



# La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.

---

DIRECTOR DE LA CARRERA: Dra. Norma Isabel Guezikaraian

VICEDIRECTORA: Dra. Adriana Lanari

TUTOR: Lic. Raquel Noemi, Gomez

ASESOR METODOLÓGICO: Dra. Adriana Lanari

AUTORA: LAGORIA FUENZALIDA, Macarena

MATRÍCULA: 39701242

La Rioja, 2021



*La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.*

---

\_\_\_\_\_  
Clasificación

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Lic. Gabriela Antuña

\_\_\_\_\_  
Lic. Rosa Olivera

\_\_\_\_\_  
Lic. Corina Mansilla

La Rioja, 2021

## **AGRADECIMIENTOS**

*Principalmente a mi hija, a mi hermana y a mi mamá. Las amo inmensamente. Sin ustedes yo no sería nada.*

*A mi mamá que desde el cielo me guía y sé que estaría muy orgullosa de este momento.*

*A mi segunda familia: Zeta, Paola y Pipo. A la familia Oviedo, por acompañarme en los últimos pasos.*

*Amigos, amigas y compañeras de carrera por acompañar cada paso y por creer en mí desde el primer día.*

*A los y las docentes de toda la carrera por guiar mi camino y por transmitirme la pasión y el compromiso por la Nutrición.*

*Le agradezco a Dios la posibilidad de tenerlos a todos en mi vida.*

*Este logro es dedicado a ustedes.*

*Maca.*

La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.

## **RESUMEN**

En la presente investigación el objetivo fue analizar la influencia que tienen las redes sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de la Rioja, Argentina.

Tipo de investigación: Transversal, observacional y descriptivo.

Se seleccionó una muestra no probabilística de 2 escuelas privadas conformada por 144 estudiantes de 3er, 4to y 5to año.

La recolección de datos, se realizó a través de una encuesta de tipo “Formulario de Google” online, basada en sus hábitos alimentarios actuales, actividad física y consumo de redes sociales.

Los resultados más relevantes fueron que el 95%, alguna vez ha visto alguna publicación sobre consejos nutricionales, dietas o uso de suplementos nutricionales. El 65% de los adolescentes encuestados alguna vez han intentado llevar a cabo, con o sin éxito, alguna práctica o sugerencia nutricional que hayan visto en redes sociales. El 60% no sabían si el contenido de las publicaciones (donde se sugería el uso de suplementos nutricionales o la implementación de alguna *dieta*) era redactado por algún especialista en nutrición, licenciado o profesional de la salud capacitado en el área.

Finalmente se realizó la implementación en la anamnesis sobre el hábito de consumo (además de lo alimentario) de internet, redes sociales y diferentes plataformas web pudieron acceder a información validada o no. Además, la creación e implementación y/o regulación de políticas públicas que midan y reglamenten el contenido web publicado en redes o en cualquier otra plataforma sobre lo que concierne salud en general y a su respectiva sanción en caso de atentar o poner en riesgo la salud de las personas.

Palabras claves: anorexia – bulimia – redes sociales – influencers - adolescentes

## **ABSTRACT**

The objective of this research is to analyze the influence that social networks have on eating habits in adolescents aged 15 to 18 years in the city of La Rioja, Argentina.

A probability sample of 2 private schools was selected, made up of 3rd, 4th and 5th year students.

The data collection was carried out through an online “Google Form” survey, based on their current eating habits, physical activity and consumption of social networks.

The most relevant results show that 95% have ever seen a publication about nutritional advice, diets or the use of nutritional supplements. 65% of the adolescents surveyed have tried to carry out, with or without success, a nutritional practice or suggestion that they have seen on social networks. 60% did not know if the content of the publications (where the use of nutritional supplements or the implementation of a diet was suggested) was written by a nutritionist, licensed or trained health professional in the area.

Finally, the implementation of questions about the consumption habit (in addition to food) from the internet, social networks and different web platforms where the patient can have access to validated information or not is suggested. In addition, the creation and implementation and / or regulation of public policies that measure and regulate the web content published on networks or on any other platform on what concerns health in general and their respective sanction in case of attacking or putting the health of people.

Key words: anorexia - bulimia - social networks - influencers - adolescents

## **INDICE**

### **Capítulo 1**

- 1. INTRODUCCIÓN** \_\_\_\_\_ **pág. 10**
- 2. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO** \_\_\_\_\_ **pág. 13**

### **Capítulo 2**

- 3. MARCO TEÓRICO** \_\_\_\_\_ **pág.15**
- 3.1 T.C.A: TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA \_\_\_\_\_ **Pág. 16**
- 3.2 IMAGEN CORPORAL \_\_\_\_\_ **pág.17**
- 3.3 FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA DISTORCION DE LA IMAGEN  
CORPORAL \_\_\_\_\_ **pág.18**
- 3.5 HÁBITOS ALIMENTARIOS \_\_\_\_\_ **pág.20**
- 3.6 ANOREXIA NERVIOSA \_\_\_\_\_ **pág.20**
- 3.7 BULIMIA NERVIOSA \_\_\_\_\_ **pág.22**
- 3.8 DATOS EPIDEMIOLÓGICOS \_\_\_\_\_ **pág.24**
- 3.9 REDES SOCIALES VIRTUALES \_\_\_\_\_ **pág.24**
- 3.10 REDES SOCIALES MÁS UTILIZADAS EN LATINOAMÉRICA \_\_\_\_ **pág.25**
- 3.11 FUNCIONES DE LAS REDES SOCIALES \_\_\_\_\_ **pág.27**
- 3.12 CARACTERÍSTICAS DE LAS REDES SOCIALES \_\_\_\_\_ **pág.27**
- 3.13 VENTAJAS DE LAS REDES SOCIALES \_\_\_\_\_ **pág.28**
- 3.14 ASPECTOS NEGATIVOS DE LAS REDES SOCIALES \_\_\_\_\_ **pág.29**

### **Capítulo 3**

**4. OBJETIVOS** \_\_\_\_\_ **pág.31**

4.1. OBJETIVO GENERAL \_\_\_\_\_ **pág.32**

4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS \_\_\_\_\_ **pág.32**

**Capítulo 4**

**5. DISEÑO METODOLÓGICO** \_\_\_\_\_ **pág.33**

**Capítulo 5**

**6. POBLACIÓN Y MUESTRA** \_\_\_\_\_ **pág.35**

**7. POBLACIÓN OBJETIVO** \_\_\_\_\_ **pág.37**

7.1. CRITERIOS DE INCLUSIÓN \_\_\_\_\_ **pág.38**

7.2. CRITERIOS DE EXCLUSIÓN \_\_\_\_\_ **pág.38**

**Capítulo 6**

**8. VARIABLES DE ESTUDIO** \_\_\_\_\_ **pág.40**

**9. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES** \_\_\_\_\_ **pág.42**

**Capítulo 7**

**10. RESULTADOS** \_\_\_\_\_ **pág.46**

**Capítulo 8**

**11. DISCUSIÓN** \_\_\_\_\_ **pág.54**

**Capítulo 9**

**12. CONCLUSIÓN** \_\_\_\_\_ **pág.59**

**Capítulo 10**

**13. PROPUESTA** \_\_\_\_\_ **pág.62**

**Capítulo 11**

**14. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS** \_\_\_\_\_ **pág.64**

**Capítulo 12**

**15. ANEXOS** \_\_\_\_\_ **pág.68**

15.1. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS \_\_\_\_\_ **pág.69**

15.2. ENCUESTA: REDES SOCIALES Y NUTRICION \_\_\_\_\_ **pág.70**

15.3. CONSENTIMIENTO INFORMADO \_\_\_\_\_ **pág.73**

15.4. AUTORIZACION DEL AUTOR: COLECCIÓN DE TESIS DIGITALES Y  
TRABAJOS FINALES DEL IUCS \_\_\_\_\_ **pág.76**

## **INDICE DE GRÁFICOS**

Titulo	Página
GRÁFICO N.º 1: NÚMERO DE COMIDAS.....	47
GRÁFICO N.º 2: PLAN DE DESCENSO DE PESO.....	48
GRÁFICO N.º 3: ANTECEDENTE DE DIETA EN LA FAMILIA.....	48
GRÁFICO N.º 4: PLATAFORMA WEB.....	49
GRÁFICO N.º 5: INSTAGRAM: CATEGORIAS.....-	50
GRÁFICO N.º 6: RECONOCIMIENTO Y VERACIDAD DE LA INFORMACION.....	51
GRÁFICO N.º 7: MEDIOS DE COMUNICACIÓN.....	52

La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.

## Capítulo 1



La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.

En los últimos años la influencia de los medios de comunicación, en especial el internet, desencadenó un incremento de desórdenes en la conducta alimentaria con un gran porcentaje de individuos, induciendo a un gran número personas a padecer enfermedades como anorexia y bulimia nerviosa, entre otros trastornos de la conducta alimentaria.

Se ha reportado que la insatisfacción del ideal corporal ha sido influenciada por otros factores como los medios de comunicación, los ideales hegemónicos de *belleza*, la popularidad, la moda, lo que conlleva a las y los adolescentes a focalizarse en la apariencia externa y relacionar esta figura *ideal de delgadez* al éxito social. Por todo esto, es importante identificar los factores que condicionan los TCA y así contribuir en la prevención de los mismos.

En los últimos años, los trastornos en la conducta alimentaria y sus graves consecuencias han provocado una revisión o replanteo de los modelos corporales ofrecidos por la publicidad y contenidos de los medios de comunicación, el mismo emitido por actores, personas que no son profesionales, modelos, *influencers*, etc. De esta forma, la presión ejercida para imponerlos no cesa y los medios de difusión son un medio de amplificación muy relevante.

Según OMS 2017, aproximadamente el 60% de las mujeres que residen en países industrializados realizan (o confirman haberlo hecho) alguna tipo de plan de alimentación con el fin de disminuir de peso. El 75% de ellas no se sienten conformes con su imagen corporal, aunque realmente solo la cuarta parte de ellas realmente presentan sobrepeso. El 85% de las personas que hacen tratamiento para adelgazar son mujeres. El 60% de los individuos que se someten a algún tipo de cirugía estética, también son mujeres. La demanda de la “lipoescultura” aumento en los últimos 10 años del periodo 2007-2017 un 40%.

Así es que se ha planteado la influencia del internet y las redes sociales como promotores de conductas restrictivas. En la actualidad el internet juega un papel fundamental en el proceso enseñanza-aprendizaje, siendo una herramienta de educación informal. Sin embargo, se lo ha aceptado como factor predisponente y precipitante de conductas restrictivas, lo que deja al margen la posibilidad de que el contacto con estas herramientas tecnológicas, sea unos de los factores predisponentes en desencadenar diferentes TCA.

Toda esta exposición de productos alimentarios, aunque aparentemente resulte inocua, es un factor importante en los hábitos alimenticios de los usuarios que son receptivos al otro lado de la pantalla.

