CABA. Como objetivo general, se propuso estudiar cómo el uso de plataformas digitales impacta la adopción de dietas de moda en esta población. Los resultados mostraron que, aunque los adolescentes están expuestos de manera incidental a contenido relacionado con nutrición y/o dietas en redes sociales, este contenido no

es prioritario para ellos y no necesariamente se traduce en la adopción de dietas de moda y cambio de hábitos.

En cuanto a las redes sociales más utilizadas por los encuestados, los resultados indicaron que las tres plataformas más populares fueron en primer lugar con un 26% del total de 71 encuestados fue WhatsApp, en segundo lugar con un 24% Instagram y un 22% Tik Tok, lo cual coincide con estudios previos que destacan el uso intensivo de estas aplicaciones entre adolescentes. Este hallazgo es consistente con investigaciones como el estudio de Hidrobo Álvarez y Sánchez Valdiviezo (2017), realizado en Ecuador, donde tampoco se encontró una relación directa entre el consumo de redes sociales y los cambios en los hábitos alimentarios. En ambos estudios anteriores, los adolescentes reportaron alta exposición a contenido relacionado con la alimentación en redes, sin que esto resultara en un cambio significativo en su comportamiento alimentario.

Los contenidos más elegidos por los adolescentes en las redes sociales son: humor con un 24%, música con un 21% y comidas y recetas con un 18%. Solo un bajo porcentaje manifestó interés por el contenido de hábitos saludables y actividad física. Este hallazgo sugiere que, si bien los adolescentes pueden encontrarse con temas de nutrición en las redes sociales, no necesariamente buscan este contenido de forma activa, sino que lo encuentran de manera casual. Esta tendencia puede interpretarse como una señal de que el interés por la alimentación no es prioritario en la selección de contenido, lo que podría influir en la baja adopción de dietas de moda, aun cuando han tenido contacto con este tipo de información.

Un dato relevante en el estudio fue que el 96% de los encuestados indicaron haber visto información sobre nutrición o dietas en redes sociales. Sin embargo, solo un 32% de los adolescentes que estuvieron en contacto con este tipo de contenido adoptaron una dieta de moda, mientras que el 68% optó por no hacerlo. Esto indica que, aunque la exposición es alta, el contenido nutricional no siempre se traduce en una acción concreta para la mayoría de los adolescentes. Comparando estos hallazgos con el trabajo de Dávila Piñón et al. (2023), quienes destacaron la falta de criterios en los adolescentes para evaluar la veracidad de la información nutricional

en redes sociales, podría considerarse que los jóvenes en este contexto adoptan una postura más crítica o menos influenciable ante contenidos sin respaldo profesional, aunque en este estudio no se ha evaluado su capacidad crítica de forma específica.

El hallazgo de que sólo una minoría de los adolescentes adoptó una dieta de moda pese a la alta exposición sugiere que, si bien las redes sociales pueden influir en sus hábitos, otros factores podrían estar moderando esta relación. Factores como el nivel de educación nutricional, la influencia familiar, o una percepción crítica de los contenidos vistos en redes podrían explicar esta tendencia. Estos resultados coinciden con los de Hidrobo Álvarez y Sánchez Valdiviezo (2017), quienes observaron que la exposición a redes sociales no siempre genera cambios de comportamiento alimentario en adolescentes, posiblemente debido a la falta de relevancia percibida o a la influencia de otros factores de su entorno.

El presente estudio también evaluó aspectos específicos de los hábitos alimentarios, como la cantidad de comidas realizadas al día, el consumo diario de frutas y verduras, y la restricción de hidratos de carbono y se los clasificó en términos de hábito adecuado, medio o inadecuado, con respecto a la información que nos brindan las GAPA. Estos resultados permiten contextualizar la calidad de la alimentación de los adolescentes encuestados y su relación con las dietas de moda.

En cuanto a la cantidad de comidas realizadas al día, se observó que el 53% de los adolescentes presenta un patrón alimentario adecuado (4 o más comidas diarias), mientras que el 34% tiene un nivel medio de adecuación (3 comidas) y un 13% muestra un patrón inadecuado con 1 o 2 comidas al día. Este dato resalta la importancia de promover una frecuencia adecuada en las comidas, ya que la omisión de ingestas podría estar asociada con un aumento en la probabilidad de adoptar patrones de alimentación no saludables, incluyendo las dietas de moda.

