



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

TEMA:

**Influencia de las redes sociales en la conducta alimentaria en
adolescentes mujeres de 15 a 17 años de la Unidad
Educativa Liceo Naval Guayaquil, durante el periodo lectivo
2023 – 2024.**

AUTORAS:

Nuñez Jiménez Roxana Katherine

Orejuela Cabeza Gabriela Iveth

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de
LICENCIADA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

TUTORA:

Rosado Álvarez María Magdalena

Guayaquil, Ecuador

5 de septiembre de 2023



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

CERTIFICACIÓN

Certifico que el presente trabajo de titulación, fue realizado en su totalidad por **Núñez Jiménez Roxana Katherine y Orejuela Cabeza Gabriela Ivet** , como requerimiento para la obtención del título de **LICENCIADA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**.

TUTORA

f. _____

Ing. Rosado Álvarez Maria Magdalena

DIRECTORA DE LA CARRERA

f. _____

Dra. Celi Mero Martha Victoria

Guayaquil, 5 de septiembre de 2023



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Nosotras, Núñez Jiménez Roxana Katherine y Orejuela Cabeza

Gabriela Iveth

DECLARO QUE:

El Trabajo de Titulación: **Influencia de las redes sociales en la conducta alimentaria en adolescentes mujeres de 15 a 17 años de la Unidad Educativa Liceo Naval Guayaquil, durante el periodo lectivo 2023 - 2024**, previo a la obtención del título de Licenciada en Nutrición y Dietética, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros, conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de nuestra total autoría.

En virtud de esta declaración, nos responsabilizamos del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Guayaquil, 5 de septiembre de 2023

AUTORAS

f. _____

Núñez Jiménez Roxana Katherine

f. _____

Orejuela Cabeza Gabriela Iveth



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

AUTORIZACIÓN

**Nosotras, R Núñez Jiménez oxana Katherine y Orejuela Cabeza
Gabriela Iveth**

Autorizo a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil a la **publicación** en la biblioteca de la institución del Trabajo de Titulación: **Influencia de las redes sociales en la conducta alimentaria en adolescentes mujeres de 15 a 17 años de la Unidad Educativa Liceo Naval Guayaquil, durante el periodo lectivo 2023 - 2024**, cuyo contenido, ideas y criterios son de nuestra exclusiva responsabilidad y total autoría.

Guayaquil, a los 5 días del mes de septiembre del año 2023

AUTORAS

f. _____

Núñez Jiménez Roxana Katherine

f. _____

Orejuela Cabeza Gabriela Iveth

REPORTE COMPILATIO



CERTIFICADO DE ANÁLISIS
magister

Nuñez Roxana y Orejuela Gabriela

2% Similitudes
 < 1% Texto entre comillas
 0% similitudes entre comillas
 2% Idioma no reconocido

Nombre del documento: Nuñez Susana y Orejuela Gabriela.pdf
 ID del documento: f836414d0828405e8fd219151cab7fd88887adc8
 Tamaño del documento original: 1,06 MB

Depositante: Maria Magdalena Rosado Alvarez
 Fecha de depósito: 27/8/2023
 Tipo de carga: interface
 fecha de fin de análisis: 27/8/2023

Número de palabras: 17.320
 Número de caracteres: 120.292

Ubicación de las similitudes en el documento:



Fuentes principales detectadas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	localhost Intervención educacional en nutrición de niños en etapa preescolar dir... http://localhost:8080/xmliu/bitstream/3317/11252/3/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-301.pdf.txt 57 fuentes similares	2%		Palabras idénticas: 2% (389 palabras)
2	repositorio.ucsg.edu.ec http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/7552/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-213.pdf 53 fuentes similares	2%		Palabras idénticas: 2% (352 palabras)
3	repositorio.ucsg.edu.ec http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/13664/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-372.pdf 42 fuentes similares	2%		Palabras idénticas: 2% (348 palabras)
4	repositorio.ucsg.edu.ec http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/13666/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-373.pdf 42 fuentes similares	1%		Palabras idénticas: 1% (272 palabras)
5	localhost Relación de la Sarcopenia con el consumo de proteínas de origen anim... http://localhost:8080/xmliu/bitstream/3317/9073/3/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-335.pdf.txt 19 fuentes similares	1%		Palabras idénticas: 1% (264 palabras)

Fuentes con similitudes fortuitas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	scielo.sld.cu http://scielo.sld.cu/pdf/ped/a93n2/1561-3119-ped-93-02-e968.pdf	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (30 palabras)
2	dspace.ucacue.edu.ec Prehipertensión y factores asociados en el personal de 22 ... https://dspace.ucacue.edu.ec/bitstream/ucacue/8596/3/9BT2019-MT1174.pdf.txt	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (29 palabras)
3	repositorio.espe.edu.ec Diseño de un sistema de control interno administrativo ... http://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/2320	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (23 palabras)
4	localhost DETERMINACIÓN DE DESNUTRICIÓN Y SOBREPESO-OBESIDAD EN NIÑO... http://localhost:8080/xmliu/bitstream/123456789/2789/3/Sanchez_Baquerizo_Diego_Andres.pdf.txt	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (20 palabras)
5	glosario.co Concepto de conducta alimentaria – Glosario – Significados, Concepto... https://glosario.co/concepto-de-conducta-alimentaria/	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (18 palabras)

Fuentes mencionadas (sin similitudes detectadas) Estas fuentes han sido citadas en el documento sin encontrar similitudes.

- <https://www.telecomunicaciones.gob.ec/91-de-ecuatorianos>
- <https://delaraizalplato.cl/articulos/redes-sociales-y-su-influencia-en-la>
- <https://www.grc-salud.com/blog/impacto>
- <https://www.primicias.ec/noticias/tecnologia/redes-sociales>
- <https://www.primicias.ec/noticias/tecnologia/redes-sociales-reinaran-preferidas>



El mismo análisis realizado a por:
 MARIA MAGDALENA
 ROSADO ALVAREZ

AGRADECIMIENTO

Sin duda las personas buenas abundan en mi vida, hoy quiero que cada uno de ellas sienta máxima gratitud por todo el apoyo brindado, porque sin mis padres Jorge y Lidia, que se han esforzado dándome todo incluso cuando faltó no estaría dónde estoy, gracias.

Israel... mi persona incondicional, gracias por apoyarme incluso cuando pensé que no sería capaz de lograrlo.

Arianna, gracias por jamás dejarme desmayar en el proceso, y Jenifer, mi hermanita... de nada sirve pensar en dar las gracias y no decirlo así que hoy te digo gracias por hacerme sentir siempre que pude y podré con todo, gracias por todas las risas que me regalaste en medio de cualquier momento de estrés y por todas las cosas buenas que sacaste de mí.

Gracias a todas estas personas. mis personas; por ser mi mayor impulso y aunque a veces no manifieste lo agradecida que estoy con todos ustedes hoy quiero hacérselos saber.

Con amor y gratitud.

-Roxana Katherine Nuñez Jiménez

DEDICATORIA

Abue, hay quienes tienen la dicha de tener a alguien a quien llamar abuela,
pues yo tengo la dicha de mandar un abrazo y un beso diario cielo...

Gracias por siempre haber creído en mí, por tus valiosos consejos, por
aquellos recuerdos de mi infancia que atesoraré en cada momento de mi
vida, gracias abuelita por ser mi mejor recuerdo.

Hoy, te dedico cada noche tras el computador, cada gota de sudor puesta en
este trabajo, te dedico todos mis aprendizajes y todas mis constantes
luchas. Cada pequeño paso que di llevan tu nombre, gracias por cada el
mejor regalo que pudiste darme, tu amor.

Te dedico la mujer que soy ahora y la que seré por ti.

Te quiero hoy y siempre.

-Roxana Katherine Nuñez Jiménez

AGRADECIMIENTO

En el camino de la vida, nos encontramos rodeados de seres especiales que nos brindan su amor incondicional, apoyo constante y palabras de aliento.

A mis queridos padres, Garis Orejuela Cruz y Mary Cabeza Cevallos, no hay palabras suficientes para describir cuánto les debo. Su sacrificio, dedicación y amor han sido mi guía a lo largo de este recorrido académico y personal. Siempre me han alentado a perseguir mis sueños y me han sostenido en momentos de duda.

A mis hermanas, Ana Orejuela Cabeza y Emilia Orejuela Cabeza, han sido mi compañía en cada paso de este viaje. Compartiendo risas, lágrimas y momentos inolvidables, su presencia ha hecho que las dificultades sean más llevaderas y las alegrías sean aún más vibrantes.

A mi novio, Nicolás Zambonino Barberan, quiero agradecerte por estar a mi lado durante esta etapa crucial de mi vida. Tus palabras de aliento, paciencia y apoyo constante han sido mi ancla en los momentos de presión.

Este logro no solo es mío, sino también de cada uno de ustedes. Cada uno ha dejado su huella en mi corazón y en este trabajo.

-Gabriela Iveth Orejuela Cabeza

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a Dios y a mi familia, sobre todo a mis padres por ser mi guía a lo largo de todos estos años y donde cuyo amor incondicional, apoyo constante han sido mi inspiración, por confiar siempre en mi trabajo y ser quienes me apoyan continuamente por cumplir mis metas. Por inculcarme valores como el respeto, prevalencia y esfuerzo, los cuales han sido de vital importancia para crecer tanto en el ámbito personal como profesional. Simplemente gracias por estar siempre a mi lado. Este logro es de ustedes.

-Gabriela Iveth Orejuela Cabeza



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN

f. _____

DRA. CELI MERO, MARTHA VICTORIA
DIRECTORA DE CARRERA

f. _____

ING. CARLOS POVEDA LOOR
COORDINADOR DEL ÁREA

f. _____

DRA. RUTH ADRIANA YAGUACHI ALARCÓN
OPONENTE

ÍNDICE GENERAL

Contenido	
INTRODUCCIÓN	2
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.1 Formulación del problema	6
2. OBJETIVOS	7
3. JUSTIFICACIÓN	8
4. MARCO TEÓRICO	10
4.1 Marco Referencial	10
4.2. Marco Teórico	12
4.2.1 Redes sociales	12
Ventajas y desventajas del uso de las redes sociales	13
Interés de búsqueda	14
4.2.2 Conducta alimentaria	15
4.2.3 Hábitos Alimentarios	16
Conductas alimentarias de riesgo	18
Tipos de trastornos de la conducta alimentaria	21
4.2.4 Adolescencia	26
Requisitos y recomendaciones dietéticas para adolescentes	27
Actividad física	29
Influencias de las redes sociales en el comportamiento alimenticios de los adolescentes.	33
4.3. Marco legal	37
5. FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS	40
6. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES	41
6.1. Operacionalización de las variables	42
7. METODOLOGIA	44
7.1. Justificación de la Elección de Diseño	44
7.2. Población y Muestra:	44
7.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	45
8. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	46
CONCLUSIONES	54
RECOMENDACIONES	56

ÍNDICE DE TABLA

Tabla 1. Datos sociodemográficos de la Población.....	46
Tabla 2. Análisis de uso y preferencias de redes sociales en adolescentes mujeres de 15 a 17 años	47
Tabla 3. Frecuencia de consumo de grupos de alimentos.....	49
Tabla 4. Percepción y preocupación por la imagen corporal en adolescentes mujeres de 15 a 17 años	51
Tabla 5. Influencia de las redes sociales en hábitos alimentarios	52

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1. Usuarios de redes sociales en Ecuador	13
Ilustración 2. Riesgos TCA según sexo	19
Ilustración 3. Peligro de muerte en personas con anorexia y otros trastornos alimenticios.	23
Ilustración 4. Cantidad diaria recomendada de cada grupo de alimentos, por nivel de calorías.....	28

RESUMEN

El uso masivo de redes sociales ha creado que las personas usen estas herramientas para todo ámbito de sus vidas, pudiendo tener un impacto positivo o negativo, en el caso de la conducta alimentaria la toma de decisiones en adolescentes con relación a su ingesta, ya sea por el tipo de contenido consumido o expuesto de manera no intencional podrían verse influenciados en ambos polos. La presente investigación tuvo como objetivo establecer la influencia de las redes sociales en la conducta alimentaria en las adolescentes mujeres entre 15 a 17 años de la Unidad Educativa Liceo Naval Guayaquil. Se aplicó diseño descriptivo de tipo correlacional con enfoque cuantitativo y corte transversal, donde se relacionó las variables en conjunto con la población estudiada, una población compuesta por 110 adolescentes mujeres que cumplieron los criterios de inclusión y exclusión. El respectivo análisis y correlación se llevó a cabo mediante la prueba de Chi cuadrado de Pearson por medio de la aplicación SPSS. Finalmente, los resultados obtenidos fueron que hay una influencia de las redes sociales para el consumo de alimentos como snacks y pastelería, donde $P = <0,05$ para su validación, con respecto a los demás grupos de alimentos no se presentó influencia, sin embargo, se observó una ingesta deficiente de los grupos como: lácteos, vegetales, frutas, cereales y aceites. Adicional, la interacción con contenido relacionado a alimentos de manera frecuentemente estuvo representado por 46,36% y la duración diaria por el 31,82% de la población encuestada.

PALABRAS CLAVE: Conducta Alimentaria, Redes Sociales, Adolescentes, Hábitos Alimentarios, Trastornos de la Conducta Alimentaria

ABSTRACT

The massive use of social networks has created that people use these tools for all areas of their lives, being able to have a positive or negative impact, in the case of eating behavior decision-making in adolescents in relation to their intake, either by the type of content consumed or exposed unintentionally could be influenced at both poles. The present research aimed to establish the influence of social networks on eating behavior in adolescent women between 15 and 17 years of age of the Liceo Naval Guayaquil Educational Unit. A descriptive design of correlational type was applied with a quantitative approach and a cross-sectional cut, where the variables were related in conjunction with the population studied, a population composed of 110 female adolescents who met the inclusion and exclusion criteria. The respective analysis and correlation was carried out using Pearson's Chi square test using the SPSS application. Finally, the results obtained were that there is an influence of social networks for the consumption of foods such as snacks and pastry, where $P = <0.05$ for validation, with respect to the other food groups there was no influence, however, a deficient intake of the groups was observed such as: dairy, vegetables, fruits, cereals and oils. In addition, the interaction with food-related content was frequently represented by 46.36% and the daily duration by 31.82% of the surveyed population.

KEY WORDS: Eating Behavior, Social Networks, Adolescents, Eating Habits, Eating Disorder.

INTRODUCCIÓN

El propósito de este estudio de investigación consistió en determinar la influencia de las redes sociales en la conducta alimentaria de adolescentes mujeres de 15-17 años de la unidad educativa Liceo Naval Guayaquil, durante el periodo lectivo 2023-2024. Se busca indagar como el uso de redes sociales tiene importancia en los adolescentes en la toma de decisiones con relación a su alimentación, permitiendo tener un impacto positivo o negativo.

El uso masivo de redes sociales ha creado que las personas usen estas herramientas para todo ámbito de sus vidas, gracias a que su acceso a ellas es muy fácil, la exposición en ocasiones es controversial por el tipo de contenido encontrado y consumido. Los cambios que provocan el uso de las redes en un mundo con sistema opresivo conllevan a la población a adoptar conductas y comportamientos que causan riesgos para la salud, donde los más vulnerables son mujeres adolescentes y jóvenes respecto de los hombres por la búsqueda de estereotipos o cuerpos idealizados.

Las redes sociales no, solamente son un medio de entretenimiento, sino que forma parte de nuestra vida por lo que se busca identificar como el uso y exposición a las redes sociales puede cambiar los hábitos alimentarios de las adolescentes. Para comprender el alcance de este tema, es importante señalar los conceptos usados en la investigación, las consecuencias que afectan al individuo por la difusión incorrecta de información relacionada a la alimentación.