La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.

En base a ello, esta investigación, se analizó la influencia que tienen las redes sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años.



**JUSTIFICACION**

La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.

En las sociedades modernas, la posibilidad de elegir dentro de un amplio abanico de alimentos ha propiciado una excesiva ingesta en muchos individuos. Generalmente, los esfuerzos para adelgazar son perseguidos con distintos grados de entusiasmo, lo cual genera sentimientos de frustración y estrés que, con frecuencia, desencadenan en trastornos de la conducta alimentaria.

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son enfermedades psiquiátricas debilitantes que se caracterizan por una alteración persistente de los hábitos de alimentación o de las conductas del control del peso cuyo resultado es una alteración de la salud física y del funcionamiento psicosocial.

La realización del presente trabajo se propuso en relacionar el contenido nutricional observado en redes sociales con los hábitos alimentarios de las y los adolescentes antes mencionados.

Asimismo, se pudo aseverar la importancia de realizar investigaciones que le aporten a la sociedad el conocimiento sobre una manera adecuada de alimentarse, con el fin de disminuir los trastornos en la conducta en relación a las ingestas y factores de riesgos a temprana edad, entre otros problemas que esto causa también en el área psicológica y la autoestima del ser humano.

Finalmente, nos encauso en la comprensión en torno a las redes sociales pueden resultar una biblioteca informal de fácil acceso y comprensión, disponible para los grupos de riesgo en el desarrollo de TCA.

Con la finalización de esta investigación, se logró aseverar como cambia la conducta de los adolescentes expuestos a este contenido publicado concretamente en la plataforma de Instagram.

De esta manera, los resultados fueron de lograr un entendimiento en la profundidad el impacto del marketing online sobre los hábitos de consumo y así se propuso acciones específicas, enmarcado por profesionales competentes en el área de salud, como estrategias para mejorar los comportamientos relacionados con una alimentación saludable en las y los adolescentes de la Ciudad de La Rioja.

## Capítulo 2



## MARCO TEÓRICO

### **TCA: Trastornos de la Conducta Alimentaria.**

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), son un grupo de trastornos psicopatológicos que se caracterizan por una conducta alterada ante la ingesta alimentaria, con la aparición de comportamientos extremos de control de peso y alteración de la percepción de la imagen corporal.

En estas enfermedades, que incluyen a la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el atracón y sus variantes, hay graves alteraciones en la alimentación como restricciones de la ingesta y métodos purgativos y una preocupación excesiva acerca de la figura y el peso corporal.

Los trastornos alimentarios son más prevalentes en países industrializados y se observan en todos los grupos socioeconómicos y en los principales grupos étnicos. Estos trastornos se deben a una combinación de factores genéticos, neuroquímicos, del desarrollo y socioculturales.

Según los criterios de diagnóstico de la Asociación Americana de Psiquiatría en la quinta edición del DSM, Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (*Diagnostic and statistical manual of mental disorders, text revision –DSM-IV-TR*), describen la anorexia nerviosa (AN), la bulimia nerviosa (BN), el trastorno alimentario no especificado (TANE) y el trastorno alimentario compulsivo (TAC). En esta actualización del DSM V se considera a la obesidad como un trastorno de la alimentación, especialmente cuando se presenta con episodios de sobre ingesta seguidos por dietas extremas o combinación de ambos, producto de ciertos rasgos psicológicos.

Estos criterios permiten hacer un diagnóstico en personas con un trastorno alimentario en particular, a menudo los síntomas varían en forma continua entre la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa. En ambos casos hay preocupación excesiva del peso corporal y una distorsión del esquema e imagen física; es posible que la persona presente una mezcla de ambos trastornos. Generalmente estos cuadros psicopatológicos se acompañan de alteraciones en el estado anímico, de ansiedad y/o alteraciones en la personalidad. En algunos casos hasta se puede acompañar de conductas suicidas que deben ser descartadas. Debido a la multicausalidad, los pacientes que sufren estos trastornos deben ser tratados por un equipo interdisciplinario entrenado en los desórdenes de la alimentación.

La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.

Por tratarse de trastornos de la conducta, la base del tratamiento es de tipo psiquiátrica (psicoterapia, terapia familiar, antidepresivos, modificación de la conducta, etc.) pero es muy importante realizar un abordaje interdisciplinario, donde interactúen diferentes áreas como psiquiatría, psicología, seguimiento clínico y nutricional que brinde el apoyo necesario y asegure el tratamiento integral.

Los miembros íntimos de la familia deben ser informados acerca de la naturaleza y seriedad de la enfermedad para generar su comprensión y apoyo, son un pilar muy importante en el tratamiento integral del mismo.

### **Imagen Corporal.**

La preocupación por la imagen corporal es habitual durante la adolescencia. Es muy frecuente observar que muchos jóvenes consideran que presentan sobrepeso aun cuando se encuentran en peso saludable, lo que denota un trastorno en la percepción de su imagen corporal.

Por “imagen corporal” se entiende a una imagen, o más bien, un concepto propio y personal, ligado a la historia afectiva y emocional de cada individuo en particular. Contiene las sensaciones más arcaicas y primitivas, pero al mismo tiempo es actual, porque mantiene relación dinámica con lo que se siente *‘aquí y ahora’*.

Todo contacto con el otro sea de acercamiento o rechazo, se asienta en la imagen corporal que tenemos de nuestro cuerpo. Una evolución sana de la persona depende de que esta imagen, siempre inconsciente, haya sido constituida sin tener sentimientos de invalidez o desaprobación por parte de los adultos. Es la relación emocional de los padres con su hijo la que constituye fundamentalmente esta imagen, que será la base sobre la que se apoyará la evolución psíquica de la persona y de la que dependerá el grado de aceptación que tenga de su cuerpo.

Cuando un individuo no acepta su propio cuerpo, o su manera de ser, la evolución psíquica se detiene. Entonces es cuando aparecen diferentes trastornos entre ellos; la alimentación, ya que el sujeto intenta, de manera inconsciente, explicar el rechazo que provoca en los otros o en sí mismo por esos kilos de más o focalizando su atención en el peso negando la angustia y la falta de auto estima.

La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.

Es allí donde acudir a una psicoterapia, para aprender a utilizar otras herramientas afectivas que mejoren el perfil emocional del individuo.

Los cambios en la adolescencia son considerados como el periodo más crítico de la insatisfacción corporal debido a que el desarrollo puberal entra en conflicto con el ideal estético dentro del contexto social en que conviven, dado el mismo entre el periodo de 13-18 años es donde la satisfacción corporal disminuye manteniéndose posteriormente.

Respecto al sexo, la preocupación por la imagen corporal es más frecuente en mujeres que en varones. En ambos casos la aspiración corporal también varía, siendo el ideal “delgado” el de mujeres, y un cuerpo más “musculoso” el de los hombres.

### **Factores que intervienen en la distorsión de la imagen corporal.**

#### *a) Influencia familiar*

Refiere a las familias excesivamente protectoras. Tales como padres que sugieren a sus hijos lo que deben pensar y sentir. La madre no distingue necesidades físicas y emocionales del bebe y toda señal es interpretada como hambre. Esto confunde al niño y no aprende a diferenciar el mismo sus distintas necesidades, ni a reconocer cuando tiene hambre o cuando está satisfecho.

El padre, por otro lado, desempeña un rol paterno muy pobre, suele ser inmaduro, impulsivo, malhumorado y hostil.

#### *b) Evolución psicológica*

Existen otras teorías que centran el rechazo de la comida como resultado de tensiones sociales y sexuales, generadas por los cambios físicos asociados con la pubertad.

Además, en este período puede presentarse una “lucha” respecto a la identidad y el control.

#### *c) Otros factores psicológicos predisponentes:*

La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.

- Experiencias de abuso sexual, físico o psicológico: El abuso sexual en la infancia, como consecuencia de un afrontamiento de tipo disociativo, que eventualmente se manifestaría con síntomas bulímicos; podría ser el resultado de una baja autoestima, de odio hacia sí mismo, que llevara al individuo a castigarse a través del propio cuerpo; o podrían crear sentimientos de descontrol sobre la propia vida, lo que le provocaría la necesidad de ejercer el control a través de la inanición
- Otros problemas en la alimentación o en el peso (obesidad, dietas estrictas, vómitos auto inducidos, etcétera), se asociaron con deficiencias tanto en la relación padre-hijo (afectividad, dedicación, comunicación), como en el nivel de concienciación cultural, conductual y económico familiar. Un comportamiento mal adaptativo paterno podría tener un papel más importante que el de la madre en el desarrollo de TCA en los hijos, a pesar de que la mayor parte de la literatura teórica se ha centrado en la relación madre hija.
- Rasgos de personalidad obsesivo-compulsiva: Las características que forman la personalidad de los seres humanos modula, en mayor o menor grado, todas sus reacciones ante las distintas situaciones que se le presentan en la vida, cuando éstas son patológicas hacen sufrir tanto a la persona que la padece como a las personas que la rodea.

Los bulímicos presentan conductas depresivas, con fases intercaladas de ayuno y atracones. Suelen ser acomplejados, se sienten ineficaces e indefensos, carentes de autoestima y elevada ansiedad, con falta de asertividad y con una deficiente imagen corporal.

En los anoréxicos hay una idea sobrevalorada de la imagen corporal, que puede tomar proporciones delirantes. Los pacientes ven algunas partes de su cuerpo muy gruesas, incluso a pesar de la pérdida de peso, por lo cual deben continuar sin comer. Generalmente manifiestan fuertes sentimientos de asco y desagrado ante su propio cuerpo. Les falta reconocer adecuadamente los signos de hambre y saciedad.

- Presión personal y del medio respecto a estereotipos: Los estereotipos tienen una función muy importante para la socialización del individuo: facilitan la identidad social, la conciencia de pertenecer a un grupo social, ya que el aceptar e identificarse con los estereotipos dominantes en dicho grupo es una manera de permanecer integrado en él.

La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.

Una mala imagen corporal puede conducir a problemas relacionados con el control del peso a través del seguimiento de dietas de adelgazamiento. Estos comportamientos pueden considerarse saludables cuando se desarrollan con moderación y puede ser un punto de partida de la educación en nutrición y del asesoramiento para mejorar la calidad de las conductas alimentarias. Sin embargo, muchos jóvenes siguen dietas de alto riesgo, lo cual puede propiciarle a un déficit en el estado nutricional y en una alimentación desordenada, en lo que se considera el uso de pastillas para adelgazar, realización de ayunos prolongados, uso de purgativos y autoinducción al vómito, entre otras.

### **Hábitos alimentarios**

Los hábitos alimentarios, se observan en los adolescentes son, por ejemplo, las comidas irregulares, el consumo excesivo de comida “chatarra”, las comidas fuera del hogar (especialmente en lugares de comida rápida), la realización de dietas y la (mala) costumbre de saltarse comidas. Los factores que inciden en este tipo de comportamiento son numerosos, entre ellos puede nombrarse, la pérdida de la influencia familiar, el aumento de la influencia de sus iguales, la exposición a los medios, el acceso a plataformas virtuales, el trabajo fuera de casa, la mayor capacidad de gasto y el aumento de responsabilidades, que deja a los adolescentes menos tiempo para comer en familia.