Respecto al consumo diario de frutas, casi la mitad de los adolescentes (49%) cumple con un patrón alimentario adecuado (2 a 3 frutas al día o más), mientras que un 31% consume solo 1 fruta al día, y un 20% no incluye frutas en su dieta diaria.

Estos resultados sugieren una necesidad de intervención educativa para fomentar el consumo de frutas como una fuente esencial de micronutrientes en esta población.

El análisis del consumo de verduras mostró que solo el 16% de los adolescentes alcanza un consumo adecuado (más de 3 porciones al día). La mayoría (46%) consume un nivel medio (2 porciones diarias), mientras que un significativo 38% tiene un patrón inadecuado (1 o ninguna porción diaria). Este bajo consumo, especialmente entre los adolescentes que no adoptan dietas de moda, podría estar relacionado con una falta de conocimiento o interés hacia los beneficios de este grupo de alimentos.

En relación a la restricción en el consumo de hidratos de carbono, se encontró que el 49% de los adolescentes no restringe esta fuente esencial de energía, lo que refleja un patrón adecuado. Sin embargo, un 38% reportó una restricción ocasional, y el 13% restringió de manera frecuente el consumo de hidratos, un hábito que podría vincularse con la influencia de las dietas populares que promueven la disminución de carbohidratos.

Por último, en este estudio, no se halló una relación significativa entre los hábitos de consumo de los adolescentes y la utilización de las redes sociales, lo que sugiere que el uso de plataformas digitales no influye directamente en la elección de alimentos o la adopción de patrones alimentarios. Sin embargo, se observó una relación entre la realización de dietas de moda y dos aspectos clave de la alimentación: el consumo de verduras y la restricción de hidratos de carbono. Los resultados mostraron que aquellos adolescentes que han seguido dietas de moda tienden a consumir más verduras y a restringir más frecuentemente los hidratos de carbono, lo que podría reflejar la influencia de las dietas populares en sus hábitos alimentarios.

Estos datos sugieren que los adolescentes que han seguido dietas de moda parecen percibir ciertos hábitos alimentarios, como el aumento en el consumo de verduras y la reducción de la ingesta de hidratos de carbono, como opciones más

saludables o sinónimos de una alimentación sana, lo que se refleja en sus patrones de consumo.

En contraste, aquellos que no han seguido dietas de moda no muestran la misma inclinación hacia estos cambios, lo que podría indicar que no perciben la necesidad de ajustar su ingesta de verduras o carbohidratos para mejorar su salud. Esta diferencia en las percepciones podría estar moldeada por la información y tendencias que rodean a las dietas de moda, que promueven el consumo de determinados alimentos y la restricción de otros como pilares de un estilo de vida saludable.

Este estudio presenta ciertas limitaciones que deben ser consideradas. La primera es el tamaño de la muestra y su enfoque en un solo instituto educativo, lo que dificulta la generalización de los hallazgos. Además, el diseño transversal del estudio no permite evaluar cambios en el comportamiento alimentario a lo largo del tiempo. Otra limitación es la falta de información sobre factores externos que podrían influir en la toma de decisiones de los adolescentes, como la influencia familiar y el nivel de educación nutricional.

CONCLUSIÓN

En el presente estudio, se exploró la influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios y la adopción de dietas de moda en adolescentes de 13 a 17 años del Instituto Medalla Milagrosa. Los resultados mostraron que, aunque la mayoría de los adolescentes reportaron haber visto información sobre nutrición o dietas en redes sociales, solo una minoría decidió adoptar una dieta de moda. Esto sugiere que la exposición a contenido relacionado con la alimentación en redes sociales no tiene un impacto uniforme en sus decisiones alimentarias.

En cuanto al contenido consumido por los adolescentes, se observó una clara inclinación hacia el entretenimiento, relegando los temas de hábitos saludables a un interés secundario. Esto refuerza la idea de que el consumo de redes no está directamente orientado hacia contenidos nutricionales, lo que podría moderar su influencia sobre los comportamientos alimentarios.