Por medio de las redes sociales se establece un método selectivo de información, que involucra al sistema social y nutricional que rodea al individuo para marcar una etapa de búsqueda de hábitos alimentarios en los adolescentes de la unidad educativa Liceo Naval Guayaquil.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Actualmente las redes sociales han cobrado mayor importancia debido a que son de uso continuo, por lo que mediante estas herramientas las personas pueden mostrar interés acerca de alimentación saludable y todo lo que conlleva su práctica. Sin duda alguna en estos medios se ha producido una ola de desinformación que abunda, así lo define la OMS: como “cantidad excesiva de información, correcta en algunos casos e incorrecta en otros”. Esto causa que la población no pueda encontrar información confiable cuando lo requiera (1).

El alcance de la información está a un clic o toque de cada usuario, dando como resultado que se produzca un incremento rápido de su difusión de la información nutricional y alimentaria. El problema radica cuando dicha información cobra importancia a la hora de tomar decisiones no ventajosas sobre la salud, especialmente en la conducta alimentaria. Los adolescentes reciben un impacto altamente significativo por parte de las redes sociales, muchas veces incluso de sitios webs, gracias a la facilidad de búsqueda donde la nutrición es uno de los temas más tratados por “influencers o blogueros” de las distintas plataformas. Al ser este un medio de fácil acceso, la exposición en la mayoría de los casos se dirige hacia el lado negativo, donde no hay vigilancia científica que regule la calidad del contenido difundido (2).

Según las cifras presentadas por el INEC en el año 2020, el 72,0% de hombres utilizó internet, a diferencia del 69,5% de mujeres, mientras que la frecuencia de uso está presente en la población de 5 y más años que usan internet representada por 92,1% de las personas, lo hacen al menos una vez a día, el 6,7% al menos una vez a la semana y el 1,0% al menos una vez al mes o al año (3). Por grupo etario, las personas entre 15 y 29 años son las que más utilizan las redes sociales en sus teléfonos en nuestro país, con un 94,1%; seguido de los jóvenes menores de 15 años que lo hacen en un 93% (4). Las cifras arrojadas nos pueden indicar la permanencia en el internet el

cual es muy alto, teniendo en cuenta que los menores de edad son lo que mayormente registran uso y tiempo en ellas, por lo que la resultante es mayor exposición a todo tipo de contenido.

A nivel mundial se puede visibilizar la enorme presencia tanto de trastornos de la conducta alimentaria como enfermedades crónicas no transmisibles las cuales en gran parte son de origen nutricional y psicológico, sin dejar de lado el factor genético, además, del determinante social. Los TCA como ortorexia, anorexia, bulimia, atracones, y otras conductas compensatorias que conlleven un riesgo para la salud general han incrementado desde los años 50, cobrando más fuerza en la actualidad (5).

La percepción que se tenía de los TCA era que solo se presentaban en países desarrollados occidentales, donde la prevalencia internacional en adolescentes descrita antes de la actualización del DSM-5, se encontraba entre 0.5% y 1% para anorexia y 1-2% y 4% para bulimia, llegando hasta 14% en el caso de los TCA No Especificados. Sin embargo, con el nuevo DSM-V los casos de TCA tuvieron un alza (6). Estas cifras quieren decir que, gracias a la actualización de la herramienta, la sensibilidad de los criterios para identificar personas con mínimos focos de alerta ha aumentado, lo cuales son identificados de manera más eficaz para reducir el incremento de casos en el mundo.

La población más afectada por dichos trastornos de la conducta alimentaria son mujeres, especialmente en etapa de adolescencia, no obstante, sin dejar de lado a los hombres, pero con más bajos índices de casos. Dentro de los factores asociados a la presencia de estas patologías, se evidenció por medio de estudios, siendo el factor de riesgo genético de gran peso el que explicaría entre 60 y un 80% de la vulnerabilidad para su desarrollo; adicional se ha observado la presencia de neuroticismo, obsesión por la delgadez como sinónimo de salud y belleza, insatisfacción corporal y ascetismo (7). Algunos

de los comportamientos descritos anteriormente son resultado de la presión social y cultura por buscar encajar en los estereotipos impuestos por la sociedad de la modernidad.

Es indispensable que haya una regulación del consumo y contenido de redes sociales que permitan a la población no poner en riesgo a salud como seres biopsicosociales que somos hoy en día, donde los gobiernos tomen medidas no negociables y los ejecutivos de las grandes empresas de tecnologías velen por el bienestar de sus consumidores de tal forma que haya más beneficiarios y no se priorice sus intereses personales o el de sus compañías.

1.1 Formulación del problema

¿Cómo influye el uso las redes sociales en la conducta alimentaria de las adolescentes mujeres de 15 – 17 de la Unidad Educativa Liceo Naval Guayaquil, durante el periodo lectivo 2023-2024?

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Establecer la influencia de las redes sociales en la conducta alimentaria en las adolescentes mujeres entre 15 a 17 años de la Unidad Educativa Liceo Naval Guayaquil durante el periodo lectivo 2023-2024.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Identificar el uso de redes sociales en adolescentes mujeres de 15 a 17 años, a través de una encuesta de usos y preferencias.
- Describir la conducta alimentaria de los adolescentes mujeres mediante la aplicación de una encuesta de frecuencia de consumo.

3. JUSTIFICACIÓN

Actualmente el uso de las redes sociales representa una adicción en la vida diaria de los adolescentes, en todo caso no solo dependen de las redes sociales, sino también de las opiniones potencialmente dañinas de quienes los rodean, y tratan de mostrar solo el lado bueno de las cosas y no quiénes son, lo que demuestra que existe un alto nivel de influencia por las nuevas tecnologías.

El uso de las redes sociales como Instagram, Twitter o Facebook, con frecuencia uno se encuentra con imágenes de comida perfecta que abre el apetito y nos da ganas de comer exactamente lo mismo. Está claro que nuestro sentido del olfato y el gusto influyen en nosotros, pero la vista parece influir aún más en nuestros hábitos alimenticios en estos días (8).

Por ello la relación que existe entre el uso de las redes sociales y los hábitos alimentarios de los adolescentes es un tema de importancia, ya que las redes sociales pueden cambiar la percepción a la hora de comer, transformándose en un círculo vicioso el cual puede condicionar sus decisiones, de manera que al obtener la información sobre alimentos y salud es posible que no tengan la referencia científica correcta, teniendo como consecuencia el cambio inadecuado de hábitos alimentarios (9).

Las visualizaciones de alimentos publicados diariamente en varias redes sociales influyen en los hábitos alimentarios y provocan cambios conductuales. Por lo tanto, esta investigación tiene la magnitud de determinar el grado de influencia de las redes sociales en los jóvenes, lo que va a permitir a los padres estar informados y pendientes de las actitudes de sus hijos frente a la alimentación y prevenir alguna enfermedad (10).

En definitiva, la influencia de las redes y sus múltiples posibilidades de comunicación (que caracterizan estas plataformas) en nuestra vida parece innegable; debido a que este tipo de afecciones no recibe la mayor importancia, los adolescentes se vuelven vulnerables a la transmisión de

información sobre hábitos alimentarios no saludables para su edad u otros aspectos fisiológicos (11).

La importancia de esta investigación radica en obtener información sobre el uso de las redes sociales por parte de las adolescentes de la Unidad Educativa Liceo Naval Guayaquil, con el objetivo de estudiar el uso de las redes sociales y el tipo de información que consiguen, y cómo afecta en la conducta alimentaria al interactuar con las redes sociales.

Esta investigación beneficiara a su comunidad quienes conforman a la Unidad Educativa Liceo Naval Guayaquil, quienes podrán conocer las preferencias alimentarias y hábitos alimentarias que mantienen los estudiantes, y estar atento a posibles cambios que pueden desarrollar en la alimentación al hacer uso de redes sociales.

4. MARCO TEÓRICO

4.1 Marco Referencial

Un estudio cuantitativo descriptivo tuvo como objetivo establecer la influencia que tienen las redes sociales en las elecciones alimentarias de 105 adolescentes entre los 15 a 18 años, del Colegio Particular “San Vicente de Paul”, los cuales se seleccionaron de manera aleatoria con 5% de error y 95% de confianza considerando los criterios de inclusión, adicional se combinó los instrumentos ARS y CFCGA para obtener datos precisos tales como: grupo etario, nivel socio económico, número de participantes, con esto la encuesta final estuvo formada por 7 ítems y una frecuencia de consumo alimentaria, los resultados demostraron que existe relación significativa, ya que la influencia que tienen las redes sociales inclinaría a que los adolescentes opten por elecciones alimentarias poco saludables (12) .

En Argentina, una investigación estudió 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, con una muestra aleatoria de 144 estudiantes de los grados 3, 4 y 5 de dos instituciones educativas privadas; para la recopilación de los datos se utilizó un cuestionario en línea en formato Google Sheets que cubría áreas como los hábitos alimentarios actuales, la actividad física y el uso de las redes sociales, evidenciando que el 95% de los participantes había estado expuesto en algún momento a publicaciones relacionadas con consejos nutricionales, dietas o suplementos nutricionales (13).

En otro estudio se determinó la influencia del entorno social en la alimentación de los adolescentes del colegio “César Dávila Andrade”, de la Ciudad de Cuenca. Es un estudio observacional, descriptivo, realizado en el período de diciembre 2018 - abril 2019 en el colegio “César Dávila Andrade” de la Ciudad de Cuenca, se aplicó una encuesta a 142 estudiantes, encontrándose una prevalencia de un estado nutricional normal en un 76.76%, en segundo lugar, un 16.20% tiene bajo peso y un 4.93% tiene sobrepeso (14).

En Perú se realizó un estudio para determinar el tipo de influencia de las redes sociales sobre los hábitos alimentarios en jóvenes de 20 - 25 años de la iglesia cristiana "La Hermosa". El estudio es de tipo descriptivo, correlacional y transversal, donde aplicó un cuestionario a 60 jóvenes de la iglesia, demostrando que tanto los hombres como las mujeres con un 71,4% utilizan YouTube para la búsqueda de información alimentaria y el 43.3% de los jóvenes, tiene un uso alto de las redes sociales de 3 a 4 horas diarias (15).

4.3. Marco Teórico

4.2.1 Redes sociales

Las redes sociales son un conjunto de plataformas en línea y posibilitan la producción y distribución de contenido generado por los usuarios estas facilita la conexión y la comunicación entre personas a través de Internet, ya que permiten a los usuarios crear perfiles, compartir información, fotos y videos, enviar mensajes y comentarios, la difusión de información, promoción de productos y servicios, la educación y mucho más como unirse a grupos y comunidades, y seguir a otros usuarios con intereses similares (16).

Las redes sociales se han transformado la manera en que las personas interactúan y se comunican en línea, y han tenido un impacto significativo en cómo las empresas y las organizaciones se relacionan con sus clientes y seguidores, algunas de las redes sociales más populares incluyen Facebook, Twitter, Instagram y TikTok (17).

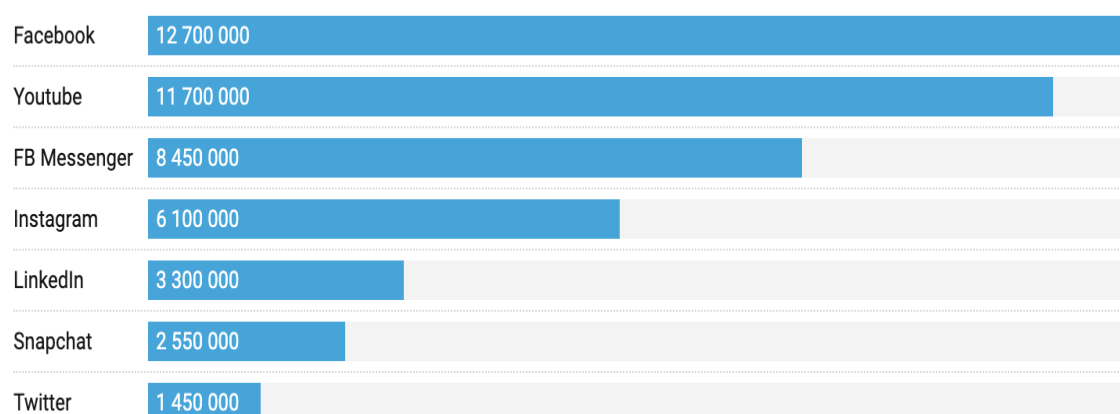
Las redes sociales han causado una revolución, dejando profundas huellas en la ciencia y la educación médica, se convirtió en uno de los sitios más visitados del mundo y permitió la distribución flexible de información, estas plataformas como Twitter, Facebook, YouTube e Instagram han sido ampliamente utilizadas para convertirse en uno de los principales canales para compartir contenidos científicos, incluso en el ámbito de la salud (18).

Usuarios de Redes sociales en Ecuador

Los usuarios en redes sociales son personas que utilizan las plataformas digitales, estos pueden tener diferentes perfiles y características, como edad, género, ubicación geográfica, nivel socioeconómico, interés y hábitos de consumo, por esa audiencia de las redes sociales varía dependiendo de la plataforma y de la región geográfica (19).

En Ecuador hay una gran cantidad de personas que utilizan las redes sociales. Facebook cuenta con un total de 13,3 millones de cuentas activas, por otra lado se calcula que Tiktok cuenta con una cantidad de más de 10 millones de dispositivos o conexiones registrados, Luego muy abajo estaba Instagram con 6,2 millones de internautas, Twitter por su parte, cuenta con 3,5 millones de usuarios, aunque no ha experimentado un crecimiento significativo y cuenta con menos usuarios que otras redes sociales (20).

Ilustración 1. Usuarios de redes sociales en Ecuador



Fuente: Dávalos Nelson. Reporte Digital. 2022

El panorama de uso de las redes sociales en Ecuador es de, 13,3 millones de personas las cuales utilizan las redes sociales, lo que corresponde al 73,5% de la población total del país, donde comparando el número de usuarios mayores de 18 años en la red social con el total de la población de este grupo de edad es del 98,9%. Asimismo, el número total de usuarios de redes sociales con el número total de usuarios de Internet alcanza el 90,4%, estos usuarios están igualmente representados por mujeres y hombres, un 50% cada uno (21).

Ventajas y desventajas del uso de las redes sociales

Ventajas

Las redes sociales han generado numerosos beneficios a la sociedad que no pueden pasar por alto, ya que en definitiva son instrumentos útiles y prácticos

para muchas personas. Las redes sociales pueden ofrecer varias ventajas; permiten la interacción en las publicaciones de otros usuarios a través de comentarios lo que estimula al debate y la participación. Incentivan la búsqueda de información que se necesite para realizar alguna actividad o para el desarrollo profesional (22).

Desventajas

Usar las redes sociales tiene numerosas desventajas, incluyendo la dependencia, lo que puede llevar a una pérdida de tiempo y productividad, una excesiva distracción y sobrecarga de información errónea lo que puede extenderse rápidamente y ser difícil de eliminar, pueden generar una presión social para comparar nuestras vidas o nuestro cuerpo con las de los demás, es importante tener en cuenta estas desventajas al utilizar las redes sociales y tomar medidas para minimizar cualquier efecto negativo que puedan tener (23).

Interés de búsqueda

El propósito de la entrada de las redes sociales en la sociedad es cambiar la dinámica de interacción social y comunicación, estas plataformas consisten en grupos de personas reunidas en comunidades con un objetivo común para construir relaciones, comunicarse y compartir información en diferentes áreas de especialización (24).