Desde el punto de vista del desarrollo, muchos adolescentes carecen de capacidad necesaria para asociar sus hábitos alimentarios con el riesgo padecer algún tipo de enfermedad en el futuro. Los adolescentes se centran en “encajar” entre sus iguales. Adoptan conductas que demuestran su búsqueda de autonomía y que les hace sentirse adultos, como beber alcohol, fumar, mantener relaciones sexuales, entre otras actividades.

### **Anorexia nerviosa**

La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.

El síndrome psiquiátrico diferenciado. La anorexia nerviosa se caracteriza por una búsqueda incesante de la delgadez, un miedo patológico a la obesidad, una imagen corporal distorsionada y la ingesta restringida conforme a las exigencias. Generalmente no se pierde el apetito, pero se niega a la sensación de hambre controlándola voluntariamente, ingiriendo menor cantidad de alimentos que los necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales; de allí la pérdida de peso progresiva.

- En algunas ocasiones se produce una verdadera dificultad para identificar la sensación de hambre.
- Hay una pérdida de la autoestima y una negación a la enfermedad.
- Se observa mayor incidencia en las clases sociales medias y altas, así como en los países más desarrollados.

El diagnóstico es clínico. La mayoría de los tratamientos se realizan con alguna forma de terapia psicológica y conductual. La participación de la familia es crucial para el cuidado de los pacientes más jóvenes.

La anorexia nerviosa aparece predominantemente en la adolescencia y juventud, dándose generalmente entre los 12 y 25 años. La AN predomina en mujeres (95% respecto de los hombres con una prevalencia del 5%). Rara vez suelen observarse casos en edades posteriores a los 40 años.

Se reconocen 2 tipos de anorexia nerviosa:

*El tipo restrictivo:* los pacientes restringen la ingesta de alimentos, pero no tienen regularmente atracones ni conductas de purga; algunos pacientes se ejercitan excesivamente.

*El tipo con atracones/purga:* los pacientes presentan regularmente atracones, luego se inducen el vómito y/o abusan de laxantes, diuréticos o enemas.

Los atracones se definen como el consumo de una cantidad mucho más grande de alimento de lo que comerían la mayoría de las personas en un período similar en circunstancias semejantes con pérdida de control, es decir, con una incapacidad percibida para resistir o dejar de comer.

#### ***Criterios diagnósticos según DSM V.***

- Negativa a mantener el peso corporal en el peso mínimo normal o mayor para la edad y altura.

La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.

- Miedo intenso a aumentar de peso, aun pesando menos del peso esperable.
- Disturbio en la forma de experimentar su propio cuerpo o figura.
- Amenorrea durante por lo menos 3 ciclos menstruales.

Otros trastornos mentales, como la esquizofrenia o la depresión primaria, pueden producir pérdida de peso y rechazo a la comida, pero estos trastornos no están asociados con la anorexia nerviosa, y los pacientes con estos trastornos no tienen una imagen corporal distorsionada.

Es un trastorno físico grave no identificado puede producir una pérdida sustancial de peso. Los trastornos a considerar incluyen síndromes de malabsorción (p. ej., debidos a enfermedad intestinal inflamatoria o enfermedad celíaca), diabetes tipo 1 de inicio reciente, insuficiencia suprarrenal y cáncer. El abuso de anfetaminas puede producir síntomas similares.

Las principales características de la anorexia se pueden reconocer en dos tipos:

- Biológicas: Amenorrea (por hipogonadismo hipotalámico), osteoporosis (por hipercortisonismo), bradicardia, hipotensión, lanugo.
- Psico/sociales: Alteraciones en el esquema corporal, obsesión por el cuerpo y la comida, restricción severa de alimentos, personalidad perfeccionista y detallada: obedientes, elevada inteligencia, alto conocimiento en nutrición. Desconcentración y fracaso escolar, hiperactivos pero ineficaces, disminución de la libido, insomnio, depresión, aislamiento.

## **Bulimia nerviosa**

Es el trastorno de la alimentación mejor caracterizado, cuya etiología específica también es aún controvertida. La característica primordial de esta enfermedad es que la persona sufre episodios de atracones compulsivos, pero la preocupación que tiene de no ganar peso conduce hacia conductas compensatorias de control para evitar la ganancia de peso, seguidas éstas de un gran sentimiento de culpabilidad y sensación de pérdida de control. Estos individuos, utilizan diferentes medios para intentar compensar los atracones, siendo el más habitual la provocación del vómito; otras conductas son: uso excesivo de laxantes o de diuréticos, el ayuno y ejercicio físico muy intenso.

La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.

Todas estas conductas son realizadas con el fin de no incrementar el peso. Los efectos inmediatos de vomitar consisten en la desaparición del malestar físico y la disminución del miedo a ganar peso. En forma habitual, estos desarrollan un patrón alimentario cíclico caracterizado por abstenerse de ingerir alimentos en las primeras horas del día y comer excesivamente, seguido de conductas purgativas por la tarde o la noche. Al día siguiente, los sentimientos de culpa los llevan a reforzar la abstinencia alimenticia con la repetición del ciclo antes descrito. Los antes mencionados en muchas ocasiones presentan conductas de abuso de alcohol o ingesta de drogas junto con la bulimia.

Al igual que en la anorexia, al no existir ningún marcador bioquímico de la bulimia, se han propuesto una serie de criterios diagnósticos siendo también los más utilizados en la actualidad los del Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders:

A. Presencia de atracones recurrentes: Un atracón se caracteriza por:

- Ingesta de un alimento en un corto tiempo en cantidades superiores a la que la mayoría de las personas ingerirían en un periodo similar y en las mismas circunstancias.
- Sensación de pérdida de control sobre la ingesta del alimento.

B. Conductas compensatorias inapropiadas de manera repetida con el fin de no ganar peso, como son: Vómitos auto infligidos, uso excesivo de laxantes, diuréticos, enemas y otros fármacos. Ayunos o ejercicios excesivos.

C. Los atracones y conductas compensatorias inapropiadas tienen lugar por lo menos 2 veces a la semana durante un periodo de 3 meses.

D. Autoevaluación exageradamente influida por el peso y la silueta corporal.

- Tipo purgativo: durante el episodio de bulimia nerviosa, el sujeto se provoca regularmente el vómito o usa laxantes, diuréticos o enemas en exceso.
- Tipo no purgativo: durante el episodio de bulimia nerviosa el sujeto emplea conductas compensatorias inapropiadas, como el ayuno, la práctica de ejercicio extremo, pero no recurre a ningún tipo de método purgativo.

La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.

Algunas de las características biológicas de la bulimia nerviosa pueden ser: alteraciones digestivas (distensión y dilatación gástrica, esofagitis), alteraciones cardiovasculares (hipopotasemia, hipotensión), alteraciones renales y electrolíticas (deshidratación y alcalosis), alteraciones dentales (deterioro del esmalte dental).

Las características psico/sociales reconocidas son ansiedad y depresión; alteración del esquema corporal, obsesión por el cuerpo y la comida, episodios recurrentes de atracones, conductas compensatorias, post atracón, altos niveles de compulsividad, culpa, frustración y vergüenza.

Respecto al tratamiento, debido a la patogenia multifacética de la enfermedad, en la cual convergen factores sociales, culturales y familiares, el tratamiento de estos individuos deben manejarse a través de un equipo interdisciplinario y en un marco institucional.

Los aspectos clínicos y psicológicos se integran en todo momento, por lo cual los profesionales no deben trabajar aislados en el seguimiento de los casos, con el acompañamiento del grupo familiar de forma permanente.

### **Datos epidemiológicos**

OMS 2017: Aproximadamente el 60% de las mujeres que residen en países industrializados realizan (o confirman haberlo hecho) algún tipo de plan de alimentación con el fin de disminuir de peso corporal. El 75% de ellas no se sienten conformes con su imagen corporal, aunque realmente solo la cuarta parte de ellas realmente presentan sobrepeso. El 85% de las personas que hacen tratamiento para adelgazar son mujeres. El 60% de los individuos que se someten a algún tipo de cirugía estética, también son mujeres. La demanda de la “lipoescultura” aumento en los últimos 10 años (2007-2017) un 40%.

### **Redes sociales virtuales**

La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.

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 de forma rápida, sin jerarquía o límites físicos. Las redes sociales en línea, como Facebook por ejemplo, son servicios basados en la web que permiten a sus usuarios relacionarse, compartir información, coordinar acciones y en general, mantenerse en contacto. Estas aplicaciones son la nueva forma en la que se representa nuestra red social, pero también son el modo en el que se construye nuestra identidad on-line y es el medio en el que se agrega y comparte nuestra actividad en la red.

Las redes sociales en línea permiten reconstruir o mantener, en el mundo virtual, los vínculos que alguna vez se establecieron en el mundo físico: compañeros de una promoción, colegas profesionales, asistentes a un evento, alumnos, compañeros de trabajo y amigos.

Las redes sociales son los nuevos espacios virtuales en los que nos relacionamos y en los que construimos nuestra identidad, pero también funcionan a modo de sistema de filtro y de alerta en la medida en que permiten un ajuste del flujo de información que recibimos en función de nuestros intereses y de los intereses de aquellos en quienes confiamos.

Existen múltiples aplicaciones, como todas las redes sociales generalistas o no especializadas, que no tienen un propósito predefinido y requieren que sea el propio usuario el que defina y ejecute el propósito.

### **Redes sociales más utilizadas en Latinoamérica**

*Facebook* es, de lejos, la red social más popular del planeta. Esta es la red social más versátil y completa. Un lugar para generar negocios, conocer gente, relacionarse con amigos, informarse, divertirse, debatir, entre otras cosas.

Para las empresas, es prácticamente imposible no contar con Facebook como aliado en una estrategia de marketing digital, ya sea para generar negocios, atraer tráfico o relacionarse con los clientes.

Facebook fue fundada en el año 2004 y cuenta con 141 millones de usuarios en Latinoamérica.

La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.

*Instagram* fue una de las primeras redes sociales exclusivas para acceso móvil. Actualmente es posible ver las actualizaciones en escritorio, pero el producto está destinado para ser usado en el celular.

Es una red social de compartir fotos y vídeos entre usuarios, con la posibilidad de aplicación de filtros.

La aplicación fue fundada en 2010 y cuenta con 60 millones de usuarios en Latinoamérica.

*Twitter* se utiliza principalmente como una segunda pantalla, en la que los usuarios comentan y debaten lo que están viendo en la televisión, publicando comentarios sobre noticias, *reality shows*, juegos de fútbol y otros programas.

Fue fundada en 2006 y actualmente cuenta con 319 millones de usuarios en Latinoamérica.