Estos hallazgos subrayan la importancia de factores contextuales, como la educación nutricional y el entorno familiar, en la toma de decisiones alimentarias de los adolescentes. A pesar del acceso masivo a plataformas digitales, la adopción de dietas de moda parece depender más de otros determinantes sociales y personales.

Por último, se destacan las limitaciones del estudio, como el tamaño reducido de la muestra y su restricción a un solo instituto, lo que limita la generalización de los resultados. Sin embargo, este trabajo contribuye a la comprensión del complejo vínculo entre redes sociales y hábitos alimentarios en adolescentes, y resalta la necesidad de continuar investigando este tema para realizar intervenciones más efectivas y promover un uso crítico de las redes sociales.

BIBLIOGRAFÍA

1. Brown JE. Nutrición en las diferentes etapas de la vida. 5ª ed. México. McGraw-Hill Interamericana Editores; 2014.
2. Gerbotto M, Paturzo CL. Hábitos alimentarios y percepción de la imagen corporal en un grupo de adolescentes que realizan comedia musical. [Internet]. 2020 Jun; [citado 22 abr 2023]. vol.38 no.172. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372020000300026#B6
3. Castellero Mimenza O. Adolescencia tardía: qué es y características físicas y psicológicas. Portal Psicología y Mente [Internet]. 16 may 2018 [actualizado 10 mar 2024]. [Citado 16 jun 2024]. Disponible en: <https://psicologiymente.com/desarrollo/adolescencia-tardia>
4. De Girolami DH. Clínica y terapéutica en la nutrición del adulto. Buenos Aires. Editorial El Ateneo. 2014.
5. Lozano Marroquín C, Calvo Díaz G, Armenta Hurtarte C, Pardo R. La influencia de los grupos sociales en la alimentación de estudiantes universitarios mexicanos. Psicumex [Internet]. 2021; [citado 20 abr 2023]. Disponible en: <https://doi.org/10.36793/psicumex.v11i1.346>
6. Biblioteca CESNI [Internet]. República Argentina. [actualizado septiembre 2019; citado 22 abr 2023]. Disponible en: https://cesni-biblioteca.org/wp-content/uploads/2019/10/0000001565cnt-ennys2_resumen-ejecutivo-20191.pdf.
7. Villalobos A, Unikel C, Hernández-Serrato MI, Bojórquez I. Evolución de las conductas alimentarias de riesgo en adolescentes mexicanos ,2006-2018; [Internet]. Dic 2020; [citado 22 abr 2023]; 62 (6): 734-744. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342020000600734&lng=es
8. Caffé S, Dick B. La salud de los adolescentes y jóvenes en la región de las Américas [Internet]. 2018; [citado 25 abr 2023]. Disponible en : https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/49545/9789275319932_spa.pdf?sequence=16&isAllowed=y
9. Castillo Zaruma RV. Trastornos de conducta alimentaria en adolescentes de 13-17 años en la ciudad de Loja. Rev Cient Acad [Internet]. 21 mar 2024. Citado 29 may 2024];4(1):1195-212. Disponible en: <https://estudiosyperspectivas.org/index.php/EstudiosyPerspectivas/article/view/155>