Los adultos jóvenes se conectan a estas plataformas con la intención de buscar contenido publicado por influencers, a menudo sin experiencia profesional en el campo de la salud, esto lamentablemente puede resultar en un aprendizaje deficiente para los usuarios sobre la adopción de un estilo de vida saludable, hay casos excepcionales de blogs y sitios web que proporcionan información confiable y contribuyen a fomentar hábitos saludables en la población (25).

El avance gradual de las tecnologías que respaldan las redes sociales es responsable de la creciente necesidad de su integración en el día a día, llegando a convertirse en una herramienta esencial para el aprendizaje continuo, tal vez la etapa de la adolescencia sea uno de esos momentos en la vida en los que el uso de internet y las redes sociales se vuelve más frecuente y significativo, por eso es importante la supervisión de padres y educadores (26).

4.2.2 Conducta alimentaria

Esta se define como el comportamiento normal de un individuo relacionado con los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se ingieren en su día, las preparaciones culinarias y las cantidades ingeridas de ellos (27).

Se entiende que cuando existe una conducta alimentaria sana, la salud de las personas tendrá estabilidad, de la mano de hábitos saludables, en el que predomine alimentos nutricionalmente ricos, la conducta no es algo que se herede, más bien se forma y aprende durante los primeros años de vida según las situaciones del entorno. Sin embargo, hay presencia de características instintivas o innatas que participan en ella (28).

Factores determinantes de la conducta alimentaria

Se han descrito que existen varios factores que determinan su desarrollo como lo son: biológicos: se abarcan distintos puntos como son las señales de hambre y saciedad, señales sed, estados fisiológicos de cada ser humano; geográficos: hace referencia a la localización geográfica, clima, disponibilidad de alimentos y este factor se involucra el entorno físico del individuo, siendo el que mayormente pueda causar vulnerabilidad a la conducta alimentaria al enfocarse con la disponibilidad de alimentos según la definición presentada (24).

También se hayan los psicológicos: en esta categoría se incluyen las preferencias, gustos y creencias individuales relacionadas con la

alimentación; socioculturales: están relacionados con las costumbres, tradiciones, nivel económico y cultura en la que se desenvuelve el individuo, esto abarca influencias sociales y culturales que pueden afectar los patrones de alimentación, sin dejar de lado el entorno social y las normas culturales pueden influir en las elecciones alimentarias de una persona (29).

En conjunto, estos factores determinantes de la conducta alimentaria pueden interactuar e influirse mutuamente, dando forma a los patrones de alimentación y las actitudes hacia la comida de cada individuo, por lo que es importante considerar todos estos aspectos para comprender la complejidad de la conducta alimentaria ya que cada uno juega un papel importante (30).

4.2.3 Hábitos Alimentarios

Son todos aquellos patrones aprendidos, adquiridos y/o adoptados basados en el gusto de las personas o en las preferencias de consumo de alimentos. Una dieta "saludable" es aquella que busca elegir alimentos manteniendo una buena salud física, mental y social (31). Los hábitos son definidos cuando se los realiza o practica la mayor parte de los días, es decir que se ejercen a diario en su mayoría posible o es un acto constante (32).

Según GABAS de Ecuador, el consumo de alimentos procesados y comidas rápidas entre los ecuatorianos de 10 a 19 años es alarmante, sin embargo, la selección de productos alimenticios también se ve afectada por la soberanía alimentaria, la cual implica que las personas tengan derecho a formular su propia política alimentaria y garantizar que las personas puedan alimentarse con alimentos saludables, culturalmente apropiados y producidos localmente en cantidad y calidad suficientes para llevar una vida digna y saludable (33).

Desde una perspectiva nutricional, la adolescencia es una época de vulnerabilidad ya que los malos hábitos alimentarios desarrollados en esta etapa pueden provocar problemas como obesidad y enfermedades relacionadas con la dieta en el futuro, por eso se recomienda a los padres que

los adolescentes reciban atención primaria donde pueden realizar evaluaciones nutricionales, asesorar a los adolescentes y sus cuidadores y derivarlos a un dietista si es necesario (34).

La gran mayoría de los adolescentes en la nueva era, gracias a los cambios que están experimentando durante esta etapa de crecimiento y desarrollo, donde la presión social por encajar en grupos o llegar a cumplir algún estereotipo pudiese modificar las conductas (35). En estas edades suelen hacer dieta para perder peso o aumentar de peso, lo que va convirtiéndolos en dietantes mientras que crecen y eligen comportamientos de alimentación poco saludables que empeoran a medida que ingresan a la universidad o etapa adulta (36).

Conducta alimentaria y preferencias en los adolescentes

Hoy en día la mayoría de las adolescentes tienen más autonomía en acerca de su alimentación diaria, esto también involucra pasos como en qué lugar comer, cómo se la preparación que desea servirse y hasta qué cantidad desea comer para sentirse saciado, pero por el ambiente en el que se vive, gracias a la cantidad de opciones alimentarias, este proceso alimenticio está expuesto a cambios peligrosos que van a tener impacto en los hábitos (37).

Durante la adolescencia aquellos cambios agitadores producidos precisamente por la etapa en sí, dan lugar a una renovación abismal acerca de los gustos y rechazos, como consecuencia expone al adolescente a vivir una reestructuración de identidad, sin embargo, no se ha descrito un proceso estable de cómo se produce la transición, por lo tanto, la población juvenil lo atraviesa a base de observaciones de sus pares, ensayo y error e intuición con el fin de buscar sentidos a sus cuestionamientos propios (38).

Estudios han reportado que cuando se evalúa los hábitos y comportamiento, los alimentos consumidos mayormente son los productos calóricos, como son azúcares, frituras, pizzas, churros, pastelería, cueritos de chicharrón, siendo los vegetales, frutas, lácteos y grasas, concluyendo que los alimentos más

nutritivos no van a dar lugar a deficiencias nutricionales a comparación de los primeros alimentos que están compuestos de calorías vacías (39).

La preferencia de estos alimentos poco nutritivos pero placenteros trae consigo una serie de consecuencias al consumirlos excesivamente que se relacionan con incremento de peso corporal, en casos extremos obesidad y otras enfermedades crónicas no transmisibles (40). La prevalencia de obesidad y sobrepeso va en aumento en escalas exageradas en grupos de niños y adolescentes que van a desde los 5-19 años, en sexo masculino 19% y sexo femenino 18% en 2016 acerca del sobrepeso (41).

Asimismo, la representación correspondiente de enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) se toma la vida de 41 millones de los habitantes todos los años, que en su equivalencia representa un 74% de las muertes a nivel global, donde el 74% de aquellas muertes está precedida por países en no desarrollado y en vías de desarrollo (42). Por eso se plantea principalmente planes de prevención enfocados a niños y adolescentes donde haya ejes relacionados entre sí como son: peticiones de cooperación internacional para su mejor resolución; planes personalizados y específicos para cada país con su total funcionalidad y practicidad para su ejercicio; investigación a fondo de los factores de riesgo; mejora de los sistemas de salud, con regulaciones de las intervenciones correctas; investigación y seguimiento respectivo para verificar que se lleven a cabo los planes implementados en las distantes fases involucradas (43).

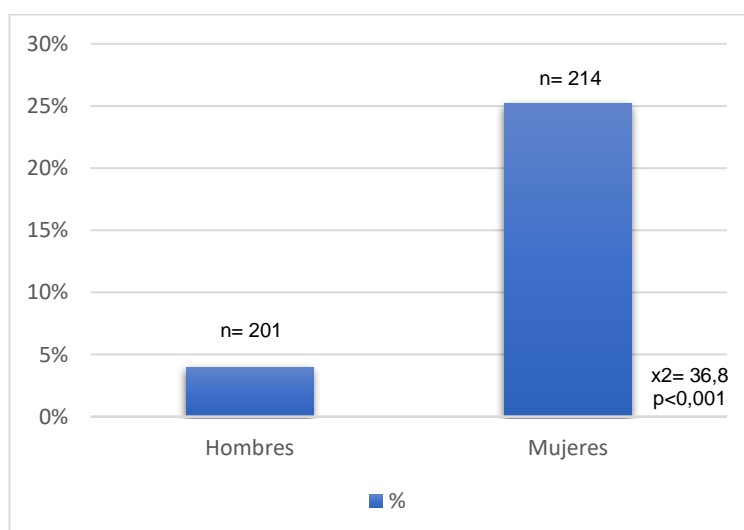
Conductas alimentarias de riesgo

Es una forma de expresión similar a los trastornos alimentarios (TCA), pero ocurre con menos frecuencia y con mayor intensidad, se ha descrito según la teoría del continuo de Nylander, que los trastornos alimentarios se encuentran en un extremo del continuo, mientras que los comportamientos alimentarios normales y los problemas de peso se encuentran en el otro (44).

Si bien es cierto, las conductas alimentarias de riesgos se tratan de actos ejercidos por el ser humano que tienen un efecto determinado, tienen características muy complejas, en donde podemos llegar a poner en riesgos tanto las condiciones físicas como psicológicas o mentales, provocando incluso un problema en el vínculo con la sociedad, debido a que, son prácticas erróneas tanto de control de peso como la de percepción de una imagen corporal (45).

Se han descrito distintas conductas clasificadas como riesgo como son practicar o realizar atracones, busca dietas muy restrictivas o exigentes, contar calorías y macronutrientes, compra y uso de productos laxativos, emplear fármacos diurético y anorexigénicos, obsesión por practicar ejercicio de nivel intenso, provocarse vómito y cualquier otro acto que tenga como propósito u objetivo la disminución de peso corporal, teniendo que estos actos se presentan más en mujeres que hombres como se muestra en la *ilustración 3* (46).

Ilustración 2. Riesgos TCA según sexo



Fuente: Moreno Gutiérrez Paula. Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes de colegios públicos de Pereira. 2016

Imagen corporal

Por medio del paso de los años, la definición de la imagen corporal ha evolucionado, una de las distintas que se ha otorgado, la define como representación mental de una persona de su cuerpo o partes del cuerpo, que está estrechamente relacionada con las percepciones, actitudes, emociones y factores sociales en el ser humano (47).

Otros autores lo definen como un constructo multifacético que se ocupa de pensamientos y sentimientos sobre el cuerpo, especialmente su apariencia, y un constructo más amplio que reconoce la importancia de la experiencia ganada por el cuerpo y su relación con el mundo, para lograr definir la imagen corporal es necesario reconocer otros factores influyentes como por ejemplo las interacciones sociales y las evaluaciones sociales del cuerpo, por lo que las personas tienden a comparar su cuerpo con el cuerpo ideal delgado (48).

Actualmente los adolescentes se encuentran con una serie de distractores para poder identificar correctamente la imagen corporal de entre el yo real y el yo ideal pero cuando no logran discernir se empieza a comparar a gran medida, donde las diferencias por buscar el idealismo corporal entre estos dos Yo, da lugar a la aparición de insatisfacción corporal (49).

Estigma de peso

En este estudio se considera el estigma debido a que los adolescentes van adquiriendo con el pensamiento donde un cuerpo grande es una de las situaciones menos deseables y confortables en las que se pudieran encontrar un individuo, los aspectos negativos en los que se evidencia el estigma son: salud, el trabajo, la educación, las familias, los medios de comunicación, la salud pública y la sociedad en general, por tanto. Esta acción no discrimina el sexo, raza, etnia o cultura (50).

Irónicamente, el estigma ha existido desde la antigüedad permaneciendo muchísimos siglos hasta la fecha, el diagnóstico realizado no ha evolucionado,

puesto que aún se sigue diagnosticando mediante IMC, gracias a la facilidad de uso, por otra parte, las personas que viven con estigma se dirigen a corregir su peso cuando está ligeramente alto o elevado, sin enfocarse verdaderamente en su salud, como son los hábitos y otros parámetros clínicos como son el perfil de los lípidos, en donde quieren controlarlo para obtener un peso adecuado (51).

La estigmatización de peso afecta muchas áreas de la vida de las personas, incluyendo la salud, el trabajo, la educación, las familias, los medios de comunicación, la salud pública y la sociedad en general, por tanto, el estigma tiene causas de tipo social con impacto muy fuerte sobre la salud mental especialmente, la cual repercute a la física. Esta acción no discrimina el sexo, raza, etnia o cultura (52).

El mensaje que está siendo aceptado por la sociedad es que la estigmatización es un tema únicamente individual, sin embargo, también es un tema de carácter social, el peso siempre da algo por sentado y la intolerancia como por personas con peso grande y parece ser condenada (concreta, física, visible), el cual muestra error por no evaluar todos los componentes que determinan el peso y salud (53).

Tipos de trastornos de la conducta alimentaria

Existen distintos tipos de trastornos alimentarios, como son: anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, trastorno por atracón, trastorno de la conducta alimentaria no especificada, pica, trastorno por rumiación y trastorno por evitación, los cuales se definen como aquellas todas enfermedades mentales complejas y multifacéticas que afectan más a hombres y mujeres jóvenes, siendo el más común en la adolescencia el trastorno alimentario no diagnosticado, seguido de la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa (54).

Se mencionó que los trastornos de este tipo afectan en adolescencia, pero también en la edad adulta, entre los 12 y los 25 años, con una prevalencia

mayor en mujeres que en hombres, hoy en día, el 40% de los trastornos alimentarios están ligados a la genética y el 60% a problemas sociales (55).

Es preocupante que haya una tasa tan alta de trastornos de la alimentación en jóvenes, especialmente en mujeres, la prevalencia mundial de trastornos alimentarios aumentó del 3,4% al 7,8% entre 2000 y 2018 (56).

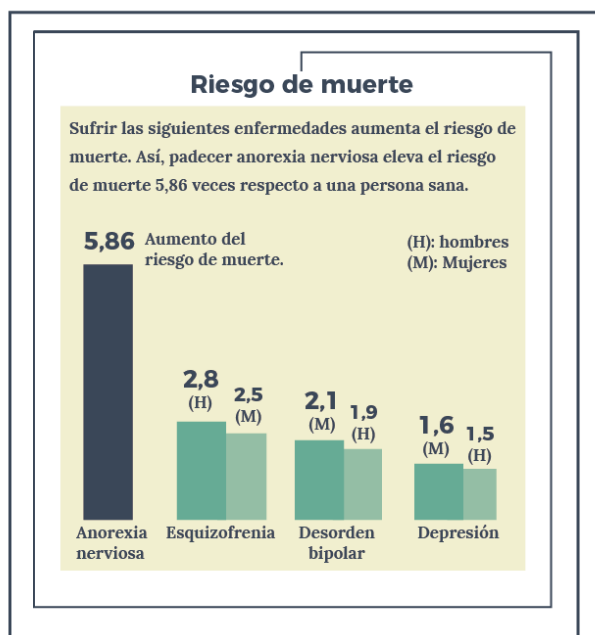
Es cierto que los trastornos alimentarios tienen un impacto significativo en la salud y la calidad de vida de las personas que los padecen, a nivel mundial por se pierden más de 3,3 millones de años de vida saludable en todo el mundo debido a los trastornos alimentarios (57).

Es importante destacar que los trastornos alimentarios son enfermedades graves que tienen influencia para la salud física/ biológica y mental, por lo que es fundamental que se tomen medidas para prevenir y tratar estos trastornos de manera temprana y efectiva. Esto incluye promover una alimentación saludable y una imagen corporal positiva, así como brindar acceso a tratamientos especializados y de calidad para aquellos que los necesiten (58).