*YouTube* es la principal red social de videos online de la actualidad, con más de 1.000 millones de usuarios activos y más de 500 millones de vídeos visualizados diariamente.

Fue fundado en 2005 por Chad Hurley, Steve Chen y Jawed Karim. Usuarios en el mundo: +1.000 millones

*Pinterest* es una red social de fotos que trae el concepto de “mural de referencias”. Ahí es posible crear carpetas para guardar tus inspiraciones y subir imágenes, así como colocar links hacia URL externas.

Los temas más populares son moda, maquillaje, bodas, gastronomía y arquitectura, también como *hazlo tú mismo*, *gadgets*, *viajes* y *design*. Su público es mayoritariamente femenino en todo el mundo.

Fundado en 2010 y cuenta con más de 100 millones de usuarios activos.

Otras redes sociales más populares en el mundo:

*TikTok* es una aplicación de medios de iOS y Android para crear y compartir vídeos cortos. La aplicación permite a los usuarios crear vídeos musicales cortos de 3–15 segundos y vídeos largos de 30–60 segundos. Es una plataforma líder de vídeos en Asia, Estados Unidos y otras partes del mundo.

## **Funciones de las redes sociales**

La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.

Las redes sociales, funcionan como plataformas para el intercambio de información u opinión. Según el tipo de red, varían las funcionalidades y el tipo de comunicación que se establece entre los usuarios. En muchas de ellas, los usuarios pueden compartir imágenes, videos, documentos, opiniones e información. Entre otras funcionalidades, tales como:

- Mantener o establecer contacto. Las redes permiten a todas las personas que poseen acceso a Internet crearse un usuario en la red y conectarse con otros alrededor del planeta que también estén adheridos a esa red social. Permiten comunicarse con amigos, familiares, hacer nuevas amistades, buscar pareja, establecer relaciones laborales o profesionales.
- Informarse. El gran caudal de información que circula en las redes sociales permite a los usuarios mantenerse informados sobre acontecimientos importantes o temáticos de interés. La mayoría de las redes permiten crear un usuario y personalizar el tipo de información que se mostrará en la red.
- Entretenerse. Las redes sociales crean comunidades de usuarios con intereses similares sobre determinadas temáticas. Estas redes funcionan como una gran fuente de entretenimiento y distensión.
- Vender/comprar. Muchas redes sociales se han erigido como canales para la compra y venta de bienes o servicios. En plataformas como Instagram o Facebook, el usuario puede seguir a los negocios, comercios o trabajadores independientes que sean de su agrado y establecer con ellos relaciones comerciales.

### **Características de las redes sociales.**

Están formadas por una comunidad virtual: son comunidades masivas que se extienden a lo largo del planeta.

Pueden ser utilizadas desde computadoras, tablets o dispositivos móviles.

Son de acceso gratuito, aunque muchas de ellas ofrecen mayores funcionalidades a cambio de un pago mensual o anual.

Brindan información en tiempo real.

La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.

Permiten a cada usuario crear un perfil dentro de la red.

### **Ventajas de las redes sociales.**

Las redes sociales tienen una serie de ventajas o beneficios, lo que les ha permitido consolidarse como uno de los protagonistas indiscutidos dentro de la web.

Son inmediatas. Las redes sociales funcionan en tiempo real. La información, los videos, las imágenes y las opiniones que se comparten en las redes suelen hacerse públicas y pueden ser conocidas por cualquier usuario de la red en casi cualquier punto del globo de manera inmediata. En algunas plataformas como Twitter, los acontecimientos Sociales, culturales, políticos o económicos, zonales o mundiales, son conocidos por todos sus usuarios de manera instantánea.

Son masivas. Las redes sociales han derribado barreras culturales y etarias ya que llegan a una gran porción de la población.

Acortan distancias. Las redes sociales permiten comunicarse con amigos, familiares y cualquier usuario de la red sin importar la distancia geográfica.

Aumentan la visibilidad de las marcas. En los últimos años, la publicidad y la creación de perfiles corporativos y de marcas han hecho de las redes sociales un nuevo mercado. Permiten conectar compradores y vendedores de todas partes del mundo. Facilitan la atención al cliente.

Funcionan como un canal de aprendizaje, entretenimiento e información. Las redes sociales funcionan como medios para viralizar determinada información. Según el contenido en el que esté interesado el usuario, podrá aprender, entretenerse o informarse.

Permiten compartir información. Las redes permiten compartir archivos de manera instantánea y sencilla: documentos, música, fotografías, videos.

Brindan oportunidades laborales. Existen redes que permiten dar a conocer el perfil laboral de los usuarios. Algunas, como LinkedIn, se crearon con el objetivo específico de formar comunidades de

La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.  
profesionales. Allí, las empresas crean perfiles desde los que se ofrecen oportunidades laborales a las que los usuarios interesados pueden aplicar.

### **Aspectos negativos de las redes sociales**

Las redes sociales tienen algunos aspectos negativos contra los que todo usuario debe luchar:

El ciberacoso. Es uno de los principales riesgos de las redes sociales y ocurre cuando un individuo o grupo de individuos acosa u hostiga a otro mediante las redes sociales. Esto puede darse mediante insultos, viralización de información privada, entre otras formas. Se debe educar a los niños y niñas para que conozcan las consecuencias físicas y psicológicas que este tipo de prácticas puede provocar.

El grooming. Es uno de los mayores peligros dentro del ciberacoso. También llamado “engaño pederasta”, consiste en el acoso de adultos hacia menores de edad por medio de las redes sociales. El grooming es un delito penal y debe ser denunciado.

Las fake news. Es la información falsa o sin chequear que circula gracias al exceso de información que hay en Internet. Esto puede generar confusión en los usuarios y dificultad en la comprensión de los acontecimientos.

El acceso indiscriminado a contenidos sensibles. Existe en las redes contenido de tipo sexual o violento, que muchas veces resulta inadecuado, sobre todo para grupos sociales vulnerables como los niños.

El abuso en el uso de las redes sociales. El uso excesivo de redes sociales puede llevar a la pérdida de contacto con el mundo tangible y provocar adicción.

La viralización de información. Es la reproducción masiva de información. Puede ser un aspecto positivo cuando la información que se viraliza es de agrado para el individuo, pero puede ser negativo cuando se viraliza información confidencial o que daña de algún modo a un individuo al perderse su privacidad.

El uso y abuso de brindar información sobre temas de salud, como alimentación y nutrición, por personas no capacitadas en ningún tipo de estudios calificados profesionalmente, ni evidencias científicas, difundiendo estos mensajes a los usuarios.

La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.

### Capítulo 3



La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.

### **OBJETIVO GENERAL**

Estudiar la influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.

### **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- ✓ Describir los hábitos alimentarios de los adolescentes encuestados.
- ✓ Estudiar el uso de redes sociales por adolescentes de 15 a 18 años.
- ✓ Analizar los contenidos sobre educación alimentaria y nutricional en redes sociales y la aplicación de planes de descenso de peso o dietas de moda.

**Capítulo 4**



DISEÑO  
METODOLOGICO

## **DISEÑO METODOLÓGICO**

Tipo de investigación: Transversal, observacional y descriptivo.

Para este trabajo se empleó una perspectiva de investigación de tipo *cualitativa*, con el fin de lograr una comprensión en las experiencias de los adolescentes de 15 a 18 años, con los medios de comunicación y redes sociales en relación a sus hábitos alimentarios.

Acorde al problema de investigación planteado, se realizó un trabajo *descriptivo*, observando el rol de las redes sociales como las plataformas web más utilizadas en la actualidad por los adolescentes y los contenidos publicados por algunos personajes de mayor influencia y relevancia en relación a los hábitos saludables y su conducta alimentaria.

El enfoque *transversal* permitió analizar la exposición a las redes sociales y los hábitos alimentarios de las y los adolescentes en un momento determinado; sin tener en cuenta antecedentes nutricionales ni hábitos posteriores a esta investigación.

Una perspectiva *cuantitativa* que permitió el análisis de los comportamientos en la sociedad al momento de establecer los diferentes hábitos que influenciarán en su salud y calidad de vida.

La recolección de datos se realizó a través de una encuesta de tipo “Formulario de Google” online, basada en sus hábitos alimentarios actuales y consumo de redes sociales.

**Capítulo 5**



POBLACION Y  
MUESTRA

La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.

### **POBLACIÓN Y MUESTRA**

**POBLACIÓN:** El universo estará conformado por estudiantes que asisten a escuelas privadas en el nivel secundario en la Ciudad de La Rioja, en el año 2020.

**MUESTRA:** Se seleccionó una muestra no probabilística de 2 escuelas privadas conformada por estudiantes de 3er, 4to y 5to año. En total participaron 144 adolescentes.

La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.



**POBLACION  
OBJETIVO**

**POBLACIÓN OBJETIVO:**

➤ **CRITERIOS DE INCLUSIÓN:**

- ✓ Estudiantes del nivel secundario en escuelas privadas.
- ✓ Estudiantes entre 15 y 18 años de edad.
- ✓ Estudiantes de 3er, 4to y 5to año del nivel secundario de la escuela Privada Bilingüe Dante Alighieri y el Instituto Superior Albert Einstein (ISAE) de la La Rioja, Capital.
- ✓ Ambos sexos.
- ✓ Estudiantes que hagan uso de las redes sociales al menos 1 hora diaria.

Por medio de la selección de parámetros enmarcados, principalmente, el nivel socio económico de dichas escuelas por tener más probabilidad al acceso de productos y/o suplementos deportivos, redes sociales y una posible mayor exigencia social por estereotipos.

➤ **CRITERIOS DE EXCLUSIÓN:**

- ✓ Estudiantes del nivel secundario en escuelas públicas/ semi públicas.
- ✓ Estudiantes de menores a 15 años y mayores a 18 años de edad.
- ✓ Estudiantes que no hagan uso de redes sociales.

**Capítulo 6**



VARIABLES DE  
ESTUDIO

**VARIABLES DE ESTUDIO**

Variable	Subvariables	Indicadores	Técnica	Instrumento
Hábitos Alimentarios y Nutricionales	Número de comidas que realizan por día: - Desayuno - Almuerzo - Merienda - Cena - Colaciones	% de alumnos según número de comidas	Google Forms Observación de redes sociales	Encuesta virtual Google Forms
	Planes de descenso de peso	% de alumnos que realizan un plan de descenso de peso	Google Forms Observación de redes sociales	Encuesta virtual Google Forms
	Antecedente familiar de plan de descenso de peso	% de alumnos que tienen un antecedente familiar de realizar un plan de DP	Google Forms Observación de redes sociales	Encuesta virtual Google Forms
Educación alimentaria nutricional	Reconocimiento de la fuente de información y veracidad de la misma	% de alumnos que reconocen la fuente y veracidad de la información	Google Forms Observación de redes sociales	Encuesta virtual Google Forms
Medios de comunicación	Televisión Radio Internet	% de alumnos que consumen TV % de alumnos que consumen	Google Forms Observación de redes sociales	Encuesta virtual Google Forms

La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.

		radio % de alumnos que consumen internet		
Plataformas web	Instagram Facebook Youtube WhatsApp Twitch Twitter Tik Tok Netflix	% de alumnos que consumen las plataformas web mencionadas	Google Forms Observación de redes sociales	Encuesta virtual Google Forms
Redes sociales	Categorías - Tiendas - TV y cine - Estilo - Comida - Deportes - Música Contenido con sugerencias y/o recomendaciones nutricionales	% de alumnos que utilizan las categorías mencionadas % de alumnos que vieron contenido con sugerencias y/o recomendaciones nutricionales	Google Forms Observación de redes sociales	Encuesta virtual Google Forms



**OPERALIZACION DE  
LAS VARIABLES**

La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.