10. Baile Ayensa JI. ¿Qué es la imagen corporal? [Internet]. 2003; [Citado 29 may 2024]. Disponible en:
<https://udimundus.udima.es/bitstream/handle/20.500.12226/313/articuloimagedcorporal.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
11. National Institute of Mental Health. [Internet] Bethesda, Maryland, EEUU; 2021. [actualizado enero 2024; citado 20 abr 2024]. Disponible en: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/eating-disorders/index.shtml>
12. Simonelli Muñoz AJ, Martín Lemos A. Relación entre la imagen corporal, la conducta alimentaria y el uso de las redes sociales en adolescentes. Relationship between body image, eating habits and use social media in teenagers [Internet]. Jun 2022. [Citado 5 oct 2024]; Disponible en: <https://repositorio.ual.es/jspui/handle/10835/16835>
13. Jiménez García M. La influencia de las redes sociales en la imagen corporal de los adolescentes. Tesis. Madrid. Universidad Pontificia de Comillas. 2022. [Citado 5 abr 2024]. Disponible en: <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/66286/TFM-jimenezgarciamarta.pdf?sequence=1>.
14. Pérez-Fuentes MC, Gázquez JJ, Molero MM, Barragán AB, Martos Á, Simón MM et al. Avances de investigación en salud a lo largo del ciclo vital. Volumen II [Internet]. 2018; [Citado 22 abr 2023]. Disponible en:
<https://www.formacionasunivep.com/Vcice/files/libro%20avances%20de%20investigacion.pdf>
15. Camacho Vidal P, Díaz López A, Sabariego García JA. Relación entre el uso de Instagram y la imagen corporal de los adolescentes. Apunt Psic [Internet]. 13 oct 2023. [citado 5 abr 2024];41(2):117-22. Disponible en:
<https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/1537>
16. McComb CA, Vanman EJ, Tobin SJ. A meta-analysis of the effects of social media exposure to upward comparison targets on self-evaluations and emotions. Media Psychol [Internet]. 2023. [Citado 20 abr 2024];26(5):612–35. Disponible en:
<https://doi.org/10.1080/15213269.2023.2180647>
17. UNICEF Argentina. Guía de herramientas para adolescentes conectados: riesgos y oportunidades de las redes sociales. [Internet]. 2019 [citado 10 nov 2024]; 44 p. Disponible en: https://unicef.org.ar/adolescentesconectados/UNICEF_Guia_Adolescentes_Conectados.pdf
18. Observatorio de Medios, Universidad Católica Argentina [Internet]. Buenos Aires: Argentina. [actualizado 17 Febrero 2023; citado 10 may 2024]. Disponible en:

<https://observatoriodemedios.uca.edu.ar/we-are-social-2023-los-datos-sobre-la-argentina-en-materia-digital>

19. Statista. [Internet]. Argentina. [actualizado enero 2023; citado 10 may 2024]. Disponible en: <https://es.statista.com/estadisticas/1218938/argentina-porcentaje-de-usuarios-por-red-social>
20. Instituto Nacional de Estadística y Censos. Ministerio de economía. Accesos a internet, segundo trimestre 2024. [Consultado 10 oct 2024.] Disponible en: https://www.indec.gob.ar/uploads/informesdeprensa/internet_09_2469B21D2F4E.pdf
21. Centro de Investigaciones Sociales (CIS). Fundación UADE. Voices! Research and Consultancy. Informes de Opinión Pública. Salud y Alimentación saludable. [Internet]. Septiembre de 2019. Consultado 10 nov 2024. Disponible en: <https://www.uade.edu.ar/media/3klhrep/informe-cis-2019-n-6-salud-y-alimentaci%C3%B3n-saludable-issn-2618-2173.pdf>
22. Pilgrim K. y Bohnet-Joschko S. Selling health and happiness how influencers communicate on Instagram about dieting and exercise: mixed methods research. BMC Public Health [Internet]. 2019. Consultado 10 nov 2024; 19(1):1054. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6683418/>
23. Medlineplus [Internet]. Bethesda, Maryland: EEUU [actualizado 18 nov 2021; citado 22 abr 2023]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/eatingdisorders.html>
24. National Institute of Mental Health. Eating Disorders. Bethesda. [Internet]. [Actualizado ene 2024; citado 10 oct 2024]. Disponible en: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/eating-disorders/index.shtml>
25. Saad MB, Eymann A, Granados N, Rotblat G, et al. Evolución y tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: serie de casos. [Internet]. 2021 Feb [citado 13 may 2023]; 119(4):e364-e369. Disponible en: <https://www.sap.org.ar/docs/publicaciones/archivosarg/2021/v119n4a27.pdf>
26. Barrera Angarita MA. Riesgos de trastornos de la conducta alimentaria y el uso de redes sociales en estudiantes de artes escénicas de la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá, D. C. Tesis de grado. Bogotá, D. C. Pontificia universidad javeriana. 2020. Consultado 13 may 2023. Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/50021/Final%20Trabajo%20de%20grado%20Maria%20Alejandra%20Angarita.%20Final.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