Anorexia nerviosa

Este es un trastorno de la conducta alimentaria que se caracteriza por una restricción significativa en la ingesta de calorías, lo que lleva a una pérdida de peso importante, en donde los pacientes que sufren de anorexia nerviosa también tienen una distorsión de la imagen corporal, lo que significa que perciben su cuerpo de manera distorsionada y pueden tener un miedo excesivo a ganar peso, al igual que el riesgo de muerte aumenta exponencialmente en comparación de otros TCAs como se observa en la ilustración 4 (59).

Ilustración 3. Peligro de muerte en personas con anorexia y otros trastornos alimenticios.



Fuente: Vaquero y Sergio Rodríguez M. Tasa de mortalidad en pacientes con anorexia nerviosa y otros trastornos alimenticios. Diario El Mundo. 2022.

Varias referencias indican que la anorexia se puede presentar en grupos determinados de personas, pero no es cierto que la anorexia sea una patología típica de clase social media y alta (60). La heredabilidad de la anorexia nerviosa es del 59% al 83% , lo que sugiere que una gran proporción de la variación en el riesgo de desarrollar anorexia nerviosa podría deberse a factores Genéticos (61). Además, este estudio encontró que un polimorfismo en el gen que codifica para el factor neurotrófico derivado del cerebro se asociaba con un mayor riesgo de anorexia nerviosa, por otro lado, el factor neurotrófico es una proteína que juega un papel importante en la plasticidad cerebral, la regulación y el desarrollo neuronal, y se ha sugerido que puede estar involucrado en la patogénesis de la anorexia nerviosa (62).

Si bien se pudiese observar que puede haber mayor índice etiológico en trastornos alimentarios en personas con ciertos factores como edad, género, privilegios socioeconómicos, como acceso a recursos y educación, la anorexia puede afectar a personas de todas las clases sociales, de hecho, se ha corroborado que los trastornos alimentarios pueden surgir en cualquier contexto y pueden tener diversas causas, como problemas emocionales,

presiones sociales y culturales, genética, entre otros factores (63). Por lo tanto, es importante no estereotipar ni hacer generalizaciones o tener definiciones simplistas sobre quiénes pueden verse afectados por la anorexia y otras enfermedades mentales (64).

Un diagnóstico de anorexia nerviosa requiere varios criterios, incluido un peso corporal bajo con un índice de masa corporal (IMC) inferior a 18,5 debido a una ingesta energética restringida, también presenta miedo intenso a ganar peso o un comportamiento que impida el aumento de peso a pesar de estar bajo de peso, que tenga percepciones alteradas del peso y la forma del cuerpo, la influencia excesiva del peso y la forma del cuerpo en la autoestima o la negación de la gravedad médica del bajo peso corporal (65).

Bulimia nerviosa

La bulimia es un desorden alimentario que se caracteriza principalmente por la presencia repetida de episodios de ingesta compulsiva, lo que implica consumir una cantidad considerable de alimentos de forma descontrolada, estos episodios son seguidos por la adopción de comportamientos compensatorios, como inducir el vómito, abusar de laxantes, diuréticos u otros medicamentos, realizar ayunos o llevar a cabo ejercicio excesivo (66).

La Organización mundial de la salud reporta que el 4,1% de adolescentes sufren de bulimia nerviosa teniendo en cuenta que estas cifras no han descendido desde su notificación (67). La causa exacta de la bulimia no se conoce con certeza, sin embargo, se cree que varios factores pueden desempeñar un papel en su desarrollo, se incluyen factores de tipo genéticos, psicológicos, familiares, sociales y culturales (68).

La bulimia no solo tiene repercusiones físicas, sino también emocionales y psicológicas, que personas que la padecen suelen tener una preocupación

obsesiva por su peso y apariencia, y pueden experimentar sentimientos de vergüenza, culpa y baja autoestima (69).

Además, es común que mantengan su trastorno en secreto y se sientan atrapadas en un ciclo de conductas destructivas y pensamientos negativos relacionados con la comida y la imagen corporal, por lo que es importante sobre destacar que la bulimia es un trastorno grave que puede tener consecuencias significativas para la salud para la bulimia generalmente involucra una combinación de terapia psicológica, asesoramiento nutricional y, en algunos casos, medicación (70).

Trastorno compulsivo o atracones

Este es uno más de los trastornos agregados últimamente en el DSM-5, hace 10 años para ser exactos, ya que antes de esto era un trastorno no especificado, el cual se describe como el acto de consumir una gran cantidad de comida en un intervalo de tiempo específico, superando lo que la mayoría de las personas comerían en circunstancias similares, este comportamiento se caracteriza por una sensación de falta de control (71).

La Asociación Americana de Psiquiatría también establece que se deben cumplir al menos tres de los siguientes criterios para diagnosticar un episodio de atracón: consumo rápido de alimentos, comer hasta sentir una incómoda sensación de saciedad, comer sin tener hambre, comer en soledad debido a la vergüenza y/o experimentar sentimientos negativos sobre uno mismo después de comer (72).

El trastorno por atracón (TA) es el trastorno de la conducta alimentaria más prevalente en Estados Unidos y en numerosos países, y afecta a personas de diferentes edades, incluyendo hombres, mujeres adolescentes y niños, independientemente de su raza, nivel educativo y situación socioeconómica, sin embargo, es más comúnmente observado en individuos con sobrepeso u obesidad (73).

De la misma forma que otros trastornos se presentan de manera multifactorial y desde una perspectiva biopsicosocial, se deben tener en cuenta diversos factores para comprender la complejidad de esta psicopatología, entre estos factores se incluyen aspectos socioculturales, como la influencia de los medios de comunicación, las redes sociales, la presión de los grupos de pares, el acoso escolar y los problemas de adaptabilidad. Además, también se considera el abuso de sustancias, el cual ocurre con mayor frecuencia en hombres (74).

4.2.4 Adolescencia

Según la Organización Mundial de la Salud la adolescencia se refiere al período de crecimiento que se produce después de la infancia y antes de la edad adulta es decir entre los 10 y 19 años donde se presentan múltiples y complejos cambios físicos, psicológicos y sociales, aunque pueda ser difícil determinar un rango de edad específica, es una etapa crucial y significativa en términos de desarrollo, adaptación y toma de decisiones (75).

La adolescencia se encuentra caracterizada por ser un periodo de vulnerabilidad que puede influir de manera negativa en la salud física y mental de los individuos, la cual depende en mayor medida de los factores socioeconómicos, biológicos, psicológicos o políticos que se encuentran directa e indirectamente relacionados con los adolescentes, así como, de la influencia que tienen las redes sociales a estas edades (76).

Desde un punto de vista nutricional, la adolescencia se considera un período muy sensible por varias razones; primero, la necesidad de nutrición es más intensa debido al rápido aumento en el crecimiento y desarrollo del cuerpo, segundo los cambios en los estilos de vida y los hábitos alimentarios de los jóvenes afectan tanto a la ingesta de alimentos como a las necesidades nutricionales, además pueden existir necesidades nutricionales especiales como el embarazo o trastornos alimentarios (77).

Para los adolescentes las redes sociales son su principal medio de interacción social, esta es una etapa más del desarrollo humano que todos experimentan, por eso es importante reconocer las características propias de esta etapa y evitar estereotipos y prejuicios que puedan limitar el desarrollo de los adolescentes. Es fundamental ser empáticos y comprensivos, pero así mismo asumiendo las responsabilidades que como adultos se empiezan a tener para contribuir con el desarrollo de jóvenes mentales sanos y equilibrados (78).

Requisitos y recomendaciones dietéticas para adolescentes

Energía

A medida que la tasa de crecimiento de un niño alcanza su punto máximo de por vida, tiene mayores necesidades nutricionales, hay varios factores que tienen un impacto significativo en las necesidades energéticas de los adolescentes tales como el sexo, la edad, la altura, el IMC y, en particular, los niveles de actividad, el requerimiento energético diario promedio es de 2.280 kcal para los hombres y de 3.150 kcal para las mujeres adolescentes (79).

Existen numerosas formas de comer según diversas costumbres, tradiciones y culturas; estos métodos varían según el clima, la geografía y las limitaciones financieras, sin embargo, ninguno de estos métodos puede considerarse saludable o adecuado. Para mantenerse saludable, hay innumerables opciones de dieta (80). Pero se aconseja que los adolescentes que consuman menos del 35% de sus calorías de grasas, carbohidratos más complejos y cantidades moderadas de proteínas en sus dietas (81).

Entre las recomendaciones es importante evitar consumir alcohol. Mantener los refrigerios poco saludables al mínimo. Reducir la ingesta diaria de sal de su niño y adolescente (82).

Ilustración 4. Cantidad diaria recomendada de cada grupo de alimentos, por nivel de calorías

Grupo alimenticio	nivel de calorías						
	1200	1400	1600	1800	2000	2200	3000
Granos*	4 onzas	5 onzas	5 onzas	6 onzas	6 onzas	7 onzas	10 onzas
Verduras [¶]	1,5 tazas	1,5 tazas	2 tazas	2,5 tazas	2,5 tazas	3 tazas	4 tazas
Frutas ^Δ	1 taza	1,5 tazas	1,5 tazas	1,5 tazas	2 tazas	2 tazas	2,5 tazas
Lácteos [◊]	2,5 tazas	2,5 tazas	3 tazas	3 tazas	3 tazas	3 tazas	3 tazas
Alimentos proteicos	3 onzas	4 onzas	5 onzas	5 onzas	5,5 onzas	6 onzas	7 onzas

Fuente: Debby Demory. Hábitos alimentarios de los adolescentes. 2022

Agua

El agua es el elemento básico de la vida y el componente más común del cuerpo humano, participando en casi todos los procesos fisiológicos, hay factores como la edad, el género y el peso corporal afectan la necesidad de beber agua lo cual se recomienda de 1.5 a 2.5 litros al día, su consumo es necesario en situaciones específicas, como durante el ejercicio, en ambientes calurosos y en situaciones relacionadas con la salud, como fiebre, vómitos y diarrea (83).

Mantener un equilibrio adecuado de líquidos y electrolitos y una temperatura corporal constante depende en gran medida de la ingesta adecuada de agua, en los organismos vivos se debe lograr una coordinación entre la ingesta y la pérdida de líquidos, que se produce principalmente a través del sudor y la orina en mayor medida y en menor medida a través de las heces y la respiración (84).

La ingesta de agua es la forma más eficaz de garantizar un funcionamiento corporal óptimo y prevenir la deshidratación en los jóvenes, especialmente en aquellos que participan en actividades físicas, el agua potable es uno de los recursos más efectivos para la recuperación durante la competición en personas deportistas, los síntomas de deshidratación incluyen fatiga, sed extrema, dolor de cabeza, calambres musculares y dificultad para concentrarse (85).

Actividad física

Los patrones de actividad física entre los jóvenes varían mucho entre comunidades, y se recomienda a los jóvenes realizar 60 minutos o más de actividad física aeróbica de moderada a intensa por día, así como algún ejercicio destinado a fortalecer músculos y huesos, dirigido a sus salud, algunos comportamientos sedentarios por ejemplo, mirar televisión y otros dispositivos con pantalla, algo común entre los adolescentes, se asocia con una mala salud cardiovascular (86).

Carbohidratos

Deben proporcionar del 50% al 60% del consumo total de energía, en donde el 90% debe provenir de carbohidratos complejos como cereales, legumbres, arroz y frutas, y el 10% restante debe provenir de azúcares simples, por eso se recomienda evitar los zumos y jugos envasados, los cereales azucarados y los productos de bollería industrial, se debe también limitar la ingesta de sacarosa para prevenir riesgos como la caries dental, hiperlipidemia y obesidad (87).

Fibra

Para los adolescentes se recomienda una ingesta diaria de 25 a 31 gramos de fibra, es preferible obtener la fibra directamente de fuentes alimenticias en lugar de depender de tabletas o suplementos, las mejores fuentes de fibra se encuentran en alimentos como frutas frescas, vegetales, frutos secos, legumbres y productos elaborados con granos entero, en el caso de que un profesional de la salud recomiende un suplemento de fibra, es importante seguir las pautas proporcionadas (88).

Se recomienda la ingesta de fibra debido a su capacidad para prevenir el estreñimiento, una mayor ingesta de fibra se asocia también a una reducción

de la masa grasa visceral, una microbiota gastrointestinal beneficiosa y signos de inflamación en la juventud, estos beneficios se asociaron con un riesgo reducido a eventos cardiovasculares, diabetes y mortalidad por todas las causas en adultos (89).

Proteínas

La ingesta recomendada se basa en la tasa de crecimiento y la composición corporal, con una cantidad promedio recomendada de 45 a 59 g por día para adolescentes, para mujeres la cantidad recomendada es de 44 g/día y 46 g/día. Es importante señalar que en la mayoría de los países, la ingesta proteica real de los jóvenes es la misma que la de otros grupos de población y, en muchas ocasiones, supera la cantidad recomendada (90).

Grasas

El consumo de grasa debe estar dentro de un rango del 25% al 35%, esta distribución debería ser: aproximadamente un 15% de grasa monoinsaturada, alrededor de un 10% de grasa poliinsaturada y el 10% restante puede ser en forma de grasa saturada, las grasas vegetales son ricas en ácidos grasos insaturados, que reducen el riesgo de enfermedades cardíacas y, por lo tanto, brindan protección cardiovascular (91).

Vitaminas

El aumento del consumo de energía requiere una mayor ingesta de vitaminas, que juegan un papel importante en el metabolismo de los carbohidratos y la síntesis de ADN y ARN. Estas vitaminas incluyen tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B12, vitamina B6 y ácido fólico. Las vitaminas A, C, D y E también son necesarias en grandes cantidades porque juegan un papel importante en procesos celulares como el crecimiento, la diferenciación y la reproducción (92).

Minerales

Durante el período de rápido crecimiento durante la pubertad, además de varios nutrientes, es muy importante asegurar una ingesta suficiente de hierro y calcio, la ingesta se puede darse a través de los alimentos que se consumen en el día especialmente en carnes rojas, blancas, leche, queso, yogurt. Esta ingesta ayuda a garantizar una cantidad adecuada de calcio en los huesos, lo que puede ayudar a prevenir la osteoporosis más adelante en la vida (93) .

El hierro desempeña un papel en la prevención de la anemia, mientras que mantener una ingesta adecuada de calcio favorece la salud ósea, En esta etapa particular de la vida, una deficiencia en cualquiera de estos micronutrientes puede afectar el crecimiento y la maduración hormonal (94).

Preferencias y aversiones alimentarias de los adolescentes

Un tiempo de cambios significativos en el cuerpo con mayores necesidades nutricionales, sin embargo también es un momento de elección y rechazo de ciertos alimentos, lo que puede tener consecuencias negativas (95).

La preferencia de alimentos implica tomar decisiones entre dos o más opciones de alimentos, lo cual es distinto del gusto, que está asociado con una respuesta emocional a la comida. Por otro lado, la aversión a la comida se refiere a rechazar o evitar ciertos alimentos debido a sus sensaciones desagradables. Estos aspectos están relacionados con la composición corporal, y la salud y la calidad de vida dependen en gran medida de estas elecciones (96).

Los adolescentes consumen más bebidas azucaradas y comida rápida, como papas fritas, pizza y hamburguesas, mientras que consumen menos alimentos saludables que se recomiendan, como frutas, verduras, productos lácteos, cereales integrales, carnes magras y pescado, estos cambios en la dieta dan como resultado un exceso de grasas, grasas saturadas, grasas trans y

azúcares añadidos, así como una deficiencia de micronutrientes y vitaminas (97).

La preferencia alimentaria conlleva optar entre diversos alimentos investigaciones anteriores han evidenciado que los adolescentes tienen una inclinación por seleccionar alimentos menos saludables, como comida rápida, aperitivos y productos dulces, mientras que su ingesta de frutas y verduras es limitada (98).