## **OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES**

### **LA VARIABLE HÁBITOS ALIMENTARIOS:**

Se refiere a patrones de consumo de alimentos que se han enseñado o se van adoptando paulatinamente de acuerdo a los gustos y preferencias.

En este sentido, la educación nutricional es imprescindible para conocer sobre cómo llevar una alimentación equilibrada y saludable y así favorecer la implementación de hábitos nutricionales correctos que ayuden a prevenir enfermedades.

#### **Sub-variable N° DE COMIDAS:**

Respecto al número de comidas, se aconseja realizar un promedio de 4 comidas principales y 1-2 colaciones; sin embargo, esta recomendación varía según la calidad y cantidad de los alimentos consumidos, el ritmo circadiano, el metabolismo, alguna enfermedad preexistente, el estado nutricional y/o las actividades básicas realizadas diariamente.

#### **Sub-variable PLAN DE DESCENSO DE PESO:**

Los planes de alimentación se basan en el número aproximado de calorías que el organismo necesita de acuerdo a la edad, sexo, estatura, peso y nivel de actividad.

Consiste en un registro de las cantidades que se deben consumir diariamente de los distintos grupos alimenticios, a fin de conseguir una alimentación variada y equilibrada.

Cuando se hace mención a los planes de alimentación para descenso de peso se hace referencia a un régimen dietético bajo en calorías. Es decir, consiste en aplicar una restricción calórica diaria o reducir la ingesta de alimento que aportan calorías.

### **LA VARIABLE EDUCACIÓN ALIMENTARIA NUTRICIONAL:**

La Educación Alimentaria Nutricional (EAN), es un proceso dinámico a través del cual los individuos, las familias y su comunidad adquieren, reafirman o cambian sus conocimientos, actitudes,

La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.

habilidades y prácticas, actuando racionalmente en la producción, selección, adquisición, conservación, preparación y consumos de los alimentos, de acuerdo a sus pautas culturales, necesidades individuales y a la disponibilidad de recursos en cada lugar.

Sub-variable RECONOCIMIENTO DE LA VERACIDAD Y LA FUENTE DE INFORMACION:

El propósito fundamental de la EAN es primeramente respetar el derecho de todas las personas a la información veraz, actualizada y favorecer en ellas el desarrollo de la capacidad para identificar sus problemas alimentario-nutricionales, sus posibles causas y soluciones y actuar en consecuencia con el fin de mejorar el estado nutricional personal, familiar y de la comunidad, con un espíritu de responsabilidad, autocuidado, autodeterminación y autonomía.

LA VARIABLE MEDIOS DE COMUNICACIÓN:

Un medio de comunicación es un instrumento o forma de contenido por el cual se realiza el proceso de comunicación. Usualmente se emplea el término para hacer referencia a los medios de comunicación de masas, sin embargo, otros medios de comunicación, como el teléfono celular no son masivos sino interpersonales.

El propósito principal de los medios de comunicación es, precisamente, comunicar con objetividad, pero según su tipo de ideología pueden especializarse en: informar, educar, transmitir, entretener, formar opinión, enseñar, controlar, etc.

Con el avance de la tecnología han ido desarrollándose diferentes medios de comunicación, tanto masivos (comunicación social) como personal (comunicación entre individuos privados). Algunos ejemplos como medios masivos pueden mencionarse a los diarios, televisión, radio, internet y como medio de comunicación entre individuos privados el correo electrónico, las redes sociales y los mensajes de texto o *chats*.

LA VARIABLE PLATAFORMAS WEB:

La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.

Las plataformas digitales o plataformas virtuales, son espacios en Internet que permiten la ejecución de diversas aplicaciones o programas en un mismo lugar para satisfacer distintas necesidades.

Las plataformas más utilizadas son Facebook, Instagram, Youtube, WhatsApp, FB Messenger, Twitter, entre otras.

#### LA VARIABLE REDES SOCIALES:

Las Redes Sociales son plataformas digitales formadas por comunidades de individuos con intereses, actividades o relaciones en común (como amistad, parentesco familiar, trabajo, etc). Las redes sociales permiten el contacto entre personas y funcionan como un medio para comunicarse e intercambiar información.

En cada Red Social se pueden encontrar “Categorías” o “Categorías de seguidos”, las cuales están ideadas para poder optimizar las publicaciones que los usuarios ven en su muro de imágenes y videos. Cada red social tiene añadida una opción para poder clasificar a las personas y *hashtags* que sigan y poder determinar la frecuencia con que vean sus *posts*.

Lo que llamamos “contenido” en redes sociales, es aquello que se muestra agradable, interesante, importante y valioso para tu audiencia.

**Capítulo 7**

A decorative banner with a blue outline and a light blue fill. The banner has a central rectangular section with rounded corners and two pointed ends. The word "RESULTADOS" is written in a bold, blue, serif font in the center of the banner.

**RESULTADOS**

## RESULTADOS

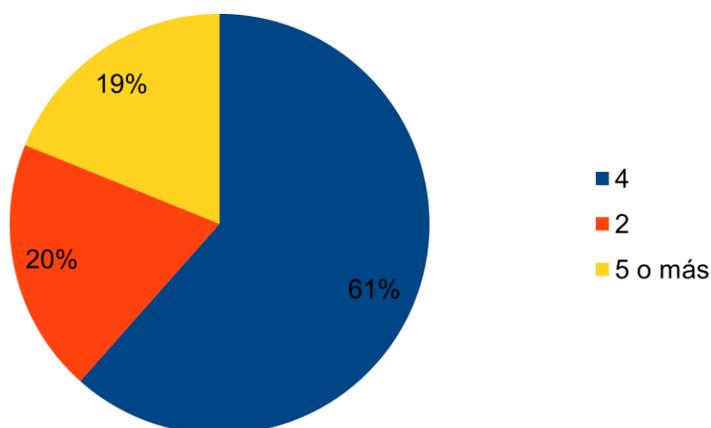
La recolección de datos se realizó a través de una encuesta de tipo “Formulario de Google” online, basada en sus hábitos alimentarios actuales, los medios de comunicación que prevalecieron, las plataformas web más utilizadas, las categorías y contenido de redes sociales más consumidos.

### VARIABLE: HÁBITOS ALIMENTARIOS

El gráfico a continuación muestra el número de comidas que cada uno de los adolescentes encuestados realiza por día y los resultados fueron los siguientes:

Del total de la muestra, el 61% realizan cuatro comidas diarias, el 20% realizan solo dos comidas diarias y el 19% realizan al menos cinco comidas diarias.

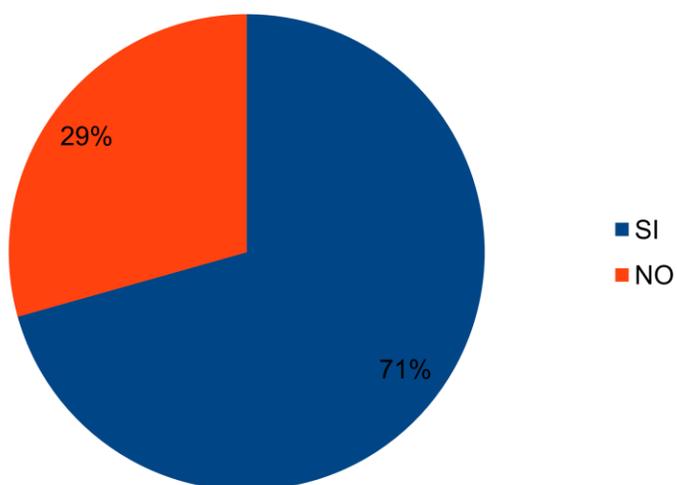
#### NÚMERO DE COMIDAS



En la siguiente pregunta (*fig. 2*), sobre la realización o adopción de alguna “dieta” para lograr un descenso de peso. Los resultados mostraron que:

#### PLAN PARA DESCENSO DE PESO *Figura 1: elaboración propia – año 2020*

Del total de la muestra el 71% realizó alguna vez o intentó realizar alguna dieta o plan para



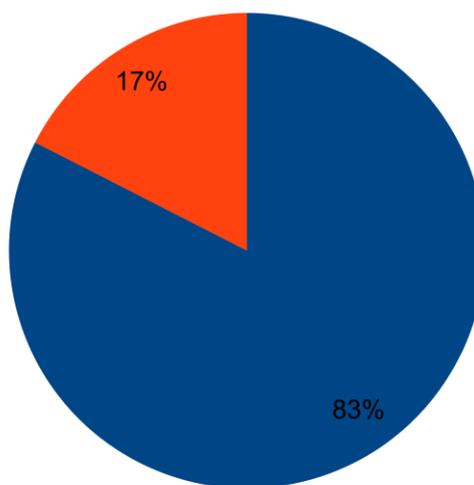
La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.

descenso de peso. Solo el 29% no lo hizo ni intentó hacerlo.

A continuación, la siguiente pregunta refería al núcleo familiar (*fig.3*). Se indagaba si algún miembro de la familia, realiza o realizó en algún momento, algún plan de descenso de peso. Los resultados fueron:

La exposición indirecta a un plan de descenso de peso fue reconocida por un 83% de la muestra, quienes respondieron que alguien de su grupo familiar alguna vez ha realizado o realiza una *dieta* para descenso de peso. El 17% restante

### ANTECEDENTES DE DIETA EN LA FAMILIA



*Figura 3: elaboración propia – año 2020*

respondieron *no* tener un familiar que lo haya intentado o lo haya realizado.

### VARIABLE PLATAFORMAS VIRTUALES

El siguiente gráfico (*fig. 4*) muestra a qué red social los adolescentes le dedican más tiempo:

La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.