27. Muñoz Franco RM, Díaz López A, Sabariego García JA. Impacto de las redes sociales en el rendimiento académico de los adolescentes: estudio de Instagram y TikTok. [Internet] 2023; [citado 13 may 2023]; 4(2):12-23. Disponible en:
<https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/163>
28. MedlinePlus en español. Mitos y realidades sobre las dietas. Bethesda. [Internet]. [Actualizado 14 may 2024; consulta 22 abr 2024]. Disponible en:
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000895.htm>
29. Dr. García Valdés [Internet].Madrid:España. [citado 10 may 2024]. Disponible en:
<https://drgarciavaldes.es/que-son-las-dietas-de-moda/>
30. Institute for Integrative Nutrition [Internet]. Newark,Ohio: EEUU. [actualizado 2023; citado 10 may 2024]. Disponible en: <https://es.integrativenutrition.com/blog/what-are-fad-diets>
31. FamilyDoctor.org [Internet]. Leawood,Kansas: EEUU. [actualizado may 2023; citado 10 may 2024]. Disponible en: <https://es.familydoctor.org/nutricion-para-perder-peso-lo-que-debe-saber-sobre-las-dietas-de-moda/>
32. Google Trends [Internet]. Buenos Aires:Argentina. [actualizado 30 nov 2024. Citado 30 nov 2024.] Disponible en: <https://trends.google.com/trends/explore?q=keto&date=today%205-y>
33. Masood W, Annamaraju P, Khan Suheb MZ, Uppaluri KR. Ketogenic Diet [Internet]. Jun 2023; [citado 15 nov 2023]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK499830/>
34. Mayo Clinic [Internet]. Rochester, Minnesota:EEUU. [actualizado 14 nov 2023; citado 20nov 2023]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/mediterranean-diet/art-20047801>
35. Carvajal V, Marín A, Gihardo D, Maluenda F, Carrasco F, Chamorro R. El ayuno intermitente y sus efectos en la salud metabólica en humanos. Rev. méd. Chile [Internet]. Feb 2023; [citado 15 nov 2023]; 151(1): 81-100. Disponible en:
http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872023000100081&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872023000100081>.
36. Escobar-Morrell M, Ayala-Mata F. ¿Qué dieta seleccionar en el tratamiento de la obesidad? [Internet]. Abr 2020; [citado 10 may 2024]; 39(1):41-54. Disponible en:
https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522020000100041

37. Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires [Internet]. Buenos Aires: Argentina. [citado 22 abr 2023]. Disponible en: <https://buenosaires.gob.ar/educacion/familias/alimentacion-saludable/kioscos-saludables>
38. Defensoría del Pueblo. [Internet]. Buenos Aires: Argentina. [actualizado 22 ene 2018; citado 22 abr 2023]. Disponible en: <https://defensoria.org.ar/normativas-cdh/ley-3704-alimentacion-saludable-de-ninos-ninas-y-adolescentes-en-edad-escolar/>
39. Etiquetado en Argentina. [Internet]. Argentina. [actualizado 2023; citado 30 nov 2024]. Disponible en: <https://www.etiquetadoenargentina.org/iniciativa>
40. Ministerio de Economía Argentina [Internet]. República Argentina. [actualizado 2022; citado 30 nov 2024]. Disponible en: https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2021/03/35_-_ley_de_promocion_de_alimentacion_saludable_-_arg._productiva.pdf
41. Boletín Oficial [Internet]. Ciudad de Buenos Aires: Argentina. [actualizado 24 jun 2019; citado 30 nov 2024]. Disponible en: <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/209954/20190624>.
42. Portal Oficial del Estado Argentino [Internet] Ciudad de Buenos Aires: Argentina. [actualizado 24 oct 2006; citado 30 nov 2024]. Disponible en: <https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/ley-26150-121222/texto>
43. Ministerio de Educación [Internet]. Ciudad de Buenos Aires: Argentina. [actualizado 2015; citado 30 nov 2024]. Disponible en: <https://buenosaires.gob.ar/sites/default/files/media/document/2017/10/26/ad4a5c873f97638ecdfa20ccb54bf6ddb7551cfe.pdf>
44. Ministerio de Educación [Internet]. Ciudad de Buenos Aires: Argentina. [actualizado 2018; citado 30 nov 2024]. Disponible en: <https://buenosaires.gob.ar/sites/default/files/media/document/2018/07/19/deaf5b163f17f169852441a440b62c7eb4631ba1.pdf>
45. Nuestra Escuela [Internet]. República Argentina [actualizado 2023; citado 30 nov 2024]. Disponible en: <https://infod.educacion.gob.ar/cursos/1409>
46. Ministerio de Salud Argentina [Internet]. República Argentina [actualizado 2016; citado 25 nov 2024]. Disponible en: https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/bancos/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf

47. Baque Añazco LC, Jurado Maldonado KN. Influencia de las redes sociales virtuales en los hábitos alimentarios en adolescentes. Tesis. Milagro. Universidad Estatal de Milagro. 2021. [consultado 30 nov 2024]. Disponible en:
https://repositorio.unemi.edu.ec/xmlui/bitstream/handle/123456789/5460/propuesta_2021102115319.pdf?sequence=1&isAllowed=y

48. Hidrobo Álvarez MI, Sánchez Valdiviezo EM. Influencia de las redes sociales y sitios web en los hábitos alimentarios de los adolescentes entre 15-17 años del Colegio Fiscal Guayllabamba-Pichincha-Ecuador. Tesis. Quito. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. 2018. [consultado 30 nov 2024]. Disponible en: <https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/1426c407-e5ec-4605-8faa-1b6a4abc7004/content>

49. Dávila Piñón DO, Rodríguez González J, Gutiérrez Hernández R. Educación nutricional y redes sociales. Criterios en adolescentes de nivel medio superior para la selección de información alimentaria. RCyS [Internet]. 30 ene 2024 [citado 30 nov 2024]; 14:1-18. Disponible en: <https://www.revistadecomunicacionysalud.es/index.php/rcys/article/view/346>

ANEXOS

ANEXO 1: ENCUESTA

La siguiente encuesta es realizada por las estudiantes de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Barceló. El cuestionario es anónimo, la información será utilizada con fines académicos.

“Influencia de las redes sociales en la adopción de dietas de moda en adolescentes”.

1. ¿Qué edad tenés? (elegí una opción)

- 13 años
- 14 años
- 15 años
- 16 años
- 17 años

2. ¿Padeces alguna enfermedad o patología que te restringe algunos alimentos? (elegí una opción)

- Sí
- No

3. Si la respuesta a la pregunta anterior fue "sí", ¿Cuál es la enfermedad?

4. ¿Cuánto tiempo pasas conectado a las redes sociales? (elegí una opción)

- Menos de 2 horas
- 2-4 horas
- 4-6 horas
- Más de 6 horas

5. ¿Qué redes sociales estás utilizando? (elegí una o más opciones)

- Instagram

- Twitter
- TikTok
- Facebook
- Pinterest
- WhatsApp
- Otro

6. ¿A qué plataforma le dedicás más tiempo? (elegí una o más opciones)

- Instagram
- Twitter
- TikTok
- Facebook
- Pinterest
- WhatsApp
- Otra

7. ¿Qué tipo de contenido te gusta ver en las redes? (elegí una o más opciones)

- Alimentación/hábitos saludable
- Comida/recetas
- Informativos
- Música
- Moda
- Humor
- Deporte/ Actividad física
- Otros

8. ¿Seguís alguna cuenta de nutricionista? (elegí una opción)

- Sí
- No
- No estoy seguro

9. Si la respuesta a la pregunta anterior fue "Sí", ¿Cuál es la cuenta? ¿En qué red social?

10. ¿Considerás necesario saber la cuenta del influencer/nutricionista? (elegí una opción)

- Sí
- No
- Tal vez

11. ¿Alguna vez viste contenido en redes sociales sobre consejos nutricionales o dietas? (elegí una opción)

- Sí
- No

12. Si la respuesta anterior fue "Sí", ¿Realizás o intentaste seguir la dieta o el consejo? (elegí una opción)

- Sí
- No
- Otro

13. ¿Alguna vez realizaste o has intentado realizar una dieta para bajar de peso? (elegí una opción)

- Sí
- No

14. Si tu respuesta anterior es "Sí", ¿Cuál es la dieta? (elegí una o más opciones)

- Dieta cetogénica
- Dieta sin gluten
- Dieta mediterránea
- Dieta vegana
- Dieta vegetariana