En el estudio analizado por Calderón, Marrodán, et.al., las pastas ocuparon el primer lugar en demanda (79,58%), luego las bolsas de snack (65,65%), las frutas (64,72%) y las carnes procesadas (63,68%), por otro lado, las verduras hervidas fueron la categoría de alimentos que menos gustó (22.48%) seguidas de las ensaladas (20.78 %). Los frijoles son disfrutados por el 46,83% (99).

Los adolescentes frecuentemente prefieren la carne blanca o procesada mientras ignoran los beneficios para la salud del pescado fresco y por lo general, a los adolescentes no les gusta comer frutas y verduras, el consumo de azúcar y dulces en las diferentes comidas sigue siendo un factor de riesgo para los jóvenes (100).

La influencia de los restaurantes de comida rápida sobre el consumo de dichos alimentos es mayor en los hogares con un número limitado de vehículos, en cambio el consumo de comida rápida es menos frecuente cuando los familiares viven cerca y tienen más fácil acceso a los supermercados, la promoción del consumo de comida rápida se realiza a través de una amplia gama de campañas publicitarias, incluso en plataformas de redes sociales, algunas de las cuales están dirigidas específicamente a niños pequeños (101).

Influencias de las redes sociales en el comportamiento alimenticios de los adolescentes.

Los adolescentes nacieron en una era impulsada por la tecnología en la que sus vidas están constantemente conectadas a la web e Internet se está convirtiendo en su principal fuente de información, creando una presencia constante de consumidores en las plataformas de redes sociales, donde pueden seguir cuentas que reflejan los estilos de vida deseados por los usuarios, lo que juega un papel importante en la industria alimentaria, para esta generación, compartir imágenes de comida en las redes sociales (102).

El acceso a Internet esta empezando cada vez más en edades tempranas y es probable que el número de usuarios en línea en el grupo de estudio aumente significativamente en los próximos años. Los adolescentes muestran cada vez más interés por las redes sociales, que se están convirtiendo en canales publicitarios habituales para este grupo de edad (103).

En esta industria alimentaria, las redes sociales juegan un papel muy importante ya que permiten a los usuarios participar, interactuar y dejar comentarios en el sitio, por ello las redes sociales también se utilizan en la promoción de la salud para lograr un mayor alcance e interacción en donde los adolescentes adquieren conocimientos sobre alimentación saludable a partir de recursos en línea (104).

La buena noticia es que aprender sobre alimentación saludable a través de materiales educativos y educación nutricional puede aumentar el conocimiento para mejorar los hábitos y la calidad de la alimentación, sin embargo la mala gestión puede tener un impacto significativo al perder el tiempo y proporcionar información falsa, lo que puede resultar en el consumo no autorizado de estos alimentos y problemas nutricionales (105).

Búsqueda de dietas o consejos alimentarios

Se ha relacionado principalmente que el interés por la búsqueda de dietas en adolescente es ocasionado por conseguir el ideal del cuerpo perfecto o pérdida de peso, cuya denominación se disminuye a dieta restrictiva o dietas milagro, donde limitan o restringe por completo grupos de alimentos energéticos como suelen ser los hidratos de carbono y grasas que finalmente suponen un riesgo muy elevado para la salud (106).

La falta de personalización y seguimiento puede provocar graves problemas de salud, como desequilibrios, fatiga, anemia y trastornos alimentarios, para evitar estos efectos negativos, los dietistas evalúan el rendimiento físico y emocional y los hábitos alimentarios del paciente antes de proporcionar recomendaciones dietéticas adaptadas a las necesidades específicas del paciente. Garantiza una pérdida de peso segura y saludable (107).

Es casi inevitable la interacción de los jóvenes con fotos de comida y videos de recetas en las redes sociales, para aquellos con antecedentes de trastornos alimentarios, puede conducir a eventos de crisis. Ver este contenido puede hacer que se sientan culpables o avergonzados por sus hábitos alimenticios actuales, o incluso llevarlos de vuelta a un ciclo de conducta alimentaria desordenada (108).

Con el fin de obtener salud, debido a que los adolescentes buscan encontrar soluciones para llegar a su objetivo, el interés por este tipo de búsqueda ha crecido que da lugar a mayor información constantemente de alimentación sana y diversos patrones de alimentación; cabe recalcar que todo este tipo de información se puede encontrar por redes sociales como: Instagram, Facebook, medios digitales o en blogs, de los que no poseen ningún tipo de regulación por parte de los gobiernos, lo que puede dar paso a una divulgación distorsionada (109).

En el mundo y específicamente en Ecuador cuando se expone que una persona debe llevar o practicar hábitos saludables, es clasista y elitista, debido a la situación actual principalmente por factores económicos y sociales afectan a las familias, muchas de ellas desconociendo este concepto por sus circunstancias desfavorables que está atravesando en sus vidas, se puede concluir que no hay que generalizar las distintas realidades de los individuos (110).

Si bien es cierto se habla de que cada persona adulta tenga autonomía sobre su alimentación, los adolescentes, bebé y niños también deben tenerla, la división de responsabilidades es algo que los padres necesitan dejar fluir en la forma que sean ellos quienes tienen siempre la obligación de adquirir y servir los alimentos nutritivos principalmente, donde los menores de edad sean los que marquen que alimentos ingerir y hasta cuando comer, respetando sus señales de saciedad ante lo sugerido de sus representantes legales (111).

La forma en que las personas buscan información sobre alimentación en línea revela diferentes niveles de interés y compromiso. Estos niveles, categorizados como "Alto", "Moderado" y "Leve", ofrecen perspectivas sobre el grado de dedicación hacia aprender sobre nutrición, recetas y dietas (106).

Alto: Las personas pasan una cantidad significativa de tiempo buscando información sobre alimentación en las redes. Esto podría indicar un alto interés en aprender sobre nutrición, recetas, dietas y otros temas relacionados con la alimentación.

Moderado: Las personas dedican un tiempo razonable a buscar información sobre alimentación en línea. Esto podría sugerir un interés moderado en el tema y un deseo de obtener información para tomar decisiones más informadas sobre la dieta y la nutrición.

Leve: Las personas destinan poco tiempo a buscar información sobre alimentación en las redes. Esto podría significar que el interés en aprender

sobre nutrición y alimentación saludable es bajo o que las personas confían en su conocimiento existente en este ámbito.

En resumen, estos niveles parecen reflejar el nivel de interés y compromiso de las personas en aprender y buscar información sobre alimentación en línea.

4.3. Marco legal

Constitución de la República del Ecuador

La Constitución de la República del Ecuador estipula en el capítulo II sobre los Derechos del Buen Vivir, Sección primera, Agua y alimentación:

Art.13.- Las personas y colectividades tienen el derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales (112).

Sección séptima.

Salud

Art. 32.- La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el Buen Vivir (112).

Capítulo tercero

Soberanía alimentaria

Art. 281.- La soberanía alimentaria constituye un objetivo estratégico y una obligación del Estado para garantizar que las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades alcancen la autosuficiencia de alimentos sanos y culturalmente apropiado de forma permanente (112).

LEY ORGÁNICA DEL REGIMEN DE LA SOBERANÍA ALIMENTARIA

Esta ley tiene como objetivo establecer los mecanismos mediante los cuales el estado cumpla con su obligación y objetivo estratégico de garantizar a las

personas, comunidades y pueblos la autosuficiencia de alimentos sanos, nutritivos y culturalmente apropiados de forma permanente (113).

El Art. 3, literal d) de la Ley Orgánica del Régimen de Soberanía Alimentaria, Dispone como obligación del Estado:

“Incentivar el consumo de alimentos sanos, nutritivos de origen agroecológico y orgánico, evitando en lo posible la expansión del monocultivo y la utilización de cultivos agroalimentarios en la producción de biocombustibles, priorizando siempre el consumo alimenticio nacional” (113) .

Art. 24 Indica que la sanidad e inocuidad alimentaria tienen por objeto promover una adecuada nutrición y protección de la salud de las personas, y prevenir, eliminar o reducir la incidencia de enfermedades que se puedan causar o agravar por el consumo de alimentos contaminados (113).

Título IV

Consumo y nutrición

Art. 29. Alimentación en caso de emergencias.- En caso de desastres naturales o antrópicos que pongan en riesgo el acceso a la alimentación, el Estado, mientras exista la emergencia, implementará programas de atención emergente para dotar de alimentos suficientes a las poblaciones afectadas, y para reconstruir la infraestructura y recuperar la capacidad productiva, mediante el empleo de la mano de obra de dichas población (113).

LEY ORGÁNICA DE CONSUMO, NUTRICIÓN Y SALUD ALIMENTARIA

Título I

La presente ley tiene por objeto favorecer una elección alimentaria libre, bien informada, razonada, ética y solidaria por parte de las familias consumidoras y por este medio lograr la redistribución de la riqueza y el estímulo para un modelo económico justo y solidario (114).

Capítulo III

Art. 13.- Es obligación de las y los proveedores y expendedores de alimentos:

d) Inocuidad de los alimentos.- Ofrecer productos alimenticios inocuos de conformidad con las normativas sanitarias, siendo además obligatorio probar, ante la autoridad competente, la calidad de los productos que se ofrecen cuando le sea requerido (114).

En los criterios y parámetros de verificación de la inocuidad alimentaria, además de los establecidos en la normativa correspondiente, se incluirá información relacionada

5. FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS

Las redes sociales influyen en los hábitos alimentarios en las adolescentes mujeres de 15- 17 años de la Unidad Educativa Liceo Naval Guayaquil, durante el periodo lectivo 2023 – 2024.

6. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES

Variables dependientes

Conducta alimentaria

Variables independientes

Uso de redes sociales

6.3. Operacionalización de las variables

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADORES
Edad	Es aquel lapso de tiempo que transcurre desde el nacimiento hasta el momento de referencia.	Biológica	15 -17 años
Nivel de escolaridad	Es el máximo grado de estudios aprobado por las personas en cualquier nivel del Sistema Educativo Nacional.	Nivel educativo	1ro, 2do, 3ero bachillerato
Dispositivos	Es todo aquel aparato o mecanismo que desarrolla determinadas acciones.	Acceso tecnológico	Smartphone
			Tablet
			Computadora de escritorio
			Computadora portátil
			Smart TV
			Otro dispositivo
Uso de redes sociales	Plataformas digitales de comunicación global y generadoras de contenido a un gran número de usuarios.	Comportamiento	Frecuencia de uso
			Duración diaria
			Interacción con contenido relacionado a alimentos
			Nivel de búsqueda
Imagen corporal	Toda representación mental que tiene una persona sobre su propio aspecto físico.	Actitud	Percepción de la imagen corporal
			Preocupación por el peso o apariencia física
			Nivel de satisfacción con el cuerpo
Influencia de pares	Contribuyen a la presencia de insatisfacción corporal y conductas alimentarias anómalas,	Social	Presión de los pares para seguir ciertas dietas
			Influencia de los comentarios

	mismas que tienen su pico de ocurrencia durante la adolescencia.		
Conocimientos sobre nutrición	Conjunto de información en hábitos alimentarios saludables, para obtener y conservar la salud.	Conocimientos	alimentación saludable
			Hábitos alimentarios
Conducta alimentaria	Comportamientos expresados en respuesta a la motivación biológica, psicológica y sociocultural vinculados con la ingestión de los alimentos.	Comportamiento	Frecuencia de consumo
			aplicaciones para el control de calorías
			Tendencias

7. METODOLOGIA

7.3. Justificación de la Elección de Diseño

La presente investigación tuvo un diseño descriptivo de tipo correlacional, con enfoque cuantitativo y corte transversal. Descriptivo dado que se caracterizó un grupo de estudio determinado (115), de tipo correlacional debido a que se buscó la relación entre la conducta alimentaria y las redes sociales y el grado de vinculación de las mismas (116), con enfoque cuantitativo debido a que se recogió y analizó datos específicos de las variables determinadas (117), de corte transversal ya que la recolección de datos se llevó a cabo dentro de un periodo establecido, analizando el comportamiento de las variables de estudio en un momento dado (118).

7.2. Población y Muestra:

La población total de estudio estuvo conformada por 110 adolescentes de género femenino que asisten a la jornada matutina del colegio Liceo Naval de Guayaquil, y que cumplieron los criterios de inclusión y exclusión establecidos.

El método utilizado para escoger esta muestra fue el de muestreo aleatorio simple, lo cual posibilitará la adquisición de resultados dignos de confianza y que reflejen fielmente a la totalidad las adolescentes del Colegio Liceo Naval. En este contexto, la selección de la muestra resulta pertinente para los propósitos de la investigación debido a que se ponderaron los recursos disponibles y se estimó que un grupo de 110 estudiantes que serían adecuadas para derivar conclusiones de relevancia.

7.2.1 Criterios de inclusión:

- Adolescentes que asisten en la jornada matutina.
- Adolescentes que tengan una edad de entre 15 a 17 años.
- Adolescentes que utilicen las redes sociales al menos 1 hora al día.
- Padres de familia que hayan firmado el consentimiento informado.

7.2.2 Criterios de exclusión:

- Adolescentes que no deseen ser parte del estudio.

7.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para el desarrollo del estudio, se utilizaron las siguientes técnicas e instrumentos que facilitaron la recolección de datos.

- **Encuesta**

Es una herramienta de recopilación de información que consistirá en un conjunto de preguntas estandarizadas previamente desarrolladas dirigidas a una muestra socialmente representativa con el fin de conocer su opinión acerca del uso de las redes sociales y sus hábitos alimentarios. Se contempló un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos.

- **Google Forms**

Es un programa que permite crear y publicar el cuestionario de preguntas en línea para aplicarlo con la población de estudio.

- **Microsoft Excel**

Un programa ofimático que permitirá tabular los datos obtenidos de la encuesta para presentar graficas del cuestionario de preguntas.

- **IBM SPSS statistics**

Herramienta de software estadístico avanzado que posee una cualidad para analizar datos y predecir modelos. Es capaz de garantizar excelente precisión para una toma de elecciones correcta en cuanto a calidad. Su versión utilizada en este proyecto es la 23.

8. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

Tabla 1. Datos sociodemográficos de la Población

Variable	Grupos	n	Porcentaje (%)
Edad	15 años	30	27
	16 años	47	43
	17 años	33	30
	TOTAL	110	100
Nivel de Bachillerato	1ero	18	16
	2do	47	43
	3ero	45	41
	TOTAL	110	100

Nota: Fuente elaborado por Nuñez Roxana y Orejuela Gabriela: Egresadas de la Carrera de Nutrición y Dietética de la Facultad de Ciencias Médicas de la UCSG.

Análisis e Interpretación:

De acuerdo con las características sociodemográficas de la población estudiada de adolescentes de sexo femenino el grupo con 16 años representando el 43% (n= 47) tienen una presencia significativa, el grupo de 17 años representando el 30% (n= 33) y con 15 años representando el 27% (n= 30). En cuanto a la distribución por grados educativos se puede observar que la población estudiada de adolescentes de sexo femenino prevalece el grupo de segundo de bachillerato representando el 43% (n= 47), tercero de bachillerato representando el 41% (n= 45) y con primero de bachillerato representando el 16% (n= 18).