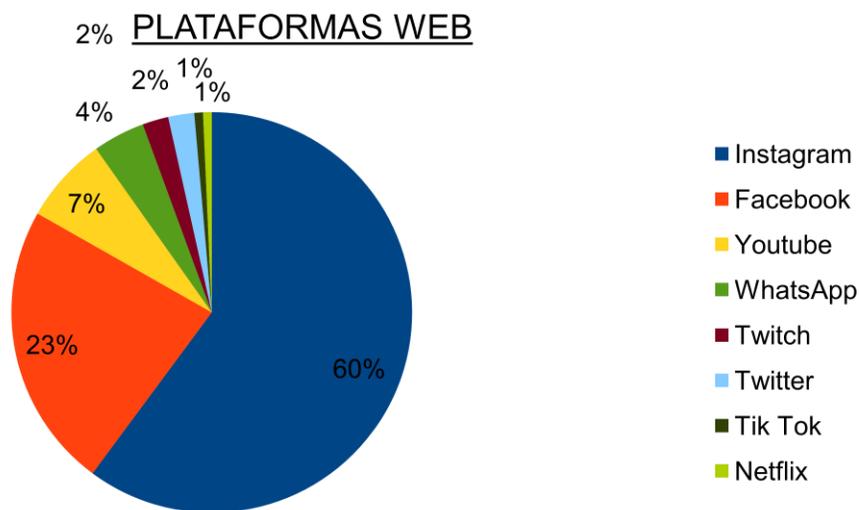


Figura 4: elaboración propia – año 2020

Se observa de la muestra estudiada que en su mayoría un 60% utiliza Instagram, en segundo lugar, se encuentra Facebook con un 23% de adolescentes que la utilizan y en tercer lugar, Youtube con un 7% de adolescentes que lo eligen con más frecuencia.

VARIABLE REDES SOCIALES

A continuación (fig. 5) se interrogó que categoría les interesaba consumir con más frecuencia en la plataforma

INSTAGRAM

AM

específica

mente:

**CATEGORIAS EN INSTAGRAM**

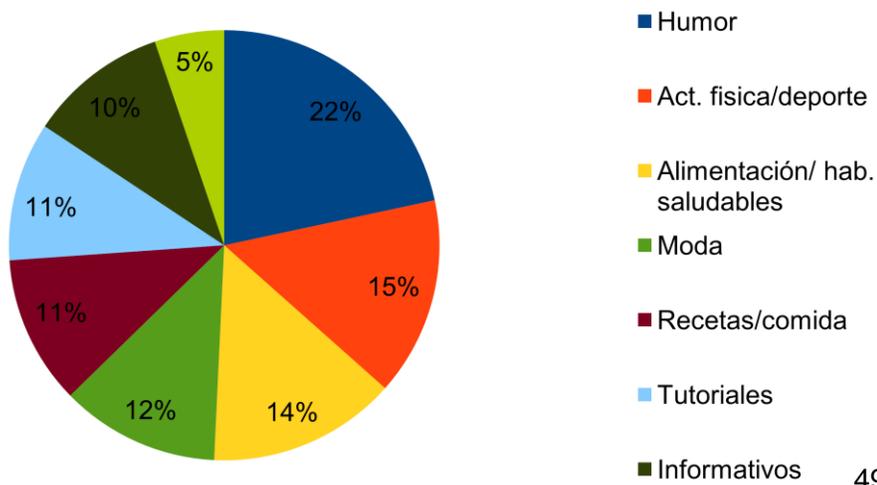


Figura 5: elaboración propia – año 2020

La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.

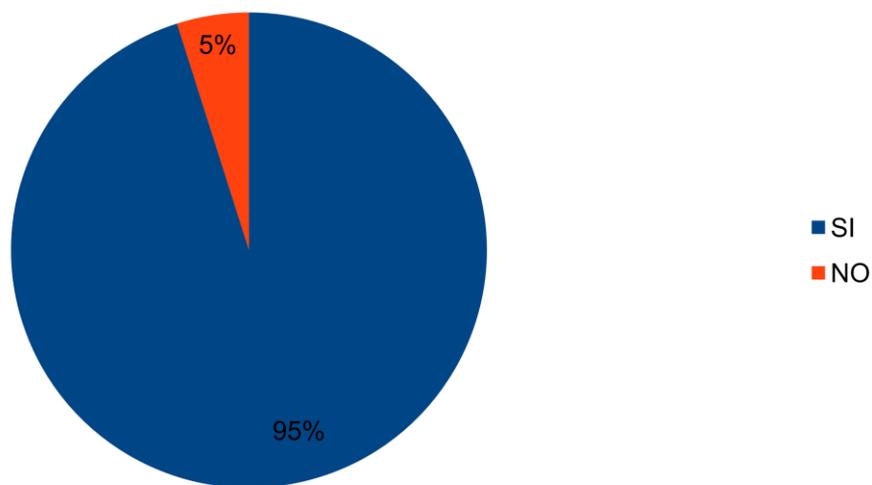
Observándose que la mayoría de los adolescentes les interesaba consumir contenido de humor (22%), al siguiente grupo mayoritario le interesa el contenido de actividad física y/o deporte (15%) y al tercer grupo mayoritario le interesa el contenido sobre alimentación y/o hábitos saludables, (14%).

Las categorías de moda, recetas, tutoriales, informativos y música se encontraron con porcentajes menores de consumo.

En esta pregunta se ofreció a los entrevistados la posibilidad de mencionar alguna otra categoría en la cual estén interesados y que no figuren dentro de las opciones de respuestas y el resultado fue: fotos, estudio/contenido universitario, cine y cuestiones de socialización.

La pregunta siguiente (*fig. 6*) menciona el contenido al cual pueden estar expuestos los adolescentes al momento de navegar por Instagram. Se indagó si alguna vez se han encontrado con sugerencias de suplementos nutricionales o sobre alguna dieta de moda. Respondieron:

### SUGERENCIAS O RECOMENDACIONES NUTRICIONALES



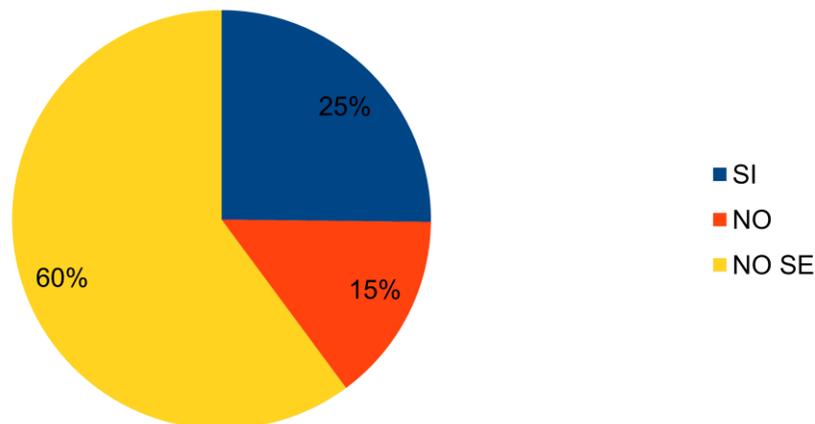
*Figura 6: elaboración propia – año 2020*

La mayoría de los encuestados, es decir, el 95%, alguna vez ha visto alguna publicación sobre consejos nutricionales, dietas o uso de suplementos nutricionales. El 5% no ha visto contenido de ese tipo.

### VARIABLE EDUCACIÓN ALIMENTARIA NUTRICIONAL

En el próximo gráfico (*fig. 6*) se puede observar la muestra de encuestados que desconocían o no, si este contenido era creado por un Lic. En nutrición o por algún profesional idóneo en nutrición, entrenamiento y suplementación.

RECONOCIMIENTO Y VERACIDAD DE LA INFORMACION



*Figura 6: elaboración propia – año 2020*

De la muestra, el 60% no sabían si el contenido de las publicaciones (donde se sugería el uso de suplementos nutricionales o la implementación de alguna *dieta*) era redactado por algún especialista en nutrición, licenciado o profesional de la salud capacitado en el área. El 25% si sabía que el contenido provenía de un profesional y el 15% sabía que la persona o página que promovía dicho contenido No era profesional.

La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.

#### VARIABLE MEDIOS DE COMUNICACIÓN

En el siguiente gráfico (fig.7) representa la distribución porcentual del medio de comunicación al cuál los adolescentes le dedican más tiempo:

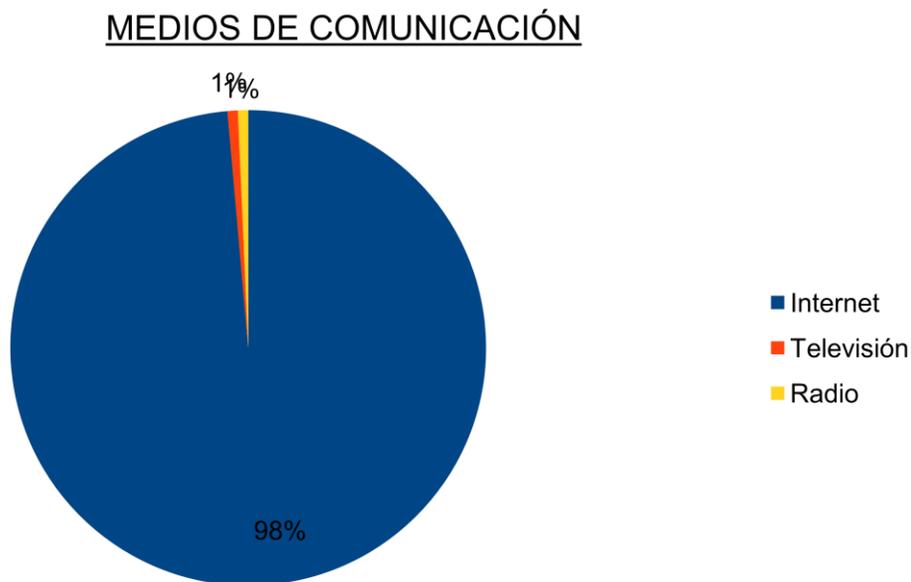


Figura 7: elaboración propia – año 2020

una mayoría de adolescentes que utilizan el internet más frecuentemente como medio de comunicación (99%). Solo una minoría mencionó a la televisión y a la radio (1% y 1% respectivamente).

**Capítulo 8**



## **DISCUSIÓN**

En el presente estudio se trabajó sobre la influencia de las redes sociales en los hábitos de alimentación en adolescentes de 15 a 18 años en la Ciudad de La Rioja en el año 2020; donde se planteó como objetivo general estudiar la influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.

En cuanto al alto porcentaje de adolescentes que alguna vez han visto algún *posteo* o contenido sobre consejos nutricionales en internet, se determinó que el 95% de la muestra ha estado expuesto a cualquier contenido de este tipo.

Esto se relaciona a un Trabajo de Grado “las redes sociales virtuales y su influencia en los hábitos saludables de alimentación y ejercicio, en los jóvenes universitarios en la ciudad de Cali” realizado por Sara Montoya Martinez en el año 2017; donde se concluye que las redes sociales en la actualidad tienen la capacidad para influenciar a millones de personas y esto se pudo comprobar con el estudio de los universitarios, que pudieron cambiar sus hábitos de alimentación y ejercicio a través de figuras como: Sascha Fitness, Entrenador José y Magofit. Por tanto, estos personajes de las redes se dieron a conocer por muchas partes del mundo únicamente por Instagram y después comenzaron a complementar su difusión de información a través de otras redes sociales, conferencias, libros y otros medios.