- Dieta sin lácteos
- Otra

15. Si su respuesta es “Otra”. ¿Cuál fue la dieta?

16. ¿La dieta que realizás o realizaste fue recomendada por un/a Licenciado/a en Nutrición matriculado/a? (elegí una opción)

- Sí
- No
- No sabe

17. En caso de que la respuesta anterior sea "No", ¿Quién te indicó esa dieta?

- Amigos
- Familiares
- Profesores
- Otros

18. ¿Recibiste educación sobre alimentación saludable y nutrición en la institución escolar a la que asistís, por ejemplo en Biología o en un taller? (elegí una opción)

- Sí
- No
- No recuerdo

19. Si recibiste educación sobre alimentación saludable y nutrición en la institución, ¿En qué espacio fue? (Podés elegir más de una opción)

- Espacios ESI (Educación sexual integral)
- En la asignatura “Biología”
- En otra asignatura/espacio

20. ¿Solés comer comida fuera de tu casa? (elegí una opción)

- Sí
- No
- A veces

21. Si la respuesta a la pregunta anterior fue “Sí”, ¿Cuántas veces por semana comes fuera de tu casa durante la semana? (elegí una opción)

- 1
- 2
- 3
- Entre 4 y 6 veces
- Todos los días de la semana

22. ¿Cuántas comidas realizás por día? (elegí una opción)

- 1
- 2
- 3
- 4 o más

23. ¿Quién prepara usualmente la comida en tu casa? (elegí una o más opciones)

- Madre
- Padre
- Otro familiar adulto
- Hermano no adulto
- Yo

24. De las comidas que realizas, ¿Cuántas compartís en familia? (elegí una opción)

- 1
- 2
- 3
- 4 o más

25. ¿Cuántas frutas comes por día? (elegí una opción)

- Ninguna
- 1
- 2
- 3
- Más de 3 frutas por día

26. ¿En cuántas comidas al día comés verduras? Ejemplo: una porción en almuerzo (elegí una opción)

- 1
- 2
- En más de 3 comidas al día
- Ninguna

27. ¿Tomás al menos 8 vasos de agua durante el día? (elegí una opción)

- Sí
- No
- A veces

28. ¿Incorporás proteínas como suplemento o complemento extra a las comidas? (elegí una opción)

- Sí
- No
- No sé qué es

29. Si tu respuesta anterior sobre suplementos fue “Sí”, ¿Por quién fue recomendado? (elegí una o más opciones)

- Una red social
- Nutricionista
- Gimnasio
- Amigo/ familiar

30. ¿En tu alimentación reducís tu consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono? Por ejemplo, cereales como arroz, fideos, alimentos con harinas. (elegí una opción)

- Sí
- No
- A veces

31. ¿En tu alimentación evitas alimentos de origen animal por una cuestión de dieta específica? Por ejemplo, carnes rojas, blanca de pollo, pescado, lácteos, huevos (elegí una opción)

- Sí
- No
- Algunos

ANEXO 2: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Esta es una entrevista que realizan las alumnas: Cattolica Noelia, Higer Olga, Mingrino Daniela y Oviedo Débora para su trabajo final de investigación de la carrera de Nutrición de la Fundación Barceló.

El objetivo del trabajo es “Determinar la influencia de las redes sociales sobre los hábitos alimenticios y adopción de dietas de moda en adolescentes de entre 13 a 17 años del Instituto privado Medalla Milagrosa ubicado en el Barrio de Parque Chacabuco. CABA.

Se garantizará el secreto estadístico y la confidencialidad exigidos por Ley. Por esta razón, le solicitamos su autorización para participar de este estudio que consiste en responder a una serie de preguntas sobre la alimentación y el uso de las redes sociales, entre otras. La decisión de participar en este estudio es voluntaria, agradecemos desde ya su colaboración.

Yo, en mi carácter de Padre, Madre o tutor, habiendo sido informado y entendiendo los objetivos y características del estudio acepto participar en la Entrevista a Adolescentes entre 13 y 17 años del Instituto privado Medalla Milagrosa ubicado en el Barrio de Parque Chacabuco. CABA.

Firma:.....

Aclaración:.....