Tabla 2. Análisis de uso y preferencias de redes sociales en adolescentes mujeres de 15 a 17 años

	Variable	n	Porcentaje (%)
Cantidad	Menos de una vez a la semana	1	0,91
	No utilizo redes sociales	1	0,91
	Todos los días	79	71,82
	Una vez a la semana	2	1,82
	Varias veces a la semana	27	24,55
Tiempo	Entre 1 y 2 horas	35	31,82
	Entre 2 y 3 horas	31	28,18
	Más de 3 horas	35	31,82
	Menos de una 1 hora	9	8,18
Interacción con contenido alimentario.	Frecuentemente	51	46,36
	Nunca	1	0,91
	Rara vez	45	40,91
	Siempre	13	11,82
Nivel de búsqueda	Alto	36	33
	Moderado	65	59
	Leve	9	8

Nota: Fuente elaborado por Núñez Roxana y Orejuela Gabriela: Egresadas de la Carrera de Nutrición y Dietética de la Facultad de Ciencias Médicas de la UCSG.

Análisis e Interpretación:

En relación con la frecuencia de uso de las redes sociales de la población estudiada de adolescentes de sexo femenino, se destaca que la mayoría de ellas emplea las redes todos los días representando el 71,82% (n= 79), un 24,55% (n= 27) informa utilizarlas varias veces a la semana, mientras que un 1,82% (n= 2) las utiliza una vez a la semana, menos de una vez a la semana representando el 0,91% (n= 1) y un 0,91% (n= 1) declara no utilizarla las redes sociales. Se puede observar que las 110 personas estudiadas del sexo femenino, el tiempo de uso de las redes sociales corresponde a: más de 1 hora (n=35) representan el 31,82%, entre 1 y 2 horas (n=35) representan 31,82%, entre 2 y 3 horas (n=31) representan 28,18%, menos de 1 hora (n=9) representa 8,18%. Acorde a lo observado con las 110 personas estudiadas del sexo femenino, la interacción con contenido relacionado a alimentos de

manera frecuente representa 43,36% (n=51), rara vez representa 40,19% (n=45), siempre representa 11,82% (n=13) y nunca representa 0,91% (n=1). Conforme lo observado con las 110 personas estudiadas del sexo femenino, el nivel de búsqueda que manejan representa alto un 33% (n= 36), moderado 59% (n= 65) y leve 9% (n= 8).

Tabla 3. Frecuencia de consumo de grupos de alimentos

Alimentos	Estimación	Frecuencia	Porcentaje (%)
Lácteos	Deficiente	58	53
	Recomendado	32	29
	Exceso	20	18
Vegetales	Deficiente	47	43
	Recomendado	31	28
	Exceso	32	29
Frutas	Deficiente	52	47
	Recomendado	31	28
	Exceso	27	25
Cereales	Deficiente	44	40
	Recomendado	39	35
	Exceso	27	25
Carnes	Deficiente	25	23
	Recomendado	32	29
	Exceso	53	48
Aceites	Deficiente	44	40
	Recomendado	37	34
	Exceso	29	26
Comidas rápidas	Exceso	75	68
	Recomendado	35	32
Snack	Exceso	76	69
	Recomendado	34	31
Productos de pastelería	Exceso	71	65
	Recomendado	39	35
Enlatados	Exceso	92	84
	Recomendado	18	16
Gaseosas	Exceso	84	76
	Recomendado	26	24

Nota: Fuente elaborado por Nuñez Roxana y Orejuela Gabriela: Egresadas de la Carrera de Nutrición y Dietética de la Facultad de Ciencias Médicas de la UCSG.

Análisis e Interpretación: De acuerdo con las 110 personas estudiadas del sexo femenino, el cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos indica: Lácteos: se observó una ingesta deficiente representada por el 53% (n=8). Vegetales: se observó una ingesta deficiente representada por el 43% (n=47). Frutas: se observó una ingesta deficiente representada por el 47% (n= 52) Cereales: se observó una ingesta deficiente representada por el 40% (n=44). Carnes: se observó la ingesta excesiva representada por el 48% (n=53).

Aceites: se observó una ingesta deficiente representada por el 40%(n=44).

Comidas rápidas: se observó una ingesta excesiva representada por el 65% (n=78).

Snacks: se observó una ingesta excesiva representada por el 69% (n=76).

Productos de pastelería: se observó una ingesta excesiva representada por el 65% (n=71).

Enlatados: se observó una ingesta excesiva representada por el 84% (n=92).

Gaseosas: se observó una ingesta excesiva representada por el 76% (n=84).

Tabla 4. Percepción y preocupación por la imagen corporal en adolescentes mujeres de 15 a 17 años

	Estimación	n	Porcentaje (%)
Percepción de la propia imagen corporal	Muy satisfecha	6	5,45
	Nada satisfecha	16	14,55
	Neutral	43	39,09
	Poco satisfecha	27	24,55
	Satisfecha	18	16,36
	TOTAL	110	100
Preocupación por el peso	Frecuentemente	34	31
	Muy frecuentemente	27	25
	Nunca	7	6
	Ocasionalmente	20	18
	Raramente	22	20
	TOTAL	110	100

Nota: Fuente elaborado por Nuñez Roxana y Orejuela Gabriela: Egresadas de la Carrera de Nutrición y Dietética de la Facultad de Ciencias Médicas de la UCSG.

Análisis e Interpretación: De acuerdo con las 110 personas estudiadas del sexo femenino, la percepción de la propia imagen corporal que se percibe de manera neutral representa el 39,09% (n= 43), poco satisfecha representa el 24,55% (n= 27), satisfecha representa el 16,36% (n= 18) y muy satisfecha representa el 5,45% (n= 6).

En relación con la preocupación por el peso se observó que, en las 110 personas estudiadas del sexo femenino, prevalece de manera frecuente en el que se representa el 31% (n= 34), muy frecuentemente representa el 25% (n= 27), raramente representa el 20% (n= 22), ocasionalmente representa el 18% (n= 20) y nunca representa el 6% (n= 7).

Tabla 5. Influencia de las redes sociales en hábitos alimentarios

Grupo de alimentos		Nivel de búsqueda								Valor -P
		Alto		Leve		Moderado		Total		
		n	%	n	%	n	%	n	%	
Lácteos	Recomendado	6	5,50	11	10	15	13,60	32	29,10	0,651
	Exceso	2	1,80	9	8,20	9	8,20	20	18,20	
	Deficiente	5	4,50	26	23,60	27	24,50	58	51,70	
Vegetales	Recomendado	4	3,60	12	10,90	15	13,60	31	28,20	0,893
	Exceso	5	4,50	13	11,80	14	12,70	32	29,10	
	Deficiente	4	3,60	21	19,10	22	20	47	42,70	
Frutas	Recomendado	3	2,70	12	10,90	16	14,50	31	28,20	0,758
	Exceso	5	4,50	11	10,00	11	10,00	27	24,50	
	Deficiente	5	4,50	23	20,90	24	21,80	52	47,30	
Cereales	Recomendado	5	4,50	24	21,80	22	20	51	46,40	0,324
	Exceso	4	3,60	4	3,60	7	6,40	15	13,60	
	Deficiente	4	3,60	18	16,40	22	20	44	40	
Carnes	Recomendado	2	1,80	15	13,60	15	13,60	32	29,10	0,584
	Exceso	6	5,50	21	19,10	26	23,60	53	48,20	
	Deficiente	5	4,50	10	9,10	10	9,10	25	22,70	
Aceites	Recomendado	1	0,90	16	14,50	20	18,20	37	33,60	0,108
	Exceso	7	6,40	10	9,10	12	10,90	29	26,40	
	Deficiente	5	4,50	20	18,20	19	17,30	44	40,00	
Comidas rápidas	Recomendado	6	55,00	15	13,60	14	12,70	35	31,80	0,429
	Exceso	7	64,00	31	28,20	13	11,80	75	68,20	
Snack	Recomendado	2	1,80	20	18,20	12	10,90	34	30,90	0,046*
	Exceso	11	10,00	26	23,60	39	35,50	76	69,10	
Productos de pastelería	Recomendado	4	4	15	13,60	14	12,70	33	30,00	0,043*
	Exceso	9	8,20	25	22,70	37	33,60	71	64,50	
Enlatados	Recomendado	1	0,90	10	9,10	7	6,40	18	16,40	0,378
	Exceso	12	10,90	36	32,70	44	40,00	92	83,60	
Gaseosas	Recomendado	3	2,70	12	10,90	11	10,00	26	23,60	0,871
	Exceso	10	9,10	34	30,90	40	36,40	84	76,40	

*Valor de $p < 0,05$

Nota: Fuente elaborado por Nuñez Roxana y Orejuela Gabriela: Egresadas de la Carrera de Nutrición y Dietética de la Facultad de Ciencias Médicas de la UCSG.

Análisis e Interpretación:

Al realizar la respectiva correlación entre la búsqueda de contenido alimentario y la frecuencia de consumo de alimentos la cual muestra cómo se desarrolla la conducta alimentaria, según la selectividad para la ingesta de alimentos, se logró observar una relación significativa, teniendo en cuenta que: $P = < 0,05$, en los grupos de alimentos de snacks y productos de pastelería en la población estudiada. Sin embargo, no presentó una relación significativa entre los otros grupos de alimentos puesto que el valor de $P = > 0,05$. Estos corresponden a lácteos, frutas, vegetales, cereales, carnes, aceites,

enlatados y gaseosas. Esto indica que la búsqueda de contenido alimentario en redes sociales no ha influenciado para su ingesta.

CONCLUSIONES

- Se comprobó que la hipótesis presentada fue cierta ya que se evidenció influencia de las redes sociales en la conducta alimentaria, donde las adolescentes en los grupos presentaron relación con una ingesta elevada los cuales fueron: snacks, donde $P= 0,046$ y productos de pastelería que tuvo $P= 0,043$.
- Se pudo observar que el grupo de las adolescentes estudiadas del Liceo Naval Guayaquil reflejan un porcentaje importante respecto a la duración de uso denominado por un 31,82% y la interacción con contenido de tipo alimentario en su vida diaria representada en su mayoría por 46,36%, lo que puede ser útil para comprender de mejor manera las afinidades y comportamientos de la población.
- Los datos proporcionados del cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos, evidenció que las adolescentes encuestadas del Liceo Naval Guayaquil muestran deficiencias para la ingesta de los grupos alimentarios como son los lácteos (53%), vegetales (43%), frutas (47%), cereales (40%) y aceites (40%). El grupo de carnes refleja un exceso (48%) debido al consumo de carnes frías referidas por las adolescentes. Sin duda estos resultados permiten que se implemente educación alimentaria para promover el cambio de hábitos saludables en las adolescentes femeninas.
- Los resultados obtenidos informan que la mayoría de las adolescentes perciben de forma neutral su imagen corporal presidida por el 39,09%. Sin embargo, es importante resaltar que la preocupación por su peso se presenta como un factor muy relevante al que se exponen frecuentemente ocupando un 31%.
- Dentro de los resultados arrojados de la investigación, al momento de emplear la prueba de Chi cuadrado, se estableció que no hay presencia de correlación significativa entre las dos variables, puesto que el valor $P= >0,05$ cuando debe ser lo inverso. Dentro de los grupos que no hubo correlación fueron: lácteos, frutas, vegetales, cereales, carnes, aceites,

enlatados y gaseosas. Esto nos muestra que la búsqueda de contenido alimentario en redes sociales no influye en la ingesta para el consumo de este tipo de alimentos. Los grupos que si presentaron relación fueron: snacks, donde $P= 0,046$ y productos de pastelería que tuvo $P= 0,043$.

RECOMENDACIONES

- Promover una regulación más efectiva del uso de redes sociales por medio de políticas públicas de salud se presenta como una medida esencial. En este enfoque, se busca asegurar que la información relacionada con la salud sea exclusivamente proporcionada por profesionales de la salud.
- Establecer un límite de uso diario en redes sociales mediante políticas públicas establecidas por el gobierno, es una medida que se presenta como una respuesta a los desafíos que surgen por el uso excesivo y perjudicial de estas plataformas. Estos límites, regulados por el gobierno en colaboración con las empresas, tienen como objetivo principal disminuir los efectos negativos en la salud mental, bienestar y la interacción social de los usuarios.
- Incentivar a los adolescentes la ingesta primaria de productos nutritivos como son: lácteos, frutas, vegetales, carnes y aceites, con el fin de contribuir positivamente al desarrollo y crecimiento saludable en este ciclo vital importante que es la adolescencia.
- Impulsar el equilibrio entre una dieta balanceada y el placer de los alimentos calóricos de la mano del ejercicio físico constante en todas las etapas de la vida, es una estrategia que busca construir una relación positiva y sostenible con la comida y actividad física. Esta mentalidad no solo promueve la salud física, sino también de bienestar emocional y mental en todas las etapas de la vida.

BIBLIOGRAFÍA

1. López , González. Comunicación ética en redes sociales para la nutrición. Rev Esp Nutr Hum Diet. 2022 febrero; 26(1).
2. Mamani Escobar RV. ¿Somos conscientes del efecto de las redes sociales en nuestra nutrición? Rev. Fac. Cienc. Technol. 2021 noviembre; 10(3).
3. Peña , Herrera L. Indicadores de tecnología de la información y comunicación. Ecuador. INEC. 2021.
4. Ministerio de Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información. 91% de ecuatorianos utiliza las redes sociales en su teléfono inteligente. Ministerio de Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información Ecuador. [Online]. Available from: <https://www.telecomunicaciones.gob.ec/91-de-ecuatorianos-utiliza-las-redes-sociales-en-su-telefono-inteligente/#:~:text=91%25-de-ecuatorianos-utiliza-las-redes-sociales-en-su-telefono-inteligente,-Hasta-el-2015&text=Quito.,mec>.
5. Lezama Reyes. Impacto de las redes sociales en los trastornos de alimentación. Arch. Latinoam. Nutr. 2015 noviembre; 65(1).
6. Gaete , López C. Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes. Una mirada integral. Rev Chil Pediat. 2020 octubre; 91(5).
7. Ojeda Martín A, López Morales M, Jáuregui Lobera I. Uso de redes sociales y riesgo de padecer TCA en jóvenes. JONNPR. 2021 abril; 6(10).
8. Marcías C. Las redes sociales y su influencia en nuestra alimentación. [Online].; 2022 [cited 2022 febrero 14. Available from: <https://delaraizalplato.cl/articulos/redes-sociales-y-su-influencia-en-la-alimentacion/>.
9. Martin Critikián D, Medina Núñez M. Redes sociales y la adicción al like de la generación Z. RCyS. 2021 abril; 11: p. 57-58.

10. Motta D. Impacto de las redes sociales en la alimentación. [Online].; 2019 [cited 2019 septiembre 18. Available from: <https://www.grc-salud.com/blog/impacto-de-las-redes-sociales-en-la-alimentacion>.
11. Del Saz Bedmar MV, Baile Ayensa JI. La influencia de las redes sociales como factor de riesgo en el desarrollo de la anorexia y la bulimia nerviosas durante la adolescencia. Rev. Fac. Cienc. Tecnol. 2023 enero; 24: p. 163-164.
12. Buitrón Coba SN. Influencia de las redes sociales en las preferencias alimentarias de adolescentes entre 15 - 18 años de la Unidad Educativa "San Vicente de Paúl". Quito: Pontificia Universidad Católica del Ecuador , Facultad de Enfermería; 2020.
13. Lagoria Fuenzalida M. 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 Rioja: Instituto Universitario de Ciencias de la Salud. Fundacion H.A. Barceló; 2021.
14. Blanco Quevedo A, Manrique Saavedra , Silva Díaz V. "Impacto de las redes sociales en los hábitos alimentarios de los adolescentes y adultos: una revisión sistemática. Lima: Universidad Científica del Sur, Facultad Ciencias Médicas; 2020.
15. Mercado Quispe V. Influencia de las redes sociales sobre los hábitos alimentarios en jóvenes de la iglesia cristiana "la hermosa". Tesis de pregrado. Universidad Nacional Federico Villarrea; 2021.
16. Serri. Redes sociales y Salud. Rev Chilena Infectol. 2018; 35(6).
17. Tejada Garitano , Castaño Garrido , Romero Andonegui. Los hábitos de uso en las redes sociales de los preadolescentes. REID. 2019; 22(2).
18. Bustos Claro MM, Fernández Ávila DG. Relación entre la actividad en las redes sociales de las revistas de medicina interna y las citas que reciben. Rev Clin Esp. 2022 enero; 222(1).
19. Del Alcazar Ponce JP. Estado digital ecuador 2022. Mentinno. 2022.

20. Primicias. Qué redes sociales reinarán en 2023 y cuáles usarán los ecuatorianos Para hacer uso de este contenido cite la fuente y haga un enlace a la nota original en Primicias.ec: <https://www.primicias.ec/noticias/tecnologia/redes-sociales-reinaran-preferidas-ecua>. [Online].; 2022. Available from: <https://www.primicias.ec/noticias/tecnologia/redes-sociales-reinaran-preferidas-ecuatorianos/#:~:text=Los-preferidos-en-Ecuador,2-millones-de-internautas-ecuatorianos.https://blog.formaciongerencial.com/estado-digital-Ecuador-2022-estadistic>.
21. Min Shum. Estadísticas de la Situación digital, Internet y redes sociales Ecuador 2023. [Online].; 2023 [cited 2023 junio 18. Available from: <https://yiminshum.com/estadisticas-internet-redes-sociales-ecuador-2023/>.
22. Alcívar Alcívar. Usos educativos de las principales redes sociales: El estudiante que aprende mientras navega. Revista Científica Ecociencia. 2020 febrero.
23. Limas Suárez S, Vargas Soracá. Redes sociales como estrategia académica en la educación superior: ventajas y desventajas. Educ.Educ. 2021 enero; 23(4).
24. Cobo Jaramillo. Sobrexposición y pérdida de privacidad, nuevas formas de comunicación en redes sociales. Quito: Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Facultad de Psicologías; 2022.
25. Dávalos N. En Ecuador, el 78,7% de los ciudadanos usa redes sociales. [Online].; 2021. Available from: <https://www.primicias.ec/noticias/tecnologia/14-millones-ecuatorianos-usuarios-redes-sociales/#:~:text=Datos-del-informe-Ecuador-Estado,usa-estas-plataformas-a-diario>.
26. Hernández Mite D, Yanez Palacios. Las redes sociales y adolescencias. Repercusión en la actividad física. RUS. 2017 abril; 9(2).

27. Osorio E, Weisstaub N, Castillo D. Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y Sus alteraciones. Rev Chil Nutr. 2002; 29(3).
28. Gómez Candela C, Pérez Rodrigo C, Campos del Portillo. Documento de consenso. Presentación para la prevención de los trastornos de la conducta alimentaria. Nutr Hosp. 2022 julio; 39(2).
29. Vásquez D. Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil. Alan. 2008; 58(3).
30. Garzón Jametti. Factores que influyen en el comportamiento de selección de alimentos en los estudiantes de adolescencia media a tardía de la unidad educativa “Ecuatoriano Suizo”. Quito: Pontificia Universidad Católica del Ecuador; 2020.
31. Guerrero Castañeda. Hábitos alimentarios y conductas físico-deportivas en estudiantes universitarios revisión bibliográfica. AEADE. 2020 agosto; 1(1).
32. Real Academia Española. Hábito. [Online].; 2022. Available from: <https://dle.rae.es/habito>.
33. Ministerio de Salud Pública del Ecuador y FAO. Plan Nacional de Implementación de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ecuador.; 2021.
34. Demory Luce , Motil. Hábitos alimentarios de los adolescentes. UpToDate. 2022 febrero.
35. Terrádez Álvarez. Tik tok: Una exploración sobre la difusión de los estereotipos sociales . Universidad de Valladolid; 2020.
36. Vilugrón Aravena , Temístocles Molina G. Hábitos alimentarios, obesidad y calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes chilenos. Rev Med Chile. 2020.
37. Morales Pérez , Rodríguez Ribalta , Massip Nicot. Preferencias y conductas alimentarias en adolescentes de secundaria básica. Rev Cubana Pediatr. 2019; 93(2).

38. Melendez Torres JM, Cañez de la Fuente GM. Comportamiento alimentario durante la adolescencia. ¿Nueva relación con la alimentación y el cuerpo? RMIP. 2012; 4.
39. Consuelo Macías G, Beatriz Basabe D. Hábitos, actitudes y preferencias alimentarias en adolescentes de enseñanza media de La Habana. Rev. Esp. Nutr. Comunitaria. 2009; 15(1).
40. Wafa S, Ghazalli R. Asociación entre el ambiente escolar y el índice de masa corporal de los niños en Terengganu: estudio transversal. PLo SONE. 2020 abril; 15(4).
41. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso. [Online].; 2021 [cited 2021 junio 9. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
42. Organización Mundial de la Salud. Enfermedades no transmisibles. [Online].; 2022 [cited 2022 septiembre 16. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>.
43. Flores Otero B, Aceituno Duque J. Planes de prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en niños y adolescentes. Rev. Pediatr. Aten. Primaria. 2021 junio; 23.
44. Ramírez Díaz MdP, Luna Hernández , Velázquez Ramírez. Conductas Alimentarias de Riesgo y su asociación con el exceso de peso en adolescentes del Istmo de Tehuantepec, Oaxaca: un estudio transversal. Rev Esp Nutr Hum Diet. 2021; 25(2).
45. Bautista Díaz , Castelán Olivares. Conductas alimentarias de riesgo, percepción de prácticas parentales y conducta asertiva en estudiantes de preparatoria. Revista de Avances en Psicología. 2020 diciembre; 6(3).
46. Unikel Santoncini. Conductas alimentarias de riesgo y factores de riesgo asociados: desarrollo y validación de instrumentos de medición. Ciudad de México: Universidad Autónoma Metropolitana; 2017.
47. Gastélum Cuadras G, Barron Luján J, Guedea Delgado J, Lugo Parra R. Percepción de la imagen corporal en preadolescentes escolares del

- norte de México: género y nivel socioeconómico. *Cienc act fís.* 2019; 20(1): p. 1-12.
48. Ceballos O, Medina Rodríguez R, Juvera Portilla J, Peche Alejandro P, Aguirre López L, Rodríguez Rodríguez J. Imagen corporal y práctica de actividades físico-deportivas en estudiantes de nivel secundaria. *Cuad Psicol Deporte.* 2019; 20(1): p. 252-260.
 49. Escandón Nagel N, Vargas J, Herrera A, Pérez A. Association with the construction of self and others / Imagen corporal en función de sexo y estado nutricional: Asociación con la construcción de sí mismo y de los otros. *Rev Mex Trastor Aliment.* 2019; 10(1): p. 32-41.
 50. OAC. Comprensión del Estigma de la Obesidad. [Online]. Available from: <https://www.obesityaction.org/get-educated/public-resources/brochures-guides/comprehension-del-estigma-de-la-obesidad/>.
 51. Ortiz Rodríguez B, Gómez Pérez D. Representaciones sociales del exceso de peso en adultos chilenos: Una aproximación desde el análisis del discurso. *Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional.* 2013 junio; 33(61).
 52. Benítez Brito N, Pérez López A, Camacho López S, Fernández Villa T, Petermann Rocha F, Valera Gran D. Estigmatización de la obesidad: un problema a erradicar. *Rev Esp Nutr Humana Diet.* 2021; 25(1): p. 5-7.
 53. Bautista Díaz M, Márquez Hernández A, Ortega Andrade. Discriminación por exceso de peso corporal: Contextos y situaciones. *RMTA.* 2019; 10(1).
 54. López , Janet T. Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: descripción y manejo. *Rev médica Clín Las Condes.* 2011; 22(1).
 55. Defensoría del Pueblo CABA. Día Mundial de Acción por los Trastornos de la Conducta Alimentaria: el mensaje de la Defensoría. [Online].; 2022. Available from: <https://defensoria.org.ar/noticias/dia->

mundial-de-accion-por-los-trastornos-de-la-conducta-alimentaria-el-mensaje-de-la-defensoria-2/.

56. TCA Aragón. Estadísticas sobre los TCA. [Online].; 2020 [cited 2020 Junio 1. Available from: <https://www.tca-aragon.org/2020/06/01/estadisticas-sobre-los-tca/>.
57. Van Hoeken D, Hoek HWA. Revisión de la carga de los trastornos alimentarios : mortalidad , discapacidad, costos, calidad de vida y carga familiar. *Curr Opin Psychiatry*. 2020; 33(6): p. 521-7.
58. National Institute of Mental Health. Los trastornos de la alimentación: Un problema que va más allá de la comida. [Online].; 2021. Available from: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://www.nimh.nih.gov/sites/default/files/health/publications/espanol/los-trastornos-de-la-alimentacion/los-trastornos-de-la-alimentacion-un-problema-que-va-mas-alla-de-la-comida.pdf>.
59. Ayuzo del Valle. Trastornos de la conducta alimentaria. *Rev. Mex. Pediatr*. 2019.
60. Calvo Sagardoy , Puente , Vilariño. Trastornos de la conducta alimentaria: cómo actuar desde la familia. Comunidad de Madrid; 2016.
61. Jáuregui Lobera I. La heredabilidad de los trastornos de la conducta alimentaria. Instituto de Ciencias de la Conducta; 2013.
62. Segreda Castro S, Segura Araya C. Anorexia nerviosa en adolescentes y adultos. *Revista Ciencia y Salud Integrando Conocimientos*. 2020; 4(4).
63. Álvarez Expósito. Etiología de la anorexia nerviosa. Universidad de La Laguna, Facultad de Ciencias de la Salud; 2018.
64. Arijá Va V, Santi Cano M. Caracterización, epidemiología y tendencias de los trastornos de la conducta alimentaria. *Nutr Hosp*. 2022; 39(2).
65. Mehler P. Anorexia nerviosa en adultos y adolescentes: complicaciones médicas y su manejo. *UpToDate*. 2022 julio.
66. Gorrell S, Le Grange. Actualización sobre tratamientos para la bulimia nerviosa adolescente. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am*. 2019; 28(4).

67. Sainos-López , Sánchez Morales T, Vázquez Cruz E, Gutiérrez Gabriel I. uncionalidad familiar en pacientes con anorexia nerviosa y bulimia. *Aten Fam.* 2015; 22(2).
68. Medlineplus. Bulimia. [Online]. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000341.htm>.
69. Neyra Asmat LC. Relación entre las características psicológicas y comportamentales de los trastornos de conducta alimentaria y la inteligencia emocional en estudiantes de primer año de una universidad privada de lima, Perú. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia, Facultad de Psicología; 2021.
70. NEDA Feeding hope. Consecuencias de salud de los trastornos alimenticios. [Online].; 2022. Available from: <https://www.nationaleatingdisorders.org/consecuencias-de-salud-de-los-trastornos-alimenticios>.
71. Kupfer D, Regier D. Manual diagnóstico e estadístico de transtornos mentais. 5th ed.; 2015.
72. Escandón Nagel N, Garrido Rubilar G. Trastorno por Atracón: una mirada integral a los factores psicosociales implicados en su desarrollo. *Nutr. Clin. y Diet.* 2020 diciembre; 40(4).
73. Asociación Estima.. Trastorno por atracón. [Online].; 2018. Available from: <https://asociacionestima.org/tca/trastornos-por-atracon/>.
74. Valdez Aguilar M, Vázquez Arévalo. Intervención multidisciplinar en línea para mujeres con trastorno por atracón. *Ter Psicol.* 2022; 40(2).
75. OMS. Desarrollo de la adolescencia. [Online].; 2019 [cited 2019 agosto 23]. Available from: https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1.
76. González Moreno , Molero Jurado MdM. Las habilidades sociales y su relación con otras variables en la etapa de la adolescencia. *RIP.* 2021 septiembre; 15(1).

77. Jimeno Martínez. Factores determinantes del comportamiento alimentario y su impacto sobre la ingesta y la obesidad en niños. *J Nutr Educ Behav*. 2021 julio; 1(1).
78. Palacios. Adolescencia: ¿una etapa problemática del desarrollo humano? *Rev. Cienc. Salud*. 2019 abril; 17(1).
79. Vitoria Miñana I, Correcher Medina P, Dalmau Serra J. La nutrición del adolescente. *Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*. 2016 septiembre; IV(3).
80. Gidding S, Chair B, Cochair Leann B, Stephen D, Gilman M, Lichtenstein A, et al. Recomendaciones Nutricionales para niños y adolescentes: Guía para el profesional. *Pediatrics*. 2019;: p. 544-559.
81. Martínez Rubio A, Delgado Domínguez J. Recomendaciones dietéticas en la infancia y adolescencia. La pirámide nutricional como instrumento didáctico. *Rev Pediatr Aten Primaria*. 2018; 10(2): p. 139-153.
82. Hidalgo MI, Güemes M. Nutrición del preescolar, escolar y adolescente. *Pediatr Integral*. 2018; XV(4): p. 351-368.
83. Salas Salvadó J, Maraver. Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: situación actual. *Nutr. Hosp*. 2021 enero; 37(5).
84. Sanchez JE. Importancia de la hidratación en niños y adolescentes. [Online].; 2021 [cited 2021 septiembre 7. Available from: <https://prensa.css.gob.pa/2021/09/07/importancia-de-la-adecuada-hidratacion-en-ninos-y-adolescentes/>.
85. De Sales Rondon M, Andrade Abdala. La importancia del agua en la vida de los adolescentes. *EFDeportes*. 2020 enero; 24(260).
86. Butte. Estimación de las necesidades energéticas dietéticas en niños y adolescentes. *UpToDate*. 2022 Octubre.
87. González Calderón O, Expósito de Mena H. Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *Pediatr Integral*. 2020 marzo; 24(2).

88. Gavin L. Fibra. [Online].; 2022 [cited 2022 mayo. Available from: <https://kidshealth.org/es/teens/fiber.html>.
89. Phillips , Jensen. Historia dietética e ingesta dietética recomendada en niños. UpToDate. 2022 agosto.
90. Pérez Aragón A. Nutrición y adolescencia. Nutr Clin Med. 2020; 14(2).
91. Gretchen Spetz. Alimentación Saludable para Adolescentes. [Online].; 2019. Available from: <https://femalehealthawareness.org/es/alimentacion-saludable-para-adolescentes/>.
92. Salazar Quero JC, Crujeiras Martínez V. Nutrición en el adolescente. Protoc diagn ter pediatr. 2023; 1.
93. Rubio Bellido M. Los nutrientes correctos, ¿también crecen entre nuestros adolescentes? [Online].; 2019 [cited 2019 septiembre 16. Available from: <https://www.farmaceticosdesevilla.es/consejossaludables/nutricion-y-dietetica/los-nutrientes-correctos-tambien-crecen-entre-nuestros-adolescentes/>.
94. El Comercio. Consejos para una alimentación ideal para adolescentes. [Online].; 2020 [cited 2020 julio 26. Available from: <https://www.elcomercio.com/tendencias/consejos-alimentacion-adolescentes-bienestar-cuarentena.html>.
95. Valladares P. Adolescencia: gustos y aversiones alimentarias. [Online].; 2018 [cited 2018 marzo 21. Available from: <https://www.laprensagrafica.com/mujer/Adolescencia-gustos-y-aversiones-alimentarias-20180320-0076.html>.
96. Ceballos Juárez. Motivos de preferencias o aversiones alimentarias y su relación con la composición corporal. Universidad Autónoma del Estado de México; 2018.
97. Fajardo E, Camargo Y, Buttrago E, Peña L, Rodríguez L. Estado nutricional y preferencias alimentarias de una población de estudiantes Universitarios en Bogotá. Revista Med. 2016 julio; 24(2).

98. Nava González E, Pineda González WS, Gutiérrez López M. Preferencias alimentarias en alumnos universitarios del área de nutrición: estudio transversal. RESPYN. 2023 abril; 22(2).
99. Calderón García A, Marrodán Serrano D, Villarino Marín A, Martínez Álvarez JR. Assessment of nutritional status, and habits and food preferences in a child-youth population (7 to 16 years) of the Community of Madrid. *Nutrición Hospitalaria*. 2019; 36(2): p. 394-404.
100. Rodríguez Ribalta I, Morales Pérez R, Massip Nicot J, Sardinias Arce ME, Balado Sansó R, González O´Farrill S. Food aversions of teenagers from the Junior High School Jose Marti in the municipality Cerro. 2015. *Revista Médica Electrónica*. 2017; 39(6).
101. Demory Luce, , Motil. Comida rápida para niños y adolescentes. UpToDate. 2021 diciembre.
102. Green. Redes sociales y comida “instagramable”: influencers millennials: ¿una realidad virtual? [Online].; 2018 [cited 2018 septiembre 4. Available from: <https://www.foodingredientsfirst.com/news/social-media-instagrammable-food-millennial-influencers-a-virtual-reality.html>.
103. Méndiz Noguero. La juventud en la publicidad. *Rev Juventud*. 2018.
104. Hidrobo Álvarez MI, Sánchez Valdiviezo M. 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, 2017. *Revista Médica*. 2017.
105. Rosado Álvarez MM, Yaguachi Alarcón RA, Lomas Romero LM, Villota Oyarvide WR, Poveda Loo CL. Use of social networks and food consumption of young adults who attend gyms in the city of Guayaquil. *Nutr Clín Diet Hosp*. 2022; 42(4): p. 66-72.
106. Huerta A. Impacto de las dietas restrictivas en la salud. [Online].; 2023 [cited 2023 Enero 1. Available from: <https://www.salud.mapfre.es/nutricion/dieta-y-salud/dietas-restrictivas-consecuencias/>.

107. PRIMICIAS. Para hacer uso de este contenido cite la fuente y haga un enlace a la nota original en Primicias.ec: <https://www.primicias.ec/noticias/tecnologia/dietas-internet-problemas-salud/>. [Online].; 2019 [cited 2019 agosto 16. Available from: <https://www.primicias.ec/noticias/tecnologia/dietas-internet-problemas-salud/>].
108. Nadal V. Los hábitos de alimentación se contagian entre los usuarios de las redes sociales. [Online].; 2020 [cited 2020 febrero 11. Available from: https://elpais.com/retina/2020/02/11/innovacion/1581419867_780862.html].
109. De Lucas Muñoz A, os distinguir la información veraz de los mitos? Estudio piloto en población adultos y adolescentes. RECS. 2021; 12(2).
110. Lara Espinosa L, Rojas Conde. Hábitos y conocimientos alimentarios en adolescentes. Salud Cienc. Tecnol. 2022 noviembre; 2.
111. Sue Swanson. Se acabó el "Club del plato limpio". [Online].; 2017 [cited 2017 Febrero 5. Available from: <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/nutrition/Paginas/the-clean-plate-club.aspx>].
112. FAO OdINUpIAYIA. [Online]. Available from: <https://www.fao.org/faolex/results/details/es/c/LEXFAOC127389/>.
113. Ley orgánica del régimen de la Soberanía Alimentaria. Guía Oficial de Trámites y Servicios. [Online]. Available from: <https://www.gob.ec/regulaciones/ley-organica-regimen-soberania-alimentaria>.
114. Ley Orgánica de consumo, nutrición y salud alimentaria. Observatorio del Cambio Rural. [Online]. Available from: <https://www.fao.org/faolex/results/details/es/c/LEXFAOC127389/>.
115. Núñez AC, Díaz Narváez VP. Artículos científicos, tipos de investigación y productividad científica en las Ciencias de la Salud. Rev Cienc Salud. 2016; 14(1): p. 115-21.

116. Flores E, Miranda Novales M, Villasís Keever M. El protocolo de investigación VI: cómo elegir la prueba estadística adecuada. Estadística inferencial. Rev Alerg México. 2017 octubre.
117. Sarduy Domínguez Y. El análisis de información y las investigaciones cuantitativa y cualitativa. Rev Cuba Salud Pública. 2007 septiembre; 33(3).
118. Cabrera IP. Tipos de estudio en el enfoque de investigación cuantitativa. Enferm Univ. 2007; 4(1): p. 35-8.

ANEXOS

Anexo 1. Encuesta

ENCUESTA: INFLUENCIA DE REDES SOCIALES EN LA CONDUCTA EN ADOLESCENTES MUJERES DE 15-17 AÑOS
--

Objetivo:

Establecer la influencia de las redes sociales en la conducta alimentaria en las adolescentes mujeres entre 15 a 17 años de la Unidad Educativa Liceo Naval Guayaquil, durante el periodo lectivo 2023 – 2024

CONSENTIMIENTO INFORMADO DIGITAL

Estimado/a participante:

Le invitamos a participar en la investigación titulada "INFLUENCIA DE REDES SOCIALES EN LA CONDUCTA EN ADOLESCENTES MUJERES DE 15 -17 AÑOS".

Antes de tomar una decisión, lea detenidamente la siguiente información. Si tiene alguna pregunta o duda, puede comunicarse con nosotros a través del número 0999326913 - 0995695591o por correo electrónico a

gabriela.orejuela@cu.ucsg.edu.ec - roxana.nunez01@cu.ucsg.edu.ec

Propósito: Consiste en investigar la influencia de las redes sociales en la conducta alimentaria en las adolescentes mujeres entre 15 a 17 años de la Unidad Educativa Liceo Naval Guayaquil.

Duración: El cuestionario requerido para participar en este estudio tomará aproximadamente entre 5 -10 minutos de tu tiempo.

Procedimiento: Si decides participar, se te solicitará completar el cuestionario proporcionado. Todas las preguntas son de opción múltiple y se refieren a tu uso de las redes sociales y su interacción con contenido relacionado a la alimentación. No hay respuestas correctas o incorrectas, ya que estamos interesados en tu experiencia personal.

Confidencialidad: Todas las respuestas proporcionadas en este estudio serán tratadas de forma confidencial y se utilizarán únicamente con fines de investigación. Tu identidad y respuestas individuales se mantendrán anónimas y solo se utilizarán datos agregados para análisis y presentación de resultados.

La información recopilada se almacenará de forma segura y solo se accederá a ella por parte del investigador principal y su equipo.

Beneficios y riesgos: Al participar en este estudio, no se te proporcionarán beneficios directos inmediatos. Sin embargo, tu participación ayudará a generar conocimiento sobre la influencia de las redes sociales en la conducta alimentaria en las adolescentes mujeres. No se esperan riesgos significativos asociados con este estudio, ya que se trata de un cuestionario en línea.

Participación voluntaria: Su participación es completamente voluntaria. Puede decidir no participar y no habrá consecuencias negativas para usted. Además, su participación no conllevará ningún gasto.

Consentimiento: Si está de acuerdo en participar, complete el siguiente cuestionario.

Agradecemos su tiempo y consideración para participar en este estudio. Su contribución es muy valiosa para el avance de la investigación científica.

ACEPTO CONTINUAR CON EL CUESTIONARIO

NO ACEPTO CONTINUAR CON EL CUESTIONARIO

Preguntas relacionadas a la encuesta.

1. Edad

15 años

16 años

17 años

2. Nivel de escolaridad

- 1ero de Bachillerato
- 2do de Bachillerato
- 3ero de Bachillerato

3. Dispositivos que más se usa

- Smartphone Tablet
- Computadora de escritorio
- Computadora portátil
- Smart TV
- Otros dispositivos

4. Frecuencia de uso de redes sociales *

- Todos los días
- Varias veces a la semana
- Una vez a la semana
- Menos de una vez a la semana
- No utilizo redes sociales

5. Duración diaria de uso de las redes sociales *

- Menos de una 1 hora
- Entre 1 y 2 horas
- Entre 2 y 3 horas
- Más de 3 horas

6. Interacción con contenido relacionado a alimentos *

- Siempre
- Frecuentemente
- Rara vez
- Nunca

7. Búsqueda de dietas o consejos alimentarios *

- Siempre
- Frecuentemente
- Rara vez
- Nunca

8. Percepción de la propia imagen corporal*

- Nada satisfecha
- Poco satisfecha
- Neutral
- Satisfecha
- Muy satisfecha

9. Preocupación por el peso *

- Muy frecuentemente
- Frecuentemente
- Ocasionalmente
- Raramente

Nunca

10. Nivel de satisfacción con el cuerpo *

Muy insatisfecha

Insatisfecha

Neutral

Satisfecha

Muy Satisfecha

11. Frecuencia del consumo de agua al día *

8 a 12 veces al día

4 a 7 veces al día

2 a 1 vez al día

Rara vez Nunca

12. Uso de aplicaciones para el control de calorías *

Todos los días

Varias veces a la semana

Una vez a la semana

Menos de una vez a la semana

Nunca

13. Tendencia a omitir comidas o ayunar *

Todos los días

Varias veces a la semana

Una vez a la semana

Menos de una vez a la semana

Nunca

14. Tendencia a tener episodios de atracones (comer cantidades exageradas de comida)

Todos los días

Varias veces a la semana

Una vez a la semana

Menos de una vez a la semana

Nunca

15. Cuestionario de frecuencia de consumo de grupos de alimentos

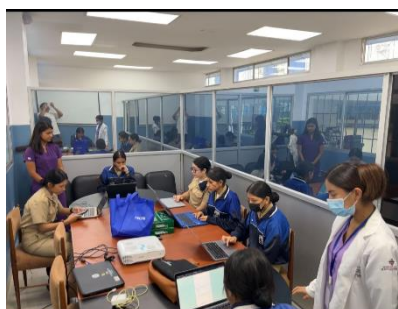
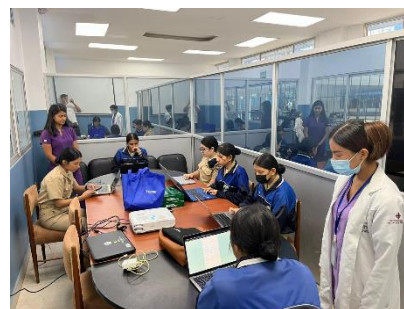
GRUPO DE ALIMENTOS	DIARIO			SEMANAL			RARA VEZ
	4-5 VECES	2-3 VECES	1 VEZ	4-6 VECES	2-3 VECES	1 VEZ	
LACTEOS							
VEGETALES							
FRUTAS							
CEREALES Y DERIVADOS							
CARNES							
ACEITES							

*CFC Basado en: Leticia Goni Mateos, 2016

16. Cuestionario de frecuencia de consumo de grupos de alimentos

GRUPO DE ALIMENTOS	DIARIO			SEMANAL			RARA VEZ
	4-5 VECES	2-3 VECES	1 VEZ	4-6 VECES	2-3 VECES	1 VEZ	
SNACKS							
PRODUCTOS DE PASTELERIA							
FRITURAS							
ALIMENTOS ENLATADOS							
BEBIDAS GASEOSAS							

Anexo 2. Ejecución de la encuesta





DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Nosotras, Roxana Katherine Nuñez Jiménez, con C.C: 1720761764 y Gabriela Iveth Orejuela Cabeza, con C.C: 0850017401 autoras del trabajo de titulación: **Influencia de las redes sociales en la conducta alimentaria en adolescentes mujeres de 15 a 17 años de la Unidad Educativa Liceo Naval Guayaquil, durante el periodo lectivo 2023 - 2024**, previo a la obtención del título de LICENCIADA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

1.- Declaramos tener pleno conocimiento de la obligación que tienen las instituciones de educación superior, de conformidad con el Artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de titulación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizamos a la SENESCYT a tener una copia del referido trabajo de titulación, con el propósito de generar un repositorio que democratice la información, respetando las políticas de propiedad intelectual vigentes.

Guayaquil, 5 de septiembre del 2023

f. _____

Nombre: **Roxana Katherine Nuñez Jiménez**
C.C: **1720761764**

f. _____

Nombre: **Gabriela Iveth Orejuela Cabeza**
C.C: **0850017401**



REPOSITORIO NACIONAL DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA			
FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE TITULACIÓN			
TEMA Y SUBTEMA	Influencia de las redes sociales en la conducta alimentaria en adolescentes mujeres de 15 a 17 años de la Unidad Educativa Liceo Naval Guayaquil, durante el periodo lectivo 2023 – 2024.		
AUTOR(ES)	Nuñez Jiménez, Roxana Katherine Orejuela Cabeza, Gabriela Iveth		
REVISOR(ES) / TUTOR(ES)	Ing. Rosado Álvarez, María Magdalena		
INSTITUCIÓN	Universidad Católica De Santiago De Guayaquil		
FACULTAD	Ciencias Médicas		
CARRERA	Nutrición y Dietética		
TÍTULO OBTENIDO	Licenciada En Nutrición y Dietética		
FECHA DE PUBLICACIÓN	5 de septiembre del 2023	NO. DE PÁGINAS:	74
ÁREAS TEMÁTICAS	Redes Sociales, conducta Alimentaria, hábitos alimentarios en adolescentes.		
PALABRAS CLAVES/ KEYWORDS:	Conducta alimentaria, redes sociales, adolescentes, hábitos alimentarios, trastornos de conducta alimentaria.		
RESUMEN:	<p>El uso masivo de redes sociales ha creado que las personas usen estas herramientas para todo ámbito de sus vidas, pudiendo tener un impacto positivo o negativo, en el caso de la conducta alimentaria la toma de decisiones en adolescentes con relación a su ingesta, ya sea por el tipo de contenido consumido o expuesto de manera no intencional podrían verse influenciados en ambos polos. La presente investigación tuvo como objetivo establecer la influencia de las redes sociales en la conducta alimentaria en las adolescentes mujeres entre 15 a 17 años de la Unidad Educativa Liceo Naval Guayaquil. Se aplicó diseño descriptivo de tipo correlacional con enfoque cuantitativo y corte transversal, donde se relacionó las variables en conjunto con la población estudiada, una población compuesta por 110 adolescentes mujeres que cumplieron los criterios de inclusión y exclusión. El respectivo análisis y correlación se llevó a cabo mediante la prueba de Chi cuadrado de Pearson por medio de la aplicación SPSS. Finalmente, los resultados obtenidos fueron que hay una influencia de las redes sociales para el consumo de alimentos como snacks y pastelería, donde $P = <0,05$ para su validación, con respecto a los demás grupos de alimentos no se presentó influencia, sin embargo, se observó una ingesta deficiente de los grupos como: lácteos, vegetales, frutas, cereales y aceites. Adicional, la interacción con contenido relacionado a alimentos de manera frecuentemente estuvo representado por 46,36% y la duración diaria por el 31,82% de la población encuestada.</p>		
ADJUNTO:	Si <input checked="" type="checkbox"/>	No	
CONTACTO CON AUTORES:	TLF: 0993148520 - 0999326913	Email: roxana.nunez01@cu.ucsg.edu.ec gabriela.orejuela@cu.ucsg.edu.ec	
CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN (COORDINADOR DE PROCESO UTE):	Nombre: Carlos Poveda Loor Teléfono: 0993592177 E-mail: carlos.poveda@cu.ucsg.edu.ec		
SECCIÓN PARA USO DE BIBLIOTECA			
N° REGISTRO: (En base a datos):			
N° DE CLASIFICACIÓN:			
DIRECCIÓN URL: (tesis en la web):			