Otra variable estudiada fue si las y los adolescentes reconocían la fuente y la veracidad del contenido de la información nutricional que recibían de Instagram; el resultado fue que el 60% de la muestra no sabían si el contenido de las publicaciones (donde se sugería el uso de suplementos nutricionales o la implementación de alguna *dieta*) era redactado por algún especialista en nutrición, licenciado o profesional de la salud capacitado en el área. El 25% si sabía que el contenido provenía de un profesional y el 15% sabía que la persona o página que promovía dicho contenido No era profesional. Esta situación se ve planteada en un Trabajo de Investigación de la Facultad de Humanidades en la Universidad San Ignacio de Loyola, Lima – Perú, en el año 2017; donde se menciona que, desde el surgimiento de las redes sociales, estas, además de revolucionar la manera de comunicación entre las personas, se han convertido en una gran ventana para las marcas, optando por publicidades que le dan gran importancia a la imagen.

La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.

Instagram es la red social que más ha crecido durante los últimos años, debido a la gran demanda de contenido instantáneo y fugaz. El uso de las celebridades en comunicación incrementa la credibilidad de los mensajes, aumenta el recuerdo y el reconocimiento de las marcas anunciadas, mejora la actitud hacia la organización que vende el producto, e incluso incrementa la probabilidad de compra. Las marcas hoy en día utilizan a los *influencers* o líderes de opinión para promocionar sus eventos o productos mediante envío de productos, patrocinios, entrevistas, códigos de descuentos, eventos, entre otras cosas.

El estudio de la variable “medios de comunicación” arrojó que el 98% de la muestra utiliza el internet como medio de comunicación primordial, lo que coincide con el artículo “el uso actual de las redes sociales como herramienta para la educación alimentaria nutricional” creada por la Escuela de Nutrición en la Facultad de Medicina en la Universidad de Buenos Aires donde se plantea que cualquier persona que tenga acceso a Internet puede generar y compartir contenido, por lo que generalmente, éste carece de evaluaciones de calidad o filtros antes de ser publicado. A su vez, este mismo artículo trae mención al aspecto estudiado sobre “veracidad de la información”, planteando que las fuentes utilizadas no suelen especificarse y que es usual encontrar que en las publicaciones y contenidos no se identifiquen los autores que los realizaron, pudiendo ser excepciones los realizados por profesionales de la salud reconocidos por la población, o que en las páginas y cuentas no haya menciones de los autores o de los objetivos que se buscan lograr.

El manejo de información errónea, distorsionada o confusa en el ámbito de la nutrición y la salud puede traer consecuencias como el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria o su difusión entre grupos susceptibles, siendo un gran riesgo para la salud poblacional, por lo tanto, el análisis de la información publicada en la web es sumamente necesario. El grupo que presenta mayor susceptibilidad son los adolescentes. Utilizan Internet para buscar información sobre nutrición e intercambiarla rápidamente entre ellos

Teniendo en cuenta estas variables más significativas de la investigación, se puede concluir que la adolescencia es un período de rápido crecimiento en donde los requerimientos nutricionales se incrementan.

Los medios masivos de comunicación y de redes sociales permitieron la aceleración en la circulación de los mensajes y una mayor exhibición a raíz de la publicidad, directa o indirecta, de una gran oferta

La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.

de productos y servicios asociados a la nutrición, hábitos saludables y por, sobre todo, cánones de belleza estandarizados muchas veces también relacionados a la moda.

Es importante advertir que los comunicadores sociales deben ser conscientes del contenido que publiquen ya que al estar disponible para los demás se da a que exista la posibilidad de hacer uso y abuso de ello sin realizar previamente la consulta médica correspondiente y apropiada.

Esta red social, Instagram, es práctica debido a que sus contenidos son fotos y la información que se pone en cada publicación es concisa, lo cual vuelve a esta red más interactiva y llamativa para sus usuarios, ya que también se genera un aprendizaje de manera fácil; otra de sus herramientas que tiene son videos de no más de un minuto que permiten ver información muy interactiva lo cual son elegidas en su mayoría por los usuarios.

La comunicación en salud a través de Internet, redes sociales y otros medios puede ser una herramienta útil para la transmisión de conocimientos, pero no está libre de dificultades: el mensaje puede no llegar al público por no utilizar los medios adecuados; la población puede recibir el mensaje pero no entenderlo por el uso de lenguaje técnico; las personas pueden recibir y comprender el mensaje, pero el nuevo conocimiento puede contradecir sus actitudes y creencias; y también pueden recibir la información y aceptarla, pero no llevarla a cabo por un tiempo suficiente o porque ven los resultados a muy largo plazo.

Las redes sociales se han convertido en un nuevo lugar para intervenir en la vida de las personas, generar conciencia e influir en las decisiones que toman en cuanto a sus hábitos alimentarios.

Por todo lo mencionado, es necesario trabajar en equipos multi e interdisciplinarios y desde un punto de vista integrador para lograr que los medios de comunicación puedan influir de forma positiva en la salud de la población. Los profesionales sanitarios conocen el contenido de los mensajes que necesitan ser transmitidos a la población para que ésta tome una postura autor responsable e independiente. No obstante, los profesionales de la comunicación son los que conocen los medios, técnicas y formatos adecuados para poder transmitir esos mensajes eficazmente. Cuando ambas partes fallan o actúan separadas surgen las consecuencias de un mensaje mal elaborado, mal estructurado y mal transmitido, pudiendo confundir y alarmar a la población.

La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.

Para finalizar la discusión, se propone la continuidad del estudio de la influencia de las redes sociales en los hábitos de alimentación de la población a través de un enfoque legal, el cual aborde la temática de intrusismo profesional y brinde las herramientas para trabajar sobre la regulación del contenido que se publica en redes sociales. Por otro lado, se propone investigar el enfoque de la actividad física en lo que respecta a recomendaciones de rutinas de ejercicio, utilización de suplementos dietarios de venta libre y dietas de moda con perfil restrictivo (o también llamadas, “dietas fit”).

**Capítulo 9**

A decorative banner with a central rectangular box containing the word "CONCLUSIONES" in a serif font. The banner has a ribbon-like appearance with pointed ends and a slight shadow effect.

**CONCLUSIONES**

## CONCLUSIÓN

Al finalizar este trabajo de investigación “la influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de la Rioja se ha podido establecer conclusiones directamente relacionadas a cada objetivo, por ende, es posible confirmar que:

Respecto a los hábitos alimentarios de los adolescentes, el 62% de la muestra confirma realizar 4 comidas diarias, mientras que el 20% de la muestra realiza hasta 2 comidas diarias y el 19 % realiza 5 comidas o más.

El medio de comunicación más utilizado por los adolescentes de ambos sexos de rango etario de 15 a 18 años es el internet, con un porcentaje de la muestra del 99%; dejando a los medios televisivos y radiales en un plano menor con un porcentaje del 1% de respuesta de la muestra.

A continuación, es posible confirmar que la plataforma más utilizada actualmente por los adolescentes es el Instagram reflejando un porcentaje del 60%, en segundo lugar, se encuentra la plataforma Facebook con 23% de porcentaje de la muestra y en tercer lugar Youtube, con un 7% de la muestra.

El siguiente resultado que se pudo observar es que el contenido de “hábitos saludables/alimentación” y “actividad física/deportes” se encuentran dentro de las tres primeras categorías más consumidas por los adolescentes estudiados; reflejándose en una muestra de consumo del 22% de contenido en humor (primer lugar), 15% actividad física y deporte (segundo lugar) y 14% alimentación y hábitos saludables (tercer lugar).

A continuación, se realizó una pregunta similar donde se planteó si alguna vez algún familiar o miembro del hogar ha realizado o ha intentado realizar alguna *dieta* para lograr el descenso de peso. Los resultados demostraron que el 83% estuvo expuesto directa o indirectamente a un plan restrictivo, mientras que el 17 % restante respondió no haber pasado por ello.

La próxima indagación fue relacionada con la referencia en la garantía científica de dicho contenido, donde el 25% de la muestra dijo que el contenido que ellos consumían si provenía de un nutricionista, mientras que el 15% dijo seguir contenido proveniente de no profesionales y el 60% no está seguro del origen de dicho contenido.

En conclusión, los profesionales de la salud deben estar capacitados y tener las habilidades necesarias en comunicación digital para generar contenidos de calidad, originales, actualizados y que aseguren la fiabilidad y veracidad de la información aportada. De esta forma, podrán conseguirse nuevos usos

La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.

de difusión del conocimiento y la información, beneficiosos tanto para su situación profesional, como para la población general.

Las redes sociales y la nutrición tienen en común despertar la curiosidad y el interés de la sociedad. De esta manera la integración de la nutrición en las redes sociales se ha convertido en una herramienta de uso cotidiano, ameno, simple y de fácil acceso. Tanto es así, que en gran parte de las cuentas se desvirtúa el contenido nutricional ofrecido mediante mensajes erróneos a la población; personas sin formación en esta área son las que transmiten este tipo de mensajes.

Se debe generar una conciencia en la población para que se verifique la fuente bibliográfica utilizada, ya que la mayoría no lo exige y confía en el contenido ofrecido en las redes sociales sin averiguar la procedencia de la información. Son los usuarios los que deben reclamar información segura y son los referentes de las cuentas quienes deberían garantizarla.

**Capítulo 10**



## **PROPUESTA**

Sugiero desde el rol del Licenciado en Nutrición en el área clínica, la implementación a la anamnesis de preguntas sobre el hábito de consumo (además de lo alimentario) de internet, redes sociales y diferentes plataformas web donde el individuo pueda tener acceso a información validada o no.

Además, plantear de manera prácticamente urgente, la creación e implementación de políticas públicas que regulen el contenido web publicado en redes o en cualquier otra plataforma sobre lo que concierne salud en general y a su respectiva sanción en caso de atentar o poner en riesgo la salud de las personas.

Fomentar la apertura de profesionales idóneos en nutrición, en la visibilización de educación alimentaria y nutricional en diferentes plataformas digitales debido que es un recurso tecnológico muy empleado, en la actualidad.

**Capítulo 11**



**BIBLIOGRAFIA**

## **BIBLIOGRAFIA**

1. Dr. Eduardo Chandler. El abordaje interdisciplinario de los trastornos en la conducta alimentaria: Un modelo de tratamiento institucional integrado. 16 de Septiembre de 2000. Vol. 114, Número 1 de 2001. Bariloche, Argentina.
2. Sámano Orozco, L. F. ¿Influyen el Internet, las redes sociales electrónicas y otras herramientas educativas en el desarrollo de anorexia y bulimia nervosas? Nutrición y clínica dietética hospitalaria. Año 2013. Universidad de Morelia; Michoacán, México.
3. Yessenia Lazo Montoya; Alejandra Patricia Quenaya. Influencia de los Medios de Comunicación y el Riesgo de Padecer Trastornos de la Conducta Alimentaria en Escolares Mujeres. Año 2015. Facultad de Ciencias de la salud, carrera de Nutrición y Dietética. Lima, Perú.
4. Bechar R. Figueroa G. G: (2004), Anorexia Nerviosa y Bulimia. Editorial Mediterráneo, Chile. 2004,pp 26-47
5. Sara Montoya Martinez. Las redes sociales virtuales y su influencia en los hábitos saludables de alimentación y ejercicio en jóvenes universitarios en la Ciudad de Cali. Año 2017. Santiago de Cali, Colombia.
6. Laura Beatriz López y Marta María Suarez, Buenos Aires Argentina, 2017,pp 105-177
7. KRAUSE DIETOTERAPIA. L. Kathleen Mahan; Sylvia Escott-Stump; Janice L. Raymond. 13ª edición. [Editorial Elsevier]. Parte III, Nutrición a lo largo del Ciclo Vital.
8. Jamie S. Stang; Nicole Larson. Nutrición en la adolescencia. Conducta y hábitos alimentarios. Medios de comunicación y publicidad. Dietas y hábitos alimentarios. Alimentación desordenada y trastornos en la alimentación [p. 410 – 418].
9. Rosa M. Molina Ruiz. Tesis doctoral Un estudio de Neuroimagen en Trastornos de la Conducta Alimentaria: Análisis del procesamiento emocional en relación con los antecedentes

La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.

traumáticos; UNIVERSIDAD DE MADRID Facultad de Medicina. Departamento de Psiquiatría [web]. <https://eprints.ucm.es/30561/1/T36129.pdf> Madrid, 2014. [p. 61 -72].

10. Mónica Pando; Margareth Hurtado. Trastornos de la conducta alimentaria y su relación con los trastornos de la personalidad. Ajayu. Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana "San Pablo", vol. 3, núm. 1, 2005, [pp. 1-16] Universidad Católica Boliviana San Pablo La Paz, Bolivia. [WEB] <https://www.redalyc.org/pdf/4615/461545475007.pdf>
11. González Gavaldón, Blanca. Los estereotipos como factor de socialización en el género. Comunicar, núm. 12, marzo, 1999 Grupo Comunicar Huelva, España [WEB]
12. Serafín Fernández Salazar; Nieves Lafuente Robles. Integración de Internet y las redes sociales en las estrategias de salud. Enfermería Clínica. Editorial ELSEVIER. Sevilla – España, 2016. [WEB] <http://www.enfermeriaaps.com/portal/wp-content/uploads/2016/10/Integraci%C3%B3n-de-internet-y-las-redes-sociales-en-las-estrategias-de-salud.pdf>
13. Azcue Neme, Andrea. Intrusismo por parte de los influencers peruanos en el rubro de la nutrición. Universidad San Ignacio de Loyola, 2020. [web] [http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/9977/1/2020\\_Azcue%20Neme.pdf](http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/9977/1/2020_Azcue%20Neme.pdf)
14. Lemos Carrera, Maria Belen; Longato, Marina Celeste; Masci, Carolina Daniela; Mendoza, Maria Fernanda. EL USO ACTUAL DE LAS REDES SOCIALES COMO HERRAMIENTA PARA LA EDUCACION ALIMENTARIA-NUTRICIONAL. Ciudad Autónoma de Buenos Aires - NOVIEMBRE 2016. [web] <http://escuelanutricion.fmed.uba.ar/revistani/pdf/17b/otn/747c.pdf>

La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.

**Capítulo 12**



La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.

## **ANEXOS**

### **ANEXO N°1:**

#### **TECNICAS E INSTRUMENTOS.**

El relevamiento de datos de la unidad de análisis (ver población y muestra), se realizó en tres etapas:

La primera instancia se llevó a cabo en Febrero del año 2020 donde se realizó el envío de una nota a la Fundación H.A Barceló, sede La Rioja, en la cual se solicitaba la autorización para llevar a cabo el presente Trabajo Final de Carrera con una ejecución programada en cuatro escuelas a la población mencionada (ver población y muestra).

En marzo de ese mismo año, el presidente Alberto Fernández anuncio el aislamiento social, preventivo y obligatorio (ASPO) en todo el país (Argentina) en el marco de la pandemia por la enfermedad de Coronavirus Covid-19. Por este motivo la ejecución de esta investigación tuvo que ser replanteada ya que las instituciones educativas permanecían cerradas.

Así pues, en una segunda instancia, se llevó a cabo una convocatoria virtual de adolescentes con las características mencionadas en *población y muestra*; y *criterios de inclusión* por mensajería instantánea mediante la aplicación WhatsApp.

Una vez cerrada la convocatoria, se realizó el envío de una nota de consentimiento informado para hacer saber a la población seleccionada los detalles de esta investigación, también para requerir su participación voluntaria.

La tercer etapa consistió en el levantamiento de datos a través de una encuesta On línea a los adolescentes. La encuesta se formaba de dos partes: en la primera, se reiteraba el consentimiento informado (ver anexo), el cual podría ser rechazado o aceptado, según voluntad y en la segunda parte (si accedían voluntariamente a responderla) aparecían las preguntas referidas a la temática de investigación.

La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.

La misma constaba con 13 preguntas

Link:

[https://docs.google.com/forms/d/1ZZ2JqM1b\\_KTFboWZTI0b3SLDiSidvryPTJWG0xJJZEE/viewform?edit\\_requested=true](https://docs.google.com/forms/d/1ZZ2JqM1b_KTFboWZTI0b3SLDiSidvryPTJWG0xJJZEE/viewform?edit_requested=true)

Encuesta de GOOGLEFORMS.

Dicha encuesta es de carácter general en sentido de edad y sexo. La edad específica de cada adolescente no se tuvo en cuenta porque de ello consistía el *criterio de inclusión y exclusión*, es decir, aquellos adolescentes fuera del rango etario planteado, no participaban. El sexo tampoco se tuvo en cuenta ya que esta investigación apunta a medir la influencia de las redes sociales en la prevalencia de trastornos de alimentación en adolescentes en general.

De esta manera se recolectaron los datos para poder llevar a cabo esta investigación. Una vez obtenido los datos, se formularon las conclusiones y gráficos correspondientes (ver resultados).

MUESTREO. Toma de datos:

[https://docs.google.com/forms/d/1ZZ2JqM1b\\_KTFboWZTI0b3SLDiSidvryPTJWG0xJJZEE/viewform?edit\\_requested=true](https://docs.google.com/forms/d/1ZZ2JqM1b_KTFboWZTI0b3SLDiSidvryPTJWG0xJJZEE/viewform?edit_requested=true)

## **ANEXO N.º 2:**

ENCUESTA: Redes sociales y Nutrición.

1. ¿A qué medio de comunicación le dedicas más tiempo?

Televisión

Radio

La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.

Internet

2. ¿A qué plataforma le dedicas más tiempo?

Facebook

Instagram

Youtube

Twitch

Snapchat

Twitter

Otro:

3. Si tu respuesta incluyó o fue INSTAGRAM, que tipo de contenido te gusta ver más en historias, reeds, IGTV, etc?

Tutoriales

Música

Moda

Recetas/comida

Alimentación/ hábitos saludables

Actividad física/deportes

Informativos

Humor

Otro:

4. ¿Cuántas comidas realizas al día?

La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.

2

4

5 o más

5. ¿Alguna vez realizaste o has intentado realizar una dieta para bajar de peso?

Sí

No

6. ¿Alguien de tu familia hizo alguna vez (o hace) alguna 'dieta' para bajar de peso?

Sí

No

7. ¿Alguna vez has visto contenido en Internet sobre consejos nutricionales, dietas o uso de suplementos proteicos?

Sí

No

8. Si la respuesta anterior fue si, ¿realizaste o intentaste realizar alguno de estos consejos?

Si

No

9. La persona (o página) que recomendaba esto, era licenciado/a en Nutrición matriculado/a?

Sí

No

No lo sé

10. Si la respuesta anterior fue No, conoces los riesgos que conlleva realizar alguna de estas prácticas sin aval científico de un profesional?

Sí

La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.

No

11. ¿Realizas actividad física? (baile, deporte, gimnasio, rutinas en el hogar, etc)

Sí

No

12. Si tu respuesta anterior fue SI, ¿alguna vez intentaste realizar alguna rutina de ejercicios que hayas visto en redes?

Sí

No

13. ¿Alguna vez visitaste a un/a Lic. En nutrición?

Sí

No

### **ANEXO N°3:**

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PADRES, MADRES, TUTORES.

Investigación para Tesina de grado:

*“La influencia de las Redes Sociales Virtuales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la Ciudad de La Rioja”*

Estudio de investigación a cargo de: LAGORIA FUENZALIDA, MACARENA.

DNI n° 39701242

Estudiante de 4to año de la Licenciatura en Nutrición

La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.

Facultad de Medicina H. A. Barceló

La participación de su hijo/a en mi investigación sobre *“la influencia de las redes sociales virtuales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la Ciudad de La Rioja”* es fundamental para recopilar datos y realizar mi tesina de grado de la Licenciatura en Nutrición de la Facultad de Medicina H. A. Barceló.

El propósito es explicar cómo cambia la conducta de los usuarios expuestos a este contenido publicado concretamente en la plataforma *Instagram*. De esta manera, los resultados expuestos permitirán entender en profundidad el impacto del marketing digital sobre los hábitos de consumo y proponer acciones concretas y útiles como estrategias para mejorar los comportamientos relacionados con una alimentación saludable en los jóvenes de la Ciudad de La Rioja.

Si autoriza la colaboración de su hijo/a será para responder un cuestionario online, por lo que necesitare que deje expreso su consentimiento en la página siguiente.

La identidad de los y las jóvenes será protegida por lo tanto se usarán sólo los datos de sexo, edad y frecuencias de consumo alimentario y de redes sociales en todo análisis e interpretación de los mismos. Solamente participarán en la investigación los alumnos de 3er, 4to y 5to año de la institución y los/as profesores/as que la dirigen tendrán acceso a los datos y contenido de la investigación incluyendo ésta hoja de consentimiento.

La contribución es completamente voluntaria y tiene derecho a retirarse o inhibirse de participar en cualquier momento. Además tiene derecho a no contestar alguna pregunta en particular, así como recibir una copia de este documento si así lo desea.

Si ha leído este documento y acepta, no olvide completar con los datos de su hijo/a a continuación.

**AUTORIZO A MI HIJO/HIJA:** \_\_\_\_\_

A PARTICIPAR DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN *“la influencia de las redes sociales virtuales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la Ciudad de La Rioja”* a

La influencia de las Redes Sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020.

cargo de LAGORIA FUENZALIDA, MACARENA, alumna de 4to año de la Licenciatura en Nutrición de la Facultad de Medicina H. A. Barceló.

Firma y vínculo con el participante: